***Памятка родителям!***

***«Витамины для детей»***

**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 активирует 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 мульти витаминном 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 выборов витаминных и минеральных комплексов.