

Балаға қандай дәрумен беру керек?

Баланың дұрыс дамуы мен иммунитетін нығайту үшін дәрумендер өте маңызды. Бірақ дәрумендерді беру дәрігердің кеңесі бойынша ғана жүзеге асуы керек.

Негізгі дәрумендер:

- В дәрумендері (В1, В2, В6, В12) — жүйке жүйесін нығайтады, энергия береді.
- С дәрумені — иммунитетті күшейтеді, вирустарға қарсы тұруға көмектеседі.
- D дәрумені — сүйек пен тіс құрылысын жақсартады, күн сәулесінен де өндіріледі.
- А дәрумені — көру қабілетін жақсартады, теріні сау ұстауға көмектеседі.
- Е дәрумені — жасушаларды қорғап, өсуді қолдайды.

Қалай беруге болады?

Дәрумендерді табиғи тағамдардан (жемістер, көкөністер, сүт өнімдері, балық) алу маңызды. Егер дәрігер ұсынса, арнайы балаларға арналған дәрумен комплекстерін пайдалануға болады.

Ескерту:

Дәрумендерді өз бетіңізше бермеу керек. Артық қабылдау ағзаға зиян тигізуі мүмкін.