ВИТАМИНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Для иммунитета

За способность организма противостоять болезням отвечает иммунитет.

Для повышения иммунитета детям нужны такие витамины:

- **А** – защищает кровеносную систему, предупреждает развитие рака.
- **Группа В** – стимулирует выработку антител, истребляющих разные клетки.
- **С** – антиоксидант, активизирующий выработку антител, клеток, уничтожающих вирусы и бактерии.

Для иммунитета детям используют продукты, содержащие вышеперечисленные витамины:

цветная капуста, яйца, рыба, лимоны, апельсины, ягоды, овощи и зеленые травы зеленого цвета, печень, злаковые.

Для роста

Витамины для роста нужны детям, пока продолжается процесс формирования скелета. Они обеспечивают формирование мышечной ткани и питание всего организма.

Вот какие витамины нужны для роста ребенка:

- **D (D2 и D3)** – помогает всасываться фосфору и кальцию.
- **Группа В** – участвует в реакциях обмена веществ.
- **А** – принимает участие в синтезе белков, которые являются основным строительным материалом всех тканей.
- **С** – улучшает усвоение веществ и других витаминов.

Нужно, чтобы в рационе присутствовали: ягоды, лимоны, морковь, другие желтые овощи и фрукты (абрикос, помидор, перец), блюда и продукты из молока, говядина, курятина, куриные яйца, хлеб.

Для здоровья глаз и зрения

Дети испытывают сильные нагрузки на глаза, потому что живо интересуются всем, что их окружает.

Для улучшения должны получать витамины:

- **А** – составляющая зрительного пигмента.
- **С** – укрепляет стенки сосудов для нормального питания глаза.
- **Группа В** – участвует в формировании зрительных импульсов.
- **Е** – защищает глаза от ультрафиолета и слишком яркого света.

В рационе ребенка с проблемами зрения входят продукты: черника, лимон, шиповник, смородина черная, кисломолочная продукция, крупы, продукты животного происхождения.

Для укрепления нервной системы

Ребенок, познавая мир, переживает множество эмоций, поэтому его нервы тоже необходимо поддержать изнутри витаминами.

Нужны витамины:

- **А** – обеспечит крепкий сон.
- **Группа В** – обеспечит ровный эмоциональный фон.
- **С** – защищает иммунную систему при стрессах.

В меню для детей включаем продукты, богатые этими витаминами: цитрусовые, черную смородину, отвар шиповника, красный перец, зелень, тыкву, сливочное и оливковое масла, бобовые, орехи, куриную, овсяную, пшенную, ячневую, пророщенные злаки, яйца.

Для повышения аппетита

Малыша иногда сложно заставить есть. Отсутствие аппетита – распространенная проблема, с которой сталкиваются родители. Такое состояние может навредить здоровью, поскольку в организм не поступает достаточное количество элементов необходимых веществ.

Для повышения аппетита у детей нужно использовать такие витамины:

- **А** – обеспечивает здоровье слизистых оболочек.
- **В** – отвечает за выработку организмом энергии.
- **С** – высвобождает энергию из жиров.

Они есть в таких продуктах: цитрусовые, ягоды, фрукты, дрожжи – пивные и хлебные, злаковые, орехи, мясо, брокколи, молоко, яйца.

Аллергикам

Одна из причин развития аллергии – дефицит пантотеновой кислоты, без которой не вырабатываются кортизон. У страдающих данной болезнью его содержание в организме в 4–20 раз ниже нормы.

Источниками кислоты являются: бобовые, зерновые, дрожжи, субпродукты, птица, яйцо, изделия и блюда из молока, рыбная икра.

Гиперактивным малышам

Гиперактивность у детей является признаком минимального нарушения функции мозга. Но даже проявления этого синдрома можно скорректировать витаминотерапией.

При таких диагнозах показаны витамины В1, В3, В6. Иногда витамин В6 оказывает даже больший эффект, чем специальные медицинские препараты.

Еще древние люди знали, что некоторые виды еды способны исцелять. Например, древние египтяне употребляли в пищу печень, чтобы защититься от куриной слепоты. Позже стало известно, что эта болезнь развивается от недостатка в организме витамина А. В XVIII веке врач Джеймс Линд из Шотландии ввел в рацион матросов кислые продукты, в частности – цитрусовые, чем добился удивительных для того времени результатов: ни один из его подопечных не был потерян из-за цинги. А в 70-х годах прошлого века была опубликована книга лауреата Нобелевской премии Лайнуса Полинга, в которой он доказал, что витамин С — превосходно борется с вирусами и респираторными инфекциями. С тех пор витамин С – самый популярный в рационе современного человека.

Для работы мозга, хорошей памяти и внимательности

Ребенок с первых дней жизни познает мир, его мозг должен обрабатывать и запоминать огромные объемы информации. Требования к его памяти, вниманию возрастают, когда он идет в школу.

Чтобы помочь мозгу справиться с рассуждениями, нужны подходящие витаминчики для памяти и внимания, в меню:

- **Группа В** – основные витамины, которые обеспечивают высокую успеваемость. Они повышают способность концентрировать внимание и бороться с усталостью.
- **А и Е** – помогают бороться с ухудшением памяти.
- **С** – улучшает работу мозга и процесс запоминания информации.

Получать для детей природные витамины для мозга, памяти и внимания можно из следующих продуктов: черника, черная смородина, шпинат, помидоры, морковь, перо чеснока, крупы, растительное масло, чернослив, курага, мясо, орехи, мед, цельные злаки, бобовые, продукты моря и рыба (тунец, сардины).

Для крепости зубов, роста волос и ногтей

Чтобы у ребенка была красивая и здоровая улыбка, густые волосы и блестящие, гладкие ногти родителям стоит заботиться об этом с первых дней его жизни.

Вот витамины для детей, обеспечивающие здоровые зубы и ногтей, рост волос:

- **А** – отвечает за достаточное выделение слюны, препятствует воспалению слизистых рта.
- **Группа В** – при недостатке этих витаминов во рту появляются раны, трещинки, меняется цвет слизистой, развиваются более серьезные заболевания – пародонтит, глоссит.
- **С** – его недостаток является причиной развития цинги, а также гингивитов, пародонтозов.
- **D** – помогает усваиваться кальцию, который нужен для роста здоровых зубов.

Для этого в рацион нужно включить такие продукты: продукты из кислого молока, морепродукты, рыба, капуста брокколи, зелень, овсяные хлопья и отруби, бобы, молоко, орехи, лечебные травы, болгарский перец, мясо.