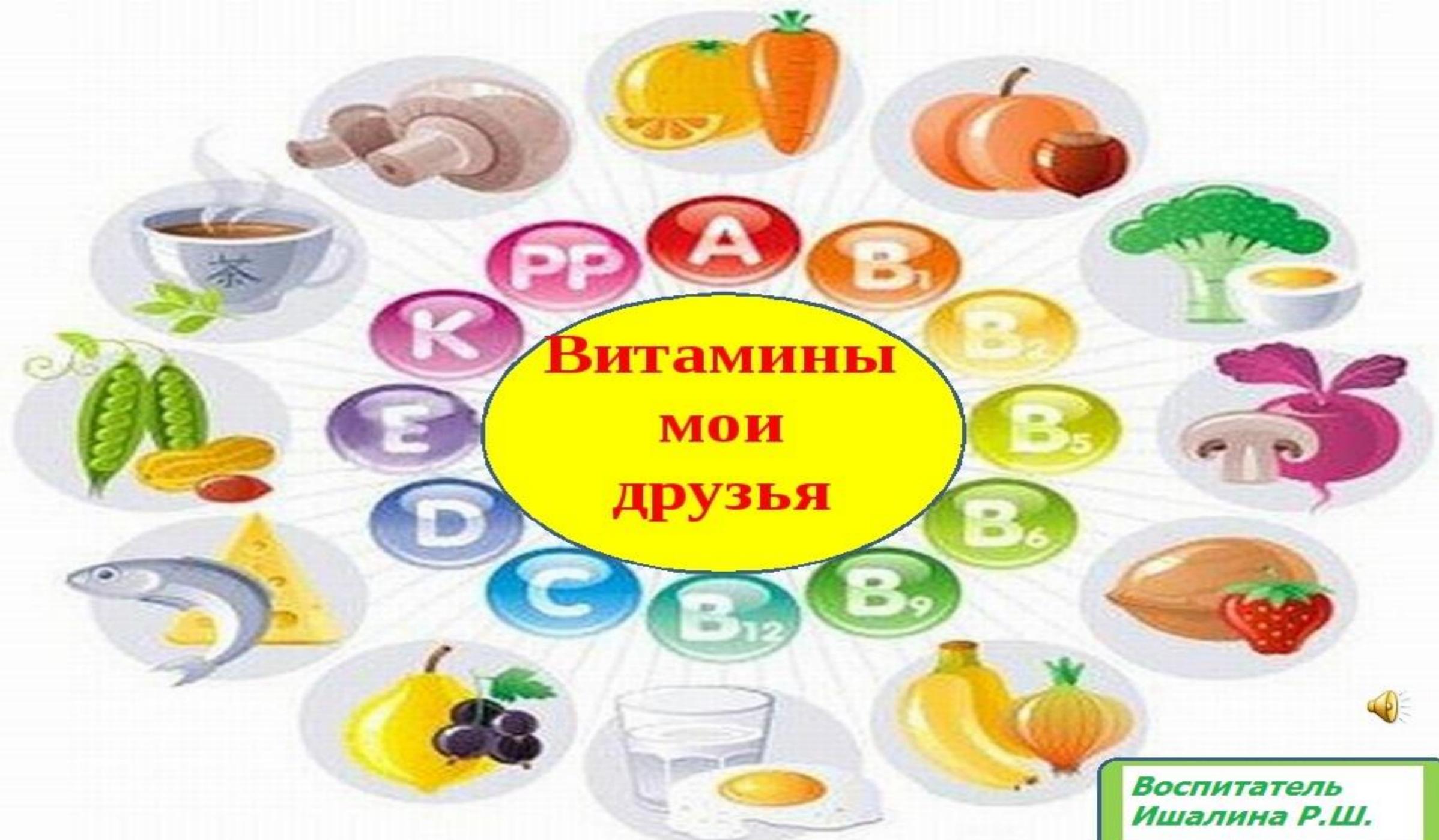


**Витамины  
мои  
друзья**



*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.*



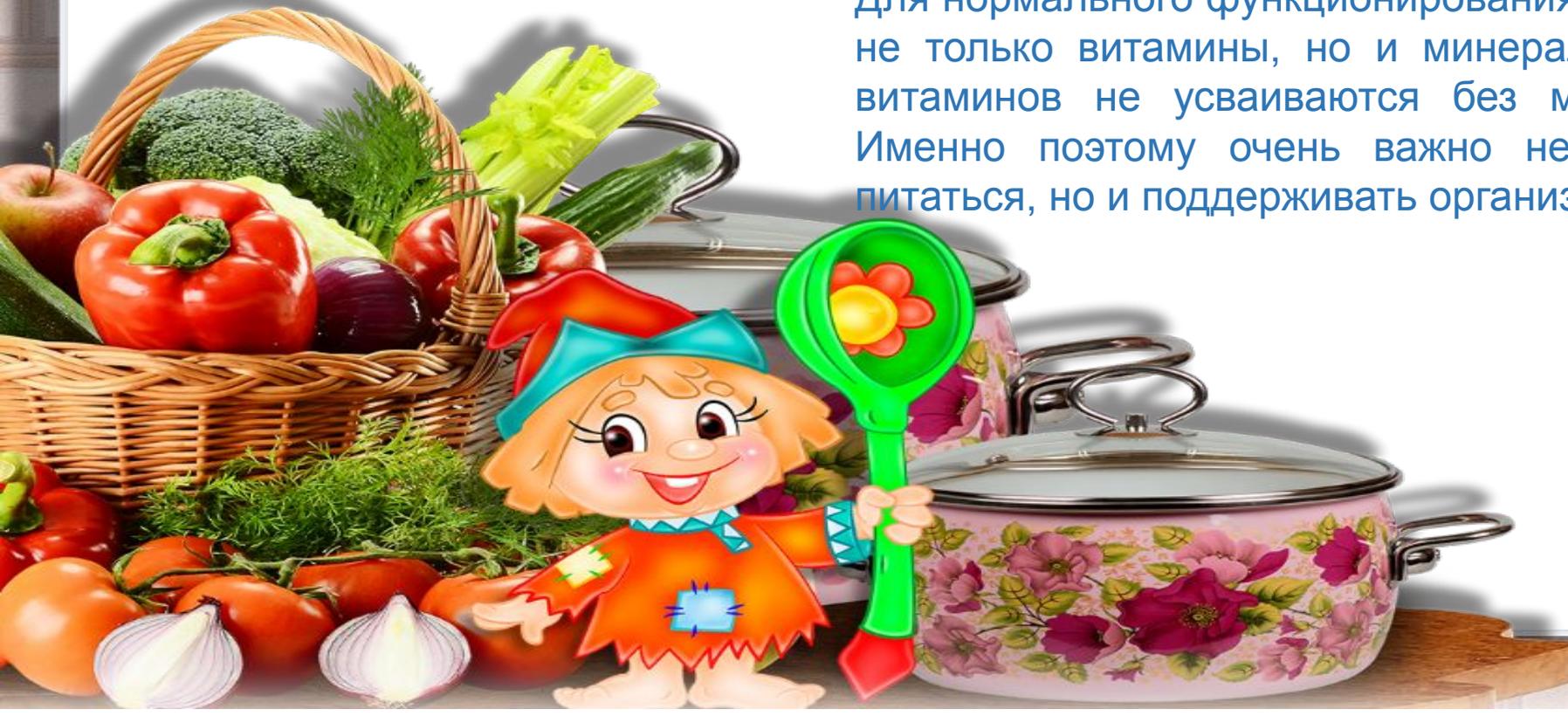
**Витамины** — лучшие друзья иммунитета. Снижение количества даже одного **витамина** в организме приводит к неприятным последствиям для здоровья. Особенно часто от авитаминозов страдают **дети**. Какие **витамины для детей** больше всего необходимы им в разные периоды их жизни?



## 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;

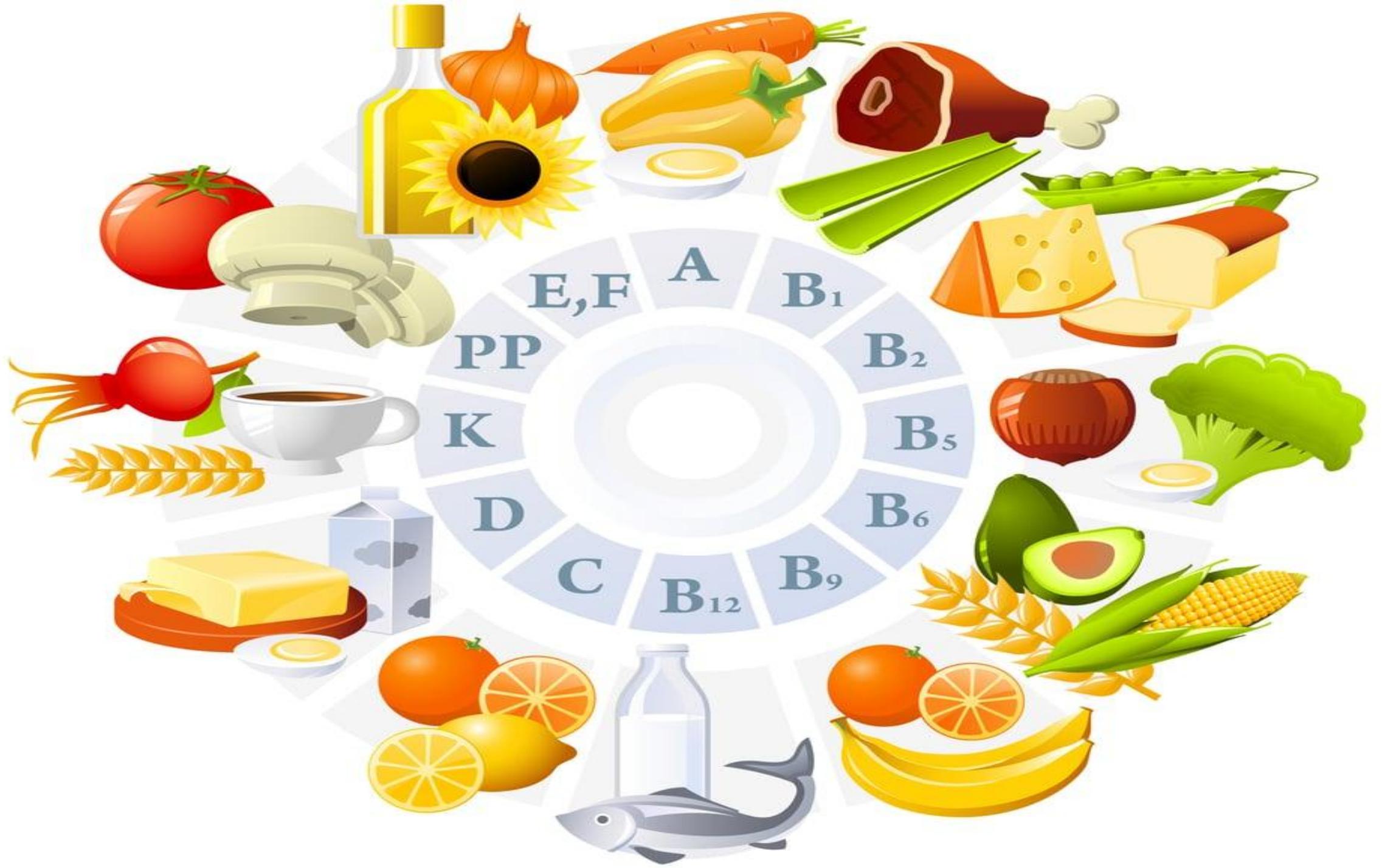
профилактику вирусных и бактериальных инфекций, ребенок будет здоровым, даже если вся группа переболевает ОРВИ;

снижение тревожности и улучшение сна;

уменьшение усталости;







## 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».

