**ВИТАМИНЫ**

Как объяснил один малыш:
«***Витамины это то, без чего мы можем заболеть, если их не кушать***».
Немного упрощенное, но в принципе очень важное высказывание.
А многое ли знают о витаминах взрослые? Например, в среднем, человек съедает около 850 кг различной пищи в год, и только 350 граммов из этого количества приходится на витамины.
Витамины участвуют в регуляции обмена веществ, они своего рода катализаторы. Стимулирующие химические реакции, протекающие в организме. Витамины способствуют нормальному росту клеток и развитию всего организма. Недостаток, а тем более отсутствие какого-либо витамина ведёт к нарушению обмена веществ.
Витамины необходимы взрослым и, прежде всего, детям. У вас снижена работоспособность? Малыш подвержен различным инфекционным заболеваниям? Вы остро реагируете на неблагоприятные факторы окружающей среды и т.д.? Может быть это потому, что вашему организму не хватает витаминов.
Большинство витаминов человек получает с пищей и лишь немногие синтезируются в самом организме.
**Традиционно витамины   делят   на:   водорастворимые и жирорастворимые.**
К жирорастворимым относятся витамины: А, Д, Е и К. Эти витамины в отличие от водорастворимых, относительно долго не выводятся из организма и накапливаются в жировых тканях и печени. Поэтому необходимо при приёме строго соблюдать дозировку, чтобы избежать осложнений.
К водорастворимым витаминам относятся: витамин С (аскорбиновая кислота), витамин РР (ниацин). Витамины группы В – В1 (тиамин),
В2 (рибофлавин), В6 (пиридоксин), В12 (цианкобаламин), ВС (фолиевая кислота), В5 (пантотеновая кислота).
  **И ещё немного о витаминах…**
**Витамин В1 (тиамин)** оказывает регулирующее влияние на функции нервной системы и желудочно-кишечного тракта. При недостатке в организме витамина В1 характерны раздражительность, болевые ощущения в мышцах, быстрая утомляемость, ухудшение аппетита, падение массы тела, нарушение желудочно-кишечной деятельности.
Главным источником витамина В1 в повседневном питании детей являются хлеб из грубых сортов муки, молоко и кисломолочные продукты, а также бобовые, мясные продукты, картофель.
**Витамин В2 (рибофлавин)-** важнейший компонент окислительно-восстановительных ферментов, регулирующих белковый и другие виды обмена веществ. Недостаток его приводит к нарушению тканевого дыхания и обмены веществ в целом. При этом наблюдается остановка роста, выпадение волос, заболевание роговицы и хрусталика глаза, слизистых оболочек в виде трещин и язвочек в углах рта. На лице и на сгибательных поверхностях конечностей возникает экзема.
Витамин **В2** принимает участие в образовании гемоглобина, поэтому при недостатке его может развиться анемия.
Для обогащения рациона витамином **В2** детям дают напитки из шиповника, дрожжей. В рацион включают блюда из печени.
**Витамин С (аскорбиновая кислота) о** бладает широким диапазоном биологического действия. Под влиянием витамина С повышается сопротивляемость детского организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, особенно к вирусной инфекции.
Витамин С содержится преимущественно в овощах, фруктах и ягодах, а среди продуктов животного происхождения – в молоке и в печени. Много витамина С в шиповнике, крапиве, в свежеубранном картофеле.
Ввиду важности обеспечения детей оптимальным количеством витамина С в детском саду проводится дополнительная профилактическая С-витаминизация питания.
**Витамины с пищей должны поступать ежедневно в достаточном количестве и распределятся в течение дня равномерно с каждым приёмом пищи.**