

VITAMINAI IR MINERALAI VAIKAMS



Vitaminai ir mineralai yra labai svarbūs vaiko augimui ir vystymuisi, nes jie suteikia pagrindinių maistinių medžiagų, kurios palaiko bendrą vaiko sveikatą.

Vitaminas D ir kalcis yra svarbus stipriems kaulams formuotis, o geležis didina energiją ir koncentraciją. Tokie vitaminai, kaip A ir C, stiprina imuninę sistemą ir padeda vaikui apsisaugoti nuo ligų. Subalansuota mityba, kurioje gausu vaisių, daržovių ir neskaldytų grūdų, užtikrina, kad vaikas gaus reikiamų maistinių medžiagų.

SVARBIAUSI VITAMINAI AUGIMUI

Vaiko augimui ir vystymuisi būtini keli pagrindiniai vitaminai, kurių kiekvienas atlieka unikalų vaidmenį palaikant bendrą vaiko sveikatą.

Vitaminas A

Svarbus regėjimui ir imuninei sistemai, padeda vaikui kovoti su infekcijomis ir palaiko sveiką odą.

Vitaminas C

Padeda atkurti audinius ir imuninę sistemą, užtikrindamas, kad vaikas išliktų aktyvus.

B grupės vitaminai

Būtini energijos gamybai ir smegenų vystymuisi. Jie padeda maistą paversti energija, todėl vaikas gali susikaupti ir mokytis.

Vitaminas K

Svarbus kraujo krešėjimui ir kaulų sveikatai, todėl užtikrina, kad vaiko kaulai vystytųsi tinkamai.

Vitaminas D

Skatina kalcio įsisavinimą ir kaulų sveikatą, o tai labai svarbu augant.



VYSTYMUISI BŪTINOS MINERALINĖS MEDŽIAGOS

Kalcis svarbus stipriems kaulams ir dantims. Užtikrindami, kad vaikas gautų pakankamai kalcio su pieno produktais, lapiniais žalumynais ar praturtintais alternatyviais produktais, galima užkirsti kelią būsimoms sveikatos problemoms, pavyzdžiui, osteoporozei.

Geležis yra dar vienas svarbus mineralas, būtinas hemoglobino, pernešančio deguonį kraujyje, gamybai. Jei vaikas negauna pakankamai geležies, jis gali jaustis pavargęs, jam gali būti sunku susikaupti. Daug geležies turintys maisto produktai yra raudona mėsa, pupelės.

Cinkas palaiko vaiko augimą ir padeda gyti žaizdoms. Dėl jo trūkumo gali vėluoti augimas, todėl cinkas labai svarbus vaiko raidai. Cinko yra mėsoje, vėžiagyviuose ir ankštinėse daržovėse.

Magnis palaiko raumenų ir nervų funkciją, taip pat kaulų sveikatą. Viso grūdo grūdai, riešutai ir sėklos yra puikūs magnio šaltiniai.



IMUNINĖS SISTEMOS VEIKLA

Stipri imuninė sistema yra labai svarbi, kad vaikas būtų sveikas ir stiprus. Vitaminai ir mineralai vaidina svarbų vaidmenį palaikant imuninės sistemos funkciją, padėdami vaikui išvengti ligų ir infekcijų.

•
Vitaminas C stiprina imuninę sistemą, nes skatina baltųjų kraujo kūnelių, kurie labai svarbūs kovojant su ligų sukėlėjais, gamybą. Citrusiniai vaisiai, braškės ir paprikos gali padėti užtikrinti, kad vaikas gaus pakankamai vitamino C.



•
Cinkas yra dar vienas svarbus mineralas, palaikantis imuninę sveikatą. Jis padeda vystytis ir funkcionuoti imuninėms ląstelėms. Mėsa, vėžiagyviai, pupelės ir riešutai yra puikūs cinko šaltiniai.

•
Vitaminas A prisideda prie gleivinių, pavyzdžiui, kvėpavimo takų, būklės palaikymo, nes apsunkina mikrobo įsiskverbimą. Morkos, saldžiosios bulvės ir špinatai yra puikus pasirinkimas.



PATARIMAI, KAIP UŽTIKRINTI PAKANKAMĄ VITAMINŲ SUVARTOJIMĄ

Užtikrinti, kad vaikas gautų pakankamai vitaminų ir mineralų, gali būti tarsi galvosūkis, tačiau kelios praktinės strategijos gali palengvinti šią užduotį.

✓ **Pradėkite nuo spalvingų vaisių ir daržovių įvairovės įtraukimo į maistą.**

Skirtingos spalvos dažnai reiškia skirtingas maistines medžiagas.

✓ **Taip pat atkreipkite dėmesį į neskaldytus grūdus ir liesus baltymus, pavyzdžiui, vištieną, žuvį ir pupeles, kuriuose gausu svarbiausių maistinių medžiagų. Maistą ruoškite šeimai - vaikai mieliau valgo tai, ką patys padeda gaminti.**

✓ **Nepamirškite pieno produktų! Neriebus pienas, jogurtas ir sūris yra puikūs kalcio ir vitamino D šaltiniai, labai svarbūs augantiems kaulams. Jei vaikas išrankus, išbandykite kokteilius arba jogurto kokteilius, kad gautų šių maistinių medžiagų.**

✓ **Atkreipkite dėmesį į porcijų dydį ir skatinkite reguliariai valgyti ir užkandžiauti, kad išvengtumėte maistinių medžiagų trūkumo.**



KOKIE POŽYMIAI RODO, KAD VAIKAMS TRŪKSTA VITAMINŲ AR MINERALINIŲ MEDŽIAGŲ?

Vaikams trūkstant vitaminų ir mineralų, gali pasireikšti įvairūs požymiai, signalizuojantys apie organizmo disbalansą.

Vitamino D trūkumas gali lemti silpnus kaulus ir dažnus lūžius, o geležies trūkumas – nuovargį, blyškią odą ir susilpnėjusią koncentraciją.

Jei vaikui trūksta vitamino C, gali kraujuoti dantenos, prastėti žaizdų gijimas. Magnio ar kalcio stoka gali sukelti raumenų mėšlungį ir neramų miegą.

Taip pat vitaminų trūkumas gali pasireikšti dažnais peršalimais, nusilpusiu imunitetu, sausa oda, lūžinėjančiais nagais ar slenkančiais plaukais.

Jei pastebimi šie simptomai, verta pasikonsultuoti su gydytoju ir peržiūrėti vaiko mitybą.

