**Какие витамины нужны для детей в первый учебный год?**

В 6-7 лет, когда дети идут в школу, у них увеличивается умственная нагрузка, меняется образ и режим жизни, им трудно долго усидеть на месте и сосредоточить свое внимание на чем-то одном. Непривычные и резкие перемены приводят к тому, что детский организм не в состоянии поддерживать свои силы, ребенок начинает болеть, нервничать и капризничать.

Чтобы избавить ребенка от переутомлений, помочь его организму функционировать. Как часы, и укрепить иммунитет, помогут витамины и сбалансированное питание. Нехватка витаминов приводит к огромному количеству заболеваний. Наш организм не способен самостоятельно вырабатывать все необходимые витамины для жизни и деятельности организма, значит, мы должны их употреблять в пищу. Итак, рассмотрим далее витамины, которые заполнять организм ребенка 7 лет энергией и жизненной силой.

Витамины – важнейшие соединения, которые не образуются в организме, а значит, их необходимо получать с пищей. Витамины требуются организму лишь в малых дозах. Чтобы дети росли, здоровыми и полноценными, каждому ребенку необходимы витамины.

**Витамины от А до…**

1. Витамин А нужен для хорошего зрения. Он оказывает заживляющее действие. В иммунной системе борется с возбудителями заболеваний. Его нужно есть с небольшим добавлением жира, чтобы он мог усваиваться организмом. Потребность Витамина А для ребенка 7 лет составляет 0,7 мг на 100 г веса ребенка.

**Витамин А содержится в:**

* брокколи,
* молодой морковке,
* старой морковке,
* укропе,
* петрушке,
* 40% сметане,
* 50% сыре,
* 42% взбитых сливках,
* козьем жире,
* абрикосах,
* печеных фруктах,
* дыне.
1. Витамин В 1 всегда воздействует на нервную систему. Его нехватка приводит эмоционального равновесия, проблемам с сосредоточенностью у ребенка, усталости, утрате аппетита, нарушению сна. Тиамин обеспечивает нервные клетки необходимой энергией. Потребность витамина В 1 в 7 летнем возрасте составляет 1,0 мг на 100 г веса ребенка. В США витамин В 1 используют для лечения головных болей, заболеваний позвоночника, болей в суставах и невралгии.
2. Витамин В 2 обычно находится ферментах и вырабатывает энергию из углеводов и жиров. Красный язык, трескающие губы и уголки рта, усталые глаза, депрессивное настроение, нарушение концентрации, мышечная слабость, чувствительность к свету – это нехватка витамина В 2. Витамин В 2 содержится в дрожжах, зерновых, овощах (горох, соя), мясо свинина, молоко. Потребность витамина В 2 для детей 7 лет составляет 1,2 мг на 100 г веса ребенка. При вегетарианском питании потребность в витамине В 2 не покрывается. Растительную пищу нужно дополнять ежедневным потреблением молочных продуктов.
3. Витамин В 3 способствует правильному распределению энергии в организме.

**Он содержится в:**

* мясе,
* рыбе,
* бобовых,
* жареном,
* подсоленном арахисе,
* миндале,
* грибах.

Потеря витамина при варке или жарке составляет 20 %.

1. Витамин В 5 очень важен для разных процессов в организме. Он тормозит воспалительные процессы. И способствует заживлению ран. Большое количество витамина В 5 содержится в соке алоэ. Он входит в состав мазей, использующих для лечения ожогов и других наружных повреждений у детей. Хорошо обеспечивает клетки энергией.

**Этот витамин содержится в:**

* яйцах,
* печени,
* мясе,
* фруктах,
* овощах,
* дрожжах.

Потребность витамина В 5 для 7- ми летнего ребенка составляет 12 мг в день.

1. Ослабленный иммунитет, малокровие, мышечная слабость, плохая сосредоточенность , депрессивное настроение – говорит о нехватке витамина В 6.

**Витамин В 6 содержится в:**

* картофельных чипсах,
* булочках с сезамом,
* медовых шариках,
* картофеле,
* турецком горохе,
* соевых бобах,
* авокадо,
* бананах,
* грецких орехах.

Потребность витамина В 6 для 7- ми летнего ребенка составляет 1,2 мг на 100 г веса ребенка.

1. Витамин В 12 очень важен для детей. Он является защитой для нервов и положительных эмоций.

**Пищевые продукты содержащие витамин В 12:**

* яйца всмятку,
* омлете,
* свиных отбивных,
* сыре,
* твороге,
* козьем жире,
* копченом мясе.

Потребность витамина В 12 для 7 – ми летнего ребенка составляет 1,5 мкг на 100 г веса ребенка.

1. Потребность в витамине С для детей 7 лет составляет 60 мг на сутки.

**Витамин С содержится в таких продуктах как:**

* паприка,
* помидоры,
* укропе,
* петрушке,
* [киви](http://girafejournal.com/6734-kivi-frukt-poleznye-svojstva.html),
* апельсине,
* папайе,
* гуайяве,
* китайской сливе.

Витамин С улучшает усвоение кальция и железа в организме. Это очень важно для ребенка. Кроме того витамин С профилактика анемии.

1. Всем детям необходимо, как можно чаще бывать на свежем воздухе, чтобы получать для своего развития витамин Д.

Витамин Д образуется в человеческой коже от свежего воздух и солнечного света. Потребность организма в витамине Д для 7- ми летнего ребенка составляет 5 мкг на 100 г веса ребенка.

1. Недостаток витамина Е, приводит к воспалительному процессу и болям.

**Содержится витамин Е в:**

* миндальном пирожное,
* медовых шариках,
* арахисе,
* лесных орехах,
* масле чертополоха,
* оливковом масле,
* подсолнечном масле.
1. Витамин К, способствует свертыванию крови. Если человек получает достаточное количество витамина, то кровоточащие раны заживают у него намного быстрее.

**Большое количество витамина К содержится в:**

* курятине,
* цветной капусте,
* брокколи.

Потребность витамина К для 7- ми летнего ребенка составляет 20,0 мкг на 100 г веса ребенка.