

„Znaczenie witamin dla zdrowia dziecka w wieku przedszkolnym”

Zacznijmy od wyjaśnienia słowa „witaminy”. Są to substancje niezbędne do prawidłowego rozwoju oraz funkcjonowania organizmu człowieka. W większości przypadków nasz organizm nie posiada zdolności do samodzielnego wytwarzania witamin, dlatego muszą być dostarczane wraz z pożywieniem lub w postaci preparatów farmaceutycznych. Dzieci od pierwszych miesięcy życia intensywnie rosną i potrzebują witamin i minerałów, które są istotnym budulcem organizmu, zapewniają stabilny rozwój, a także zwiększają odporność dziecka. Zdrowe dziecko to takie, które ma zapewnioną odpowiednią dawkę witamin mikroelementów. Brak witamin może prowadzić do poważnych zaburzeń i chorób dziecka, ale również ich nadmiar może być dla nich szkodliwy. Nieodpowiednia suplementacja może doprowadzić do hiperwitaminozy powodującej bóle głowy, mdłości, biegunkę (nadmiar witaminy A i E), a nawet kłopoty z nerkami i zaburzenia rytmu serca (nadmiar witaminy D).

Dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym potrzebują specjalnej dawki witamin. Dzieciom w wieku 4-12 lat można podawać preparaty multiwitaminowe, które zawierają podstawowe witaminy i mikroelementy niezbędne do funkcjonowania organizmu i wspierające jego rozwój, jak witaminy z grupy B, witaminę A, C, D oraz E. Takie suplementy mogą być przydatne szczególnie w okresie, kiedy odporność dziecka spada, tj. na okres wiosny oraz jesieni. Witaminy dla dzieci mogą występować w różnych postaciach: proszków, żelków czy płynu doustnego. Większość z nich również różni się między sobą składem i można je dopasowywać do potrzeb, między innymi wspierania odporności, koncentracji czy ogólnego rozwoju dziecka.

Niezbędne witaminy dla dzieci:

- ✓ witamina C wzmacnia odporność dziecka, ma kluczowe znaczenie dla pracy mózgu, wpływa na poprawę apetytu
- ✓ witamina A jest jedną z najważniejszych witamin dla dzieci, ponieważ odpowiada za prawidłowy wzrok, stan skóry i błon śluzowych, zapewnia prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego
- ✓ witamina B1 (tiamina) wpływa pozytywnie na układ nerwowy i dba o prawidłową pracę mięśni i serca
- ✓ witamina B2 (ryboflawina) wspiera rozwój umysłowy dziecka oraz bierze udział w procesach przemiany materii i tworzenia czerwonych płytek krwi
- ✓ witamina B5 (kwas pantotenowy) jest niezbędna do produkcji przeciwciał, bierze udział w procesie regeneracji skóry oraz błon śluzowych
- ✓ witamina B12 (kobalamina) jest niezbędna w procesie powstawania krwinek czerwonych i prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego
- ✓ witamina PP (niacyna) poprawia pracę przewody pokarmowego i sen dziecka

witamina D utrzymuje prawidłową budowę kości i zębów

Przedszkolak winien spożywać 5 posiłków dziennie, a w skład każdego z nich powinny wchodzić warzywa i owoce. Najlepiej w postaci surowej, świeże, nie poddane obróbce termicznej - wtedy zachowują najwięcej wartości odżywczych. Błonnik zawarty w warzywach i owocach wpływa korzystnie na działanie organizmu, redukuje zaburzenia trawienia, a w wieku dorosłym zmniejsza ryzyko miażdżycy i nadciśnienia tętniczego. Poza tym są niskokaloryczne, dają szybko uczucie sytości, a równocześnie lekkości. Dziecko po zjedzeniu sycącego obiadu, składającego się z ziemniaków i mięsa, ale pozbawionego warzyw, będzie się czuło ociężałe i senne. Owoce warto traktować jako naturalne słodczyce, którymi można kończyć obiad. Prawidłowa, dobrze zbilansowana dieta, uwzględniająca warzywa i owoce, zapewni kilkulatkowi dobry stan zdrowia i jest najlepszym rodzajem profilaktyki niektórych schorzeń.

JAKIE WITAMINY I ZWIĄZKI MINERALNE ZNAJDZIEMY W OWOCACH?

Jabłka to owoce, których najcenniejszym składnikiem są pektyny, odpowiedzialne za obniżanie cholesterolu we krwi. Zawarte w nich substancje odżywcze uszczelniają naczynia krwionośne, zmniejszają ryzyko zachorowania na raka jelita grubego oraz dostarczają dużo błonnika.

Śliwki - dzieci zwykle bardzo je lubią, ze względu na słodki smak i łatwość wyjęcia pestki. Wyróżniają się dużą zawartością cynku, który jest niezbędny do wzrostu dziecka, dostarczają też witamin A i E oraz żelazo, przeciwdziałające anemii.

Morele to kolejny owoc leczący anemię. Mają dużo żelaza i witaminy A oraz wapń, fosfor i potas.

Czarne porzeczki - w ich przypadku łatwiej określić, czego nie zawierają. Te smaczne owoce są świetne jako dodatek do ciast, galaretek, jako składnik soków i dżemów, które dzieci bardzo lubią. Zawierają witamin C, E, H, magnez, cynk, potas, bor, fosfor, miedź, żelazo oraz mangan. Są pożyteczne w przeciwdziałaniu anemii u dzieci, bo obecna w nich witamina C wspomaga wchłanianie żelaza.

Jagody nie mają zbyt wielu witamin, ale pomagają w leczeniu biegunki, działają przeciwzapalnie.

Maliny te lubiane przez dzieci letnie owoce zawierają sporo witaminy B2, mangan oraz cynk, poprawiają apetyt.

Jeżyny - żelazo, wapń, miedź i magnez to ich główne substancje odżywcze.

A JAKIE CENNE SKŁADNIKI ZAWIERAJĄ WARZYWA?

Warzywa są bogatsze od owoców w cenne dla organizmu młodego człowieka substancje. Naukowcy twierdzą, że powinny stanowić połowę jedzonego obiadu. Co znajdziemy w warzywach jesienią?

Papryka to źródło witaminy C, prowitaminy A, a także selenu, regulującego przemianę materii i przyspieszającego usuwanie toksyn z organizmu.

Pomidory zawierają likopen, zmniejszający ryzyko chorób serca oraz bardzo dużo witaminy C, przydatnej zwłaszcza w sezonie jesienno - zimowym. Mają w sobie także potas.

Kapusta kiszona to świetne źródło witamin A, B, C i E oraz B12. Wielu dzieciom smakuje właśnie ze względu na kwaśny smak.

Czosnek - jego ostry smak może dzieciom czasem nie odpowiadać. Jednak warto go przemyć w sałatkach czy w zupie ze względu na właściwości antybiotykowe. Rozgnieciony ząbek czosnku poprawi odporność twego dziecka, jednak nie podawaj go maluchowi zbyt często.

Marchew - zawiera witaminę A karoten.

Pietruszka - znajdziemy w niej witaminę C.