

VITAMINS AND CHILDREN



Vitamins and minerals are found in the foods we eat. Your body needs them to grow and work properly.

Here is a list of some of the vitamins and minerals, a brief description of what they do and some foods that they are in:

- Vitamin A – Helps your eyesight and helps your body fight infections.
 - Milk, Liver, Cantaloupe, Carrots, Sweet Potatoes, Spinach
- The B Vitamins – Help with energy and with red blood cells.
 - Whole Grains, Fish, Seafood, Poultry, Eggs, Dairy Products, Beans, Peas, Leafy Green Vegetables
- Vitamin C – Help keep muscles and skin in good shape and helps your body resist infection.
 - Citrus Fruits, like Oranges, Cantaloupe, Strawberries, Tomatoes, Broccoli, Cabbage, Kiwi Fruit
- Vitamin D – Helps keep bones and teeth strong.
 - Milk, Fish, Eggs, Liver, Fortified Cereal & SUNSHINE, but don't go more than a few minutes without sunscreen.
- Vitamin E – Helps protect your cells and tissues from damage.
 - Whole Grains, Wheat Germ, Leafy Green Vegetables, Vegetable Oils, Eggs, Nuts and Seeds
- Vitamin K – Helps your blood clot – so you stop bleeding when you get a cut.
 - Leafy Green Vegetables, Dairy Products, Broccoli, Soybeans
- Iron – Helps produce blood and build muscles.
 - Beef, Turkey, Pork, Liver, Spinach, Beans, Fortified Cereal
- Calcium – Helps with bone development.
 - Milk, Cheese, Yogurt, Sardines, Broccoli, Spinach

Should Your Child Take A Multi-Vitamin?

- Always talk to your doctor about it. Multi-vitamins may be helpful if you feel your child is not eating a balanced diet, is a picky eater, has failure to thrive or has food allergies.
- Keep them out of reach of children. An overdose can be dangerous. Make it clear that they are not candy.

For More Information:

www.kidshealth.org

www.healthychildren.org

LAS VITAMINAS Y LOS NIÑOS



Las vitaminas y los minerales se encuentran en los alimentos que comemos. Su cuerpo necesita para crecer y funcionar adecuadamente.

Aquí está una lista de algunas de las vitaminas y los minerales, una breve descripción de lo que hacen y algunos alimentos que se encuentran en:

- Vitamina A: Ayuda a la vista y ayuda al cuerpo a combatir las infecciones.
 - Leche, hígado, melón, zanahoria, batata, espinaca
- Las vitaminas del complejo B - Ayuda con energía y con la producción de glóbulos rojos.
 - Los granos enteros, pescado, mariscos, aves, huevos, productos lácteos, frijoles, guisantes, verduras de hoja verde
- Vitamina C: Ayuda a mantener los músculos y la piel en buena forma y ayuda a su cuerpo a resistir la infección.
 - Los cítricos, como las naranjas, el melón, las fresas, los tomates, el brócoli, la col, Kiwi
- Vitamina D: Ayuda a mantener los huesos y los dientes fuertes.
 - Leche, pescado, huevos, hígado, cereales enriquecidos y SOL, pero no ir más allá de unos pocos minutos sin protector solar.
- Vitamina E: Ayuda a proteger las células y los tejidos de daños.
 - Los granos integrales, Germen de Trigo, verduras de hoja verde, aceites vegetales, huevos, nueces y semillas
- La vitamina K, lo cual ayuda a la coagulación de la sangre, para que deje de sangrar cuando usted se corta.
 - Las hortalizas de hoja verde, los productos lácteos, el brócoli, las semillas de soja
- Hierro: ayuda a producir sangre y construir los músculos.
 - Carne de res, pavo, cerdo, hígado, espinaca, frijoles, cereales enriquecidos
- Calcio - Ayuda al desarrollo de los huesos.
 - Leche, queso, yogur, las sardinas, el brócoli, las espinacas

En el caso de que su niño tome una vitaminas más de lo debido?

- Siempre hable con su médico acerca de esto. Multi-vitaminas puede ser útil si usted siente que su niño no está comiendo una dieta equilibrada, es una muy quisquillosa, tiene retraso en el desarrollo o padece de alergias a los alimentos.
- Mantenerlos fuera del alcance de los niños. Una sobredosis puede ser peligroso. Que quede claro que no son dulces.

Para obtener más información:

www.kidshealth.org

www.healthychildren.org