

Консультация для родителей на тему

«Значение ОМЕГА-3 для детей дошкольного возраста»

Для здорового роста и развития детскому организму необходимы витамины и микроэлементы. А также ОМЕГА-3 жирные кислоты. Получить полезные вещества можно при помощи сбалансированного питания. Однако в связи с несбалансированным питанием, с избирательным аппетитом детей и с неидеальным качеством современных продуктов рацион ребенка чаще всего не может восполнить все необходимые для него питательные вещества. Это приводит к дефициту значимых для растущего организма компонентов, что может сказаться на общем состоянии здоровья, настроении.

Почему ОМЕГА-3 так важна для детей?

Функции ОМЕГА-3

Наш организм состоит из множества клеток, в каждой из которых есть полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) ОМЕГА-3. Эти вещества присутствуют в сосудах, клеточной мембране, участвуют во многих биологических процессах.

Чтобы понять, для чего нужна ОМЕГА-3 детям, рассмотрим ее основные функции.

- Укрепление иммунитета. Жирные кислоты входят в состав мембран клеток иммунной системы и способствуют синтезу эйкозаноидов – особых молекул, которые дают команду лейкоцитам срочно мигрировать к очагу воспаления, повышают активность Т-клеток и макрофагов. Это значит, что при регулярном приеме ОМЕГА-3 ребенок меньше болеет простудой и ОРВИ.
- Развитие умственных способностей. ПНЖК ОМЕГА-3 входят в состав клеток головного мозга, улучшают нейронные связи, являются питанием для клеток головного мозга. У ребенка улучшается память, интеллектуальная деятельность.
- Улучшение и поддержание остроты зрения. ОМЕГА-3 присутствует в сетчатке глаза, поэтому при недостатке этого вещества зрение может ухудшиться. Кроме того, жирные кислоты помогают избежать ощущения сухости в глазах, которое может возникнуть при длительном использовании гаджетов.
- Снижение тревоги, волнения и гиперактивности, связанных с повышенной нагрузкой и учебной деятельностью.
- Положительное влияние на работу сердца. При регулярном приеме ОМЕГА-3 очищаются сосуды, повышается уровень защитных фракций холестерина ЛПВП, улучшается кровоток.
- Профилактика аллергии и развития астмы.

Влияние ОМЕГА-3 на развитие ребенка в возрасте 3-7 лет

В этот период ребенок начинает быстро расти, происходит нагрузка на сердечно-сосудистую систему. ОМЕГА-3 защищает сердце и сосуды от негативных факторов, укрепляет стенки сосудов. Кроме того, способствует развитию речи, памяти, внимания.