

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О ВИТАМИНАХ»

ЦЕЛЬ: Убедить родителей о необходимости витаминизации, о пользе витаминных блюд.

Уважаемые родители!

Профилактическую витаминизацию детей нужно проводить в течение зимне-весеннего периода. А в регионах, неблагополучных по витаминной обеспеченности, в течение всего года.

В последнее время в питании детей стали чаще появляться «современные», широко рекламируемые продукты, такие как «Сникерсы», «Твиксы», импортные йогурты, всевозможные консервы, практически полностью лишённые витаминов. Вместо натуральных фруктов, ягод, овощей, компотов, киселей, натуральных соков, детям дают напитки типа «Фанты», «Фиесты». Давно доказано, что недостаточное потребление витаминов отрицательно отражается на развитии и состоянии здоровья ребёнка.

Потребность в витаминах возрастает при любом заболевании ребёнка, особенно при болезнях желудочно-кишечного тракта. Применение различных лекарственных средств, особенно, антибиотиков, также увеличивает потребность в витаминах. Практически у каждого больного ребёнка, если он не получает витаминных препаратов, отмечаются признаки гиповитаминоза, т.е. витаминной недостаточности.

Одним из наиболее удобных для применения в детском саду витаминизированных продуктов является концентрат безалкогольного напитка «Золотой шар», разработанный специалистами Института питания РАМН. Концентрат содержит 12, необходимых организму человека, витаминов и бета-каротин. Один стакан напитка полностью удовлетворяет суточную потребность в витаминах ребёнка. «Золотой шар» используется в качестве третьего блюда или освежающего напитка.

Включение в рацион специальных, обогащенных витаминами, продуктов, является эффективным средством улучшения витаминного статуса ребёнка и профилактики гиповитаминозов.