**Нужны ли детям витамины?**

Большинству здоровых детей прием поливитаминов не нужен, однако есть некоторые исключения.

Основной источник питательных веществ для ребенка – еда. Если малыш питается правильно, то есть регулярно, разнообразно, не пропуская основные приемы пищи и перекусы, его организм с большой вероятностью будет вполне обеспечен необходимыми питательными веществами.

Но есть исключения: дефицит витамина D и железа. Уже с младенческого возраста назначают прием витамина D, а недоношенным детям могут быть рекомендованы поливитамины с железом перед выпиской из отделения интенсивной терапии новорожденных.
**Могут ли детские витамины помочь детям укрепить иммунитет и здоровье?**

Точно нет. У большинства детей, принимающих витаминные добавки, никогда не проверяли уровень витаминов в крови, а если бы и сделали такой анализ, то, скорее всего, у них не было бы выявлено дефицита. Нет никаких доказательств того, что витамины укрепляют иммунитет.
**Постоянный несогласованный с врачом прием витаминов может быть опасен**

Большие дозы витаминов и минералов могут быть токсичными. Например, витамин А, С или D в большом количестве могут вызвать головную боль, тошноту, сыпь или более серьезные симптомы отравления. А некоторые витамины и минералы могут взаимодействовать с лекарствами, которые принимает ребенок.
**Полноценное питание лучше витаминных препаратов**

·         Убедитесь, что ваши дети едят основные группы продуктов:

·         Разноцветные фрукты и овощи

·         Молоко и молочные продукты, такие как сыр и йогурт

·         Белки, такие как курица, рыба, мясо и яйца

·         Цельнозерновые, например овсяные хлопья и коричневый рис

**Какими витаминами и микроэлементами богато разнообразное питание?**

**Витамин А**

Помогает нормальному росту и развитию, восстановлению тканей и костей, здоровью кожи, глаз.
Источники: молоко, сыр, яйца и овощи желто-оранжевого цвета, такие как морковь и кабачки.
**Витамины группы B**

Витамины B2, B3, B6 и B12
Способствуют метаболизму, выработке энергии и здоровью кровеносной и нервной систем.
Источники: мясо, курица, рыба, орехи, яйца, молоко, сыр, бобы и соевые бобы.

**Витамин С**

Поддерживает здоровье мышц соединительной ткани и кожи.
Источники: клубника, киви, помидоры и зеленые овощи, такие как брокколи.
**Витамин D**

Отвечает за формирование костей и зубов и помогает организму усваивать кальций.
Источники: молоко и жирная рыба, такая как лосось и скумбрия.
Лучший источник витамина D – солнечный свет, но его, к сожалению, в нашей стране не достаточно. В России более 80% людей испытывают дефицит витамина D. Поэтому витамин D назначают дополнительно детям и взрослым, в профилактической или лечебной (если дефицит подтвержден лабораторно) дозировке.
**Кальций**

Помогает укрепить кости по мере роста ребенка.
Источники: молоко, сыр, йогурт, тофу и апельсиновый сок, обогащенный кальцием.
**Железо**

Отвечает за доставку кислорода, который необходим всем органам. Дефицит железа опасен в подростковом возрасте, особенно для девочек после начала менструации.
Источники: говядина и другое красное мясо, индейка, свинина, шпинат, фасоль.
Прием витаминов может быть назначен если в этом есть необходимость:

1. Ребенок находится на строгой диете.
2. У ребенка пищевая аллергия, определенные хронические заболевания, которые ограничивают употребление пищи.
3. Имеется отставание в росте и физическом развитии.
4. Ребенок соблюдает вегетарианскую или веганскую диету (ему могут потребоваться дополнительные источники железа), безмолочную диету (он может нуждаться в приеме препаратов кальция).

**Если врач назначил прием витаминов**

В этом случае лучше купить те витамины, которые назначил специалист. Если же, конкретного средства назначено не было –  нужно выбирать тот мультивитаминный препарат, который разработан для возрастной группы конкретного ребенка и не обеспечивает более 100% дневной нормы витаминов и минералов.
Принимать витамины дети должны под контролем родителей.

Когда вы даете детям витамины, не называйте их «конфетами».
Держите поливитамины в недоступном для ребенка месте и дайте понять, что это не конфеты.

**Помните: идеальный способ получить достаточно витаминов – здоровое и сбалансированное питание, потребление свежих, натуральных, разнообразных пищевых продуктов**