



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
(РОСПОТРЕБНАДЗОР)

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Оренбургской области»

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Оренбургской области в Сорочинском городском округе, Перволоцком, Илекском, Александровском, Красногвардейском, Новосергиевском, Ташлинском районах»

### «Авитаминоз у детей: какие витамины нужны детям для здоровья».



Авитаминоз является распространенной проблемой среди детей, особенно в периоды активного роста и развития. Недостаток витаминов может оказать отрицательное влияние на физическое и психическое состояние ребенка, поэтому важно обеспечить их полноценный прием. Давайте рассмотрим, какие витамины необходимы для здоровья детей.

**Витамин А (ретинол)** играет важную роль в формировании и развитии зрения детей. Он также способствует нормальному функционированию иммунной системы и росту костей. Рекомендуется употребление продуктов, богатых витамином А, таких как морковь, тыква, шпинат, брокколи, ягоды и молочные продукты.

**Витамин В-комплекс** включает в себя несколько витаминов, таких как В1 (тиамина), В2 (рибофлавин), В3 (ниацин), В6 (пиридоксин), В9 (фолиевая кислота) и В12 (кобаламин). Этот комплекс важен для общего развития детей, обеспечивает нормализацию обмена веществ, поддерживает нервную систему в здоровом состоянии и повышает уровень энергии. Продукты, содержащие В-комплекс витаминов, включают гречку, яйца, морепродукты, курицу, бананы, цельнозерновые продукты и орехи.

**Витамин С (аскорбиновая кислота)** является мощным антиоксидантом, укрепляющим иммунную систему и помогающим бороться с вирусами и инфекциями. Он также способствует нормальному росту, развитию костной ткани и усвоению железа. Цитрусовые фрукты, киви, клубника, капуста, шпинат и томаты - отличные источники витамина С.

**Витамин D** играет важную роль в росте и развитии костей у детей. Он помогает организму усваивать кальций и фосфор, необходимые для крепких и здоровых костей. Основным источником витамина D является солнечный свет, но его можно получить также из рыбы, молочных продуктов, яиц и соков, обогащенных витамином D.

**Витамин E (токоферол)** является сильным антиоксидантом, способствует здоровому развитию клеток и тканей, а также укреплению иммунной системы. Рекомендуется употребление растительных масел, орехов, семян, злаков и зеленых овощей, чтобы получить достаточное количество витамина E.

**Витамин K** необходим для образования тромбоцитов и нормализации крови. Он также способствует здоровому развитию костей и прочности зубов. Зеленые овощи, такие как шпинат, капуста, брокколи, а также оливковое масло и соевое масло, содержат витамин K.

Родители должны обращать особое внимание на питание своих детей, чтобы предотвратить авитаминоз и обеспечить их должными питательными веществами. Разнообразный рацион, включающий эти витамины, поможет поддерживать здоровье и нормальное развитие детей. При необходимости врач может рекомендовать принимать витаминные препараты для компенсации недостатка витаминов. Однако самым лучшим источником витаминов является разнообразное и сбалансированное питание.