

## Консультация для родителей «КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ АВИТАМИНОЗ ВЕСНОЙ»

Подготовил воспитатель: **Осипян М.В.**

Весной, как правило, ухудшается качество питания, потому что продукты из-за долгого зимнего хранения теряют свою пищевую ценность. В этот период организм с трудом перестраивается на новую климатическую "волну" и поэтому требует особенно бережного отношения. 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. И сложно предугадать, какими осложнениями для ребенка может обернуться авитаминоз.

Врачи советуют родителя немедленно бить тревогу в том случае, если они обнаружат у ребенка такие признаки, как:

1. Повышенная утомляемость ребёнка. Ребёнок становится вялым, медлительным, быстро утомляется, все время норовит прилечь.
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 ребёнка 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.

Как предупредить весенний авитаминоз?

1) 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. Причем актуальны все молочные продукты – молоко, кефир, ряженка, сметана, йогурты. В молоке содержится большое количество кальция, который способствует усвоению всех остальных витаминов.

Чтобы доставить своему организму витамин Е, необходимо добавлять в

пищу растительное масло (подсолнечное, оливковое, соевое и т.д.)  
Для обогащения рациона питания витаминами А и D включите в него рыбу жирных сортов и мясо.

Витамином С богата квашеная капуста, плоды шиповника, замороженная смородина, лимон и все цитрусовые. Для получения этого витамина можно выпивать отвары из шиповника и сухофруктов, лимонный чай. А салат из квашеной капусты станет не только полезным, но и вкусным блюдом.

#### 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. Вы можете заваривать шиповник как чай, а можете варить из него отвары – и ваш ребенок наверняка получит все необходимые ему витамины.

#### 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.

**ПОМНИТЕ**, что даже самый богатый рацион питания не может обеспечить организм ребенка витаминами и минералами в суточных нормах. Поэтому не может быть никаких сомнений в целесообразности приема витаминных комплексов для профилактики и лечения детского весеннего авитаминоза у ребенка.

Лучше всего, если витамины при весеннем авитаминозе будет назначать врач, который осмотрел ребенка и осведомился о состоянии его здоровья, изучил результаты анализов, выяснил, каких витаминов не хватает организму ребенка. Самостоятельное назначение и бесконтрольный прием витаминов может нанести вред!

#### 2) 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.

#### 3) 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 ещё и днём нужно спать минимум час. Только так организм будет в состоянии восстановить силы.

#### 4) 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.

#### 5) Солнце.

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

**Будьте здоровы и радуйтесь весне!!!**

