

## «Весенний авитаминоз у детей»



К сожалению, авитаминоз в весенний период у детей – явление не менее распространенное, чем у взрослых. Голову от подушки оторвать становится все тяжелее и тяжелее, да и сил не остается почти ни на что. Для начала следует разобраться, что такое авитаминоз.

**Авитаминоз** — это отсутствие какого-то витамина. Но нужно иметь в виду, что помимо авитаминоза существует еще и такое понятие, как **гиповитаминоз**. Это значит, что определенного витамина недостаточно.

Детский организм интенсивно растет и витамины ему нужны постоянно. Недостаток витаминов, минералов и микроэлементов весьма негативно сказывается на развитии ребенка, а также на работе всех органов и систем его организма. Сложно предугадать, как обернется для вашего ребенка 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.
2. Нарушение сна. 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.
4. Простудные заболевания. К сожалению, очень часто болезненность ребенка списывают на ослабленный иммунитет. Но никто не связывает эти два понятия – авитаминоз и ослабленный иммунитет – между собой. И очень зря, ведь именно недостаток витамина С и приводит к снижению работы иммунной системы.
5. 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?
6. 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.*

### **Как предупредить весенний авитаминоз:**

1. **Витаминно-минеральные комплексы.** Но при приеме витаминов, 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 микроэлементы, так необходимые малышу.

*Молочные продукты должны составлять не менее 40%* всего рациона питания ребенка. Причем актуальны все молочные продукты – молоко, кефир, ряженка, сметана, йогурты. В молоке содержится большое количество кальция, который способствует усвоению всех остальных витаминов.

Также необходимо следить за тем, чтобы в рационе питания ребенка было *достаточное количество животного белка*. Он просто необходим для полноценного развития ребенка и функционирования его организма.

Часто, опасаясь развития у ребенка авитаминоза, родители покупают 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.

Это и *всевозможные сухофрукты*. Все сухофрукты очень богаты такими витаминами, как витамин А и витамины группы В. 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. 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. Не стоит забывать и про *шиповник*. В народе его называют «кладезью» витаминов. 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.

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 подведем итоги: побольше прогулок на свежем воздухе, правильное сбалансированное питание, питьевой режим и полноценный сон – вот залог успеха в предупреждении авитаминоза. И тогда ваш ребенок будет здоров и весел в любую погоду, в любое время года!