

Консультация для родителей Как предупредить весенний авитаминоз.

Уважаемые родители!

Обратите внимание на признаки авитаминоза и гиповитаминоза у детей!

1. Повышенная утомляемость ребенка. Ребенок становится вялым, медлительным, быстро утомляется, все время норовит прилечь
2. У одних детей может наблюдаться повышенная сонливость, у других – бессонница.
3. Проблемы с деснами. Еще одним весьма достоверным признаком авитаминоза зачастую становятся кровоточащие десны.
4. Простудные заболевания. К сожалению, очень часто болезненность ребенка списывают на ослабленный иммунитет, именно недостаток витамина С и приводит к снижению работы иммунной системы.
5. Некоторые другие заболевания. В том случае, если в организме ребенка не хватает витаминов группы В, возможно развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы, поджелудочной железы, нервной системы, конъюнктивита, поэтому гораздо разумнее стараться предотвратить авитаминоз, чем потом 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, обязательно задумайтесь – а нет ли у крохи авитаминоза?
7. Общий упадок сил.

Как предупредить весенний авитаминоз

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 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, так необходимые малышу. Детские врачи-диетологи советуют обратить особо пристальное внимание на меню малыша.

Консультацию подготовила: Пробст О.В.

Апрель 2022