

Kad vaikas augtų sveikas ir stiprus, teisingai vystytųsi, jam reikia subalansuotos mitybos, kurioje gausu vitaminų ir mikroelementų. Vitaminai padeda maistą paversti energija, pasisavinti reikalingas medžiagas ir atsikratyti nereikalingų, suformuoti stiprią nervų sistemą, tvirtus kaulus, raumenis, gerą imunitetą. Gaudami vitaminų esame protingi, gražūs ir sveiki.

Vitaminų trūkumas maiste gali sukelti sunkius organizmo sutrikimus, dažniausiai pasireiškiančius žiemą ir pavasarį, jam būdingas padidėjęs nuovargis, sumažėjęs darbingumas ir imlumas įvairiems peršalimams.



Lyg nematomi maži nykštukai vitaminai tyliai dirba savo didelius darbus.

Informaciją paruošė L/D „Auksinis raktelis“ Visuomenės sveikatos specialistė Narseta Klevečkienė