Недостаток витаминов и минеральных веществ у детей ведет к появлению самых разных заболеваний. Чтобы предотвратить многие из них, ребенок должен своевременно получать достаточное количество витаминов и минеральных веществ. Если возникает дефицит какого-либо из них, то появляются первые симптомы определенного заболевания. В этом случае нетрудно определить, каких именно витаминов в настоящее время не хватает в организме ребенка, и, соответственно, они назначаются врачом в виде лекарств и употребления определенного набора продуктов.

Если у ребенка наблюдаются постоянные кровотечения из носа, кровоточат десны, появляются разрывы мелких подкожных капилляров, имеется кариес с ранних лет, то это означает, что его организм остро нуждается в витамине С.

Если у ребенка появились повышенная нервозность, беспокойный сон, если он сильно возбуждается без особых причин, а потом резко наступают апатия и утомляемость, то это означает, что организм испытывает повышенную потребность в витаминах групп В, Е и D.

Если возникают проблемы с кожей (она трескается, шелушится и т.д.), ребенок особенно подвержен аллергическим высыпаниям, плохо спит, то это означает, что его организм одновременно остро нуждается в витаминах групп А, Е и В.

Если ребенок часто страдает простудными заболеваниями, то это может означать, что его организму необходимы витамины А и С, при этом принимать они должны одновременно.

При нарушении функционирования пищеварительной системы необходимо включить в рацион продукты, особенно богатые минеральными веществами.