

# **Нужно ли ребенку принимать витамины?**

Казалось бы, на столе достаточно фруктов и овощей, зелени и орехи, а ребенок часто простужается, вялый. Неужели его организму не хватает витаминов?

С подобной ситуацией семьи сталкиваются часто, особенно когда ребенок только что пересел за взрослый стол. Если производители детского питания, как правило, стараются обогатить свою продукцию необходимыми минералами, витаминами, кальцием, то при приготовлении привычных блюд часть полезных микроэлементов уничтожается при термической обработке. К тому же современные дети много времени проводят за компьютером. Недостаток физической активности и пребывания на свежем воздухе также приводят к дефициту витаминов.

Что же делать? Идти в аптеку. Не спешите. Сначала стоит посоветоваться со специалистом в каждом конкретном случае, а общие рекомендации мы попросили дать **врача-педиатра высшей категории Людмилу Копосову**:

## **Правило первое. Каждому – по потребностям.**

- Подбор комплекса витаминов зависит от потребностей и особенностей организма ребенка. Например, для профилактики и лечения рахита нужен витамин D3. Поддержать иммунную систему помогут аскорбиновая кислота, витамин Е, селен, йод и цинк. В зависимости от потребностей организма рекомендуют препараты, содержащие один вид витаминов (К, А, Е или D, аскорбиновую кислоту) и поливитамины (включающие от 2 до 7-8 витаминов).

Для профилактики снижения остроты зрения и его улучшения применяются витамины А, С, Е, В2 и D, а также фолиевая кислота и омега-3 жирные кислоты.

Общеукрепляющие витаминно-минеральные комплексы необходимы для развития и роста малыша, для профилактики гиповитаминоза.

В определенные моменты организм ребенка особенно нуждается в кальции, фосфоре, витамине D. Пребиотики способствуют укреплению иммунитета и формирования здоровой микрофлоры кишечника.

Первые посещения детского сада, школы. Смена окружения, переход на новый режим – все это стрессы, требующие дополнительной поддержки нервной системы. И здесь на помощь родителям и педиатрам придут витамины группы В, незаменимых для нервной системы. Также они содержат

аскорбиновую кислоту, витамин Е, А и D, цинк, йод и кальций. При их недостатке ребенок в эти непростые для него периоды жизни возможно ухудшение памяти и внимания, беспричинных головных болей, агрессии и депрессивных состояний.

### **Правило второе. Возраст имеет значение.**

До двух лет.

В самом нежном возрасте потребности детского организма в питательных веществах отлично удовлетворяет полноценное грудное вскармливание, которое не заменят даже самые лучшие препараты. Для того чтобы в организме крохи достаточно вырабатывалось витамина D, и мама, и малыш должны достаточно времени проводить на свежем воздухе. При дефиците этого витамина значительно увеличивается риск развития рахита и других заболеваний костной системы. Особого внимания в этом смысле требуют дети, родившиеся в холодное время года, когда мало солнечных дней.

2 - 5 лет

Для правильного формирования костной системы, профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата в этом возрасте нужны кальций, магний и фосфор, витамин А, С, D и Е, железо, цинк и фолиевая кислота. В комплексе они помогут малышу предотвратить проблемы с опорно-двигательным аппаратом, подарят здоровые крепкие зубы.

5 - 7 лет

В этот период усиленного роста и умственных нагрузок ребенку нужны витамины группы В, йод и цинк.

7 -12 лет

Помимо активного роста в это время происходит смена молочных зубов. Ребенок много времени проводит в социуме. Поэтому важно укрепить костную систему и поддержать иммунитет, нервную систему. В этот период необходимы кальций, магний, фосфор, железо, медь и цинк.

С 12 до 18 лет

Также время интенсивного роста и период полового созревания. В переходном возрасте поддержать организм в период умственных и физических нагрузок помогут комплексы витаминов и минералов для подростков. Ретинол принимает участие в синтезе гормонов и помогает нормализовать обменные

процессы. Тиамин также улучшает метаболизм, благоприятно воздействует на органы пищеварения. Рабофлавин помогает стабилизировать нервную систему и способствует сохранению зрения. Токоферол предотвращает анемию. Аскорбиновая кислота – помощник в борьбе с инфекционными и вирусными заболеваниями. Биотин – поддерживает нормальную микрофлору кишечника, укрепляет иммунную систему, стабилизирует уровень сахара в крови. Витамины К и РР регулируют кровообращение, улучшают концентрацию внимания. Витамин У, который все чаще относят к аминоклотам, нормализует обмен веществ.

Витамин D отвечает за усвоемость фосфора и кальция, что обеспечивает крепость костного скелета и здоровье зубов. Для подростков этот витамин не менее важен, чем для дошкольников. От дефицита витамина D страдает, по разным данным, сегодня страдает от четверти до половины населения планеты. Причины не только пассивный образ жизни, но и, например, солнцезащитные средства, так как витамин D синтезируется в организме под воздействием солнечного света.

#### **Правило третье. Выбираем тщательно.**

Обычно дети с удовольствием принимают витаминки, исключение – невкусные и те, которые выглядят как таблетки. Однако здесь современная фарминдустрия предлагает широкий выбор – сиропы, жевательные таблетки, пастилки, мармеладные фигурки. Всегда можно найти компромисс между «полезно» и «красиво». Но помните, искусственные красители могут вызвать аллергию. Страйтесь выбирать средства без них. Также гораздо удобнее препараты с точными дозировками. Рискованно заказывать препараты через Интернет. Покупайте витаминные препараты только в проверенных аптечных сетях.

#### **Правило четвертое. Чаще не значит лучше.**

Обычно родители начинают бить тревогу, когда их застает врасплох сезон простуд. Но, как известно, лучшее лечение – это профилактика. Идеальное время для приема витаминов – май-июнь и сентябрь – октябрь. Принимать курсами в течение 2 недель с 2-3-месячным перерывом. Важно тщательно соблюдать рекомендации по дозировке и другие нюансы, указанные на упаковке. Даже безобидный, казалось бы, витамин С при длительной передозировке может спустя немало времени обернуться серьезными последствиями, такими как снижение зрения, нарушения работы нервной системы. Поэтому нельзя принимать витамины просто так, на всякий случай.

## Правило пятое. Одно не заменяет другое.

Прием витаминных препаратов не замена сбалансированному питанию, а мера дополнительной поддержки организма. На столе всегда должно быть достаточно свежих фруктов, овощей, зелени в любое время года. А вот конфетами, напротив, стоит чаще пренебрегать. В пользу яблок.

**Врезка:** Чтобы витамины лучше усваивались, ребенку следует чаще бывать на свежем воздухе. Приветствуются посильные физические нагрузки, физкультура, закаливание.

