**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 37 «Росинка» г. Воркуты**

**Проект**

**«Роль витаминов для развития ребенка»**

****

**Подготовила:**

**Ермилова Наталья Валентиновна**

**ВВЕДЕНИЕ**

*«Все говорят, что здоровье дороже всего;*

*но никто этого не соблюдает»*

*Козьма Прутков*

 Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. В. А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: забота о здоровье ребёнка – это важнейший труд воспитателя». Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо заботится о своём здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая потребность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения работоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

 Все, знают, что витамины - это необходимая часть пищи. Часто говорят: «Эта пища полезная, в ней много витаминов». Но немногим детям точно известно, что такое витамины, откуда они берутся, в каких продуктах содержатся, какое значение имеют для здоровья, как и когда нужно принимать витамины и в каком количестве.

Все жизненные процессы протекают в организме при непосредственном участии витаминов. Витамины способствуют поддержанию защитных сил организма, повышают его устойчивость к действию различных факторов окружающей среды, помогают приспосабливаться к неблагополучной экологической обстановке. Витамины играют важнейшую роль в поддержании иммунитета, т.е. они делают организм более устойчивым к болезням.

Важно уметь правильно организовать своё питание. Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребёнка на будущее. Важно, чтобы у ребёнка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи благополучия организма и питания (причём разнообразного). Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребёнком пользу (или её отсутствие) того или иного блюда, продукта. Поэтому так важно дать детям представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Актуальность изучаемой проблемы позволила сформулировать гипотезу нашего проекта: знакомство родителей с ролью витаминов в развитии ребенка позволит стимулировать к активизации создания условий для здорового питания.

 **Цель проекта:** создание информационного буклета для родителей о роли витаминов в развитии ребенка.

**Задачи:**

1. Изучить и проанализировать литературу и другие информационные источники по данной теме.

2. Познакомиться с историей открытия витаминов и их классификацией.

3. Определить роль витаминов в развитии организма ребенка.

4. Провести социологический опрос мнения студентов.

5. Разработать информационный материал для буклета «Роль витаминов в развитии ребенка».

Практическая значимость нашего проекта заключается в том, что разработанный информационный буклет расширит представления родителей дошкольников о значении правильного питания в развитии ребенка.

Основными методами работы над проектом стал анализ информационных источников, обобщение и синтез изученной информации, анкетирование, моделирование продукта проектной деятельности.

Ресурсным обеспечением являлись печатные издания, электронные ресурсы, статистические данные, журналы, статьи, программа Microsoft Word, Microsoft Publisher, компьютер, принтер, бумага.

**1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**1.1. Витамины и их классификация**

Название «витамины» происходит от латинского слова – «vita», что в переводе означает жизнь. Витамины нужны всем: и взрослым, и малышам.

Витамины оказывают сильное и специфическое влияние на рост, развитие, обмен веществ, так как являются ферментами или входят в состав ферментов.

Отсутствие или недостаток витаминов в пище вызывает тяжелые нарушения обмена веществ и заболевания — авитаминозы (цинга, рахит, задержка роста, кровоизлияния и др.). В организме витамины быстро разрушаются, поэтому их надо ежедневно вводить в организм с пищей. Витамины требуются в ничтожных количествах, составляющих миллиграммы. Основным источником витаминов являются растения, в которых они содержатся, или вещества, которые уже в самом организме превращаются в витамины. Имеются витамины и в пищевых продуктах животного происхождения, например в печени, рыбьем жире.

В настоящее время насчитывают около 30 витаминов. Обозначают их буквами латинского алфавита – А, В, С, D, K, PP и др. Каждый витамин выполняет свою определенную функцию в организме, т. е. свою роль.

Рассмотрим подробнее влияние витаминов на организм человека.

Витамины делятся на две большие группы:

- витамины, растворимые в жирах (А,D,E,K);

- витамины, растворимые в воде (группы B,C).

Жирорастворимые витамины

Витамин А. (ретинол). Ретинол и каротин участвуют в различных видах обмена веществ, оказывают влияние на состояние слизистых оболочек и кожи. Особое значение витамин имеет для обеспечения нормальных процессов зрения.

Витамин D (кальциферолы). Оказывает влияние на минеральный обмен, обеспечивает всасывание кальция и фосфора в кишечнике, влияет на отложение кальция в костной ткани. Витамин D необходим для профилактики рахита у детей.

Витамин Е (токоферолы). Нормализует мышечную деятельность, предотвращая развитие мышечной слабости и утомления. Этот витамин тесно связан с функцией эндокринной системы, щитовидной железы.

Витамин К (филлохиноны.) Является одним из факторов, обеспечивающим свертываемость крови.

Водорастворимые витамины

Витамин С (аскорбиновая кислота) - важнейший водорастворимый витамин, играет важную роль в обменных процессах, особенно в усвоении белков, повышает устойчивость организма к заболеваниям.

К витаминам группы В относятся:

- витамины В1(тиамин);

- В2 (рибофлавин);

- витамин В3 (пантеноловая кислота);

- В6 (пиридоксин);

- В9 (фолиевая кислота);

- В 12 (цианокобаламин).

Витамин В1 (тиамин). Играет активную в обмене углеводов, участвует в белковом и жировом обмене, является стимулятором нервной и мышечной деятельности, оказывает благоприятное влияние на функции органов пищеварения.

Витамин В2 (рибофлавин). Оказывает значительное влияние на функцию органов зрения: повышает его остроту, способность различать цвета, улучшает ночное зрение.

Витамин B3, (пантеноловая кислота). Участвует в обмене веществ, оказывает благотворное влияние на нервную систему, на состояние кожи.

Витамин В6 (пиридоксин). Играет большую роль в обмене белков и жиров, оказывает регулирующее влияние на нервную систему.

Витамин В9 (фолиевая кислота). Участвует в синтезе некоторых аминокислот, оказывает стимулирующее влияние на кроветворение, способствует лучшему усвоению витамина В 12.

Витамин В 12 (цианокобаламин). Принадлежит к веществам с высокой биологической активностью, он участвует в процессах кроветворения.

 Таким образом, витамины  — это группа органических соединений различного химического происхождения.Витамины являются незаменимыми органическими микрокомпонентами пищи. В настоящее время известно 13 раз­личных витаминов. Они должны содержаться в пищевом рационе людей и животных, чтобы обеспе­чить нормальный рост и жизнедеятель­ность организма.

**1.2. Влияние витаминов на развитие организма ребенка**

Витамины имеют важное значение для организма, растущего человека: они способствуют защите организма от инфекционных заболеваний, регулируют обмен веществ, помогают правильному росту и развитию молодого организма.

Чтобы в организм поступило достаточное количество витаминов нужно, чтобы пища должна быть разнообразной. Поступление витаминов в организм должно соответствовать возрасту. Их недостаток или переизбыток уменьшает устойчивость к простудным заболеваниям, способствует развитию серьезных болезней, снижает физическую и умственную работоспособность.

Для детей витамины особенно важны, они влияют на уровень умственной и физической работоспособности, выносливости и устойчивости организма к влиянию неблагоприятных факторов внешней среды. Каждый витамин отвечает за свою часть организма: А – улучшает зрение и кожу, повышает иммунитет, группа витаминов В – за здоровую нервную систему, за хорошее пищеварение и так далее. Поэтому все витамины одинаково полезны, нельзя исключить из питания ни один из них.

Витамины - это органические вещества, поэтому их надо принимать одновременно с пищей для наилучшего усвоения.

Витаминная недостаточность – болезненное состояние организма, вызванное недостаточным поступлением витаминов с пищей, нарушением их усвоения в организме. При недостаточном поступлении витаминов в организм наблюдается несколько форм витаминной недостаточности – гиповитаминоз, авитаминоз и полигиповитаминоз.

Гиповитаминозом называется частичная недостаточность витаминов, которая проявляется в общей слабости, утомленности, раздражительности, ухудшении сна, понижении работоспособности, потери аппетита, подверженности простудным заболеваниям. Гиповитаминоз чаще носит сезонный характер – зимне-весеннее время. Развивается гиповитаминоз постепенно. Это обусловлено тем, что в организме при полноценном питании накапливаются наибольшие запасы витаминов. После истощения запасов витаминов включаются механизмы обменного характера. Постепенно компенсация становится недостаточной, нарушается обмен веществ, возникают специфические болезненные процессы.

Если не принять меры может развиться крайняя степень витаминной недостаточности, или авитаминоз.

Авитаминоз - имеет чёткие проявления со специфическими признаками.

Полигиповитаминоз - возникает при одновременной недостаточности нескольких витаминов, он может быть связан с заболеваниями, при которых нарушается всасывание витаминов или они усиленно разрушаются в желудочно-кишечном тракте, а также с подавлением их синтеза кишечными микробами (например, при заболеваниях желудка, паразитарных заболеваниях, лямблиозе и т.д.). Также усиливается разрушение витаминов в организме, подавляется их синтез и при длительном применении некоторых антибиотиков и ряда других лекарственных средств, что нередко наблюдается в тех случаях, когда их принимают без назначения врача [3].

По мнению российских исследователей сегодня, большинство населения нашей страны страдает полигиповитаминозом. Это значит, что люди страдают хроническим недостатком сразу нескольких витаминов.

**1.3. Содержание витаминов в продуктах питания**

Витамины необходимы для нормального течения обменных процессов, а также для роста и обновления тканей, они защищают организм ребенка от воздействия вредных факторов внешней среды.

Основное количество витаминов поступает в организм с пищей, и только некоторые синтезируются в кишечнике. Витамины в большой степени обеспечивают нормальное функционирование нервной системы, мышц и других органов и многих физиологических систем. От уровня витаминной обеспеченности питания зависит уровень умственной и физической работоспособности, выносливости и устойчивости организма к влиянию неблагоприятных факторов внешней среды, включая инфекции и действия токсинов.

Для полноценного развития человеку необходимо получать витамины, в том числе и для профилактики заболеваний.

Если ребенок ест мало овощей и фруктов, т.е. потребляет мало витаминов, у него в два раза чаще возникают проблемы с поведением. Это установили ученые Университета Кливленда в Австралии. Специалисты подчеркивают, что недостаток здоровой пищи способствует развитию плохого поведения. А здоровая пища - это пища, обогащенная витаминами.

Все эти проблемы связаны, в первую очередь, с изменением питания - уменьшением злаковых, овощей, молочных продуктов и увеличением рафинированных углеводов (сахара в составе сладостей, газировки, булочки, продукты быстрого питания и др.), в которых только пустые калории, а витаминов нет и в помине.

Во-вторых, содержание полезных веществ (витаминов, минералов) в растительной и животной пище за последнее столетие резко снизилось. Например, содержание железа в помидорах уменьшилось на 25%, в яблоках - на 96%, говядине - на 35%. Поэтому нашим детям нужно обязательно дополнительно принимать витамины.

Питание – процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.

При правильном питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется. Многие пищевые вещества не в состоянии синтезировать в процессе обмена, они должны поступать с пищей (например, витамины), иначе возникают болезни, связанные с неполноценным питанием. Поэтому велика роль витаминов в жизнедеятельности человека.

Все жизненные процессы, связанные с нормальным обменом веществ в организме происходят при самом непосредственном участии витаминов.

Установлена важная роль витаминов иммунобиологического значения в поддержании высокой устойчивости организма к болезням. Важен разнообразный витаминный состав пищи. Основными источниками витаминов служат овощи и фрукты, молоко и молочные продукты, мясо и рыбопродукты, жиры, хлебобулочные изделия. Важно! Количество витаминов в тканях и суточные их дозы очень малы, но при недостаточном поступлении витаминов или нарушении их баланса в организме наступают опасные изменения.

Витамины не действуют поодиночке, они работают в «команде». Тем не менее, для того чтобы мы с вами оставались здоровыми, все витамины должны работать вместе. Например: Витамин В2 активизирует витамин В6; Витамин В1, В2, В6, В12 вместе извлекают энергию из углеводов белков и жиров, отсутствие хотя бы одного из них в этой группе замедляет работу остальных.

Однако витамины в каждой команде должны содержаться в строго определенном количестве, иначе они могут навредить здоровью человека.

В природе практически нет ни одного продукта, в котором находились бы все витамины в количестве, достаточном для удовлетворения потребностей организма взрослого человека и ребёнка. Поэтому необходимо максимальное разнообразие меню: наряду с продуктами животного происхождения и зерновыми, должны быть овощи и плоды, в том числе в сыром виде.

Натуральные витамины, содержащиеся в продуктах питания, лучше усваиваются и медленнее выводятся, чем синтетические. Трех-четырех разовый прием пищи позволяет поддерживать их содержание в организме на необходимом уровне.

Сложно переоценить значение витаминов в питании человека. Большую их часть организм человека получает вместе с потреблением продуктов питания. Естественно, всем следует знать, каково содержание витаминов в потребляемых нами продуктах. Также необходимо уметь правильно хранить их и обрабатывать с минимальной потерей витаминов. Все дело в том, что при различных видах обработки продуктов, а именно – сушка, кипячение, замораживание, воздействие светового облучения – оказывается и свое, отличное от другого вида, влияние на сохранность витаминов.

**2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Анализ опроса родителей детей дошкольного возраста.**

 На основе анализа научно-популярной литературы и интернет источников установлено, что качество питания детей и содержания витаминов в продуктах играют важную роль для правильного и здорового развития ребенка. Именно поэтому было принято решение провести опрос среди родителей дошкольников с целью определения их представлений о роли витаминов в питании ребенка. Нами была разработана анкета «Витамины в жизни ребенка».

 Анализ опроса показал, что 90% родителей знают, что такое витамины, а 10% - указали, что знают о них недостаточно. На второй вопрос «Часто ли вы даете витамины ребенку?» 85 % родителей ответили, что дают витамины ребенку часто, 5 % ответили - "редко", а 10% респондентов указали, что давать витамины ребенку можно только по совету врача.

 Определяя роль витаминов 60% опрошенных родителей ответили, что употреблять их необходимо для поддержания здоровья, а 40% родителей ответили - "для профилактики болезней". При ответе на четвёртый вопрос «Знаете ли вы, в каких продуктах содержатся витамины?» - 80% участников опроса ответили, что знают витаминный состав продуктов питания, 10 % родителей не имеют представлений о содержании витаминов, и 10 % родителей дали ответ, что они затрудняются ответить на данный вопрос.

На пятый вопрос «Знаете ли вы, какие витамины нужно принимать ребенку дошкольного возраста?» 85 % родителей ответили, что знают, 5 % затруднились ответить на этот вопрос, и 10 % родителей ответили, что не знают, какие витамины необходимы для развития ребенку-дошкольнику. Понимая ценность просветительской деятельности 90% опрошенных родителей, рассказывают своим детям о полезных свойствах различных продуктов, в то время как 5% совсем не разговаривают с детьми о пользе продуктов питания, и 5 % ответили, что делают это лишь иногда.

 Таким образом, можно сделать вывод о достаточной осведомленности родителей дошкольников о значении витаминов и их роли в питании ребенка для полноценного развития и поддержания здорового образа жизни.

**2.2. Анализ суточного меню дошкольника**

Питание детей 3-7 лет должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма, подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок и изменению режима, связанному с началом учебы в школе.

Для этого важно соблюдать несколько основных принципов питания:

1. Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.

2. Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов

3. Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.

4. Необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения и т.д.

Энергетическая «емкость» пищи измеряется в калориях. Но ценность детской пищи заключается не только в количестве калорий, необходимо также, чтобы она содержала в себе все те вещества, из которых состоит человеческий организм. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода — вот тот строительный материал, который нужен растущему организму ребенка каждый день.

С целью оценки удовлетворенности суточной нормы потребления полезных питательных веществ и витаминов в питании дошкольников, был проведен анализ суточного меню для детей старшей группы дошкольного образовательного учреждения.

Проведя анализ меню на день, мы пришли к выводу, что рацион для детей в детском саду достаточно разнообразный. При составлении меню повар и медсестра руководствуются рекомендациями СанПина, строго подсчитывают калорийность блюд и количество белков, жиров, углеводов и витаминов, необходимых для питания детей дошкольного возраста.

 В целях профилактики в рационы детей необходимо регулярно включать достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов. Витамины играют важнейшую роль в поддержании иммунитета, т.е. они делают организм более устойчивым к болезням.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Витамины необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Они способствуют правильному обмену веществ, повышают работоспособность, выносливость, устойчивость к инфекциям.

Для получения в нужном объеме витаминов необходимо полноценное и правильное питание. Но в зимний и осенний период необходимо принимать синтетические витамины для восполнения их недостатка в организме. Недостаточное потребление витаминов в детском возрасте самым отрицательным образом сказывается на состоянии здоровья, физическом развитии, заболеваемости, способствует возникновению обменных нарушений, хронических заболеваний и в конечном итоге препятствует формированию здорового поколения.

При недостатке витаминов замедляется рост, снижается работоспособность организма. Поэтому нужно как можно больше употреблять витаминов, содержащихся в продуктах. Очень много витаминов содержится в мясе, рыбе, молочных продуктах, овощах, фруктах. Витамины очень важны для здоровья.

Пища – это источник энергии для человека, и избыток или недостаток её – проблема. Нужно смолоду научиться соблюдать «золотую» середину, не допуская переедания или недоедания, иначе можно заработать серьёзные болезни. Надо жить в гармонии с собой и с окружающими нас продуктами!

Итак, если правильно питаться, то мы будем меньше болеть, будем более сильными, веселыми и лучше успевать в учебе. Таким образом, наша гипотеза верна.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Маев И.В. Витамины. [Текст]: книга / И.В.Маев. М.: МЕДпресс-информ, 2011. – 544 с.

2. Минделл. Э. Справочник по витаминам и минеральным веществам [Текст]: книга / Э. Минделл. М.: Медицина и питание, 1997. - 320 с.

 3.Саенко М.Н. Биология. Справочник для подготовки к ЕГЭ. [Текст]: справочные материалы /М.Н. Саенко. М.: Феникс, 2018 с.

4. Поздняков Ю.М. Здоровое питание. [Текст]: книга / Ю.М. Поздняков. М.: МЦНМО, 2013.

5. Витамины в продуктах питания. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://frs24.ru/st/soderzhanie-vitaminov-v-produktah-tablica/>

6. Роль витаминов в питании детей. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-roditelei-rol-vitaminov-v-pitani-detei.html>