

# Рекомендации для родителей по правильному питанию детей



Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества как в семье, так и в организованных детских коллективах.

Несбалансированное питание приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов и только при правильно составленном рационе ребенок получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ.

Основным принципом питания дошкольников должно служить **максимальное разнообразие их пищевых рационов**. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были **красивыми, вкусными, ароматными** и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо.

Уважаемые родители! Утром, до отправления ребенка в детский сад, не кормите его, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако если ребенка приходится приводить в ДОУ очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сока и (или) какие-либо фрукты.

Говоря об организации питания детей в дошкольных ДОУ, следует остановиться **на особенностях питания ребенка в период адаптации к учреждению**.

Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем меньше ребенок, тем тяжелее он переносит этот период.

Перед поступлением ребенка в детский сад родителям рекомендуется **приблизить режим питания и состав рациона** к условиям детского коллектива, **приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в детском учреждении**, особенно если дома он их не получал.

В первые дни пребывания в коллективе нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Так, если ребенок не умеет или не хочет есть самостоятельно, первое время воспитатель кормит его, иногда даже после того, как остальные дети закончат еду. Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это еще больше усилит отрицательное отношение к коллективу.

# Воспитание у детей культуры и навыков поведения за столом

Для того, чтобы воспитать культуру поведения и формировать навыки поведения за столом у дошкольника мы рекомендуем родителям воспитанников, обратить внимание на следующие вопросы:

- как ест ваш ребенок;
- каково его поведение за столом;
- умеет ли он пользоваться ножом и вилкой, салфетками;
- знает ли он, что люди оценивают его по манере еды.

Овладение этими навыками следует начинать как можно раньше. Как только ребёнок взял в руку ложку и тянет её ко рту, уже с этого возраста ласково, спокойно и настойчиво нужно приучать его держать ложку правильно.



Следует придерживаться следующих правил столового этикета:

- на вашем столе всегда должен быть порядок, чистота и красивая сервировка;
- за столом необходимо всегда находиться с чистыми лицом и руками;
- застолье должно проходить без крика и резких замечаний взрослого;
- дети должны правильно пользоваться столовыми приборами и салфетками;
- необходимо обращать внимание ребят на то, чтобы они обязательно благодарили за еду и совместную трапезу.

Постепенно ребёнок примет эти правила, как норму. Все мы взрослые знаем основные правила поведения за столом: не кричать, не разговаривать, не вертеться, не сорить, не пачкать, не садиться за стол с грязными руками, не оставлять еду в тарелке и еще много всяких «не». Но ребенку трудно выполнить все эти требования. И поговорить хочется, и сидеть неподвижно детям трудно, и рад бы ребёнок не пачкаться, да не получается.

В некоторых семьях застолье превращается в мучение для ребенка, ведет к сплошным наказаниям. Не следует особенно остро переживать неудачи ребёнка: он не хуже других, даже если не может запомнить такие простые правила. Детям трудно заставить себя делать то, что надо, а не то, что хочется, сложно в короткий срок усвоить нужные привычки.

Только терпение взрослых, приведёт к хорошим результатам в освоении правил столового этикета. Взрослые не должны просто перечислять правила, а постепенно, в игровой и шутливо-доброжелательной форме их надо довести до сознания ребенка.

Помните, что только терпение и любовь родителей и педагогов помогут ему справиться с неудачами в освоении правил столового этикета, соблюдение которых столь важно в жизни каждого человека для приобретения уверенности в себе и осознания себя культурным человеком.

# Рациональное питание для детей дошкольного возраста



Рациональное питание – важный фактор, обеспечивающий жизнь, здоровье и гармоническое развитие ребенка. Процессы роста и развития могут быть обеспечены при получении детьми пищи в соответствии с их возрастными потребностями.

Рациональное питание оказывает благоприятное влияние на физическое развитие и повышает сопротивляемость организма к заболеваниям.

Важным компонентом питания являются – белки. При недостатке белка происходит отставание массы и роста ребенка, задержка развития, снижается устойчивость к инфекциям, повышается восприимчивость к респираторным заболеваниям.

Полноценными белками животного происхождения богаты: мясо, яйца, молоко, сыр, творог. Из растительных продуктов: пшеница, бобовые, крупы, картофель.

Жиры – необходимый источник энергии, способствует выработке иммунитета, всасыванию витаминов. Содержатся в подсолнечном, оливковом масле. Растительные жиры должны быть включены в рацион питания.

Углеводы – источник энергии, способствует утилизации организмом белков и жиров, входят в состав клеток и тканей. Содержатся в сахаре, меде, ягодах, фруктах, крупах, овощах.

Организму так же необходимы витамины D, A, B, C и др.

На втором году жизни детей меню должно быть разнообразным. Крупы давать в виде каши, запеканок, оладий; овощи вареные и тушеные; нарезанные, мясные и рыбные блюда в виде котлет, фрикаделек; в возрасте 2-3 лет мясо можно давать нарезанное кусочками. Набор продуктов должен быть разнообразным. Суточное количество молока – 500 мл.

В рацион детей следует включать кур, печень, говядину. Рыба любая – освобождается от костей. Сельдь в виде паштета, форшмака. В детском питании употреблять овощи, фрукты, ягоды. Включать огородную зелень (лук, укроп, шпинат, щавель, салат).

Углеводов должны получать в 4 раза больше, чем жиров и белков.

Режим питания трехразовый. При кормлении все внимание сосредоточить на еде. Блюда должны быть свежие приготовленными, вкусными, из доброкачественных продуктов.

Прием пищи является воспитательным моментом, у детей воспитываются культурно - гигиенические навыки. Питание, как и все методы педагогического воспитания, требуют особого подхода к каждому ребенку.

Не рекомендуется детям:

- мясо жирных сортов (свинина, баранина, мясо утки, гуся);
- консервированные продукты;
- употреблять без термической обработки колбасы, творог, сметаны;

- газированные напитки, майонез, горчица, хрен, кулинарные жиры.
- чипсы, жевательная резинка.

## Влияние правильного питания на здоровье детей дошкольного возраста

Среди разнообразных условий окружающей среды, постоянно воздействующих на молодой организм, одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на растущий организм многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.

Если говорить об отношении к еде с точки зрения здоровья, то надо отметить, что такое рациональное питание, разнообразное питание и в чем состоит его режим. Соблюдая нехитрые правила, можно сохранить здоровье, на что следует обратить внимание детей.

Здоровое питание включает в себя еще один принцип – умение правильно приготовить пищу. Таки образом, все, о чем говорили выше, укладывается в понятие:

- разнообразное питание, богатое всеми основными питательными веществами;
- прием пищи не менее 3 – 4 раз в день;
- умеренное употребление пищи;
- ужин не позднее 19 – 20 часов;
- правильная кулинарная обработка продуктов.

В этой работе много проблем. Прежде всего очень трудно преодолеть стереотип в мышлении и поведении не только детей, но и взрослых, что здоровье – это дело не только государственное, но и личное. Главная ценность жизни – здоровье человека, за которое он отвечает сам и сам обязан поддерживать его.

Если говорить о правильном питании, то это предусматривает:

- приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье, а предупредить его нарушение – формирование духовно – нравственных качеств личности (ответственности, честности, доброты, милосердия).
- развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни – воспитание культуры здоровья (поведения, питания, общения, быта, труда).

Целостность означает, что здоровую жизнь человека мы рассматриваем в единстве всех ее составляющих: психическое, физическое, социальное и духовное здоровье. Современное питание по данным обследования потребление избыточного количества жира, нам не хватает большинства витаминов, микроэлементов, пищевых волокон, незаменимых жировых клеток, содержащихся в растительных маслах и в морепродуктах. Выявляемые нарушения в значительной степени влияющие





на состояние здоровья, связаны как социально – экономическими условиями, так и привычками, и традициями в питании населения, существенную роль играет и низкий уровень образования населения в области здорового питания.

## О вреде фастфуда



В последнее время индустрия быстрого питания набирает все большие обороты, о чем свидетельствует любовь людей к фастфуду. Почему фастфуд пользуется такой невероятной популярностью, особенно у молодежи? Это быстро, вкусно и не слишком дорого. Именно по этой причине гамбургеры, хот-доги, шаурма и прочее набирают обороты в производстве и продаже. Безусловно, каждый врач скажет, что фастфуд вреден

для здоровья, а молочные продукты и овощи полезны.

С другой стороны, детям достаточно трудно внушить мысль о пользе несоленой пищи, приготовленных на пару овощей. Почему так изменились пищевые стереотипы? Почему вместо обычной картошки дети предпочитают картофельные чипсы, вместо хлеба – сухарики из пакетика? Несомненно, огромную роль играет реклама, формируя и у ребенка, и у его родителей образ современного чада. Кроме того, срабатывает чувство стадности. Стремление ребенка быть "как все" в большинстве случаев подавляет голос разума.

Родителям стоит помнить, что на формирование вкусовых пристрастий детей влияют в первую очередь гастрономические предпочтения членов семьи, атмосфера в доме и в обществе в целом. Если взрослые, ссылаясь на нехватку времени, питаются "на бегу", заменяя полноценные приемы пищи перекусами, то трудно ожидать от ребенка иного поведения.

### Чем же он вреден?

1. Фастфуд – высококалорийная еда, которая приводит к развитию ожирения и сопутствующих заболеваний. Высокое содержание калорий, вредные жиры - совершенно пустая и ненужная энергия. На настоящий момент, 1 из 10 человек страдают от ожирения - избыточные калории в еде быстрого приготовления привели к настоящей эпидемии. Набрать вес очень легко, а вот сбросить совсем непросто. Ожирение – это паталогическое состояние, при котором жир, накопленный организмом в избытке, уже не используется для создания нужной организму энергии, а обретает обратный эффект, сокращая продолжительность жизни и создавая проблемы со здоровьем.

2. Трансжиры, которые содержатся в фастфуде, приводят к проблемам с печенью, сердечно-сосудистой и эндокринной системами, а также в разы повышают риск возникновения злокачественных новообразований. Для человека безопасное количество трансжиров составляет не более 1% от суточного рациона, в то время как порция обеда фастфуда содержит около 40% таких жиров.

3. В процессе приготовления в «быструю» пищу добавляется множество искусственных подсластителей. Это придает блюду желаемый вкус, но губительно сказывается на нашем здоровье. Любые искусственные добавки тяжело усваиваются организмом. Они вредны по двум причинам: во-первых, злоупотребление переполненным сахаром фастфудом ведет к набору веса, что может стать

причиной диабета. Во-вторых, переслащенные напитки ускоряют поток сахаров в организме, что со временем может привести к инсулиновой резистентности и воспалению.

4. Употребление фастфуда часто происходит на бегу, что не способствует усвоению пищи, страдает пищеварительная система.

Продукты так называемого «фаст-фуда», например, чипсы, достаточно калорийны, за счет чего подавляют активность пищевого центра, и ребенок не хочет есть основное блюдо. Следует разъяснять детям, почему полезны те или иные продукты, что они дают организму и какой вред может причинить систематическое употребление еды "фаст-фуд". Оказывается, наименьшее количество вредных веществ, включая азотистые соединения, а также радиоактивные элементы, содержится в крупах (зерна злаковых культур). Поэтому не забывайте о кашах! В них имеется много необходимого для роста, хорошо усвояемого растительного белка, углеводов, витаминов и микроэлементов. Для увеличения витаминов группы В можно в каши добавлять сырые отруби или дрожжи (по одной чайной ложке).

Все дети нуждаются в свежих фруктах. Если они вам недоступны, используйте лесные и дикие ягоды – их человек еще не успел испортить удобрениями. Заготовьте на зиму побольше клюквы (она хорошо сохраняется на морозе), черники, калины. Сделайте заготовки из садовых ягод: черной смородины, малины, облепихи и т.п. Витаминов в них достаточно.

Вред фастфуда давно доказан. Конечно, раз в месяц можно себе позволить съесть гамбургер с картошкой, однако если вы хотите сохранить фигуру и здоровье, сведите до минимума посещения кафе и ресторанов быстрой пищи, отдавая предпочтение здоровому питанию.

# Рекомендации родителям по питанию в выходные дни



Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака приходится приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника — 15%, ужина — 20%.

## Можно и нельзя

Источником белка строительного материала для быстро растущего организма являются мясо, яйца, творог и рыба. Для питания дошкольников лучшим мясом считаются нежирная телятина, куры, индейка. Из рыбы предпочтительнее всего треска, судак, минтай, хек, навага и горбуша.

Каждый день ребенок должен получать молоко и молочные продукты кефир, ряженку, творог, йогурт и сыр. Их можно готовить на завтрак, полдник или ужин, использовать как в натуральном виде, так и в запеканках, бутербродах и десертах.

Овощи, фрукты и соки из них также требуются дошкольнику ежедневно. Для полноценного питания дошкольнику необходимо 150–200 г картофеля и 200–250 г других овощей в день. В их числе редис, салат, капуста, огурцы, помидоры и зелень. Фруктов и ягод нужно тоже немало 200–300 г в свежем виде, плюс соки и нектары. Вдобавок к мясу и овощам, детям нужны хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы, а также жиры в виде сливочного и растительного масел.

Из напитков ребенку можно предложить чай, компот, кисель, фруктовые и овощные соки и нектары, отвары ягод и молоко. Однако следует контролировать состав всех напитков – за исключением разве что чистой питьевой воды.

Особенно тщательно надо следить за количеством сахара. Для дошкольника дневная норма составляет 50 г.

## Не рекомендуется!

Копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Для улучшения вкусовых качеств лучше положить в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок. Можно использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный), а также сухофрукты.

## Желания и безопасность

Маленьким детям следует готовить пищу так, чтобы она была безопасна для них. Ребенок раннего возраста может подавиться куском мяса, поэтому его лучше готовить, предварительно нарубив или размолот в фарш. Овощи можно отварить и измельчить, приготовить из них запеканку,

котлеты или оладьи. Из рыбы при готовке нужно тщательно выбрать все кости, чтобы ребенок не подавился.

А что делать, если ребенок не желает есть какие-то продукты? Измените рецептуру, добавьте в продукт чего-нибудь еще, или, наоборот, добавьте его в какое-нибудь другое блюдо. Не заставляйте ребенка есть уговорами и тем более угрозами – этим можно добиться только полного отвращения.

### **Несколько слов об аппетите.**

Если у ребенка плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе. Есть истина, которую должна знать каждая мама: не так важно, сколько съест ребенок, намного важнее — сколько он сможет усвоить! Еда, съеденная без аппетита, вряд ли принесет пользу организму. Для улучшения аппетита ребенка надо не перекармливать, следует больше гулять и двигаться, спать в проветренном помещении, таким образом, максимально придерживаться требований здорового образа жизни. Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии, избегайте ссор и неприятных разговоров за столом — это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит. Не давайте малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положите чуточку добавки. И вообще: стоит ли так бояться голода? Лучше съесть с аппетитом кусок хлеба, тщательно его пережевывая, чем под материнский крик — ранний завтрак, который вряд ли переварится. Если прием пищи становится мучением для матери и ребенка, то у ребенка может возникнуть отвращение к еде. Еда должна быть для ребенка удовольствием. Не добивайтесь аппетита принуждением! Ведь это первый шаг к желудочно-кишечной патологии.

### **Почему важно не спешить во время еды?**

Переваривание пищи начинается во рту, где со слюной выделяется фермент амилаза, который уже в полости рта начинает расщеплять углеводы. Чем медленнее и спокойнее идет процесс обработки пищи во рту, тем лучше она будет переварена в желудке. Кроме того, слюна смачивает пищевой комок, и он легче проходит через пищевод. Таким образом, главное — научить ребенка жевать. Хуже всего, когда ребенок торопится и глотает куски. Эти куски плохо перевариваются, и организм почти ничего не усваивает. И тогда непереваренная пища проходит в двенадцатиперстную кишку, тонкую и толстую кишки — и травмирует их.

### **Почему надо избегать перекармливания?**

Аппетит снижается и у перекормленных детей. Их бесконечно пичкают всякими вкусными яствами. Они не знают чувства голода, а следовательно, не знают положительных эмоций при его утолении. Оказывается, чувство голода, конечно, не хроническое и утоляемое, даже полезно.



## Перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей<sup>1</sup>



1. Пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшими сроками годности и (или) признаками недоброкачества.
2. Пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза.
3. Мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу.
4. Субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца.
5. Непотрошенная птица.
6. Мясо диких животных.
7. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
8. Яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
9. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные.
10. Крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
11. Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления.
12. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
13. Зельцы, изделия из мясной обреси, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.
14. Макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленным яйцом.
15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки.
16. Простокваша - "самоквас".
17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.

<sup>1</sup> Приложение N 6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

18. Квас.
19. Соки концентрированные диффузионные.
20. Молоко и молочная продукция из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшая первичную обработку и пастеризацию.
21. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
22. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую обработку.
23. Масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое.
24. Жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания.
25. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный).
26. Острые соусы, кетчупы, майонез.
27. Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус.
28. Кофе натуральный; тонизирующие напитки (в том числе энергетические).
29. Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки).
30. Ядро абрикосовой косточки, арахис.
31. Газированные напитки; газированная вода питьевая.
32. Молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров.
33. Жевательная резинка.
34. Кумыс, кисломолочная продукция с содержанием этанола (более 0,5%).
35. Карамель, в том числе леденцовая.
36. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.
37. Окрошки и холодные супы.
38. Яичница-глазунья.
39. Паштеты, блинчики с мясом и с творогом.
40. Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления.
41. Картофельные и кукурузные чипсы, снеки.
42. Изделия из рубленого мяса и рыбы, салаты, блины и оладьи, приготовленные в условиях палаточного лагеря.
43. Сырки творожные; изделия творожные более 9% жирности.
44. Молоко и молочные напитки стерилизованные менее 2,5% и более 3,5% жирности; кисломолочные напитки менее 2,5% и более 3,5% жирности.
45. Готовые кулинарные блюда, не входящие в меню текущего дня, реализуемые через буфеты.

## Витамины и здоровье<sup>2</sup>

Витамины — это полезные вещества, которые необходимы для поддержания здоровья. Большинство из них не могут синтезироваться в организме самостоятельно — мы получаем их вместе с пищей. Поэтому сбалансированное питание — это не только оптимальное содержание белков, жиров и углеводов, но и насыщенность продуктов незаменимыми питательными веществами.



### Зачем нужны витамины?

Витамины необходимы для правильной работы организма, его здоровья и активности в любом возрасте. Недостаток полезных веществ оказывает влияние на функционирование органов и систем, а также отражается на защитной функции иммунитета. Человек чувствует упадок сил, чаще болеет, сталкивается с проблемой потери волос и сухостью кожи.

### Группы витаминов и их назначение:

- Витамин А.** Помогает иммунной системе бороться с инфекциями, обладает противовоспалительными свойствами, поддерживает здоровье кожи и слизистых, важен для нормального зрения.
- Витамины группы В.** Всего их 8, и у каждого свои свойства. Например, В3 принимает участие в выработке гормонов, В7 регулирует уровень глюкозы, В9 нужен для правильного протекания беременности и развития плода.
- Витамин С.** Поддерживает иммунитет, ускоряет заживление ран, участвует в синтезе коллагена, который нужен для упругой кожи и густых волос.
- Витамин D.** Необходим для здоровья зубов, костей, мышц, защищает от простуды и вирусов, важен для правильного обмена веществ.
- Витамин Е.** Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, оберегает кожу от солнечных ожогов. Является антиоксидантом, то есть замедляет старение.
- Витамин К.** Способствует правильной работе почек, отвечает за свертываемость крови, защищает от развития остеопороза.

Это лишь основные функции витаминов. Их значение в организме невозможно переоценить. Они участвуют практически во всех процессах: от выработки гормонов до регуляции аппетита, также помогают усваивать минеральные вещества, например, железо, кальций.

Малое поступление одного витамина часто приводит к недостатку другого. Это зачастую сопровождается плохим самочувствием, усталостью, раздражительностью. В итоге может повыситься риск развития заболеваний.

### Сколько витаминов нужно в сутки и откуда мы их получаем?

<sup>2</sup> Рекомендации Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Коми»

Все витамины мы способны получать вместе с пищей, однако некоторые из них могут также синтезироваться в организме самостоятельно. Например, «солнечный» витамин D вырабатывается в клетках под влиянием ультрафиолетового излучения.

Суточные нормы и полезные продукты с витаминами — смотрите в таблице:

	Суточная норма для мужчин и женщин от 19 до 64 лет	Суточная норма для детей и подростков	Где содержится?
<b>Витамин А</b>	600 мкг для женщин и 700 мкг для мужчин	400 мкг для детей 4-8 лет и 600 мкг для подростков	Сыр, жирная рыба, натуральный йогурт, морковь, шпинат, манго
<b>Витамины группы В</b>	У каждой разновидности витамина своя норма. Например, у В1 это примерно 1 мг, у В3 и В6 – от 10 до 16,5 мг, В9 – 200 мкг.	У каждого витамина своя норма. Меньше всего требуется В12, его суточная доза – 1,2-1,8 мкг. Больше нужно следить за потреблением В3, его норма – 8,12 мг	Мясо, печень, яйца, фасоль, нут
<b>Витамин С</b>	40 мг	25 мг для детей 4-8 лет и 45 мг для подростков	Черная смородина, цитрусовые, брокколи, брюссельская капуста, клубника
<b>Витамин D</b>	10 мкг	15 мкг для детей от 1 года до 13 лет и 15 мкг – подросткам	Сардина, сельдь, красное мясо, яичный желток
<b>Витамин Е</b>	3 мг для женщин и 4 для мужчин	7 мг для детей 4-8 лет и 11 мг для подростков	Растительные масла, орехи, семена (например, льна, чиа)
<b>Витамин К</b>	1 мкг на 1 кг веса	55 мкг для детей 4-8 лет и 60 мкг для подростков	Брокколи, шпинат, злаки

Рассчитать, сколько точно вы получите из того или иного продукта, сложно. Ведь это зависит от способа приготовления, сорта фрукта или овоща, а также от индивидуальных особенностей: у некоторых людей питательные вещества усваиваются хуже из-за заболеваний органов пищеварения. Кроме того, женщинам в положении, детям и пожилым людям требуется повышенное количество полезных веществ.

**Что такое дефицит и как с ним бороться?**

При регулярном неполучении какого-либо витамина формируется его недостаток — гиповитаминоз, который со временем может смениться серьезной проблемой — дефицитом, или авитаминозом.

Исследования подтверждают: дефициты некоторых витаминов — не редкость. Например, у 84% людей со всех регионов России, которые участвовали в эксперименте, выявили нехватку витамина D. Это повышает риск появления проблем с зубами, опорно-двигательным аппаратом и сердечно-сосудистой системой. Также в мировом сообществе опасение вызывает недостаток витамина С.