



Les besoins des enfants

Il faut bien observer la vie de l'enfant pour voir s'il a besoin de compléments vitaminés.

Si l'enfant prend des repas réguliers, chauds et équilibrés, il ne devrait pas souffrir de carence. Mais il est plutôt rare qu'un bambin mange tout ce qu'il y a dans son assiette.

Compléments vitaminés

Donner des compléments alimentaires à son enfant peut avoir un sens s'il manifeste des difficultés scolaires, s'il est soumis à une pression particulière, tombe souvent malade ou fait une poussée de croissance. En choisissant un produit, il faut veiller à ce qu'il contienne des composants naturels comme des extraits de levure végétale ou de malt. Pour stimuler le système immunitaire, on peut conseiller des mélanges homéopathiques, spagyriques ou végétaux, contenant par exemple de l'échinacée ou de la racine de Taïga.

Quelques renseignements

Des carences en vitamines et en sels minéraux peuvent aussi se manifester chez les enfants:

- Une carence en **vitamine B1** conduit à une irritabilité et à une mauvaise concentration.
 - Trop peu de **vitamine B2** occasionne des problèmes de croissance et de métabolisme.
 - Des carences en **vitamine B6** provoquent une perte d'appétit.
 - Un manque de **vitamine B12** ralentit la formation des globules rouges.
 - Trop peu de **vitamine D** affecte la santé des os et des dents.
 - Un manque en **vitamine C et E** affaiblit l'irrigation du cerveau.
-