

## **Консультация для родителей: "Весенний авитаминоз у детей"**

Солнечные лучи согревают воздух уже по-весеннему. Казалось бы-живи и радуйся! Однако голову от подушки оторвать становится все тяжелее и тяжелее, да и сил не остается почти ни на что. Эта картина знакома многим. Это и есть авитаминоз. И, к огромному сожалению, авитаминоз у детей в весенний период-явление распространенное.

Детский организм растет и витамины ему нужны постоянно. А недостаток витаминов, минералов и микроэлементов негативно сказывается на развитии ребенка и на работе всех органов и систем его организма.

**Уважаемые родители! Обратите внимание на признаки авитаминоза у детей!!!**

**1.**Повышенная утомляемость ребенка. Ребенок становится вялым, быстро утомляется.

**2.**Авитаминоз может дать о себе знать нарушениями сна. У одних детей может наблюдаться повышенная сонливость, у других-бессоница.

**3.**Проблемы с деснами. Еще одним весьма достоверным признаком авитаминоза становятся кровоточащие десны.

**4.**Простудные заболевания. К сожалению, очень часто болезненность ребенка списывают на ослабленный иммунитет. И никто не связывает эти два понятия-авитаминоз и ослабленный иммунитет-между собой. И зря. Именно недостаток витамина С и приводит к снижению работы иммунной системы.

**5.**Некоторые другие заболевания. Если в организме не хватает витаминов группы В, возможно развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы, поджелудочной железы, нервной системы, конъюнктивита. Поэтому надо стараться предотвратить авитаминоз, чем лечить его последствия.

**6.**Малый вес и рост ребенка. Конечно же, природные и наследственные факторы играют огромную роль. Но в том случае, если ваш ребенок чрезмерно медленно набирает вес или растет, задумайтесь-а нет ли у крохи авитаминоза?

**7.**Общий упадок сил.

В абсолютном большинстве случаев весенний авитаминоз вызван тем, что:

- организм ослаблен после простудного заболевания,перенесенного зимой;
- фрукты и витамины не содержат нужного количества необходимых витаминов вследствие их разрушения во время длительного или неправильного хранения;
- запас витаминов и минералов,которые должны поддерживать иммунную систему в рабочем состоянии,исчерпан;
- весной происходит перестройка многих систем организма,что приводит к необходимости большого потребления витаминов.

### Как предупредить весенний авитаминоз.



**1. Витаминно-минеральные комплексы.**Но при приеме витаминов,уважаемые родители,помните,что передозировка витаминов не менее опасна для детского организма,чем его нехватка.Все витаминно-минеральные комплексы ребенку должен назначать врач,который осведомлен о состоянии здоровья ребенка.

### **2.Правильное рациональное питание.**



Очень важно правильно сбалансировать рацион питания ребенка.Весной он должен быть обогащен продуктами,которые в большом количестве содержат витамины и микроэлементы.

Молочные продукты должны составлять не менее 40%всего рациона питания.Причем актуальны все молочные продукты-кефир,молоко,ряженка,сметана,йогурты.Также в рационе ребенка должен быть животный белок.Он необходим для полноценного развития ребенка и функционирования его организма.Не забывайте о том,что все мясные блюда для ребенка должны проходить термическую обработку.

Часто,опасаясь развития у ребенка авитаминоза,мы покупаем много овощей и фруктов.Но,к весеннему периоду в привозных фруктах и овощах не остается никаких витаминов.



*Улыбайся, и будь  
здоров!*

И вот тут самое-то время вспомнить о том, что нам может предложить природа.

Зачастую народные способы того, как предупредить авитаминоз. Эффективнее, чем импортные фрукты и дорогие поливитаминные комплексы.

Все сухофрукты богаты витаминами. Ребенок может есть сухофрукты так, но гораздо разумнее приготовить ему витаминную смесь. Готовится она так: взять равные части чернослива, изюма, инжира и кураги. Пропустить через мясорубку, добавить такие же равные доли меда и лимона. Смесь перемешать и поместить в стеклянную емкость, которую надо хранить в холодильнике. В день ребенок должен съесть витаминную смесь из расчета 1 ч.л. на каждые десять килограмм веса.

Источниками йода для ребенка могут стать морская капуста и сырая свекла.

В шиповнике содержатся эфирные масла, лимонные и яблочные кислоты, каротин.



В шиповнике также содержится много витамина С. Вы можете заварить сухой шиповник как чай и давать ребенку пить.

**3. Прогулки на свежем воздухе.** Свежий воздух укрепит иммунитет, а весенние солнечные лучи способствуют выработке витамина Д.

**4. Режим дня.**



Это очень важный фактор в состоянии ребенка. Мало того, что нужно ложиться и вставать в одно и то же время, так еще и днем надо спать минимум час.

### **5. Спорт.**



С детьми надо делать гимнастику, много времени гулять на свежем воздухе.

### **6. Солнце.**



Солнечные ванны являются профилактикой авитаминоза у детей, поскольку способствуют выработке витамина Д и эндорфинов, которые дарят прекрасное настроение.

Теперь вы справитесь с задачей: как предупредить весенний авитаминоз. Побольше прогулок по свежему воздуху, правильное питание, питьевой режим, полноценный сон и ваш ребенок будет здоров и весел в любую погоду, и в любое время года. Радуйтесь весне, солнцу, прекрасной погоде и новым приятным переменам!