

Информация для родителей (законных представителей)

« Где живут витамины»

Витамины - это низкомолекулярные вещества, которые участвуют во всех жизненных жизненно важных процессах человеческого организма. Для детей витамины особенно необходимы, так как их дефицит может привести к снижению иммунитета и нарушению обмена веществ. Если с пищей поступает недостаточное количество витаминов, может возникнуть витаминная недостаточность.

Многие родители знают, что витамины живут в овощах и фруктах, это витамины С и Р; мясные продукты богаты витамином В12; молоко и молочные продукты – витаминами А и В2; зерновые – витаминами В1,В2,В6,РР,Е., а растительное масло – витамином Е.

Только рациональное детское питание может обеспечить полноценное поступление всех необходимых витаминов.

Но если нет возможности обеспечить такое питание ребенку, не стоит забывать и о том, что витамины живут в аптеке. Витаминные препараты – единственный выход из ситуации витаминной недостаточности. Тем более что некоторые искусственные витамины усваиваются гораздо лучше природных, ведь в натуральных продуктах витамины чаще всего находятся в недоступной связанной форме.