

Нужно ли давать витамины ребенку?

Есть такой термин – когнитивные функции ребенка. Это – память, внимание, обучаемость, способность воспринимать информацию и использовать приобретенные навыки и знания. Их можно назвать функциями познания мира. Развитие этих функций в детском возрасте напрямую зависит от питания, в том числе от обеспеченности витаминами и минералами.

Звучит забавно, но с медицинской точки зрения – это абсолютная истина. Если не обеспечить ребенка рациональным питанием и витаминами - незаменимыми участниками всех физиологических процессов, то учеба в голову не пойдет.

Педиатры отмечают, что обычно родители достаточно внимательно следят за обеспечением детей, особенно до 3-х лет, здоровым питанием, в том числе витаминами и минералами, но, когда ребенок подрастает, начинает посещать детский сад, а затем школу - переходит на организованное питание, вопросы витаминизации отходят на второй план.

К сожалению, статистика обеспеченности витаминами дошкольников и школьников говорит о том, что дефицитом витаминов (поли гиповитаминозом) страдает от 40 до 80% детей России. Причем, совершенно вне зависимости от региона, сезона, достатка семьи и возраста детей. У многих ребят наблюдается нехватка сразу нескольких витаминов. Это связано с тем, что современные продукты питания обеспечивают только половину суточной нормы витаминов. Остальное нужно добирать витаминными комплексами.

Рынок витаминной продукции предлагает широкий выбор. Хорошей альтернативой для витаминки-драже являются напитки, дополнительно обогащенные всеми необходимыми витаминами.

Педиатры и витаминологи совместно с родителями и педагогами провели серию достаточно длительных и обстоятельных исследований в разных регионах по взаимосвязи дополнительной витаминизации при помощи витаминных напитков с физическим и умственным развитием.

Например, в Мордовии течение 5 месяцев обследовались детсадовцы 3-6 лет и школьники 8-9 лет. В контрольных группах в детском саду и школе дети ежедневно получали витаминизированный напиток или витаминный кисель отечественной компании «Валетек». Другие ребята были на обычном питании без дополнительной витаминизации. По специально разработанным методикам изучалось влияние витаминов на 4 важнейшие позиции: здоровье, успеваемость, утомляемость, эмоциональный настрой.

Мониторинг здоровья, который проводили в Мордовии медицинские работники детского сада и школы, показал достоверное снижение заболеваемости в группах «витаминизированных» детей. А в школьной группе сравнения (там, где отсутствовала витаминизация) была даже зафиксирована сезонная вспышка простудных и вирусных болезней с большим количеством пропущенных занятий.

Познавательные функции и успеваемость контролировались по специальной карте, где все изменения оценивались в баллах.

Уже через три месяца у всех малышей детского сада, которые ежедневно пили детский витаминный напиток, навыки счета и рисования улучшились на 17%, навыки речи и лепки - на 25%, а навыки аппликации и показатели познавательного развития - на 33%. Причем, прием витаминного напитка у малышей ассоциировался с лакомством, благодаря широкому вкусовому разнообразию: детям предлагали яблочный, клубничный, вишневый, клюквенный, смородиновый напитки.

У школьников, которые получали на обед в качестве третьего блюда витаминный напиток, в течение учебного года постепенно повышался средний оценочный балл. В группе сравнения, к сожалению, успеваемость снизилась. К концу учебного года в «витаминизированной» группе количество школьников, получающих только отличные и хорошие оценки было на 13% больше, чем в контрольной группе.

И школьники, и дошкольники испытывают постоянное эмоциональное напряжение - нужно быть внимательным, усидчивым, дисциплинированным, запоминать много информации, выполнять задания воспитателя и учителя. Известно, что в первой четверти учебного года у многих учеников, особенно в начальных классах, ухудшается сон и аппетит, некоторые заметно теряют в весе, а около 20% обследованных детей испытывают некомфортное нервное напряжение. Стрессовое состояние мешает усваивать новые знания, рождается неуверенность в себе и т.д.

В ходе обследования отмечено, что дополнительная витаминизация весьма позитивно сказывается на психоэмоциональном фоне детей. И детсадовцы, и школьники стали более уравновешенными и активными, менее восприимчивыми к стрессовым ситуациям, более энергичными.

Врачи детского садика отмечали явное улучшение аппетита и нормализацию сна, что для дошколят очень важно. Какая мама не знает, как порой трудно вовремя уложить спать или накормить ребенка, и насколько серьезно это потом сказывается на самочувствии и настроении.

В конце учебного года тест показал, что «невитаминизированные» дети уставали быстрее, их физические показатели были в два раза ниже, чем у детей, которые регулярно получали витаминные напитки.

Таким образом, исследования убедительно доказывают, что витаминные напитки благотворно воздействуют на когнитивные функции детей, помогая им успешнее осваивать полезные навыки, хорошо учиться в школе, с любознательностью познавать мир, оставаясь при этом веселыми и жизнерадостными.

