

Уважаемые родители!

Научно установлено, что при профилактическом медицинском осмотре у трети школьников можно зафиксировать клинические признаки полигиповитаминоза: сухость кожных покровов, ломкость ногтей, заеды, кровоточивость десен. Кроме того, страдает психо-эмоциональный статус учащихся, сон, аппетит, появляются жалобы на головную боль, боль в желудке, усталость, увеличивается число случаев ОРЗ и ОРВИ, фиксируются пропуски занятий, снижается успеваемость.

Мнение, что после лета формируется запас витаминов и минералов, который обеспечит нормальное функционирование детского организма вплоть до зимы – ошибочно. Поскольку овощи и фрукты в основном содержат водорастворимые витамины (С, Р, биотин, витамины группы В), которые организм ребенка не способен запастись впрок. Жирорастворимые витамины (А, D, К, Е, F) усваиваются и накапливаются, но создать значимого депо витаминов и минералов не возможно. Жирорастворимые витамины поступают из продуктов животного происхождения, и их поступление не связано с сезоном.

В особом положении оказываются школьники, так как они именно они испытывают дополнительное эмоциональное и умственное напряжение. Это относится, прежде всего, к учащимся начальных и выпускных классов, подросткам, вступившим в пубертатный период.

В период обучения детям и подросткам необходимо дополнительное поступление жизненно важных веществ: Se, Zn, Mn, Fe, Cu, Li, а так же витаминов В₁, В₆, В₁₂, С, Е, А. Развитие когнитивных способностей школьников связано с витаминами группы В и микроэлементом йодом. Ребенок, испытывающий дефицит йода, становится рассеянным, забывчивым, не может сосредоточиться и как следствие, начинаются проблемы с успеваемостью. Дефицит кальция, жирорастворимых витаминов и витаминов группы В в период интенсивного роста негативно влияет на прочность костей.

Поэтому коррекция витаминно-минерального статуса у школьников в осенний и весенний период (с ноября по апрель) необходима для профилактики ОРЗ, вирусных инфекций, а так же для детей - реконвалесцентов, часто болеющих детей, повышения умственной и физической работоспособности учащихся.

*Подготовлено по материалам Журнала
«Вопросы современной педиатрии», 2009*