

## Ата-аналарға арналған «Денсаулық витаминді әліппесі» консультациясы



Біздің балаларымыз дұрыс өсу мен даму үшін ең құнды нәрсенің бәрін тамақ өнімдерімен алады. 3 жасқа дейінгі бойында тамақтану аса маңызды. Алайда, дұрыс витаминді тамақтанудың не екенін ата-аналар біле бермейді.

Баланың рационында өсімдік және жануарлардан алынатын дәрумендер көзделгені маңызды. Жануарлардан алынатын өнімдерде май еритін витаминдер бар. Олар туралы сөз болады.

### А дәрумені

Екі нысанда бар: ретинол және каротин, немесе провитамин А.

### А витаминін қайдан табуға болады?

Ретинол - тек жануарлар өнімдерінде (балық майы, бауыр, жұмыртқа, сүт).

Каротиннің көзі өсімдік өнімдерінде де бар (қызанақ, сәбіз, көкөністер, сары түсті жемістер мен жидектер). Аталған өнімдерді маймен, қаймақпен немесе кілегеймен қолданған дұрыс.

Каротиннен организмде ретинол пайда болады.

Дегенмен, А витаминіне қажеттіліктің үштен бір бөлігін жануарлардан алынатын өнімдер есебінен қанағаттандыру керек.

### А витамині немен құнды?

Көру қабілетін сақтайды, оның бұзылуларын емдеуге көмектеседі. Ол ағзаның тыныс алу жолдарының инфекцияларына төзімділігін арттырады, сондай-ақ басқа да аурулардың ұзақтығын қысқартады.

Тері мен шаштың жақсы күйін сақтайды. Сүйектердің өсуіне және нығаюына, тістер мен тістердің салауатты жай-күйіне ықпал етеді.

### Витаминнің жетіспеушілігі неде?

А витаминінің тапшылығы бір жастан үш жасқа дейінгі балаларда дамиды. Себебі - бұл витаминнің тамақ рационында жетіспеушілігі.

### А витамині жетіспеушілігінің белгілері

- терінің құрғауы, қызаруы және қабыршақтануы;
- инфекцияларға жоғары бейімділік;
- көздің қызаруы, күйіп қалу сезімі, күңгірт көрудің бұзылуы.

Егер дәрігер сіздің балаңызға А витамині препаратын тағайындаса, дозаны дәл сақтау керек.

Егер сіз баланың апталық мәзіріне жұмыртқа, бауыр, шпинат және сәбіз тағамдарын қоссаңыз, қоспаларға жүгінудің қажеті жоқ. Егер бала азық-түлікті күн сайын ала бермесе, организм А витаминінің азғана қорын жасауға қабілетті, ол әлі күнге жетеді.

D витамині

**D витамині - кальциферол немесе «күн витамині».**

Тіпті өте жас аналар да осы дәрумен және оның жетіспеушілігі кезінде дамидығын рахит туралы естіген.

#### **D витаминін қайдан табуға болады?**

Күн сәулесі терідегі майлы заттармен өзара әрекеттеседі, содан кейін ішке сіңетін осы витаминнің пайда болуына ықпал етеді.

Кальциферолға және тамақ өнімдеріне (балық майы, сардина, майшабақ, тунец, сүт) бай.

#### **D витамині немен құнды?**

Денеге сүйектер мен тістерді өсіру және нығайту үшін қажетті кальций мен фосфорды сіңіруге көмектеседі.

A және C дәрумендерімен бірге әрекет ете отырып, суық тиюдің алдын алуға көмектеседі.

#### **D витаминінің жетіспеушілігі қандай қауіп төндіреді?**

Рахиттің дамуы. Оның алғашқы белгілерінің ішінде - ашулану, ұйқының бұзылуы, бастың артқы жағындағы терінің терлеуі және осы аумақтағы шаштың азаюы, тістердің бұзылуы, аяқтың қисаюымен сүйектердің «жұмсаруы» сияқты.

Рахиттің ең жақсы алдын алу - күндізгі серуендеу, тент астындағы күн ваннасы. Ластанған ауа D витаминін бұзады.

#### **D витаминінің жоғары мөлшері кімге керек?**

Қалалық балалар; қан айналымына қарсы құралдармен емдеу тағайындалған балаларға.

E дәрумені

Токоферолдар деп аталатын бірнеше қосылыстардан тұрады.

#### **E витаминін қайдан табуға болады?**

Жануарлар өнімдерінен жұмыртқа. Өсімдіктерден - бидай өсімдіктері, өсімдік майлары, соя бұршақтары, брюссель қырыққабаты, брокколи, шпинат, жапырақты көкөністер, тұтас дәндер мен дәндер. E дәрумені жақсы сіңу үшін жапырақты жасылдан жасалған салатты немесе шпинаттан жасалған шырынды қаймақпен, ботқаға май құяды, балаға сүтпен бірге бір кесек дәнді нан береді. Мұндай өнімдерді баланың диетасына күн сайын қосыңыз.

#### **E витаминінің жетіспеушілігі қандай қауіп төндіреді?**

Қызыл қан жасушаларының бұзылуы, анемияның (аз қанның) кейбір түрлерінің дамуы, бұлшық ет талшықтарының әлсіреуі.

Хлорланған су құбыры суын пайдалану кезінде балаға E витаминіне бай тамақ өнімдерінің қосымша мөлшерін (бидай ұрығынан алынған үлпек, шпинат, өсімдік майлары) беру қажет.

#### **K витамині**

Бұл - ішекте тіршілік ететін табиғи бактериялардың көмегімен пайда болатын менадион.

Дисбактериоз кезінде, пайдалы бактериялардың саны азайған кезде, рационда осы витаминнің көздері болуына арнайы қамқорлық көрсеткен жөн.

#### **K витаминін қайдан табуға болады?**

Жасыл жапырақты көкөністер менадионға бай, бірақ мұздатылған емес, жаңа піскен. Йогуртта, жоңышқада, жұмыртқа сарысында, соя майында, балық майында K витамині көп.

#### **K витамині немен құнды?**

Қанның қалыпты ұюын ұстауға ықпал етеді. Қан кетудің, әсіресе мұрынның алдын алуға көмектеседі.

#### **K витаминінің жетіспеушілігі қандай қауіп төндіреді?**

Витамин жетіспеушілігінің салдары асқазанның қатты бұзылуы болуы мүмкін. Халықтық медицина ежелден кез келген іш өту кезінде орта жолақта барлық жерде өсетін ботқаның немесе ат қышқылының тамырының қайнатпасын қолданған. Олардың гүлдерінің қайнатпасында тұтқыр заттан басқа ауру тудыратын организмдерге зиянды әсер ететін компоненттер, сондай-ақ K витамині болады.

K витамині тапшылығының даму қаупі туындайды

#### **F дәрумені**

Бұл сіздің балаңызға өте қажет қаныққан май қышқылдары (НЖК). Ең бастысы - линоля.

#### **F витаминін қайдан табуға болады?**

Емшек сүтінде. Оны балалардың сүт қоспаларына да қосады.

Сондай-ақ, бұл дәрумендердің көзі өсімдік майы бола алады: бидайдан, зығырдан, соядан, күнбағыстан, арахистен жасалған майлар. Күнбағыс, бадам және жержаңғақ дәруменге бай.

Мектепке дейінгі балаға күніне бір шай қасық өсімдік майы жеткілікті. Ұсақталған жаңғақтар мен тұқымдарды ботқаға, пудингке және басқа да тағамдарға қосу өте пайдалы.

### **F витамині немен құнды?**

Тері мен шаштың салауатты жағдайын қамтамасыз етеді.

Ішкі секреция бездерінің қалыптасуына және белсенділігіне оң әсер етеді. Кальцийдің организм жасушаларына қолжетімділігін жеңілдетеді.

### **ЦДК жетіспеушілігі неге қауіп төндіреді?**

Алмастырылмайтын майлы қышқылдар тапшылығының алғашқы белгілері - бұл бастың түкті бөлігінің терісінде сары майлы қабыршақтардың пайда болуы, шаштың сынғыштығы мен құрғақтығы.

Балаларды тамақтандыру тақырыбы әрқашан да өзекті: балалық шақта денсаулық қана емес, негізгі тағам әдеттері де қалыптасатыны белгілі. Балаларға арналған дұрыс тамақтану - бұл дәрігерлер мен балалар ағзасы тұрғысынан қажетті нәрсенің бәрін қамтитын теңдестірілген мәзір. Сыртқы жағынан да: назар аудару, ықтимал тамақ қоспаларымен танысу үшін дәмді, әртүрлі, қызықты тағамдар болашақта балаға үлкен пайда әкелетін жүйенің негізін құрайды.