

Ce suplimente dăm copiilor?

Autor: Dr. Malvina Ioana Petrov

Medic Specialist Pediatrie

Vitaminele și mineralele sunt elemente importante în dieta copiilor. Pentru că organismul nu le poate sintetiza în cantități adecvate, vitaminele se obțin din alimentație. Este bine de știut că necesarul zilnic este deseori acoperit de o dietă variată și echilibrată.

Există însă diverse motive pentru care medicul pediatru poate recomanda suplimentarea dietei cu vitamine și minerale : o alimentație dezechilibrată, apetit scăzut, în timpul bolilor sau în perioada de convalescență, în perioadele reci ale anului când dietele sunt mai sărace în fructe și legume, iar expunerea la soare este de durată mai scurtă.

Vitamina A: rol în sinteza pigmentilor vizuali, asigurând o vedere bună și o piele sănătoasă. Se găsește în ficat de pește, lactate, legume de culoare galbenă - portocalie (mai ales morcovi). Necesar 300 - 400 micrograme/zi.

Vitaminele din complexul B: asigură dezvoltarea sistemului nervos prin sinteza de neurotransmițători, intervin în sinteza eritrocitelor, au rol de coenzime în numeroase procese metabolice. Se găsesc în carne, pește, ficat, ouă, cereale integrale.

Vitamina C: crește rezistența la infecții, crește absorbția de fier în organism, având și un efect antioxidant important. Se găsește preponderent în citrice, roșii și legume verzi. Necesar 50 mg/zi.

Vitamina D: intervine în formarea oaselor și a dinților, cu rol în absorbția calciului și a fosforului. Expunerea la soare stimulează conversia unui precursor aflat în piele în formă activă de vitamina D. Alte surse : pește, ulei de pește, gălbenuș de ou. Necesar 200UI/zi.

Magneziu: deprimă excitabilitatea neuromusculară, cu rol în menținerea homeostaziei și a calciului. Se găsește în legume verzi, nuci, migdale, cereale integrale. Necesar 80-100mg/zi.

Seleniu: previne apariția bolilor de inimă. Se găsește în carne, cereale, usturoi. Necesar 20-30 micrograme/zi.

Zinc: crește imunitatea organismului, previne dermatitele, asigură vindecarea mai rapidă după sindroame diareice. Necesar 5mg/zi.



e vorba de sănătatea ta

Uleiul de pește: conține acizi grași Omega 3, vitaminele A,D,E, contribuind la funcționarea normală a inimii și creierului, crește performanțele cognitive și imunitatea.

Nu trebuie ignorat faptul că și suplimentele cu vitamine și minerale sunt medicamente cu efecte toxice grave în cazul supradozării (în special vitaminele liposolubile A,D,E,K). De aceea, este important să întrebați întotdeauna medicul pediatru ce complex de vitamine și minerale se potrivește copilului dumneavoastră.

Să fim sănătoși, fiind informați!