

Консультация для родителей

«Как предупредить авитаминоз весной»

Солнечные лучики согревают воздух уже совсем 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 его величество **Авитаминоз**. И, к огромному сожалению, авитаминоз в весенний период у детей – явление не менее распространенное, чем у взрослых. Но следует разобраться, что авитаминоз — **отсутствие какого-то витамина, гиповитаминоз — это значит, что определенного витамина недостаточно.**

Детский организм интенсивно растет 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. И сложно предугадать, как обернется для вашего крохи недостаток тех или иных витаминов в будущем.

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. У детей постарше могут начаться проблемы с успеваемостью в школе, ухудшение памяти, рассеянность внимания.

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

3. **Проблемы с деснами.** Еще одним весьма достоверным признаком авитаминоза зачастую становятся кровоточащие десны. Причем в тяжелых случаях кровь остается не только на зубной щетке, но и даже на мягкой пище.

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 очень зря. Кстати говоря – 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. И точно установить причину, которая спровоцировала развитие этих заболеваний, практически невозможно. 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.**

И помните о том, что в весеннее время проблема авитаминоза стоит особенно остро. Поэтому и проявления могут развиваться крайне быстро. Позаботьтесь о профилактике авитаминоза своевременно. Причем и про всю остальную семью забывать также не стоит.

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 большего 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 его лечащий врач – педиатр, который осведомлен о состоянии здоровья ребенка и его индивидуальных особенностях организма.*

2) Правильный рацион питания. *Очень важно правильно сбалансировать рацион питания ребенка. Весной он должен быть обогащен продуктами, которые в большом количестве содержат витамины и микроэлементами, так необходимые малышу. Детские врачи-диетологи советуют обратить особо пристальное внимание на меню малыша.*

Молочные продукты должны составлять не менее 40% всего рациона питания крохи. Причем актуальны все молочные продукты – молоко, кефир, ряженка, сметана, йогурты. Разумеется, следует отдать предпочтение продуктам, не содержащим искусственных красителей. В молоке содержится большое количество кальция, который способствует усвоению всех остальных витаминов.

Также необходимо следить за тем, чтобы в рационе питания малыша было 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. Часто, опасаясь развития у ребенка авитаминоза, мы покупаем ему как можно больше различных овощей и фруктов. Конечно же, это весьма похвально. Но, уважаемые родители, к весеннему периоду в привозных фруктах и овощах практически не остается никаких витаминов.

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

Зачастую народные способы того, как предупредить весенний авитаминоз у детей, гораздо эффективнее, чем импортные фрукты и самые дорогие поливитаминные комплексы:

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. Ребенок может кушать сухофрукты просто так, но гораздо разумнее приготовить ему витаминную смесь. Готовится она следующим образом: возьмите равные части чернослива, изюма, инжира и кураги. Пропустите их через мясорубку, добавьте такие же равные доли меда и лимона. Смесь тщательно перемешайте и поместите в стеклянную емкость, которую нужно хранить в холодильнике. Смесь можно давать ребенку просто ложками, а можно намазывать на хлеб или печенье – эффект будет одинаковым. В день ребенок должен съесть витаминную смесь из расчета одна чайная ложка на каждые десять килограмм веса. Практически бесценными источниками йода для ребенка могут стать морская капуста и сырая свекла. Конечно же, эти продукты имеют весьма своеобразный вкус, и заставить съесть маленького ребенка подобный салат может оказаться задачей сложной. Однако можно все же попробовать. Да и для взрослых детей этот вариант может оказаться оптимальным.

Шиповник. Шиповник в народе называют «кладезю» 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. Конечно же, в весеннее время свежий шиповник не найти, но практически в любой аптеке можно купить сухие плоды. Вы можете заваривать шиповник как чай, а можете варить из него отвары – и ваш ребенок наверняка получит все необходимые ему витамины. Если вы завариваете шиповник как простой чай, то просто измельчите его и поместите в заварной чайник, словно обычную заварку.

3) Прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух укрепит иммунитет, а весенние солнечные лучи способствуют выработке витамина D. Активные игры на улице помогут витаминам и минералам лучше усвоиться и поднимут настроение малыша, ведь наблюдать за весенними изменениями вокруг так интересно для маленького исследователя.

4) Режим дня.

Запомните, режим дня – очень важный фактор в состоянии его здоровья. Мало того, что нужно ложиться и вставать в одно и то же время, так еще и днем нужно спать минимум час. Только так организм будет в состоянии восстановить силы.

5) Спорт. Занятия спортом и активный образ жизни полезен любому человеку, что уж говорить о растущем организме. С маленькими можно заниматься самостоятельно: делать гимнастику, устраивать пробежки на улице, много времени гулять на свежем воздухе. А детки постарше могут записаться в спортивную секцию.

6) Солнце. Солнечные ванны также являются отличной профилактикой авитаминоза у детей, поскольку способствуют выработке витамина D и эндорфинов, которые дарят прекрасное настроение.

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