



**СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО  
БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКИЙ САД № 26  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Консультация для педагогов  
«Роль витаминов в организме»**



**Санкт – Петербург  
2022 г.**

Ученые и детские врачи на протяжении многих лет проводили исследования, в ходе которых изучали обеспеченность детей-дошкольников и школьников витаминами. Выводы получились неутешительными: примерно у трети обследуемых детей обнаружилась нехватка тех или иных витаминов в организме. Чаще всего наблюдался мультивитаминный дефицит — недостаток многих групп витаминов, среди которых В, С, Е, А и другие. Мировое педиатрическое сообщество пришло к соглашению, что для всех взрослых важно быть внимательными к тому, насколько их ребенок обеспечен витаминами.

### Какие витамины важны для детей разного возраста

0-3 года — витамин D

3-7 лет — витамины группы В, витамины С, D

Старше 7 лет — витамины группы В, витамины А, С, Е

  

### Признаки нехватки витаминов

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
Если кожа и слизистые чрезмерно сухие — недостаток витамина А	Если ногти слабые, голова кружится, настроение «скачет» — недостаток витамина В	Если ранки медленно заживают, на теле появляются кровоподтеки без ушибов — недостаток витамина С	Если ребенок потеет, есть признаки рахита — недостаток витамина D

Чем опасен дефицит витаминов для детей?

Проблема дефицита полезных соединений в организме актуальна и для взрослых, и для детей. У людей всех возрастов витамины выполняют важнейшие функции: регулируют иммунный ответ и метаболизм, участвуют в размножении клеток и в работе многих органов и систем. Однако особенно важно помнить о повышенной физиологической потребности в этих нутриентах у детей. Быстро растущий и развивающийся организм требует поступления достаточного количества витаминов — они жизненно необходимы для правильной работы внутренних органов, полноценного

формирования тканей, функционирования нервной системы, умственного и интеллектуального развития, а также для сохранения гормонального баланса.

Роль витаминов в организме ребенка сложно переоценить — они участвуют практически во всех звеньях обмена веществ, регулируют работу иммунной системы и определяют общее состояние здоровья.



Нехватка тех или иных групп полезных соединений может привести к серьезным последствиям:

Нехватка витаминов группы В (В1, В2, В3, В5, В6, В9, В12) может обернуться самыми разными проблемами со здоровьем: нарушением углеводного и белкового обмена, дисфункцией нервной системы, задержкой интеллектуального развития, нарушением образования клеток крови, проблемами с пищеварением. Именно поэтому лучшие детские витамины всегда содержат соединения группы В в достаточном количестве. Соединения этой группы играют одну из важнейших ролей в обеспечении правильного роста детского организма.

Дефицит витамина С — это высокий риск ослабления иммунитета, частых ОРВИ и других инфекционно-воспалительных заболеваний, а также проблем с кожей.

Пониженный уровень витаминов А и Е может привести к ухудшению зрения, кожным заболеваниям, дисбалансу обмена веществ.

Недостаток витамина Д грозит нарушением формирования костей, рахитом и костными деформациями.

Нехватка биотина — фактор развития метаболических проблем, самые грозные из которых — ожирение и сахарный диабет.

