**Витамины и их роль в жизни ребёнка.**

Сезонность ряда заболеваний давно доказана наукой. Болезни, которые приходятся на холодный период года, по большей части хорошо известны: это распространение простудных заболеваний, то есть ОРЗ, ОРВИ, грипп, обострение хронических заболеваний, а также Авитаминоз. Для авитаминоза характерные такие признаки, как вялость, отсутствие аппетита, сонливость или наоборот бессонница, болезненность и прочие признаки упадка сил. Авитаминоз - заболевание, которое возникает, при недостаточном содержании в организме ТОО или иного витамина. Детскому организму необходимо питание, насыщенное витаминами, или как говорится «витаминизированная пища».

Витамины – это органические соединения, которые поступают в организм с пищей, основным источником являются растения и продукты животного происхождения или вещества, которые уже в самом организме превращаются в витамины. Они оказывают специфическое влияние на рост, развитие, обмен веществ.

Доказано, что для нормальной жизнедеятельности ребенка в возрасте 4-7 лет нужно около 20 витаминов. Вот некоторые из них.

**Волосам** необходимы витамины: А, В2, В6, F, H.

**Глазам** – витамины А и В, для поддержки **нервной системы** – В2, В5.

**Зубам** – Е и D, а **ногтям** – А, D, C.

На **кожу** и весь организм благотворно действуют витамины: А, В, В5, В12, Е, F.

Какие витамины, для чего и из каких продуктов легче всего добывать детскому организму.

