

Для нормального розвитку дитини просто необхідно повноцінне харчування. Вживання вуглеводів, білків, жирів забезпечують активне зростання дитячого організму, але якщо малюк недоотримує достатню кількість вітамінів, він сповільнюється.

Три ступеня нестачі вітамінів

1. легка (субнормальная забезпеченість)

2. середня (гіповітаміноз)

3. важка (авітаміноз)

В даний час найпоширенішою формою вітамінної недостатності є, однак, субнормальная забезпеченість, яка простежується практично у всіх здорових дітей різного віку. Постарайтеся забезпечити зростаючий організм всіма необхідними вітамінами, щоб уберегти свою дитину від ускладнень.

Симптоми нестачі вітамінів у дітей

1. млявість – малюк мало рухається, постійно вередує

2. дитина часто хворіє на простудні захворювання. При цьому процес одужання, як правило, затягується. Найменший нежить плавно переходить в кашель і відразу ж піднімається температура

3. тьмяніють волосся, починають розшаровуватися нігті

4. при нестачі тіаміну, піридоксину, аскорбінової кислоти з’являється дратівливість, головний біль

5. кровоточать ясна при недостатності вітаміну С

6. сухість шкіри при недостатності вітамінів А і B2

Всього налічується близько 30 різних вітамінів, 13 з яких необхідні для нормальної роботи організму. Тому корисно знати про зміст вітамінів у продуктах харчування, це дасть можливість правильно скласти меню крихти і компенсувати їх недостатність.

Як вітамінізувати меню дитини:

1. На зиму обов’язково заморожуйте фрукти та овочі, що містять важливі для дитячого організму мікроелементи та мінеральні солі, а також харчові волокна і клітковину, що поліпшують травлення. В заморожених продуктах зберігаються всі вітаміни на момент заморожування. Взимку можна з них приготувати всілякі корисні страви. Корисні компоненти овочів краще засвоюються в поєднанні з жирами. Тому невелика кількість рослинного або вершкового масла не завадять.

2. Дитячому організму необхідні м’ясні продукти, які важливі білком. Намагайтеся урізноманітнити меню дитини яловичиною, кроликом, індичкою, куркою, нежирної бараниною і свининою. Обов’язково включите в раціон рибу. До м’ясних продуктів варто додати і яйця через високий вміст білка. Ковбаси, сосиски, сардельки та інші подібні продукти не рекомендується давати дітям, оскільки вони виготовляються з низькосортного м’яса.

3. Молочні продукти забезпечують дитини кальцієм, який необхідний для формування здорових кісток і зубів. А йогурт, кефір і сир (краще домашнього приготування) підтримують корисну мікрофлору кишечника.

4. Злаки та зернові продукти – одне з джерел вуглеводів. Каші містять вітаміни групи В, так необхідні нашому організму. Особливо корисні гречана, вівсяна, пшенична, ячна і перлова крупи. Якщо дитина від каші відмовляється, вчіться готувати її смачно, наприклад, додавайте мед, масло, свіжі фрукти і сухофрукти.

5. Чиста вода, киселі і компоти з сухофруктів , ягід і свіжих заморожених фруктів повинні стати невід’ємною частиною дитячого раціону. Вода доставляє в клітини організму вітаміни та мінеральні солі. Для нормального функціонування всіх систем дитині рекомендується випивати по 100 мл води на 1 кг ваги в день.

6. Що стосується приготування, батьки повинні пам’ятати, що смаженого повинно бути якомога менше. Щоб зберегти вітаміни і корисні речовини, готуйте на пару, запікайте або тушкуйте під кришкою.