

Витамины и минералы: «мелкие детали для роста и развития»

Активный рост в возрасте 3-6 лет у каждого ребенка связан с большими затратами энергии. Для ее восстановления необходимы основные «стройматериалы» организма: белки, жиры и углеводы. При этом нельзя забывать о витаминах и минералах — от них тоже зависит состояние физического и эмоционального здоровья.

Витамины: источники и функции

Витамины нужны организму для правильного обмена веществ и крепкого иммунитета. Как правило, они поступают в организм вместе с пищей. Их недостаток вызывает недомогание, а иногда, в случае долгого дефицита, — серьезные заболевания.

Первые признаки гипо- и авитаминоза (недостаточности витаминов в организме) — слабость и недомогание. Нужно обратиться к врачу, который выяснит точные причины происходящего и выпишет поливитаминные препараты.

Минералы: макро- и микроэлементы для организма

Минеральные вещества нужны для развития и роста костей, мышц, процесса кроветворения, нормальной работы нервной системы и выработки гормонов и ферментов. Они делятся на макро- и микроэлементы. Макроэлементов в организме значительно больше, чем микроэлементов, которых в организме гораздо меньше — сотые доли процента.



воспитатель МБДОУ
№17 Алексеева Л.Н.