«Что-то ты у меня совсем бледненький, наверное, витаминов не хватает», - волнуется мама. Но как понять, какие витамины ребенку нужнее всего? Разбираемся с витаминной азбукой. Сначала мы расскажем о симптомах, беспокоящих ребенка, а потом выясним, какого витамина не хватает.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Витамин** | **Как проявляется недостаток витамина** | **В каких продуктах есть** | **На что влияет** |
| витамин A (ретинол) | У ребенка снижено зрение, он страдает кожными заболеваниями, инфекционные заболевания у ребенка появляются чаще и протекают тяжелее, чем обычно. | Есть в моркови, тыкве, сладком перце и шпинате. | Влияет на рост скелета и кожи, обеспечивает местный иммунитет дыхательных, пищеварительных, мочевыводящих и половых путей. |
| витамин B1 (тиамин) | У ребенка нарушения сна и мышечная слабость, он быстро устает, часто раздражается, страдает от тошноты, запоров, имеет трудности с запоминанием. | Есть в говядине, сое, фасоли, горохе. | Преобразует жиры и углеводы в энергию, поддерживает работу пищеварения, сердца и нервной системы, улучшает показатели крови. |
| витамин B12 (цианокобаламин) | У ребенка трудности с памятью и вниманием, в более тяжелых случаях анемия, проблемы с речью. | Есть в рыбе, яйцах, молочных продуктах. | Обеспечивает работу фолиевой кислоты, участвует в переработке жиров, углеводов и белков, играет важную роль в кроветворении. |
| витамин B2 (рибофлавин) | Ребенок страдает от шелушения кожи, воспалений губ и языка, жалуется на то, что у него кружится голова, и он плохо видит. Часто сонлив и тревожен. | Есть в сыре, брокколи, яйцах, грибах. | Отвечает за образование энергии, помогает заживлению ран, нормальному развитию и росту детей, от него зависит состояние кожи и слизистых оболочек. |
| витамин B5 (пантотеновая кислота) | У ребенка угревая сыпь и раздражительность кожи, у него бессонница, депрессии, тошнота. | Есть в брокколи, молоке, икре рыб и во многих продуктах. | Участвует в формировании гормонального фона организма, обеспечивает работу нервной, иммунной систем и надпочечников. |
| витамин B6 (пиридоксин) | Пониженный иммунитет, анемия и дерматиты – это то, от чего страдает ребенок. | Есть в авокадо, картофеле, фундуке, шпинате. | Участвует в белковом обмене и кроветворении. |
| витамин C (аскорбиновая кислота) | Ребенок бледный, быстро утомляется, ничего не хочет есть, часто болеет, страдает от кровоточивости десен и анемии. | Есть в цитрусовых, киви, малине. | Хороший антиоксидант, участвует в кроветворении и обмене других витаминов, формирует кости и зубную ткань. С ним организм лучше сопротивляется химическим отравлениям, стрессам и недостатку кислорода. |
| витамин D (эргокальциферол) | Ребенок мучается из-за мышечных судорог и повышенной нервной возбудимости. | Есть в яйцах и молоке. | Витамин - посредник между костной системой и кальцием, помогает организму усваивать кальций и фосфор и укреплять кости и зубы. |
| Витамин E (токоферол) | Недостаток проявляется в виде анемии, атрофии мышц, различных кожных заболеваний. | Есть в горохе, мясе, зелени, яйцах. | Хороший антиоксидант, поддерживает работу половых и эндокринных желез, стимулирует иммунитет, участвует во всех видах обмена веществ, улучшает состояние сердечнососудистой системы, оберегая эритроциты от разрушения, помогает усвоению витамина А и витамина D. |
| Витамин H (биотин) | синтезируется микрофлорой кишечника, поэтому дефицит возникает редко. | Есть в луке, миндале, твороге. | Влияет на уровень сахара, участвует в реакциях синтеза жирных кислот и метаболизме аминокислот. |
| Витамин K (филлохинон) | У ребенка долго не заживают раны. | Есть в капусте, малине, грецких орехах. | Обеспечивает свертывание крови и повышает прочность стенок сосудов. |
| витамин PP (никотиновая к |  |  |  |