

# Витамины для детей с 3 лет

Многие родители считают, что витамины для детей с 3 лет нужны только в определенное время года, в период всплеска вирусных инфекций. О том, почему это мнение ошибочно, мы и расскажем.

## Почему витамины для детей сегодня так нужны?

Чтобы аргументировано рассуждать о необходимости витаминов для детей, давайте проанализируем, в каких условиях растут современные мальчишки и девчонки.

Прежде всего, они совсем не так, как их родители... едят! Вследствие истощения почвы, широкого применения химических веществ в сельском хозяйстве, птицеводстве и животноводстве, качество продуктов питания постоянно ухудшается. Свою лепту в ухудшение качества пищи вносят нарушения хранения и переработки продуктов питания. Соответственно, содержание витаминов для детей и взрослых в них недостаточное.

В эру информации наши дети с раннего возраста подвергаются постоянным психоэмоциональным перегрузкам: их неокрепшее восприятие страдает от шквала информации – зрительной, слуховой. Вместе с этим малыши испытывают острый дефицит физической активности: современные дети, особенно городские, двигаются на порядок меньше, чем им положено в соответствии с физиологией. Поэтому их организм не производит даже те необходимые витамины для детей, которые в другой ситуации мог бы синтезировать.

Состояние окружающей среды – независимый фактор, на который мы влиять практически не можем – также оставляет желать лучшего: современный человек постоянно подвергается воздействию загрязненной окружающей среды, климатических изменений и электромагнитного излучения. Опять-таки растущему организму не хватает витаминов ...

Все сказанное говорит о том, что в наше время прием витаминов для детей с 3 лет должен быть обязательным и постоянным. Этому же мнения придерживаются самые опытные педиатры.

## Витамины для детей с 3 лет: кому они нужны?

Витамины для детей необходимы, в первую очередь, потому, что регулируют практически все физиологические и биохимические реакции в организме ребенка. При их недостатке (гиповитаминозе) нарушаются процессы кроветворения, роста, работа всех органов и систем. И хотя выделить четкие симптомы, которыми проявляется дефицит отдельно взятого витамина, бывает трудно, можно с уверенностью сказать: при нехватке витаминов для детей растущий организм становится беззащитным перед инфекциями и всевозможными вредными факторами окружающей среды. Ребенок начинает чаще болеть, становится капризным и раздражительным.



Ситуация еще больше осложняется у часто болеющих детей, большинство из которых, по статистике, дошкольники. Ведь частое применение лекарств может приводить к нарушению микрофлоры кишечника, а, значит, еще больше ослабить организм.

Необходимы витамины для детей и в тот момент, когда малыши начинают «выходить в люди». Ведь поступление в ясли или в детский сад – стрессовая ситуация, даже если внешне ребенок рад смене обстановки, выглядит довольным и спокойным. А, согласно законам физиологии, любой стресс подтачивает защитные силы организма, причем в данной ситуации это происходит на фоне активного «знакомства» с чужой микрофлорой (именно обмен микроорганизмами приводит к тому, что дети в первые годы посещения детсада часто болеют). Поэтому постоянный прием витаминов для детей с 3 лет поможет адаптироваться к детскому коллективу.

Еще одна распространенная жизненная ситуация, когда детям нужна витаминная поддержка – смена климатических условий, также создающая нагрузку на организм малыша. Многие ли родители задумываются над этим и, отправляясь в отпуск с ребенком–дошкольником, кладут в дорожную сумку или чемодан упаковку витаминов для детей с 3 лет?

### *Витамины для детей с 3 лет: как правильно подобрать подходящий комплекс?*

На рынке витаминно–минеральных комплексов сегодня царит разнообразие. Заботясь о благополучии малыша, лучше выбирать витамины для детей, выпускаемые известными производителями, завоевавшими доверие в этой области. Это обеспечит качество, эффективность и безопасность приобретаемых вами витаминов для детей.

Важно выбирать комплексы, которые содержат не только витамины для детей, но и набор макро– и микроэлементов, которые не синтезируются организмом, а могут поступать исключительно извне.

