

## Когда ребёнку особенно необходим комплекс витаминов группы «В»

-в период интенсивного физического и умственного развития (особенно для нормального развития и функционирования нервной системы)

-при ограничении питания вследствие отсутствия аппетита, Тошноты ,рвоты ,при сниженном содержании витаминов

-при заболевании органов пищеварительного тракта (особенно печени и кишечника),при дисбактериозе ;

-во время и после лечения антибиотиками .

-при хронических инфекционных заболеваниях

-при различных заболеваниях кожи

## Источники витаминов растительного и животного происхождения

- **Витамин А** –морковь, цитрусовые; сливочное масло сыр, яйца ,рыбий жир .
- **Д**- молоко ,яйца ,печень трески
- **Е**- кукурузное ,подсолнечное масло ,горох ,облепиха
- **К** –зеленые листовые овощи, шпинат, белокочанная и цветная капуста .
- **В1**-сухие пивные дрожжи, проростки пшеницы ,овёс,орехи
- **В2**-дрожжевой экстракт, соевые бобы ,капуста брокколи
- **РР**-зеленые овощи ,крупы из цельного зерна
- **В5**-дрожжи,бобовые ,грибы ,рис
- **В6**-проростки и отруби пшеницы ,зелёные листовые овощи
- **В9**-орехи ,зелёные листовые овощи ,бобы проростки пшеницы
- **В12** –дрожжи ,морские водоросли

## Буклет для родителей



Витамины круглый год

Гр. «Цветик Семицветик»  
Ширнина Е.Ю.,Курилова Е.П.

## **Витамины для детей**

**Витамины –необходимое средство для укрепления иммунитета ,для нормального роста и развития Вашего ребёнка .**

**Здоровый и весёлый ребёнок – это всегда счастье для родителей ,но не надо забывать ,что профилактику самых различных патологий необходимо начинать с самого раннего возраста .**

**Проблема гиповитаминоза и микроэлементов среди детей особенно актуальна .Детский организм растёт ,развивается ,поэтому совершенно необходима своевременная коррекция недостаточного питания и непереносимости отдельных продуктов специальными витаминно – минеральными комплексами .**

**Лекарственная терапия, антибиотики усиливают гиповитаминозы вследствие развития дисбактериоза**

## **Дефицит витаминов у детей**

**Потрясение о том ,что дефицит витаминов является одной из важных причин ухудшения состояния здоровья детей,занимает прочное место в современной педиатрии .**

**Особенно актуальной эта проблема становится весной после долго осенне –зимнего периода .В соответствии с современными представлениями ,витамины – это низкомолекулярные органические соединения с высокой биологической активностью,необходимые для нормальной жизнедеятельности ребёнка,которые не синтезируются в организме ,а поступают с пищей .**

**Витамин В1-улучшает энергетический обмен, способствуя нормальной деятельности органов пищеварительного тракта и сердца. Особенно необходим в период роста ребёнка .**

**Витамин В2-один из основных регуляторов углеводного, жирового и белков обмена. Необходим для нормального формирования нервных волокон .**

**Витамин В6-обеспечивает синтез белка .Улучшает функции печени и головного мозга .**

**Витамин В12-положительно влияет на нервную систему, предотвращает развитие анемии, обеспечивает нормальный рост и физическое созревание организма.**