A importância da vitamina D para crianças:

A vitamina D para crianças é tão indispensável quanto para os adultos. Afinal, ela colabora para o desenvolvimento saudável delas, prevenindo uma série de doenças e auxiliando no fortalecimento do corpo.

Os principais benefícios da vitamina D para crianças são:

- Auxílio no bom desempenho dos músculos e dos nervos;
- Auxilia na coagulação do sangue;
- Contribui para o crescimento das células e a utilização de energia;
- Ajuda no processo de aprendizagem;
- Fortalece os ossos e os dentes;
- Protege o coração;
- Previne e controla o diabetes (a produção de insulina pelo pâncreas requer a participação da vitamina D);
- Previne e ajuda no tratamento de câncer;
- Auxilia no tratamento de doenças autoimunes;
- É eficaz em crianças autistas;
- Previne gripes e resfriados;
- Diminui o risco de morte prematura;
- Deixa a criança mais ativa e disposta durante o dia.

As principais fontes alimentares de vitamina D são as carnes, peixes e frutos do mar, como salmão, sardinha e mariscos, e alimentos como ovo, leite, fígado, queijos e cogumelos. Além dos alimentos, a principal fonte desta vitamina é a sua produção na pele a partir da exposição aos raios solares, sendo importante tomar banho de sol diariamente durante cerca de 15 minutos, no período da manhã, antes das 10 horas.

Referências:
www.tuasaude.com/http:blog.aquarelaparques.com.br