

*Витамины – это биологически активные вещества, которые необходимы человеческому организму для нормального функционирования. Разные витамины отвечают за различные процессы в организме человека. Недостаток определенного витамина может привести к серьезным нарушениям деятельности определенных органов и систем.*

Большинство витаминов в организме не синтезируются, их источником является внешняя среда (пищевые продукты растительного и животного происхождения, поливитаминные препараты).

*Учитывая неблагоприятную экологическую обстановку и образ жизни современных городских семей, регулярный курсовой прием поливитаминных комплексов необходим всем детям, даже если их родители стараются сделать их пищевой рацион сбалансированным.*

Дети нуждаются в больших количествах витаминов и минералов, поскольку эти вещества интенсивно тратятся на процесс роста. Растущий организм постоянно требует пополнения запасов.

Ребенок растет, нехватка витаминов быстро дает о себе знать вялостью, сонливостью и быстрой утомляемостью.

*С наступлением осенней прохлады, чтоб уберечь ребенка от гриппа, ОРВИ и простуды, врачи настоятельно рекомендуют давать ребенку комплекс витаминов. Многие мамы с этим не согласны. Они думают, что только что закончилось лето, ребенок кушал фрукты и овощи, поэтому его организм не нуждается в дополнительном приеме витаминов. Но они не правы.*

**С наступлением холодов обменные процессы происходят намного быстрее, витамины сжигаются, а ребенок может внезапно подхватить простуду.**

**Особенно актуально это для часто болеющих детей.**

**Поэтому для поддержания неспецифического иммунитета нужно использовать адаптированные для детей поливитаминные препараты.**

КГБУ «Барнаулский центр помощи детям,  
оставшимся без попечения родителей, №1»

## **Памятка для родителей «ВИТАМИНОТЕРАПИЯ»**

Служба содействия устройству детей, оставшихся без попечения  
родителей, на воспитание в семьи граждан РФ  
КГБУ «Барнаулский центр помощи детям, оставшимся без  
попечения родителей, №1»

656010 г.Барнаул, ул. Э. Алексеевой, 29Тел 8(3852)33-60-59