**Вітаміни - здоров'я вашої дитини**

Вітаміни - це біологічно активні речовини, які є життєво важливими для нормального функціонування організму. Особливу роль вітаміни грають в зростанні і здоров'ї дітей. Крім цього, в організмі дитини вітаміни необхідні для регулювання процесів обміну речовин, кровотворення і підтримки імунітету.

Оптимальний обмін речовин, хороший ріст і розвиток дітей можливі тільки за умови надходження в організм достатньої кількості вітамінів.

Дуже важливо знати, що всі вітаміни поділяють на дві великі групи: жиророзчинні (вітаміни А, Д, Е) і водорозчинні (вітаміни групи В, С, фолієва кислота).

Якщо в дитячому організмі спостерігається дефіцит якогось вітаміну, то організм працює з перебоями.

Спільно з білками, жирами і вуглеводами, вітаміни повинні бути включені в щоденний раціон кожної дитини.

Вітамін А в дитячому організмі відповідає за нормальний процес формування зубів і кісток, підтримує зорову систему, а також сприяє росту нових клітин. На цей вітамін багаті такі продукти, як шпинат, манго, абрикоси, яблука, плоди шипшини. У тому випадку, якщо в організмі дитини буде спостерігатися нестача вітаміну А, це може призвести до погіршення зору, ураження слизових оболонок і шкіри.

Вітаміни групи В необхідні дітям для підтримки функцій мозку, регулювання роботи нервової системи, оптимального росту, гарного апетиту. Цей вітамін можна знайти в рисі, печінці, вівсянці, горіхах, м'ясі. При дефіциті вітаміну В організмі дитини може виникнути анемія і відставання в рості і розвитку.

Вітамін С допомагає процесу формування кісток і зубів малюка, виявляє проти алергічну дію в організмі і міститься в цитрусових, шипшині, ківі, капусті. При недоотриманні вітаміну С у дитини буде знижуватися імунітет і існувати ризик кровотечі

Вітамін Д необхідний для формування кісткової тканини. Цей вітамін міститься в яйцях, риб'ячому жирі, рибі. Дефіцит вітаміну Д в організмі дітей призводить до рахіту.

Вітамін Е сприяє оптимальному вуглеводного обміну в організмі малюка і міститься в помідорах, жовтку, шпинаті, рослинних маслах. Нестача вітаміну Д призводить до порушення обміну речовин в м'язовій тканині.

Відомо, що для нормальної життєдіяльності та повноцінного розвитку організму дитини необхідно вітаміни. Їжа, яку ми пропонуємо малюкові, повинна містити їх достатню кількість. У наш час відомо більше двох десятків вітамінів. Для забезпечення дитячого організму особливо важливими є вітаміни А, Е, C, D та групи В (В1, В2, В6, В12, РР).

Вітамін D необхідний для нормального розвитку і росту кісток молодого організму. Він утворюється в шкірі під впливом дії сонячного проміння, а також вводиться в організм з їжею. Нестача вітаміну D може призвести дитину до захворювання на рахіт. Джерелом вітаміну D служать риб'ячий жир, вершкове масло, яєчний жовток, ікра, печінка тварин. Слід зазначити, що надмірне і надто довге застосування цього вітаміну також призводить до хворобливих явищ: дитина втрачає апетит, у неї з'являється кволість, нудота, в кістках відкладається велика кількість вапна, що порушує обмін речовин.

Вітамін Е активізує діяльність м'язів. Він міститься в рослинних оліях (особливо соняшниковій), молоці, яєчному жовтку. Будь-яка хвороба підвищує потребу організму у вітаміні С. Його нестача призводить до хворобливого стану дитини, який проявляється підвищеною стомлюваністю, кровоточивістю ясен та зниженим опором організму до різноманітних захворювань. Ягоди, фрукти, овочі - основні джерела цього вітаміну. У великій кількості вітамін С (аскорбінова кислота) міститься в качанній капусті, зеленій цибулі, щавлі, смородині, шипшині, суницях, пізніх сортах яблук, мандаринах, апельсинах, лимонах. В овочах (картоплі, ріпі, помідорах, редисці тощо) вітаміну С міститься менше. Вітаміни групи В (В1, В2, В6, В12, РР), важливі для нормального кровотворення та діяльності нервової системи, надходять до організму з борошном та борошняними продуктами, крупами, жовтками яєць, картоплею, квасолею, горохом, дріжджами, м'ясом. Значна кількість вітаміну В2 міститься також в молоці, молочних продуктах та житньому хлібі.

Вітамін А необхідний для здорового стану шкіри, а також для нормального зору. Джерелом вітаміну А служать печінка тварин, вершкове масло, вершки, сметана, сир, яєчні жовтки. Зелень і деякі плоди містять каротин, що в організмі людини перетворюється на вітамін А. Насамперед це морква, помідори, абрикоси, обліпиха, зелена цибуля, шпинат, петрушка, кріп.

Отже, більшість вітамінів належить до незамінних харчових речовин, життєво необхідних.