

Консультация для родителей

«Как предупредить весенний авитаминоз»

Казалось бы, солнечные лучики согревают воздух уже совсем по-весеннему. Живи и радуйся! Но почему-то по утрам голову от подушки оторвать становится все тяжелее и тяжелее, и сил не остается почти ни на что. Знакомые ощущения? Это сезонный авитаминоз. И, к сожалению, авитаминоз в весенний период у детей - весьма распространённое явление.

Детский организм интенсивно растёт, и соответственно, ему постоянно нужны витамины и минералы. Ведь их недостаток ведёт к нарушениям в развитии ребёнка и сказывается на работе всех органов и систем организма. И очень сложно предугадать, к каким осложнениям может привести авитаминоз.

Врачи рекомендуют родителям внимательно следить за состоянием ребёнка в весенний период и немедленно бить тревогу в том случае, если заметят у ребенка:

- повышенную утомляемость: ребёнок быстро устаёт, всё время норовит прилечь, внимание рассеяно, ухудшается память;
- нарушения сна: повышенная сонливость, или напротив - бессоница;
- проблемы с деснами: кровоточащие дёсны один из признаков авитаминоза, необходимо срочно обратиться за медицинской помощью;
- ломкие ногти, секущиеся волосы, трещинки в уголках губ;
- простудные заболевания: ребёнок болеет чаще обычного. Ослабленный иммунитет и авитаминоз - звенья одной цепи. Кстати говоря – именно недостаток витамина С и приводит к снижению работы иммунной системы.

Необходимо помнить о том, что в весенний период проблема авитаминоза стоит особенно остро. Своевременная профилактика авитаминоза, причём для всех членов семьи, позволит избежать серьёзных проблем со здоровьем.

А для этого необходимо соблюдать несколько несложных правил:

1. правильное питание: рацион ребёнка должно быть сбалансированным, обогащённый продуктами с большим содержанием витаминов и микроэлементов. Молочные (а лучше кисломолочные) продукты должны составлять порядка 40% всего рациона. Животный белок также необходим растущему организму. Фрукты и овощи необходимы, но, к сожалению, к весне многие из них теряют большую часть полезных свойств. И в этом случае лучше обратить своё внимание на дары природы: из плодов шиповника можно приготовить отвар - 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. А сухофрукты - кладезь витаминов, таких как А, В1, В2, В3, В5, В6 и минеральных элементов также достаточно много – это и натрий, и фосфор, и магний, и кальций, и железо. От сухофруктов не откажется ни один ребёнок, ведь они достаточно сладкие. Лучше приготовить витаминную смесь и давать её ежедневно ребёнку на завтрак или добавлять в каши. 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.



2. приём витаминно-минеральных комплексов: на сегодняшний день существует множество самых различных витаминных комплексов. Однако надо помнить, что витаминно-минеральные комплексы ребёнку должен назначать его лечащий врач – педиатр, который осведомлен о состоянии здоровья ребёнка и его индивидуальных особенностях организма. Витамины не конфетки, и есть их бесконтрольно ни в коем случае нельзя. Передозировка витаминов не менее опасна для детского организма, чем его нехватка.



3. закаливание: воздушные и солнечные ванны полезны всем и в любую погоду. Важное условие - одеться соответственно этой погоде.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!