

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.

Параллельно с ростом организма будет расти и потребность ребенка в дополнительном количестве витаминов – это тоже очевидно. Получить все эти полезные вещества из продуктов просто невозможно, особенно если речь идет о зимнем или весеннем периоде,

когда овощи и фрукты не собственные, а привозные, не обладающие тем запасом полезных веществ, который нужен малышу. Вот почему фармакология стала заниматься выпуском специальных поливитаминных и минеральных комплексов, которые предназначены специально для детей, причем для каждого возраста – свои. Однако большое количество разных препаратов и многообразие самих витаминов, индивидуальные особенности в развитии каждого отдельного ребенка заставляют волноваться родителей, которые теряются при виде всего этого разнообразия. Поэтому нам, взрослым, необходимо четко знать, что, в каком количестве и для какого возраста будет полезно детям.

Основной строительный материал для детского развития

Интересен тот факт, что одни и те же витамины, попадая в организм взрослого и ребенка, по-разному влияют на нас. Дело в том, что в растущем организме ребенка протекают более сложные и многочисленные процессы, которые взрослые уже переросли. Как и большинство биологических процессов, каждый внутренний процесс в организме нуждается в своем витамине:

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.

При выборе необходимого для вашего ребенка препарата необходимо обязательно ознакомиться с составом продукта, с его воздействием на детский организм, почитать отзывы о нем и проконсультироваться с врачом.

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.

Министерство труда и социального
развития Краснодарского края
ГКУ СО КК «Тимашевский СРЦН

Приемное отделение с карантинным блоком

Памятка для родителей

ВИТАМИНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ



Воспитатель Н.А.Демиденко

пос. Советский

2022 г.