

Солнечные лучики согревают воздух уже совсем по-весеннему. Казалось бы – живи и радуйся! Однако голову от подушки оторвать становится все тяжелее и тяжелее, да и сил не остается почти ни на что. Знакомая картина? Знакомьтесь – его величество Авитаминоз. И, к огромному сожалению, авитаминоз в весенний период у детей – явление не менее распространенное, чем у взрослых.

**Авитаминоз – отсутствие какого-либо витамина** или нескольких витаминов (полиавитаминоз). Бывает при неполноценном питании или нарушении работы органов, связанных с пищеварением

**Гиповитаминоз – недостаток витаминов.** При недостатке витаминов снижается работоспособность, ухудшается аппетит и ослабевает иммунитет. Появляется раздражительность и постоянная усталость. Если не повысить потребление витаминов, тогда организм не сможет нормально усваивать и извлекать полезные вещества из поступающей пищи, в результате начнёт ухудшаться состояние тканей (кожи, мышцы, слизистых) и функции организма (рост, интеллектуальное и физическое развитие).

### **Признаки авитаминоза и гиповитаминоза у детей**

1. Повышенная утомляемость ребенка. Ребенок становится вялым, медлительным, быстро утомляется, все время норовит прилечь. У детей постарше

могут начаться проблемы с успеваемостью в школе, ухудшение памяти, рассеянность внимания.

2. Авитаминоз может дать о себе знать нарушениями сна. У одних детей может наблюдаться повышенная сонливость, у других – бессонница.

3. Проблемы с деснами. Признаком авитаминоза зачастую становятся кровоточащие десны.

4. Простудные заболевания. Очень часто болезненность ребенка списывают на ослабленный иммунитет. И никто не связывает эти два понятия – авитаминоз и ослабленный иммунитет – между собой. Именно недостаток витамина С и приводит к снижению работы иммунной системы.

5. Некоторые другие заболевания. Если в организме ребенка не хватает витаминов группы В, возможно развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы, поджелудочной железы, нервной системы, конъюнктивита.

6. Малый вес и рост ребенка. Если ваш ребенок чрезмерно медленно набирает вес или растёт, обязательно задумайтесь – а нет ли у крохи авитаминоза?

7. Общий упадок сил.

### **Как предупредить осенний авитаминоз**

**Витаминно-минеральные комплексы.** 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. **Молочные продукты должны составлять не менее 40%** всего рациона питания. Обязательно в рационе питания малыша было достаточное количество животного белка. Он просто необходим для полноценного развития ребенка и функционирования его организма. Часто, опасаясь развития у ребенка авитаминоза,

мы покупаем ему как можно больше различных **овощей и фруктов. 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.

**Всевозможные сухофрукты.** Все сухофрукты очень богаты такими витаминами, как А, В1, В2, В3, В5, В6. **Ребенок 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 меда и лимона. Смесь тщательно перемешайте и поместите в стеклянную емкость, которую нужно хранить в холодильнике. Смесь можно давать ребенку просто ложками, а можно намазывать на хлеб или печенье – эффект будет одинаковым. В день ребенок должен съедать витаминную смесь из расчета одна чайная ложка на каждые десять килограмм веса. 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. Однако можно все же попробовать. Да и для взрослых детей этот вариант может оказаться оптимальным.

**Шиповник.** Шиповник в народе называют «кладезю» витаминов неспроста – 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. Вы можете заваривать шиповник как чай, а можете варить из него отвары – и ваш ребенок наверняка получит все необходимые ему витамины. Если вы завариваете

шиповник, как простой чай, то просто измельчите его и поместите в заварной чайник, словно обычную заварку.

**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.

#### **4) Режим дня.**

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.** 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.

**Будьте здоровы и радуйтесь весне!**

Краснодарский край,  
Тимашевский район, пос.Советский,  
ул.Кирова, д.44 б.  
Тел 886130 37364

Министерство труда и социального  
развития Краснодарского края  
ГКУ СО КК «Тимашевский СРЦН

## Памятка для родителей

### Как предупредить весенний авитаминоз у детей



Воспитатель Н.В.Гробовенко

2019 год

