

VITAMINAI STIRIAM VAIKŲ IMUNITETUI

Vitaminai yra būtini ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikatai ir imunitetui stiprinti. Norint užtikrinti optimalią jų sveikatą, svarbu suvartoti pakankamą kiekį būtinų vitaminų ir mineralų. Apžvelkime svarbiausius vitaminus, kurie ypač naudingi ikimokyklinio amžiaus vaikams, siekiant stiprinti jų imuninę sistemą ir bendrą sveikatą.

Vitaminas C

Vitaminas C (askorbo rūgštis) yra vienas iš svarbiausių vitaminų imunitetui stiprinti. Jis skatina baltųjų kraujo kūnelių, kurie kovoja su infekcijomis, gamybą ir padeda apsaugoti nuo peršalimo ligų. Taip pat veikia kaip antioksidantas, apsaugantis ląsteles nuo pažeidimų.

Pagrindiniai šaltiniai:



Vitaminas D

Vitaminas D padeda organizmui absorbuoti kalcį, kuris yra svarbus kaulų ir dantų sveikatai. Tyrimai rodo, kad jis taip pat svarbus imuninei sistemai, nes skatina T-ląstelių aktyvaciją, kurios kovoja su infekcijomis.

Pagrindiniai šaltiniai:



Vitaminas A

Vitaminas A yra būtinas vaikų augimui, regėjimui ir imunitetui. Jis stiprina gleivinių apsaugą, kurios sudaro pirmąją gynybos liniją prieš infekcijas, padėdamas vaikams kovoti su kvėpavimo takų infekcijomis.

Pagrindiniai šaltiniai:



Vitaminas E

Vitaminas E veikia kaip antioksidantas ir padeda apsaugoti ląsteles nuo laisvųjų radikalų žalos. Jis taip pat svarbus imuninei funkcijai ir odos sveikatai.

Pagrindiniai šaltiniai:



B grupės vitaminai (B6, B12, folio rūgštis)

B grupės vitaminai yra labai svarbūs energijos apykaitai ir kraujo ląstelių gamybai. Vitaminas B6 yra ypač svarbus imuninei funkcijai, nes padeda formuoti antikūnus ir raudonus kraujo kūnelius.

Pagrindiniai šaltiniai:



Cinkas

Nors cinkas nėra vitaminas, jis yra esminis mineralas, kuris stiprina imuninę sistemą. Cinkas padeda organizmui kovoti su bakterijomis ir virusais.

Pagrindiniai šaltiniai:



Svarbiausia **SUBALANSUOTA MITYBA**

Tai tokia mityba, kuri aprūpina organizmą visomis būtinomis maistinėmis medžiagomis (baltymais, riebalais, angliavandeniais, vitaminais, mineralais, skaidulomis) tinkamais kiekiais, kad būtų užtikrinta normali kūno funkcija, augimas ir sveikatos palaikymas.



Jvairovė: Valgant skirtingų rūšių maisto produktus iš visų maisto grupių (vaisiai, daržovės, grūdai, baltymai, riebalai), organizmas gauna skirtingas reikalingas medžiagas.



Proporcingumas: Svarbu teisingai paskirstyti maisto produktų grupes. Daugiau turėtų sudaryti daržovės, vaisiai, viso grūdo produktai, ir mažiau – rafinuoti produktai, saldumynai ar sotieji riebalai.



Maistingumas: Rinktis kuo daugiau natūralių, minimaliai apdorotų produktų, kurie turi daugiau vitaminų, mineralų ir kitų naudingų medžiagų. Pvz., vaisiai ir daržovės geriau nei perdirbti produktai su daug cukraus ir riebalų.



Tinkamas porcijų dydis: Per didelis maisto kiekis gali lemti antsvorį, o per mažas – trūkumą maistinių medžiagų. Svarbu kontroliuoti suvalgomo maisto kiekį.



Balansas tarp maistinių medžiagų: Angliavandeniai turėtų sudaryti apie 45–65 % dienos kalorijų normos, baltymai – 10–35 %, riebalai – 20–35 %.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Edita Šulcienė, pagal PSO pateiktas rekomendacijas apie vaikų mitybą ir vitaminų poreikius. El. p. edita.sulciene@sveikatos-biuras.lt, Tel. 067290424

