Витамины полезные для вашего ребенка

А
витамин

Синтезирует белки, участвует в формировании скелета и нормального зрения у ребенка. 1/3 суточной потребности бета-каротина.

В
витамин

Поддерживает умственную деятельность, нормальное протекание углеводного обмена в организме, улучшает усвоение нутриентов из пищи.

С
витамин

Защищает ребенка от бактерий, вирусов, тормозит развитие аллергических реакций, укрепляет кровеносные сосуды, нейтрализует действие свободных радикалов.

D
витамин

Регулирует количество кальция, магния в организме дитя. Нужен для полноценного развития скелета.

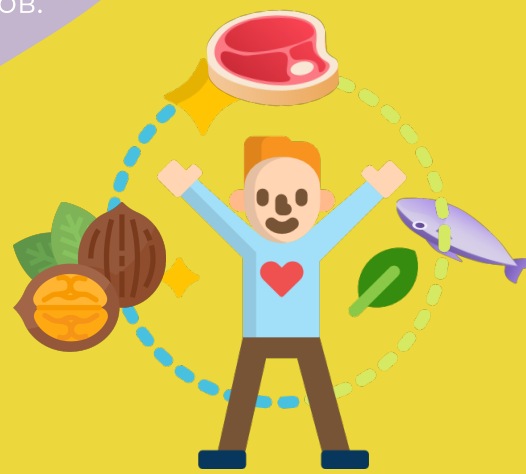
Ε
витамин

Увеличивает защитные силы организма и стабилизирует работу кровеносной, мышечной, нервной систем. Токоферол борется со свободными радикалами, поддерживает половое развитие подростков.

PP
витамин

Регулирует обмен веществ и обеспечивает усвоение всех необходимых компонентов еды: минералов, жиров, белков, углеводов.

Самое важное для родителей - **это здоровье наших детей.** Здоровье и питание детей неразрывно связаны. Какой бы завлекательной не была реклама с ее пестрыми красивыми коробочками, не забывайте - питание детей должно быть максимуально натуральным!

В питании есть свои особенности. Одно из основных отличий связано с ростом. Ребенку требуется значительно больше белков, микроэлементов и витаминов.

Оптимальная регуляция обмена веществ сохраняется примерно **до 14-17 лет.** После, рекомендуется следить за количеством съеденных вредных продуктов.