

Консультация для родителей: «Что делать, чтобы избежать весеннего авитаминоза»

Дети авитаминозом весной болеют реже, чем взрослые. Но это случается и взрослые переводят недомогание детей на простуду. Хотя нехватка витаминов может ослабить организм ребенка. И это дело ни в коем случае недопустимо пускать на самотек, не придавая проблеме особого значения. Дети растут, много двигаются, затрачивают много сил, а значит и витамины ему нужны регулярно. И недостаток витаминов, минералов и микроэлементов весьма негативно сказывается на развитии ребенка и на работе всех органов и систем его организма. С приходом солнечных, теплых дней, хочется чаще находиться на свежем воздухе. Основные признаки авитаминоза у детей:

- общая слабость;
- постоянная усталость;
- одышка при физических нагрузках;
- повышенный или пониженный аппетит;
- бледность кожных покровов;
- учащение пульса;
- повышенная потливость;
- быстрая утомляемость;
- нарушение сна различного характера.

Часто родители списывают на слабый 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 знаком с индивидуальными особенностями ребенка и назначит комплекс, который подойдет только ему. Правильное питание, главное условие решения данной проблемы. Необходимо сбалансированное питание ребенка. Молочные продукты должны составлять не менее 40% всего рациона питания. Также в рационе питания ребенка должно быть достаточное количество животного белка. Белок необходим для ребенка, употреблять его можно только при тщательной термальной обработке. Перечень продуктов, которые необходимы для употребления весной

- в куриных яйцах, говяжьей печени, кисломолочных продуктах, рыбе, бобовых находятся витамины группы В;
- цитрусовые (апельсин, лимон), киви, цветная капуста содержат большую концентрацию витамина С;
- морковь, петрушка, шпинат богаты витамином А;
- в растительном масле, говядине, яичном желтке много витамина D;
- молоко, ростки пшеницы восполняют недостаток витамина Е;
- витамин F содержится в рыбьем жире, оливковом масле, сухофруктах;
- нехватку витамина Н восполняют грибы, овсянка, темный шоколад, орехи, молоко;
- в морской капусте, чечевице, шпинате и репчатом луке много витамина К.
- 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. Вряд ли у вас возникнет проблема с тем, как заставить ребенка есть сухофрукты.

Весной, в период обострения авитаминоза, очень важно употреблять в пищу свежевыжатые фруктовые или овощные соки, например, соки апельсина, моркови, томатов, тыквы. В некоторые соки, в частности, морковный, неплохо добавлять немного меда.

Отличной профилактикой авитаминоза является отвар **шиповника**. Шиповник – не только лекарственное растение, это еще и один из самых богатых витаминных источников.

Также ни в коем случае нельзя забывать о такой полезной ягоде, как **рябина**. В принципе, сушеные плоды рябины можно найти в аптеках,

Помните, что оставшиеся без внимания симптомы авитаминоза, могут привести к серьезным заболеваниям, которые потребуют серьезного медицинского вмешательства, вплоть до госпитализации. Конечно же, решение этой проблемы есть, и оно совсем рядом. Современная фармакология предлагает многообразие самых различных витаминных комплексов. Если нет возможности покупать натуральные продукты, можно воспользоваться готовыми витаминами из аптеки. Не забываем, что – витамины не конфетки, и есть их бесконтрольно ни в коем случае нельзя. Передозировка витаминов не менее опасна для детского организма, чем его нехватка. Все хорошее в меру и только, тогда оно пойдет на пользу. 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.

Кроме весеннего авитаминоза, мы можем столкнуться с **весенний гиповитаминоз** — состояние организма, при котором возникает витаминная недостаточность. При этом не хватает не какого-то конкретного витамина, а понижается витаминное обеспечение организма многими витаминами. В весеннее время это происходит потому, что в продуктах питания этих витаминов становится меньше за зиму. Фрукты и овощи, которые сохранились к весне с осени, уже практически не содержат витаминов. Кроме длительного хранения, причинами развития гиповитаминозов служит употребление в пищу большого количества рафинированных продуктов, консервированных продуктов, а также продуктов, подвергшихся длительной термической обработке.

Будьте здоровы и радуйтесь весне!