

Вітаміни для дітей

Діти – дорогі істоти, які дарують нам відчуття нескінченного щастя. Батьки готові подарувати їм усе найкраще, годувати вишуканими стравами, купувати бажані іграшки, навчати у найпрестижніших навчальних закладах і тому подібне. Але з часом раптом помічають, що син або дочка багато вередує, нервує, починає погано вчитися в школі і швидко втомлюватися. Починаються тривалі походи до лікарів, але виявляється, що дійсна причина полягає в тому, що дитина не отримує збалансованого в кількісному і якісному відношенні харчування, здатного задовольнити всі пластичні і енергетичні потреби організму, що росте.

Здоров'я дитини, як і дорослої людини, в значній мірі визначається його харчовим статусом, тобто ступенем забезпеченості організму енергією і харчовими речовинами (в першу чергу есенціальними). Будь-яке відхилення від формули збалансованого харчування призводить до певного порушення функцій організму.

Їжа містить безліч хімічних сполук – як органічних, так і мінеральних. Частина з них використовується організмом для побудови структурно-функціональних компонентів клітин і отримання енергії – це, власне, основні харчові речовини (жир, білок, вуглевод). Друга частина органічних речовин – це мінеральні харчові речовини, які необхідні організму в малих дозах. До них відносяться, зокрема, вітаміни.

Вітаміни – життєво необхідні низькомолекулярні біологічно високоактивні сполуки різної хімічної природи, що не синтезуються в організмі (B_2 , PP, C, B_{12} , A, E) або синтезуються в недостатній кількості (B_1 , B_6 , D, B_7), надходять з їжею і виконують функцію прискорювачів обмінних процесів.



ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Споживайте щодня різноманітні та корисні продукти



