**Jakie witaminy na jesień dla dziecka?**

**Zbliża się czas jesieni. Oznacza to, że zwiększa się szansa na przeziębienie lub grypę. Ochroń swoje dziecko przed przykrą infekcją.**

**Witaminy na jesień**

Zbliża się czas jesieni. Oznacza to, że zwiększa się szansa na przeziębienie lub grypę. Ochroń swoje dziecko przed przykrą infekcją. Przeczytaj nasz artykuł, aby dowiedzieć się jakie **witaminy na jesień** będą najpotrzebniejsze i w jaki sposób je dostarczyć.

**Jakie witaminy na jesień przyswajać?**

O zdrowie swoje i najbliższych trzeba dbać cały rok. Jednak w okresie jesienno zimowym lepiej skupić się bardziej na diecie oraz suplementacji. W tym czasie warto zastanowić się jakie *witaminy na jesień* są najpotrzebniejsze. Mówimy tutaj o witaminie B5, C, D3. Niestety ich przyswajanie lepiej powierzyć lekom oraz suplementom. Żywność też jest bardzo ważna! Zadbaj o zdrową dietę dla swoich dzieci. Warto kontrolnie udać się do lekarza.

**Gdzie kupować suplementy diety?**

[Witaminy na jesień](https://upacjenta.pl/poradnik/co-jesc-zima-i-jesienia-lista-witamin-i-ich-zrodla) znajdziesz w suplementach diety dedykowanych tej porze roku. Dzięki temu nie będziesz musiał zastanawiać się jak odpowiednio dobrać wszystkie składniki dla swoich dzieci. Produkty te znajdziesz w każdej aptece, a nawet supermarkecie. Dostępne są przez internet oraz stacjonarnie. Online możesz nieco zaoszczędzić, ale pamiętaj o czasie wysyłki. Gdy choroby atakują, nie zwlekaj i zadabj o odporność swoich dzieci!