

Автор: А.Степанова, Ежедневник



В осеннюю пору многие родители еще рассчитывают на "природные витамины" и не спешат давать ребенку поливитаминные комплексы. Медики же утверждают, что сейчас для этого самое время.

Даже в "витаминное" осеннее время подавляющее большинство белорусских детей испытывает дефицит витаминов и микроэлементов. Об этом "Еj:Здоровье" сообщил заведующий отделением гигиены питания Минского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья Юрий Гузик.

По его словам, дефицит этих незаменимых для здоровья веществ не зависит от времени года. Даже в самую урожайную фруктово-овощную пору около 50 процентов белорусских детей испытывают нехватку витамина С, кальция и железа. Другая половина детей страдает от недостатка витаминов группы В. Практически повсеместной является нехватка йода.

Особенно опасен дефицит этих элементов сырой и холодной осенью, когда высок риск распространения простудных заболеваний.

- В этот период целесообразно введение в рацион питания поливитаминных комплексов в течение достаточно длительного времени, - предупредил Юрий Гузик.

Интересно, что белорусским детям не хватает витаминов и микроэлементов вне зависимости от социального положения их семей. Это говорит о том, что даже состоятельные родители не всегда могут обеспечить своего ребенка правильным питанием, сетуют диетологи.

Как пояснил Юрий Гузик, основным принципом питания детей должно быть максимально возможное разнообразие их рациона.

- Только при включении в него всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами, - сказал он. - И, наоборот, исключение из рациона тех или иных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.