

## Витаминдердің балалар үшін маңызы

Витаминдер балалар үшін өте маңызды, өйткені олар үйлесімді өсуді қамтамасыз етеді, иммунитетті нығайтады, мидың дамуы мен метаболизмін қолдайды. Белсенді өсу жағдайында ағзаға қоректік заттардың, әсіресе D, C дәрумендерінің, B тобының және минералдардың (кальций, мырыш, темір) көбеюі қажет, олардың жетіспеушілігі дамудың кешеуілдеуіне әкелуі мүмкін.

Балалар ағзасына арналған дәрумендердің негізгі рөлі

Витаминдер энергия көзі емес, бірақ олар метаболизмді, ферменттердің жұмысын реттейді және зиянды факторлардан қорғайды:

- \* Иммунитет: C, D, A, E дәрумендері, мырыш және селен иммундық жасушалардың өндірісін ынталандыру арқылы инфекцияларға төзімділікті арттырады.
- \* Өсу және сүйектер: D дәрумені кальций мен фосфорды сіңіру үшін қажет, рахиттің алдын алады, бұл әсіресе ерте жаста және белсенді өсу кезеңінде маңызды.
- \* Ми және жүйке жүйесі: B тобындағы дәрумендер (B2, B6, B9, B12) когнитивті функцияларға әсер етеді, мидың жұмысын жақсартады және тыныш ұйқыны сақтайды.
- \* Гемопоз: темір және B дәрумендері анемияның алдын алады және тіндерді оттегімен қамтамасыз етеді.

Жасы бойынша витаминдер (негізгі қажеттіліктер)

1.1-3 жас: D3, C, кальций-иммунитетті және белсенді сүйек өсуін қолдау.

2.4-6 жас: B тобындағы дәрумендер (мидың белсенді қызметі), D және кальций (бұлшықет корсетінің дамуы).

3.7-10 жас: B, C, D-мектеп жүктемесі кезінде энергияны сақтау.

4.10-18 жас (жасөспірімдер): иммунитет пен гормоналды жүйені қолдау (белсенді өсу).

Витамин тапшылығының белгілері (витамин тапшылығы)

- \* Тез шаршау, летаргия, жылау.
- \* Ұйқы және тәбет проблемалары.
- \* Сынғыш шаш, құрғақ тері, сынғыш тырнақтар.
- \* Жиі суық тию.

Витамин көздері

Негізгі көзі - теңдестірілген тамақтану. Дегенмен, экологияға, тамақтану ерекшеліктеріне немесе ауруларға байланысты қосымша кешендер (әсіресе D дәрумені) жиі қажет.