**Здоровый, умный, веселый**

**Сначала питание – потом воспитание.**

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

В славном добром мультфильме «Как щенок был мамой» шустрые цыплята весело распевали:

«Редко кто воспитанным рождается,

Каждый в воспитании нуждается.

Но, чур, - сначала пи-пи-питание,

А уж потом – воспитание!»

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 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 (полигиповитаминозом) 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.

Более 20 лет такие напитки быстрого приготовления производит наша отечественная компания «Валетек».Витаминные напитки компании «ВАЛЕТЕК» необременительны в приготовлении, могут быть использованы и дома и в детском учреждении, обладают приятными вкусовыми качествами, дети пьют их с удовольствием.

Педиатры и витаминологи совместно с родителями и педагогами провели серию достаточно длительных и обстоятельных обследований 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.

**Здоровье.**

**Не страшна мне ангина, лишь нужны витамины**

Талантливыми художниками, танцорами, скульпторами и певцами рождаются все дети. Но многим не хватает силенок эти таланты развить. Какой уж тут из тебя Рембрант, если ангина и насморк замучили. Не до портретов и пейзажей, когда животик болит. Совсем не хочется проектировать и строить домик, если накануне долго капризничал и не выспался. Недомогания у малышей и школьников бывают разные, а причина часто одна и та же - нехватка в организме витаминов.

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 витаминизации) была даже зафиксирована сезонная вспышка простудных и вирусных болезней с большим количеством пропущенных занятий.

**Успеваемость.**

**И не путать никогда острова и города…**

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 киселек, 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 выбору вкусов киселька – яблочный, клубничный, вишневый, клюквенный, смородиновый.

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.

**Эмоциональное состояние**

**Состоянье у тебя истерическое,**

**Скушай, деточка, яйцо диетическое…**

И школьники и дошкольники испытывают постоянное эмоциональное напряжение - нужно быть внимательным, усидчивым, дисциплинированным, запоминать много информации, выполнять задания воспитателя и учителя. Известно, что в первую четверть у многих учеников, особенно начальных классов, 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.

Еще один интересный факт. Детям в конце эксперимента предложили заполнить анкету. Один из вопросов: «Как вы оцениваете свое здоровье?». 50% витаминизированных детей бодро ответили, что они оценивают свое здоровье как отличное, в другой группе таких детей-оптимистов было только 10% .

**Утомляемость.**

**Я повсюду поспеваю,**

**Я усталости не знаю…**

Ортостатическая проба (один из тестов спортивной медицины), проводилась родителями и врачами в начале и конце эксперимента, чтобы выяснить, как влияет дополнительный прием обогащенных витаминами напитков на утомляемость детей. В начале обследования результаты ортостатической пробы были практически одинаковы и в группе сравнения и в основной. 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.

Дополнительная витаминизация позволяет и с нагрузками справляться и оставляет силенки на развлечения.

*Трудный задали на дом нам урок*

*Сделал я, всё что надо, точно в срок!*

*Я водил гулять братишку,*

*Я читал смешную книжку.*

*И успел под вечер на каток!*

**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.**