



«Витамины и минералы»

Определения

Витамины

Группы В
(В1, В2, В6, В12)

А, Е
С

Минералы

Макроэлементы
(калий, натрий,
кальций, магний,
фосфор, сера)

Микроэлементы
(йод, железо,
цинк, медь,
марганец, селен,
кобальт)

Действие витаминов на память, внимание и мышление



	Польза для человека
Витамины группы В (В1, В2, В6, В12)	Нужны для обеспечения ребенку хорошей умственной деятельности.
Витамины А и Е	Защищают мозг от перенапряжения и борются с ухудшением памяти и снижением внимания.
Витамин С	Укрепляет иммунитет ребенка, повышает качество работы мозга, улучшает функцию запоминания школьника.

Функции макроэлементов в организме человека, патологии при их дефиците



Наименование	Функция
Магний	Магний снимает излишнее возбуждение, улучшат процессы передачи нервных импульсов.
Натрий	Дефицит натрия ведёт к угнетению центральной нервной системы. При бессолевой диете могут возникать головокружение, исхудание, обморок и судороги.

Функции микроэлементов в организме человека, патологии при их дефиците



Наименование	Функция и патологии при дефиците
Йод	Если йода в организме не хватает, ухудшается не только память, но и вообще снижается уровень интеллекта. Именно йод дает нам ясность ума. Недостаток этого микроэлемента может отрицательно сказаться на функциях щитовидной железы, что может проявиться сильной сонливостью, утомляемостью и общей усталостью.

Функции микроэлементов в организме человека, патологии при их дефиците



Наименование	Функция и патологии при дефиците
Железо	Железо снабжает кислородом клетки мозга – это необходимо для улучшения памяти и внимания у детей. При дефиците железа развивается малокровие, наблюдается снижение памяти и концентрации внимания, затруднённое глотание, снижение умственного и физического развития.
Селен	Селен стабилизирует работу нервной системы. Благодаря ему хорошо усвоятся витамин Е и йод.

Функции микроэлементов в организме человека, патологии при их дефиците



Наименование	Функция и патологии при дефиците
Цинк	При дефиците цинка наблюдается задержка роста, перевозбуждение нервной системы и быстрое утомление.
Медь	Дефицит меди приводит к истощению нервной системы, анемии, часто наблюдаются простудные заболевания и аллергии.

Функции микроэлементов в организме человека, патологии при их дефиците



Наименование	Функция и патологии при дефиците
Марганец	Дефицит марганца проявляется сильной утомляемостью, головокружением, снижением иммунитета.
Кобальт	Дефицит кобальта ведёт к снижению памяти, сосудистым нарушениям, медленному выздоравливанию после болезней.

Практические рекомендации по приему аптечных витаминов



- 1–2 раза в год употреблять курсами комплексы витаминов с содержанием микро- и макроэлементов, которые нужны как для иммунитета, так и для всего организма, в том числе они улучшат и работу мозга.
- Делают это чаще зимой и весной, когда организм ребенка устает от школьных нагрузок.
- Важно оценить наличие в составе необходимых витаминов и микроэлементов для поддержания здоровья ребенка.

Заключение

- Для детей витамины и минералы - одна из главных составляющих их здоровья, энергичности и быстрого, гармоничного развития.
- Питание школьников должно быть разнообразным, должны присутствовать продукты, богатые витаминами и минералами.

