

Витамины для детей: памятка родителям

Витамины – это одна из составляющих гармоничного и правильного развития. Дети особенно нуждаются в витаминах, так как их организм постоянно растет и развивается. Вот почему сбалансированный прием полезных веществ крайне важен для наших малышей. Витамины помогают правильному и своевременному формированию внутренних органов, скелета, организации всей нервной системы.

Витамины для детей: можно ли без них обойтись?

Необходимо понимать, что ребенку нужны все существующие витамины. Его организм постоянно растет и развивается, тратя на этот процесс огромное количество энергии. Для роста необходимо брать силы, источником которых являются витамины. Для взрослого вполне достаточно просто правильно питаться, ребенку же этого мало, потому что у него уходит гораздо больше энергии и сил. Вот почему очень важно не только готовить ребенку правильную пищу, но и регулярно пополнять его рацион дополнительными минеральными элементами.

При этом дополнительная сложность заключается в том, что с возрастом у ребенка изменяется потребность в разных витаминах. В двухлетнем возрасте он нуждается в одном соотношении полезных веществ, в 5 лет – уже в совершенно другом, а к 10 годам ребенку необходимо будет совсем иной состав витаминов.

РОЛЬ ВИТАМИНОВ

Витамины не представляют органической ценности, но входят в состав коферментов и гормонов, и таким образом служат чрезвычайно важным компонентом системы обмена веществ и имеют исключительно важное значение, для нормальной жизнедеятельности. Так как витамины не синтезируются в организме, их относят к незаменимым факторам питания. А значит, они должны регулярно поступать с пищей. Длительное отсутствие в пище хотя бы одного из витаминов приводит к развитию заболеваний. При недостаточном поступлении витаминов повышается утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма.

Основной строительный материал для детского развития

- **Витамин А.** Этот элемент крайне необходим ребенку для зрения. Кроме того, он играет огромную роль в формировании детского скелета. Еще он способствует регенерации слизистой, полноценному росту костей, развитию пищеварительного тракта и легких.
- **Витамин В1.** Он также способствует нормальному развитию зрения, однако основная его функция – обеспечить нормальное протекание обмена

углеводов в детском организме и способствовать умственной деятельности. Именно этот витамин снабжает ребенка энергией, необходимой для многочисленных игр, развития и учебы.

- **Витамин В2.** Помогает для обмена веществ, способствует росту ногтей, кожи и волос, а также обеспечивает их хорошее состояние.
- **Витамин В6.** Вот этот элемент крайне важен, он отвечает за развитие иммунитета и полноценное образование красных кровяных телец. Его необходимо употреблять в достаточном количестве для гармоничного развития детской нервной системы.
- **Витамин В9.** Регулярный прием этого витамина предотвратит малокровие и поможет поддерживать хорошее состояние кожи. Особенно полезен больным деткам, потому что повышает аппетит.
- **Витамин В12.** Данный элемент активизирует клетки нервной системы и принимает активное участие в кроветворении.
- **Витамин С.** Это главный помощник ребенка в защите от влияния неблагоприятной окружающей среды. Он же поможет затормозить многочисленные аллергические реакции в детском организме.
- **Витамин Д.** Помогает гармоничному развитию скелета и необходим для контроля достаточного количества кальция и магния.
- **Витамин Е.** Помогает нормально развиваться мышечной, нервной, кровеносной системам, улучшает защитные свойства организма.
- **Витамин К.** Помогает кровеносной системе нормально функционировать.
- **Витамин Н.** Основной источник здоровья для кожи.
- **Витамин РР.** Этот витамин участвует в обменных процессах и помогает усваиваться всем необходимым компонентам пищи – белкам, жирам, углеводам, минералам, другим витаминам.

Каждый из перечисленных витаминов необходим ребенку, однако нужно строго следить, чтобы в детский организм поступало строго ограниченное количество того или иного витамина. Достаточно сложно подсчитать самостоятельно, какое количество необходимо вашему ребенку, поэтому лучше остановиться на готовом мультивитаминном комплексе, который подходит вашему малышу.

К тому же не стоит забывать и о том, что каким бы хорошим ни был витаминный комплекс, **основным источником витаминов и минеральных веществ для ребенка является пища.** Поэтому тщательно следите за рационом и составом питания вашего малыша, и у вас не возникнет проблем с выбором витаминных и минеральных комплексов.