

Памятка для родителей «Как предупредить весенний авитаминоз»

Наступила весна, наконец-то повеяло теплом, засияло солнышко, дни стали длинными. Приход весны нам особенно дорог, ведь мы так устали от зимних морозов, снегопадов и темноты, а также и их спутников: апатии, усталости и сонливости. Но почему-то унылое настроение не покидает нас и весной. Ничто не доставляет радости, всё время хочется спать и сил, кажется, совсем не осталось... Знакомое состояние, правда? Многие из нас переживают подобное с наступлением весны. Если же к этим симптомам **добавить** такие как ухудшение состояния волос, кожи, раздражительность, быструю утомляемость, налицо признаки распространённого сезонного заболевания – **весеннего авитаминоза**. И, к огромному сожалению, **авитаминоз в весенний** период у детей – явление не менее распространённое, чем у взрослых.

Авитаминоз – это болезненное состояние человека, которое наступает в результате острой нехватки витаминов в организме. Основной провоцирующий фактор для недуга – это нехватка одного витамина или сразу нескольких полезных элементов.

Детский организм интенсивно растёт и витамины ему нужны постоянно. А недостаток витаминов, минералов и микроэлементов весьма негативно сказывается на развитии ребёнка и на работе всех органов.

В большинстве случаев **весенний авитаминоз вызван тем, что:**

- организм ослаблен после простудного заболевания, перенесённого 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.

Уважаемые **родители**, обратите внимание на признаки **авитаминоза у детей!**

Поскольку симптомы **авитаминоза зависят от того**, какого именно витамина не хватает в организме, точной клинической картины у заболевания нет. В общем же **авитаминоз имеет следующие симптомы:**

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 дёснами. Ещё одним весьма достоверным признаком **авитаминоза** зачастую становятся кровоточащие десны.

4. Простудные заболевания. К сожалению, очень часто болезненность ребёнка спи-сывают 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 ребёнка не хвата-ет 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 послед-ствия.

6. Малый вес и рост ребёнка. Конечно же, природные и наследственные факторы играют огромную роль. Но в том случае, если ваш ребёнок чрезмерно медленно набирает вес или растёт, обязательно задумайтесь – а нет ли у него **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**. Причём и про всю остальную семью забывать также не стоит.

Итак, давайте рассмотрим, как **предупредить авитаминоз весной**. Стратегия профилактики проблемы включает несколько этапов:

1) правильное питание;

2) занятия спортом в **зимне-весеннее время года**, прогулки на свежем воздухе, частые проветривания помещений;

3) полноценный сон (значительно улучшают качество сна такие факторы, как режим и условия; люди, которые ложатся спать примерно в одно и то же время, высыпаются намного лучше, чем не соблюдающие режим);

4) приём витаминно-минеральных комплексов (однако аптечные препараты не рекомендуется использовать бесконтрольно; витамины должны назначаться педиатром на основании общего осмотра ребёнка и результатов анализа; избыток веществ так же опасен, как и их дефицит);

5) принятие солнечных ванн (витамин D наш организм вырабатывает сам под воздействием солнечных лучей, вот почему так важно при любой возможности бывать хотя бы недолгое время на солнце).

Правильно составленный рацион питания особенно важен в **весеннее время года**. Очень важно правильно сбалансировать рацион питания ребёнка. Весной он должен быть обогащён продуктами, которые в большом количестве содержат витамины и микроэлементы.

Молочные продукты должны составлять не менее 40% всего рациона питания ребёнка. Причём 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 ребёнка было достаточное количество животного белка. Он просто необходим для полноценного развития ребёнка и функционирования его организма. Но не забывайте о том, что все мясные блюда для ребёнка должны проходить тщательную термическую обработку.

Часто, опасаясь развития у ребёнка **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 остаётся никаких витаминов. И вот тут самое 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.

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. Ребёнок 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 мёда и лимона. Смесь тщательно перемешайте и поместите в стеклянную ёмкость, которую нужно хранить в холодильнике. Смесь можно давать ребёнку просто ложками, а можно намазывать на хлеб или печенье – эффект будет одинаковым.

Практически бесценными источниками йода для ребёнка могут стать морская капуста и сырая свёкла. Конечно же, эти продукты имеют весьма своеобразный вкус, и **заставить** съесть ребёнка подобный салат может оказаться задачей сложной. Однако можно все же попробовать.

Много витамина С в цитрусовых. Например, лимон даже нюхать очень полезно. А если натереть верхушку кожуры лимона и **поставить** блюдечко с этой ароматной кашицей на рабочий стол ребёнка, его работоспособность и настроение резко повысятся. Стимулирующее воздействие аромата лимона на умственную деятельность давно уже доказано наукой.

Не забывайте об апельсинах и грейпфруте. Содержание витамина С в них даже выше, чем в лимоне. Ещё больше витамина С в чёрной и красной **смородине** (в замороженных ягодах витамин сохраняется, облепихе, сладком перце, шиповнике. Возьмите за правило: весной ни дня без шиповника! В дополнение к витамину С в нём есть ещё и бета-каротин, провитамин А. Сироп шиповника продаётся в аптеке, добавляйте его ребёнку в чай.

Один из богатейших источников витамина С – киви. В нём к тому же содержится много калия, растительной клетчатки. Киви хорош сам по себе, а также в сочетании с мясными блюдами: он помогает усвоению железа.

Надеемся, что эти советы помогут вам и вашим детям восстановить жизненные функции организма в период **весеннего авитаминоза**.