

Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki

Obserwujesz, jak Twoja pociecha rośnie i nabiera sił. Chcesz, by dziecko było zdrowe i prawidłowo się rozwijało – dlatego zadbaj, by jego dieta była bogata we wszystkie składniki, których mały organizm szczególnie potrzebuje. Warto wzbogacić ją także o specjalne preparaty witaminowo-mineralne.

Organizm człowieka potrzebuje do prawidłowej pracy – poza węglowodanami, białkami i tłuszczami – również niewielkich ilości minerałów oraz substancji organicznych, którymi są witaminy. Robią one dla nas naprawdę wiele dobrego: regulują niemal wszystkie procesy przemiany materii, dbają o dobrą kondycję komórek, stymulują prawidłową pracę układu odpornościowego – mają zatem ogromny wpływ na nasze zdrowie. Powinniśmy dostarczać ich organizmowi wraz z dietą, bo sam nie potrafi ich syntetyzować. Często jednak na naszych talerzach lądują albo takie potrawy, które nie zawierają wszystkich niezbędnych witamin, albo też są pozbawione tych związków organicznych przez kuchenną obróbkę, czyli gotowanie, smażenie, pieczenie. Dlatego warto zastanowić się nad uzupełnieniem die-

ty nie tylko w witaminy, ale i składniki mineralne specjalnymi preparatami aptecznymi. Suplementy takie mają zbilansowany skład, który zapewni organizmowi taką ilość koniecznych mu składników, jakiej potrzebuje.

Maluchy pod kontrolą

Większość niezbędnych dziecku – zależnie od wieku – pierwiastków i witamin jest najlepiej przyswajalna w formie naturalnej, dlatego powinna być dostarczana organizmowi wraz z pożywieniem. Jeśli karmisz dziecko pierśią, możesz mieć pewność, że maluch otrzymuje wszystko, czego potrzebuje: w kobiecym mleku znajdują się bowiem witaminy i minerały w odpowiednich proporcjach. Maluszkom karmionym mieszkankami mlecznymi zaleca się niekiedy suplementację preparatami witaminowymi, chociaż zazwyczaj modyfikowane mleka są uzupełniane o wszystkie konieczne substancje.

Jeśli dziecko urodziło się w porze jesienno-zimowej, pediatra pewnie zadecyduje o podawaniu maluchowi witaminy D₃, normalnie wytwarzanej przez organizm pod wpływem promieni słonecznych. Witamina ta ma wpływ na prawidłowy rozwój układu kostnego, chroni dziecko przed krzywicą. Suplementację zaleca się także wtedy, gdy dieta Twojego dziecka nie jest odpowiednio urozmaicona (bo nie zawsze jest to możliwe, np. dziecko nie toleruje glutenu).

Najważniejsze dla zdrowia

Minerały szczególnie ważne dla zdrowia dziecka to makroelementy, takie jak: wapń,

fosfor, magnez, sód i potas oraz mikroelementy: żelazo, jod, cynk, miedź i chrom. Żelazo przeciwdziała anemii, cynk odgrywa ważną rolę w wielu procesach metabolicznych, a wapń jest niezbędny do tworzenia i utrzymania silnych kości i zdrowych zębów, przenoszenia impulsów nerwowych i pracy mięśni, ma także wpływ na krzepnięcie krwi. Z kolei jod, którego często jest zbyt mało w naszej diecie, jest niezbędny do wytwarzania hormonów tarczycy, które regulują metabolizm, wspomagają wzrost i rozwój.

Nie zapominajmy także o witaminach – w menu Twojej pociechy uwzględnić należy produkty bogate zwłaszcza w witaminę C (cytrusy, porzeczki, jagody, kapusta, brukselka, kalafior, ogórki kiszzone) oraz prowitaminę A, czyli karoten (dynia, marchew, fasolka, zielony groszek). Ich niedobór może utrudniać prawidłowe procesy rozwoju narządów i tkanek organizmu: witamina C wpływa pozytywnie na rozwój kości, zębów i naczyń krwionośnych, a witamina A dba o prawidłowe widzenie, odpowiada za rozwój i funkcjonowanie błon śluzowych układu oddechowego, zwiększa też odporność na infekcje. Trzeba także pamiętać o odpowiedniej ilości witamin z grupy B – wspomagają one procesy wzrostu i zdrowego rozwoju maluszka, m.in. wpływając na sprawność umysłową, widzenie, prawidłową przemianę materii, czynność układu nerwowego i krwionośnego.

Omega i dobra dieta

Aby wspomóc rozwój intelektualny dziecka, warto uzupełnić jego dietę w produkty zawierające Wielonienasycone Kwasy Tłuszczowe – NNT. Mózg człowieka zbudowany jest w ponad 50% z tłuszczów, które zawierają duże ilości kwasów omega-3 – zadbaj, by dostarczyć dziecku ich odpowiedniej ilości. Wspomożesz w ten sposób rozwój dojrzewającego układu nerwowego.

Już w drugim półroczu życia jadłospis malucha powinien zostać uzupełniony o warzywa, owoce, jajka, ryby i mięso, w których organizm znajdzie wszystkie potrzebne składniki. Jeśli dziecko nie może przyjmować niektórych produktów, warto skonsultować się z pediatrą celem wprowadzenia odpowiedniej suplementacji preparatami witaminowo-mineralnymi.

Witaminy dzielimy na dwie grupy: te, które rozpuszczają się w tłuszczach i te rozpuszczalne w wodzie. Do pierwszych należą witaminy A, D, E i K – organizm potrafi je magazynować i zużywać tyle, ile akurat potrzebuje. Ich nadmiar może być szkodliwy, dlatego należy ostrożnie przyjmować tzw. monopreparaty, czyli tabletki i kapsułki z zawartością tylko jednej substancji organicznej. Lekarz oczywiście może zlecić ich stosowanie – zazwyczaj wtedy, gdy z jakiegoś powodu brakuje nam danego związku. Witaminy rozpuszczalne w wodzie to C i wszystkie z grupy B. Ich nadmiar nie jest magazynowany, ale wydalany wraz z moczem, dlatego muszą być na bieżąco uzupełniane.

