

«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 А (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 В1 (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 В12 (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 В2 (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 В5 (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 В6 (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 С (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 Е (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 Н (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 К (филлохинон)	У ребенка долго не заживают раны.	Есть в капусте, малине, грецких орехах.	Обеспечивает свертывание крови и повышает прочность стенок сосудов.
витамин РР (никотиновая к			