



## **Консультация для родителей: «Как предупредить авитоминоз весной?»**

Солнечные лучики согревают воздух уже совсем по-весеннему. Кажется бы – живи и радуйся! Однако голову от подушки оторвать становится всё тяжелее и тяжелее, да и сил не остаётся почти ни на что.

Знакомая картина?

Знакомьтесь – его величество АВИТОМИНОЗ.

Авитоминоз в весенний период у детей – явление не менее распространённое, чем у взрослых. Ведь детский организм интенсивно растёт, а значит и витамины ему нужны постоянно. Недостаток витаминов, минералов и микроэлементов весьма негативно сказывается на развитии ребёнка и на работе всех органов и систем его организма. Врачи советуют родителям немедленно бить тревогу в том случае, если они обнаружат у ребёнка такие проблемы, как:

- 1. Повышенная утомляемость ребенка.**
- 2. Нарушения сна.**
- 3. Проблемы с дёснами.** Ещё одним весьма достоверным признаком авитаминоза зачастую становятся кровоточащие дёсны. Причем в тяжелых случаях кровь остается не только на зубной щетке, но и даже на мягкой пище. В этом случае родители должны как можно быстрее обратиться за медицинской помощью.
- 4. Простудные заболевания.** В том случае, если ребёнок начинает часто болеть простудными заболеваниями, родители также должны задуматься о возможности авитаминоза.

К сожалению, очень часто болезненность ребёнка родители 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.

Наше ежедневное меню в весеннее время должно быть разнообразным: овощи, фрукты, зелень, крупы, продукты животного происхождения т.к. не существует универсального продукта, в котором бы содержались все нужные нам витамины.

Многие полезные элементы в продуктах разрушаются под действием солнечных лучей, воздуха, высоких температур.

Чтобы сохранить витамины в пище, нужно правильно готовить продукты и соблюдать следующие рекомендации:

- Овощи лучше готовить на пару или в небольшом количестве воды. По возможности их лучше не очищать, а отваривать или запекать в кожуре. Так они будут полезнее.

- Овощи в супы и компоты нужно кидать в кипяток.

Зелень лучше добавлять в полностью готовое блюдо. Очень неплохо ставить на стол хорошо промытую зелень в качестве витаминного добавления к разным блюдам.

Через день или каждый день давайте ребёнку творог со сметаной. С ним малыш получит кальций, белки, жиры.

Вместо сахара добавляйте в него мед. В нем присутствует множество витаминов и микроэлементов.

За 1-2 часа до сна большую пользу принесет стакан кефира. Он благоприятно влияет на работу кишечника, что немаловажно. Ведь именно в нем усваиваются все поступившие с пищей витамины и прочие вещества.

Обязательно включайте в рацион ребёнка яйца. Достаточно 2-3 штук в неделю, чтобы восполнить потребность организма в витаминах А, Д и таких элементах, как железо, сера и медь.

Не менее важно растительное и сливочное масло. Жиры необходимы для успешного усвоения витаминов А, Е, Д. Более того, масла сами богаты этими органическими соединениями.

В рационе ребёнка обязательно должно быть мясо. Оно является источником аминокислот, железа. Поэтому 2-3 раза в неделю готовьте мясные блюда. Они помогут избежать железодефицитной анемии.

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. В термос кладутся сухие ягоды, хорошо промытые, и заливаются кипятком. Ягод следует брать немного, ориентируясь на размеры термоса.

Надеемся, что эти советы помогут Вам и Вашим детям восстановить жизненные функции организма в период весеннего авитаминоза.