



Colégio Nossa Senhora da Misericórdia - Informativo

Daniela Ap Souza Pessoa – Nutricionista

Mês: Abril 2022

## Vitaminas importantes para as crianças:



### Vitamina A

A **vitamina A** (retinol) é uma das mais importantes para a saúde das crianças, especialmente por ser antiinflamatória auxiliar na saúde dos olhos, bem como na da pele e dos ossos. Alguns alimentos ricos em vitamina A são:

- Cenoura
- Mamão
- Manga
- Espinafre
- Pimentão

### Vitamina D

A **vitamina D** é muito importante para a saúde dos ossos, portanto, torna-se ainda mais essencial durante a infância. Sendo assim, consumir alimentos ricos em vitamina D é essencial para ajudar a reduzir o risco de fraturas nos ossos, além de também estar associada à saúde dos dentes. Alguns alimentos que são boas fontes de vitamina D são:

- Salmão
- Frutos do mar
- Sardinha
- Leite e derivados
- Ovo
- Cogumelos

### Vitamina C

A **vitamina C** é antiinflamatória e atua diretamente a favor da imunidade. Porém, sua atuação no organismo não se restringe ao sistema imunológico, pois sua presença no

corpo também pode prevenir uma doença chamada **escorbuto**, uma condição crônica cujos efeitos colaterais podem ser muito agressivos, mais ainda na infância.

- Frutas cítricas
- Mamão
- Brócolis
- Couve
- Caju

### Vitamina K

A vitamina K entra na lista das vitaminas mais importantes para as crianças. Em resumo, ela atua na saúde sanguínea, principalmente no que diz respeito à coagulação. Por isso, uma alimentação rica em vitamina K é essencial para os pequenos, principalmente, pois ela ajuda no processo de cicatrização, protegendo a pele, além de prevenir problemas gastrointestinais, inclusive à hemorragia. Alguns exemplos:

- Brócolis
- Couve - flor
- Rúcula
- Agrião
- Repolho
- Nabo
- Alface

### Vitaminas do complexo B

As **vitaminas do complexo B** são: a vitamina B1 (tiamina), a vitamina B2 (riboflavina), a vitamina B3 (niacina), a vitamina B5 (ácido pantotênico), a vitamina B6 (piridoxina), a vitamina B7 (biotina), a B9 (ácido fólico ou folato) e, por fim, a famosa B12 (cobalamina). A princípio, elas cumprem diferentes funções específicas, mas, de forma geral, são importantes na infância especialmente por estarem ligadas ao funcionamento do metabolismo. Priorize:

- Feijão
- Lentilha
- Carne
- Iogurte
- Queijo
- Leite

Fonte: viat.com.br