

## Консультация для родителей: «Как предупредить весенний авитаминоз»



К огромному сожалению, авитаминоз в весенний период у детей – явление не менее распространенное, чем у взрослых. И это дело ни в коем случае недопустимо пускать на самотек, не придавая проблеме особого значения. Ведь детский организм интенсивно растет, а значит и витамины ему нужны постоянно. А недостаток витаминов, минералов и микроэлементов весьма негативно сказывается на развитии ребенка и на работе всех органов и систем его организма. Хочется чаще бывать на свежем воздухе, наслаждаться чудесной погодой. Но, к сожалению, хорошее весеннее настроение часто омрачается простудами, вялостью и плохим самочувствием, ведь наш организм устал за зиму. Знакомая картина? Это его величество Авитаминоз. Врачи советуют родителям немедленно бить тревогу в том случае, если они обнаружат у ребенка такие проблемы, как:

Повышенная утомляемость ребенка. Внимательные родители обязательно заметят, что ребенок стал быстро утомляться. Нарушения сна. У одних детей может наблюдаться повышенная сонливость, у других – бессонница.

Простудные заболевания. В том случае, если ребенок начинает часто болеть простудными заболеваниями, родители также должны задуматься о возможности авитаминоза. К сожалению, очень часто болезненность ребенка родители списывают на ослабленный иммунитет. И никто не связывает эти два понятия – авитаминоз и ослабленный иммунитет – между собой. И зря. Кстати, именно недостаток витамина С и приводит к снижению работы иммунной системы.

*Витаминно-минеральные комплексы.*

Все витаминно-минеральные комплексы ребенку должен назначать его лечащий врач – педиатр, который осведомлен о состоянии здоровья ребенка и его индивидуальных особенностях организма.

*Правильный рацион питания.*

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. Также в рационе питания ребенка должно быть достаточное количество животного белка. Он просто необходим для полноценного развития ребенка и функционирования его организма. Но не забывайте о том, что все мясные блюда для ребенка должны проходить тщательную термическую обработку.

- *Всевозможные сухофрукты.*

Все сухофрукты очень богаты такими витаминами, как А, В1, В2, В3, В5, В6. Да и минеральных элементов также достаточно много – это и натрий, и фосфор, и магний, и кальций, и железо. Сухофрукты достаточно сладкие, поэтому их любят практически все дети без исключения.

- *Сырая свекла и морская капуста.*

Практически бесценными источниками йода для ребенка могут стать морская капуста и сырая свекла. Конечно же, эти продукты имеют весьма своеобразный вкус, и заставить съесть ребенка подобный салат может оказаться задачей сложной. Однако можно все же попробовать. Да и для взрослых этот вариант может оказаться оптимальным.

- *Шиповник.*

Шиповник в народе - «кладезь» витаминов неспроста – в нем содержатся такие витамины, как Р, К, Е, В2 и С. Кроме того, в шиповнике в больших количествах содержатся эфирные масла, лимонная и яблочная кислоты и каротин. И, конечно же, в шиповнике содержится огромное количество незаменимого витамина С – в 30 раз больше, чем в лимоне.

Помните, что оставшиеся без внимания симптомы авитаминоза, могут привести к серьезным заболеваниям, которые потребуют серьезного медицинского вмешательства, вплоть до госпитализации.

Будьте здоровы и радуйтесь весне!

Подготовила : Пробст О.В.

Апрель 2021