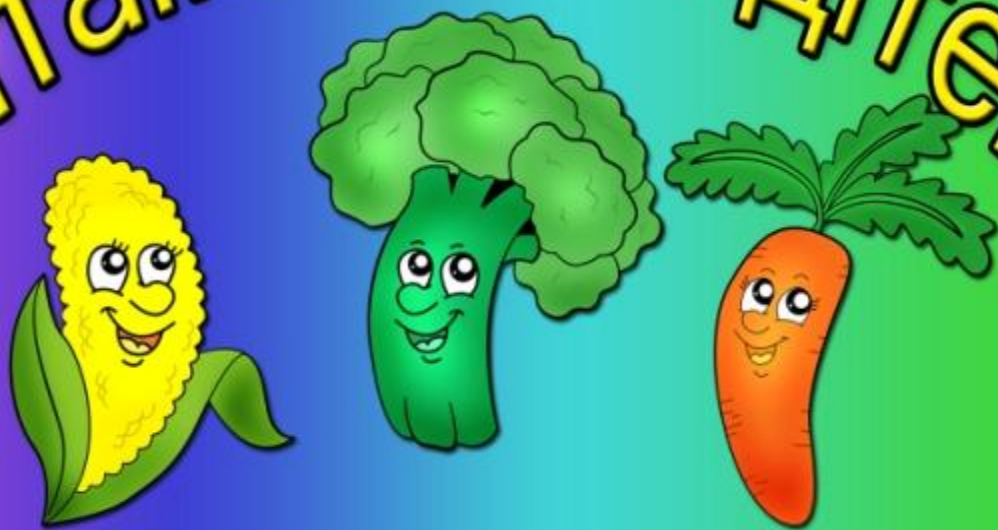


Вітаміни для дітей



Всі вітаміни смачненькі
І солодкі, і кисленькі.
Їжте діти їх охоче
Кожен, хто коли захоче.
Щоб були ви здоровенькі
І красиві й рум'яненькі,
Щоб росли міцними й дужими,
До хвороб були байдужими.



Вітаміни для дітей

Діти – дорогоцінні істоти, які дарують нам відчуття нескінченного щастя. Батьки готові подарувати їм усе найкраще, годувати вишуканими стравами, купувати бажані іграшки, навчати у найпрестижніших навчальних закладах і тому подібне. Але з часом раптом помічають, що син або дочка багато вередує, нервує, починає погано вчитися в школі і швидко втомлюватися. Починаються тривалі походи до лікарів, але виявляється, що дійсна причина полягає в тому, що дитина не отримує збалансованого в кількісному і якісному відношенні харчування, здатного задовольнити всі пластичні і енергетичні потреби організму, що росте.

Здоров'я дитини, як і дорослої людини, в значній мірі визначається його харчовим статусом, тобто ступенем забезпеченості організму енергією і харчовими речовинами (в першу чергу есенціальними). Будь-яке відхилення від формули збалансованого харчування призводить до певного порушення функцій організму.

Їжа містить безліч хімічних сполук – як органічних, так і мінеральних. Частина з них використовується організмом для побудови структурно-функціональних компонентів клітин і отримання енергії – це, власне, основні харчові речовини (жири, білки, вуглеводи). Друга частина органічних речовин – це мінорні харчові речовини, які необхідні організму в малих дозах. До них відносяться, зокрема, вітаміни.

Вітаміни – життєво необхідні низькомолекулярні біологічно високоактивні сполуки різної хімічної природи, що не синтезуються в організмі (B_2 , PP, C, B_{12} , A, E) або синтезуються в недостатній кількості (B_1 , B_6 , D_e , B_7), надходять з їжею і виконують функцію прискорювачів обмінних процесів



Вітамінна недостатність

Найважливішими причинами розвитку вітамінної недостатності у дітей є: передчасні пологи, спадкове порушення нормальної кишкової мікрофлори, штучне вигодовування, особливості обміну речовин, захворювання органів шлунково-кишкового тракту, наявність гельмінтів, інфекційні захворювання (особливо вірусні)

Наслідки дефіциту вітамінів у дітей виявляються погіршенням самопочуття, зниженням розумової і фізичної працездатності, порушенням процесів детоксикації чужорідних речовин в організмі і функціонування імунної системи, уповільненням темпів фізичного і психічного розвитку, хронізацією захворювань та ін.

Профілактика дефіциту вітамінів у дитини повинна починатися ще в антенатальному періоді. Доцільно рекомендувати вагітним жінкам повноцінну дієту, збагачену всіма мікронутрієнтами. Для новонародженого і дитини перших 6 місяців життя рекомендується природне вигодовування зі своєчасним введенням продуктів прикорму.

У дітей від одного року профілактика гіповітамінозу проводиться за допомогою призначення повноцінної збалансованої дієти та індивідуального прийому спеціальних полівітамінних препаратів. Це в рівній мірі стосується і дітей дошкільного і шкільного віку.



Корисні для організму вітаміни та мінерали

Вітамін А

Зір, шкіра, кістки, зуби і ясна.

Вітамін В1

Обмін речовин, робота м'язів.

Вітамін В2

Енергія, зір шкіра.

Вітамін В6

Нервова система, вироблення білків та червоних кров'яних тілець.

Вітамін В12

Нервова система, правильний ріст дітей.

Вітамін С

Імунна система, кістки.

Вітамін D

Регулювання кальцію та фосфору, кістки та зуби, імунна система.

Вітамін Е

Захист тканин і клітин від пошкоджень.

Вітамін Н

Обмін речовин, ріст волосся.

Вітамін К1

Згортання крові, запобігання появі синців.

**Фолієва
кислота**

Обновлення клітин, нервова система, покращення травлення.

**Пантотенова
кислота**

Обмін речовин, відтворення тканин.