

Консультация для родителей Весенний авитаминоз у детей

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 сбалансирован 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.

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 съедать 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!