

# Вітаміни для дітей:



**Стежте за раціоном.** Основну частину вітамінів дитина повинна отримувати з їжею - натуральною та різноманітною. У раціоні обов'язково повинні бути присутніми свіжі овочі та фрукти, морепродукти, каші. Коли готуєте їжу, враховуйте, що більшість вітамінів руйнується під час теплової обробки, через контакт ножем (металом), під дією світла і кисню. Тому кожен раз старайтеся готувати дитині свіжу їжу. Профілактичний курс вітамінівотерапії доцільно проводити ранньою весною, попередньо порадившись з дільничним лікарем. Рекомендується також попередній прийом антигельмінтних препаратів, щоб вітаміни засвоювалися в організмі дитини, а не "відгодовувати" гельмінтів.

**Не більше місяця.** Не давайте дитині полівітамінів довше одного місяця (якщо для цього немає показань лікаря). Завжди читайте інструкцію і перевіряйте, чи підходять ці препарати вашому малюкові і чи немає у нього протипоказань. Ні в якому разі не давайте дитині "дорослих" вітамінів.

**Після антибіотиків.** Якщо вашій дитині призначили антибіотики, порадьтеся з лікарем, які вітаміни потрібно приймати, після антибактеріальної терапії. Сполучати прийом полівітамінів та антибіотиків не рекомендується, так як у дитини може виникнути алергія і встановити її причини буде складно.