**РОЛЬ ВИТАМИНОВ В ДЕТСКОМ ПИТАНИИ**

Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. Они регулируют обмен веществ, участвуют в образовании ферментов и гормонов, окислительных реакциях, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям к воздействию токсинов, радионуклидов, низких или высоких температур и другим вредным факторам окружающей среды.

Витамины практически не синтезируются в организме. Только некоторые из витаминов группы В в небольшом количестве образуются в кишечнике в результате жизнедеятельности существующих там микроорганизмов. И еще витамин Д синтезируется в кс человека под воздействием солнечных лучей, которые, к сожалению, не так часто балуют. Основными же источниками витаминов являются различные продукты питания

Особенно важно достаточное поступление витаминов в организм в период дошкольного возраста, отличающийся интенсивным развитием и формированием органов и систем, напряженностью обменных процессов, совершенствованием структуры и функций центральной нервной системы.

Обычно детям не хватает витаминов С, группы В, а также витамина А и без каротина. Это отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей, отмечаются повышенная утомляемость, вялость, замедление темпов физического развития, ослабление иммунологической защиты, что приводит к росту заболеваемости, затяжному течению патологических процессов. Гиповитаминозы усугубляются при наличии у детей различной хронической патологии, особенно со стороны органов пищеварения,

Чаще всего гиповитаминозы развиваются в результате нарушений в организации питания — при недостаточном включении в рационы свежих овощей и фрукт молочных продуктов, мяса, рыбы. Большое значение имеют нарушения технолог: приготовления пищи, неправильная обработка продуктов, в результате чего происходит значительное снижение их витаминной ценности.

В целях профилактики в рационы детей необходимо регулярно включать достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов. Так, главным источниками витамина С (аскорбиновой кислоты) являются различные овощи, фрукты ягоды, зелень, а также картофель. К сожалению, в процессе хранения содержав витамина С в продуктах заметно снижается, например в картофеле. Лучше сохраняется витамин С в кислой среде (квашеная капуста), а также в консервированных продуктах хранящихся без доступа воздуха (соленые овощи, зелень)

Витамин В1 (тиамин) имеет большое значение для нормального функционирования

пищеварительной и центральной нервной систем, принимает активное участие в

процессах обмена веществ. При его недостатке в организме отмечаются: повышенная

утомляемость, мышечная слабость, раздражительность, снижение аппетита.