

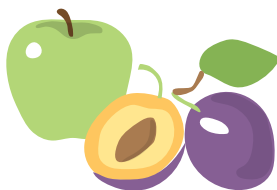


НЕОБХОДИМЫЕ
ДЛЯ РЕБЕНКА
ВИТАМИНЫ
И МИНЕРАЛЫ

ИХ ИСТОЧНИКИ
И ПОЛЬЗА ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ

> НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕБЕНКА ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

- Витамины и минералы представляют собой питательные вещества, которые нужны организму для выполнения ряда обычных функций. Они необходимы ребенку для роста и развития, формирования всех его органов и систем, а также для борьбы с инфекциями.
- Данные питательные вещества не вырабатываются в организме, и получать их ребенок должен из пищи, которую он употребляет.
- Недостаточное количество витаминов и минералов в рационе может иметь серьезные последствия для здоровья ребенка, его роста и развития.
- Лучший способ обеспечить малыша достаточным количеством витаминов и минералов — составить для него разнообразный рацион, включающий различные фрукты, овощи, молочные продукты, цельные злаки, яйца, мясо, птицу и рыбу.





> КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ COVID-19



ХОТЯ МНОГИЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА ПОДДЕРЖИВАЮТ ИММУНИТЕТ (СПОСОБНОСТЬ ОРГАНИЗМА БОРОТЬСЯ С ИНФЕКЦИЯМИ), НЕ СУЩЕСТВУЕТ ТАКОГО ВИТАМИНА ИЛИ МИНЕРАЛА, КОТОРЫЙ МОГ БЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ИЛИ ЛЕЧЕНИЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19. В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЭТОГО **НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВИТАМИН D, ВИТАМИН С ИЛИ ЦИНК В КАЧЕСТВЕ ДОБАВОК**, ТАК КАК ИНФОРМАЦИИ ОБ ИХ ЭФФЕКТИВНОСТИ НЕДОСТАТОЧНО.





НАДЛЕЖАЩИЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ В ЦЕЛОМ ПОМОЖЕТ РЕБЕНКУ СОХРАНЯТЬ В ОРГАНИЗМЕ НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ УРОВЕНЬ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, СПОСОБСТВУЮЩИЙ ПОДДЕРЖКЕ ИММУНИТЕТА. ПОМИМО СОБЛЮДЕНИЯ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРАВИЛ, К МЕРАМ ПРОФИЛАКТИКИ РАСПРОСТРАНЕНИЯ COVID-19 СЛЕДУЕТ ОТНЕСТИ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАЗНООБРАЗНОГО РАЦИОНА РЕБЕНКА. ЭТО БУДЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ УКРЕПЛЕНИЮ ЕГО ЗДОРОВЬЯ И ИММУНИТЕТА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИИ.



> НУЖНЫ ЛИ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ РЕБЕНКУ

ДЕТЯМ, У КОТОРЫХ РАЗНООБРАЗНЫЙ РАЦИОН, КАК ПРАВИЛО, НЕ ТРЕБУЮТСЯ ДОБАВКИ.

ПОДУМАТЬ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ДОБАВОК СЛЕДУЕТ:

- при недостатке у ребенка витаминов или минералов, подтвержденном результатами анализа крови;
- если ребенок не употребляет достаточного количества пищи;
- при соблюдении ребенком вегетарианской или веганской диеты;
- в период восстановления после операции или продолжительной болезни;
- при наличии у ребенка заболевания, влияющего на пищеварение.



КОНСУЛЬТАЦИЯ С МЕДИЦИНСКИМ СПЕЦИАЛИСТОМ ПО ПОВОДУ НЕОБХОДИМОСТИ ПРИЕМА РЕБЕНКОМ ЛЮБЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК И/ИЛИ КОМПЛЕКСОВ ВИТАМИНОВ ОБЯЗАТЕЛЬНА! НЕ СЛЕДУЕТ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО!



ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО НЕКОТОРЫЕ ДОБАВКИ ВЗАИМОДЕЙСТВУЮТ С ОПРЕДЕЛЕННЫМИ ЛЕКАРСТВАМИ И СЛИШКОМ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО НЕКОТОРЫХ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ МОЖЕТ ПРИЧИНИТЬ ВРЕД РЕБЕНКУ. НЕОБХОДИМО ВСЕГДА СООБЩАТЬ МЕДИЦИНСКОМУ СПЕЦИАЛИСТУ О ЛЮБЫХ ДОБАВКАХ, КОТОРЫЕ ПРИНИМАЕТ РЕБЕНОК.

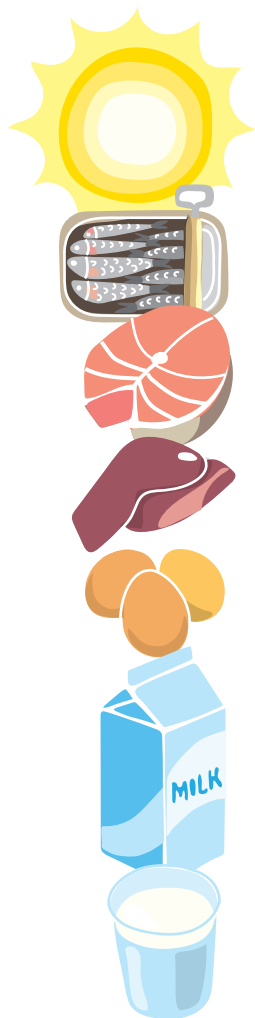


ВИТАМИН D

ВМЕСТЕ С КАЛЬЦИЕМ ПОМОГАЕТ УКРЕПЛЯТЬ КОСТИ И ЗУБЫ. ОН ВАЖЕН ДЛЯ ИММУНИТЕТА И ЗДОРОВЬЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ. ЛУЧШИМ ЕГО ИСТОЧНИКОМ ЯВЛЯЕТСЯ СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ!

ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ОПТИМАЛЬНОГО УРОВНЯ ВИТАМИНА D РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Стимулировать и поощрять ребенка к ежедневным играм на улице не менее 15 минут.
- Включать в детский рацион молоко, обогащенное витамином D.
- Проконсультироваться с педиатром по поводу пищевых добавок с витамином D в случае, если ребенок проводит мало времени на солнце и употребляет недостаточно продуктов, богатых витамином D.

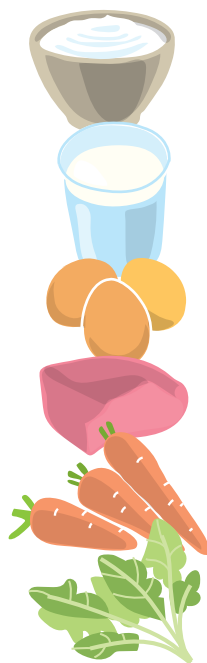


ВИТАМИН А

НЕОБХОДИМ ДЛЯ ЗДОРОВОЙ КОЖИ, ЗРЕНИЯ (ОСОБЕННО ДЛЯ СПОСОБНОСТИ ВИДЕТЬ НОЧЬЮ), А ТАКЖЕ ИММУНИТЕТА. ОН СПОСОБСТВУЕТ УКРЕПЛЕНИЮ КОСТЕЙ И ЗУБОВ. В НЕКОТОРЫХ РАСТЕНИЯХ ЭТОТ ВИТАМИН НАЗЫВАЮТ БЕТА-КАРОТИНОМ.

ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ОПТИМАЛЬНОГО УРОВНЯ ВИТАМИНА А РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Включать в рацион ребенка богатую витамином А пищу не менее трех раз в неделю.
- Выбирать фрукты и овощи оранжевого, желтого и темно-зеленого цвета.
- Обеспечить употребление ребенком богатых витамином А продуктов вместе с жирами (сливочным или растительным маслом).



ВИТАМИН С

НЕОБХОДИМ ДЛЯ ЗДОРОВОЙ КОЖИ, КОСТЕЙ, ЗУБОВ И ДЕСЕН. ОН СПОСОБСТВУЕТ ЗАЖИВЛЕНИЮ РАН И СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ИНФЕКЦИЯМ. ВИТАМИН С ПОМОГАЕТ ОРГАНИЗМУ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЖЕЛЕЗО ИЗ ПРОДУКТОВ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ.

ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ОПТИМАЛЬНОГО УРОВНЯ ВИТАМИНА С РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Ежедневно включать в детский рацион продукты, богатые витамином С.
- Обеспечить употребление свежих или прошедших незначительную обработку овощей. (При нагревании витамин С разрушается!)
- Проконсультироваться с педиатром по поводу добавок с витамином С, если ребенок ест очень ограниченный набор продуктов.



ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

ПОМОГАЮТ ОРГАНИЗМУ ПРЕОБРАЗОВЫВАТЬ ПИЩУ В ЭНЕРГИЮ. ОНИ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ВЫРАБОТКИ КЛЕТОК КРОВИ, А ТАКЖЕ ДЛЯ ЗДОРОВОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ МОЗГА. ОДНИМ ИЗ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В ЯВЛЯЕТСЯ В12.

ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ОПТИМАЛЬНОГО УРОВНЯ ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Обеспечить питание ребенка обогащенными продуктами с высоким содержанием витамина В12, особенно если ребенок не ест пищу животного происхождения.

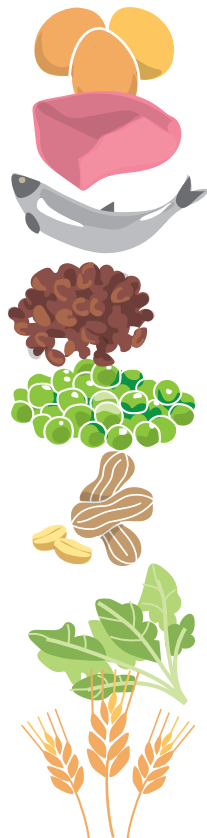


ЖЕЛЕЗО

НЕОБХОДИМО ДЛЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ВЫРАБОТКИ КЛЕТОК КРОВИ В ОРГАНИЗМЕ. ТАКЖЕ ОНО ПОМОГАЕТ КЛЕТКАМ КРОВИ (КРАСНЫМ КРОВЯНЫМ ТЕЛЬЦАМ) ДОСТАВЛЯТЬ КИСЛОРОД ПО ВСЕМУ ОРГАНИЗМУ. ЖЕЛЕЗО ИГРАЕТ ВАЖНУЮ РОЛЬ В РАЗВИТИИ МОЗГА, А ТАКЖЕ ПОМОГАЕТ С КОНЦЕНТРАЦИЕЙ ВНИМАНИЯ И ОБУЧЕНИЕМ. СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ, ЧТО В МОЛОКЕ НИЗКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖЕЛЕЗА.

ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ОПТИМАЛЬНОГО УРОВНЯ ЖЕЛЕЗА РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Ежедневно включать в рацион ребенка продукты, богатые железом.
- Совмещать в рационе растительные источники с высоким содержанием железа с продуктами, обогащенными витаминами С и А.
- Для увеличения степени насыщения железом бобовые, зерновые, а также семечки помещать в воду на несколько часов перед приготовлением.



КАЛЬЦИЙ

ИМЕЕТ ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЫХ КОСТЕЙ И ЗУБОВ. ОН СПОСОБСТВУЕТ НОРМАЛЬНОМУ ФУНКЦИОНИРОВАНИЮ МЫШЕЧНОЙ И НЕРВНОЙ СИСТЕМ.

ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ОПТИМАЛЬНОГО УРОВНЯ КАЛЬЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Убедиться, что ребенок получает достаточно витамина D из солнечного света, пищи или добавок (это влияет на получение пользы от продуктов, богатых кальцием).
- При непереносимости лактозы у ребенка ежедневно давать ему немолочные продукты, которые являются источниками кальция.



ЦИНК

УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ. ОН НЕОБХОДИМ ДЛЯ ЗАЖИВЛЕНИЯ РАН, НАДЛЕЖАЩЕГО РОСТА, А ТАКЖЕ ЗДОРОВЬЯ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ. ЦИНК КРАЙНЕ ВАЖЕН ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ ВКУСА, ЗАПАХА, А ТАКЖЕ ДЛЯ ЗРЕНИЯ.

ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ОПТИМАЛЬНОГО УРОВНЯ ЦИНКА РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Предлагать ребенку готовые завтраки, обогащенные цинком.
- Для увеличения степени насыщения цинком бобовые, зерновые, а также семечки помещать в воду на несколько часов перед приготовлением.



ЙОД

РЕГУЛИРУЕТ РОСТ И НЕОБХОДИМ ДЛЯ ЗДОРОВОГО РАЗВИТИЯ МОЗГА. ОН СПОСОБСТВУЕТ НОРМАЛЬНОМУ ФУНКЦИОНИРОВАНИЮ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. ЛУЧШИМ ИСТОЧНИКОМ ЙОДА ЯВЛЯЕТСЯ ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ.

ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ОПТИМАЛЬНОГО УРОВНЯ ЙОДА РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Использовать йодированную соль при приготовлении пищи.
- Помнить, что содержание йода в молочных продуктах и продуктах животного происхождения значительно варьируется, поэтому они могут быть ненадежными источниками.





unicefbelarus



minzdravbelarus
UNICEFinBelarus



minzdrav_by
unicef_belarus



MinzdravBelarus
UNICEF_BY



unicefinbelarus



ЮНИСЕФ в Беларуси



minzdrav.gov.by
UNICEF Belarus



minzdrav.gov.by
www.unicef.org/belarus



minzdravbelarus



юнисеф 

для каждого ребенка