|  |
| --- |
|  |



**Что нужно знать о витаминах для дошкольников** Витаминно-минеральные комплексы для детей дошкольного возраста пользуются огромной популярностью у родителей. Но почему возникает потребность в дополнительном приеме витаминов даже при полноценном питании? Какие элементы наиболее важны для малышей 3-7 лет? И когда в них возникает особенная необходимость?

**Потребность в витаминах**



В период активного роста дети особенно нуждаются в витаминах и минералах

Многие родители задаются вопросом, нужно ли ребенку дополнительно принимать витаминно-минеральные комплексы. Часто можно услышать мнение, что полноценный рацион и так обеспечивает организм всеми необходимыми витаминами и минералами. Однако необходимо учитывать, что возраст до 7 лет – это период активного роста. Детскому организму постоянно нужен приток определенных витаминов для правильного развития, причем как физического, так и умственного. В это время без устали «работают» сердечно-сосудистая и нервная система, нуждается в поддержке пока еще не сформировавшийся иммунитет, а также происходит непосредственный рост костей и мышечных тканей. Продукты питания зачастую не могут полностью обеспечить организм малыша необходимым количеством витаминов, особенно если ежедневное меню нельзя назвать разнообразным.

**Когда принимать витаминно-минеральные комплексы**



Зимой дети наиболее подвержены авитаминозу

Детям, как и взрослым, врачи советуют принимать витаминно-минеральные комплексы курсом, который обычно составляет один месяц. Начинать можно в период с ноября по май. Летом же и в начале осени, если рацион обогащен свежими овощами, фруктами и ягодами, дополнительная поддержка организму не нужна. Самыми «опасными» месяцами, когда потребность в витаминах вырастает в разы, считаются зимние месяцы и март. Именно в это время, по статистике, учащаются случаи авитаминозов.

**«Витаминный набор»**

Не секрет, что взрослый и детский организм испытывают потребности в разном витаминном наборе. Это связано с тем, что в растущем теле ребенка «смещены акценты», то есть силы направлены на процессы развития и окончательного формирования внутренних органов. Давайте посмотрим, какие витамины особенно нужны в этот период:

**•Витамин А** стабильно нужен ребенку дошкольного возраста, поскольку он участвует в таких процессах, как формирование скелета и регенерация слизистых оболочек, а также поддерживает зрение.

**•Витамин В1** тоже поддерживает зрение. Но больше всего он ценится за то, что регулирует процесс обмена углеводов в организме. То есть энергию, которая потом направляется на активные игры, ребенок во многом получает именно благодаря этому витамину.

**•Витамин В2**, также участвующий в обмене веществ, поддерживает рост и хорошее состояние волос, ногтей и кожных покровов.

**•Витамин В6** жизненно необходим нервной системе. Он также отвечает за нормальное формирование красных кровяных телец и усиливает иммунную защиту организма.

**•Витамин В12** также участвует в работе нервной системы и кроветворении.

**•Витамин С**, как всем известно, помогает иммунитету бороться с раздражителями, не просто защищая от болезней, но и предупреждая различные аллергические реакции.

**•Витамин D**, которого нам так не хватает в холодное и пасмурное время года, необходим для развития костей. Его часто упоминают в связке с кальцием, поскольку витамин D помогает его усвоению организмом.

**•Витамин Е** нужен для работы нервной, мышечной и кровеносной систем, а также для повышения защитных сил организма.

**•Витамин К** активно участвует в работе кровеносной системы.

**•Витамин Н** (биотин) регулирует содержание сахара в крови и работу поджелудочной железы. А еще многие называют его «витамином красоты», поскольку от него во многом зависит состояние кожи.

**•Витамин РР** участвует в большинстве процессов обмена веществ. Именно он помогает усваиваться жирам, белкам, углеводам и даже другим витаминам.

**Форма и содержание**



Не пытайтесь экспериментировать с дозировкой витаминов самостоятельно

Если витаминно-минеральные комплексы для взрослых, как правило, выпускаются в двух-трех вариациях, то от разнообразия детских витаминов разбегаются глаза. Они бывают в виде дражже, сиропов, пастилок и даже конфет. Последние должны находиться строго под контролем родителей, поскольку малыши могут съедать их больше, чем нужно, просто для удовольствия. Детям часто приходятся по вкусу растворимые таблетки, поскольку их приятно пить. Из таких растворимых комплексов хорошо себя зарекомендовал «Мультифорт детский» – он содержит все необходимые для ребенка витамины и минералы в дозах, которые не превышают суточной нормы, и служит грамотным дополнением к питательному рациону ребенка. Кроме того, «Мультифорт детский» отличается сниженной вероятностью побочных эффектов, таких как аллергия или тошнота.

Не забывайте, что каждый из витаминов необходим ребенку в строго определенной дозе, поэтому не пытайтесь «экспериментировать» и выдавать их малышу по отдельности, если у вас нет предписания от педиатра.