

Консультация для родителей.

ВИТАМИННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ

15.04.2026

Витамины (поливитамины) – отличное средство для поддержания здоровья детей. Если лечащий врач считает, что вашему малышу без них не обойтись, добросовестно следуйте его рекомендациям!

Педиатры знают: в начале зимы и весны многие дети становятся вялыми, сонливыми, у них пропадает аппетит... Причина в том, что организму не хватает витаминов. Поэтому доктора рекомендуют не дожидаться явных признаков гиповитаминоза и своевременно проводить его профилактику.

Ребенок часто простужается, у него шелушится кожа, слоятся ногти, а в уголках губ появились небольшие ранки? Срочно принимайте меры. Не забывайте, что наряду с приемом витаминных препаратов малыш должен хорошо питаться.

Тогда ваши действия принесут положительный результат.

Натуральные пищевые продукты – источник витаминов и микроэлементов. При правильно составленном рационе авитаминоза (острая нехватка) и гиповитаминоза (средний дефицит) вполне можно избежать. А вот легкий недостаток этих элементов встречается довольно часто, особенно в зимне-весенний период.

Дело в том, что к марту овощи и фрукты содержат уже не так много витаминов, как осенью. И даже если вы включаете в меню разнообразные салаты, свежевыжатые соки и овощные блюда, не все полезные вещества усвоятся должным образом. К тому же часть их утратится в процессе приготовления. Но вы без труда исправите эту проблему. Постарайтесь максимально сбалансировать питание, а если потребуется, - поддержите детский организм витаминами.

Правила приема витаминов

Витамины удобны в применении, особенно те, о которых нужно вспомнить лишь один раз в день. Как правило, сладкий сироп или таблетку следует принимать во время или после еды. Лучше делать это в первой половине дня. В утренние часы малыш наиболее активен, а его организм отлично усвоит необходимые вещества. Витаминами нельзя запастись впрок. Большинство из них не накапливается в организме. Исключение составляют лишь жирорастворимые витамины А, Е, Д, которые в большом количестве оказывают токсическое действие и потому небезопасны.

Если малыш принимает витамины в виде сиропа, геля или капель, строго

соблюдайте дозировку. Позаботьтесь об их правильном хранении: баночка должна стоять в темном сухом, недоступном для ребенка месте, например, в шкафчике, до которого он не дотянется.

Следите за реакцией малыша (особенно в первые три дня). Если щечки ребенка покраснели, появилась сыпь – откажитесь от этого препарата, он вам не подходит. Необходимо прекратить прием витаминов при рвоте, а также при диарее. Когда самочувствие наладится, вы сможете вернуться к укрепляющим средствам.

Состав витаминов для детей

Существует несколько групп витаминов.

Однокомпонентные витамины назначают в лечебных целях при явном их недостатке. Это касается аскорбиновой кислоты, витаминов А, Е, D.

Поливитаминовые комплексы обогащены еще и необходимыми минеральными веществами.

Оптимальное сочетание всех составляющих позволяет обеспечить их отличное усвоение. Есть еще одна группа, где витамины соединены с микро- и макро-элементами, экстрактами лекарственных растений, ферментами.

Обе группы показаны как общеукрепляющие средства. Но как выбрать то, что подойдет вашему малышу? Проконсультируйтесь с врачом, которому вы доверяете. Грудничкам показан витамин D3. Все остальные вещества он получает из маминого молока (или искусственной смеси).

В период активного роста делайте акцент на препараты, содержащие кальций. Проведите поддерживающий курс витаминов и микроэлементов.

После болезни давайте малышу общеукрепляющие средства с железом и витамином С.

При адаптации в детском коллективе малышам также не помешают поливитамины. Они активизируют защитные силы организма, а кроме того, поддерживают нервную систему ребенка: берегут его от стрессов, помогают справиться с напряжением. Перед поступлением в сад непременно пройдите курс витаминотерапии!

Узнайте, какие существуют специальные рекомендации с учетом ситуации в местности, где вы живете. Возможно, вашему малышу понадобится дополнительный прием йода, магния или каких-то других минералов.

У малыша склонность к аллергии? Спланировать для него полезный рацион довольно сложно – ведь ему приходится соблюдать строгую диету.

Такому ребенку нужно проходить курс лечения поливитаминами (желательно 2

раза в год). Остановите свой выбор на препаратах, не содержащих вкусовых добавок и консервантов.

Дефицит витаминов у детей

Понятие о том, что дефицит витаминов является одной из важных причин ухудшения состояния здоровья детей, занимает прочное место в современной педиатрии. Особенно актуальной эта проблема становится весной после долгого осенне-зимнего периода.

В соответствии с современными представлениями, витамины - это низкомолекулярные органические соединения с высокой биологической активностью, необходимые для нормальной жизнедеятельности человека, которые, не синтезируются (или синтезируются в недостаточном количестве) в организме, а поступают с пищей. Содержание витаминов в пище значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов. Поэтому особенно важно достаточное содержание каждого из витаминов в повседневном питании детей.

Но в отличие от белков, жиров и углеводов, витамины не служат источником энергии или «строительным» материалом для органов и тканей, а являются регуляторами физиологических и биохимических процессов, лежащих в основе большинства жизненно важных функций организма.

Недостаточное поступление витаминов с пищей или нарушение их усвоения на уровне желудочно-кишечного тракта приводит к возникновению витаминной недостаточности разной степени.

Виды витаминной недостаточности

Под витаминной недостаточностью понимают патологическое состояние, вызванное сниженным поступлением тех или иных витаминов или нарушением их функционирования в организме. В зависимости от глубины и тяжести витаминной недостаточности выделяют три ее формы: авитаминоз, гиповитаминоз и субнормальную обеспеченность витаминами.

Под авитаминозами понимают состояния практически полного отсутствия витаминов в организме, сопровождающиеся возникновением симптомов, характерных для дефицита того или иного витамина (например, цинги и др.).

Под гиповитаминозами понимают состояния резкого (но не полного) снижения запасов витамина в организме, вызывающего появление ряда слабо выраженных симптомов, таких как, например, снижение аппетита и работоспособности, быстрая утомляемость и т.п.

Субнормальная обеспеченность витаминами представляет собой стадию

дефицита витаминов, проявляющуюся в нарушении физиологических реакций, в которых участвует данный витамин, а также отдельными симптомами.

Классические авитаминозы в настоящее время встречаются крайне редко. Их основными причинами являются глубокие нарушения всасывания продуктов, и в том числе витаминов. Значительно более распространены гиповитаминозы, которые могут возникать у больных детей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, при глубоких и длительных нарушениях принципов рационального питания детей, длительных инфекционных заболеваниях, а также у недоношенных детей.

Наиболее распространенной формой витаминной недостаточности в настоящее время является, однако, субнормальная обеспеченность витаминами, которая имеет место среди практически здоровых детей различного возраста. Ее основными причинами служат: нерациональное вскармливание детей первого года жизни, нарушения в питании беременных и кормящих матерей, широкое использование в питании детей рафинированных продуктов, лишенных витаминов в процессе их производства, хранения и кулинарной обработки, гиподинамия, а также сезонная недостаточность витаминов, которую мы часто наблюдаем весной.

Хотя субнормальная обеспеченность витаминами не сопровождается выраженными симптомами, она значительно снижает устойчивость детей к действию различных инфекций, физическую и умственную работоспособность, замедляет сроки выздоровления больных детей. Нехватка витаминов может сопровождаться появлением раздражительности, головной боли при недостаточности тиамин, аскорбиновой кислоты, пиридоксина, кровоточивостью десен при недостаточности витамина С, сухостью кожи при недостаточности витаминов А и В₂ и др.

Откуда взять витамины

Профилактика витаминной недостаточности должна быть направлена на обеспечение полного соответствия между потребностями детей в витаминах и их поступлением с пищей. При этом следует иметь в виду, что весь необходимый для ребенка набор витаминов может поступать в организм только при питании всех групп продуктов, тогда как питание тем или иным продуктом даже с очень высокой пищевой ценностью не может обеспечить поступление в организм всего спектра витаминов. В частности, необходимо указать на распространенное заблуждение и среди населения, и среди медицинских работников, о том, что основным источником витаминов служат свежие овощи и фрукты. Эта группа

продуктов действительно служит важнейшим (и практически единственным) источником витаминов С и Р, фолиевой кислоты и б-каротина, тогда как содержание тиамина, рибофлавина, ниацина - невелико, а витаминов В12, Е и D практически отсутствует.

В то же время мясные продукты являются исключительно важным источником витамина В12 и вносят немалый вклад в обеспечение человека витаминами В1, В2, В6. Молоко и молочные продукты поставляют в организм витамины А и В2, злаковые - витамины В1, В2, В6, РР, Е; растительные жиры - витамины Е, животные жиры - витамины А и D и т.д. В связи с этим нужно стремиться к их максимальному разнообразию детского питания и включать в его состав все группы продуктов.

