

**Витамины
мои
друзья**



*Воспитатель
Ишалина Р.Ш.*

Зачем давать витамины детям

*Влияние биоактивных веществ на организм человека невозможно переоценить. Название этих низкомолекулярных соединений говорит само за себя – «**vita**» в переводе с латыни означает жизнь.*



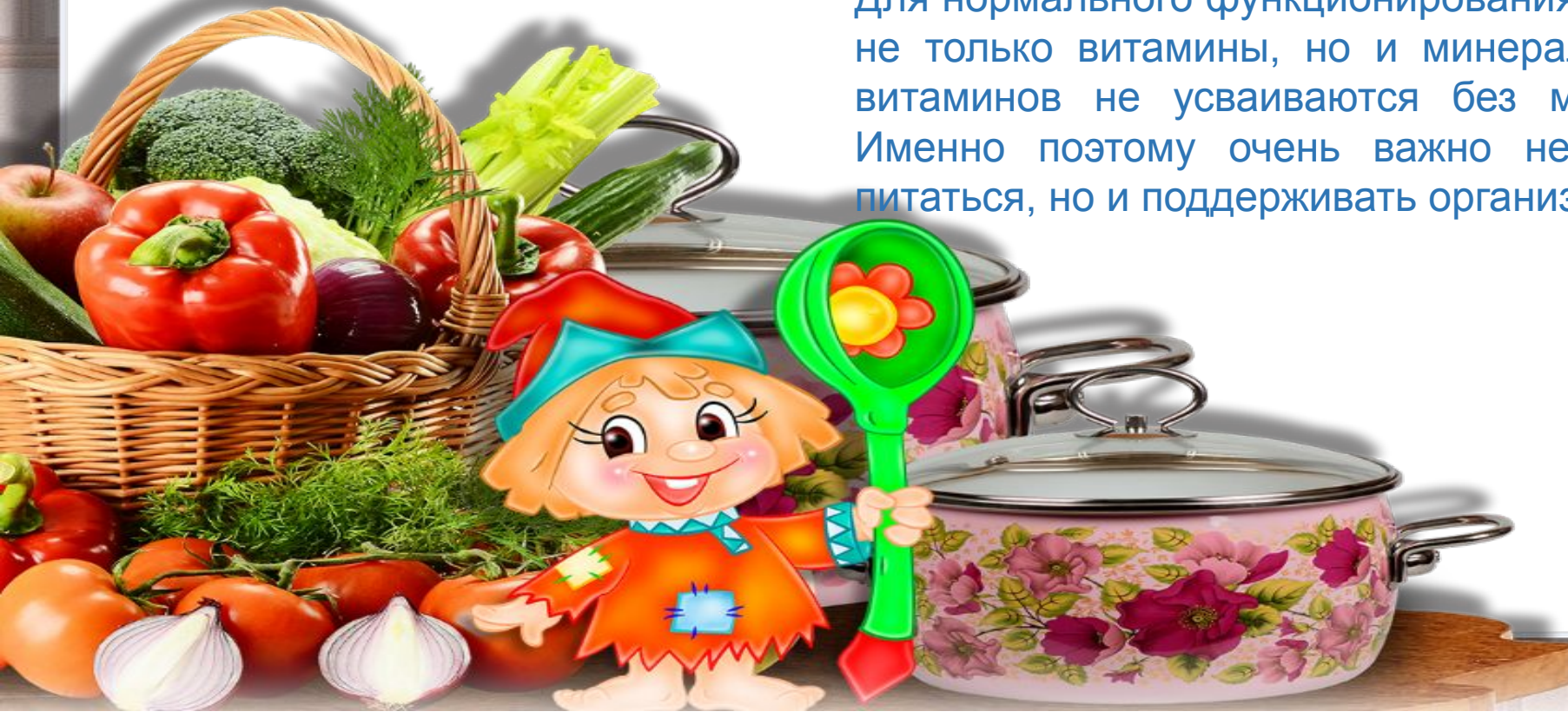
Витамины — лучшие друзья иммунитета. Снижение количества даже одного **витамина** в организме приводит к неприятным последствиям для здоровья. Особенно часто от авитаминозов страдают **дети**. Какие **витамины для детей** больше всего необходимы им в разные периоды их жизни?



Влияние витаминов на организм

Витамины поддерживают метаболизм, обеспечивают регенерацию тканей. Определенные группы витаминов укрепляют иммунную систему ребенка, делая его организм менее восприимчивым к инфекциям. В состав витаминных комплексов нередко входят антиоксиданты – вещества, нейтрализующие влияние негативных факторов извне.

Для нормального функционирования детского организма нужны не только витамины, но и минералы. Определенные группы витаминов не усваиваются без минеральных компонентов. Именно поэтому очень важно не только сбалансированно питаться, но и поддерживать организм препаратами.



Польза от регулярного приема ВИТАМИННЫХ КОМПЛЕКСОВ



Периодически вводя в рацион витаминно-минеральные комплексы, вы обеспечите:

хорошее самочувствие, энергичность вашего чада;

профилактику вирусных и бактериальных инфекций, ребенок будет здоровым, даже если вся группа переболеет ОРВИ;

снижение тревожности и улучшение сна;

уменьшение усталости;







E, F

A

B₁

PP

B₂

K

B₅

D

B₆

C

B₁₂

B₉

Важность

хороших витаминов для интеллектуального, психоэмоционального и физического развития детей сложно переоценить. Эти вещества участвуют в обменных процессах, помогают регулировать функции всех систем и органов и, в результате мы видим здорового и активного ребенка, которому все задачи «по плечу».

