

«Как защитить ребенка от весеннего авитаминоза»

ОТСУТСТВИЕ НЕОБХОДИМОГО КОЛИЧЕСТВА ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ СКАЗЫВАЕТСЯ ДАЖЕ НА ЗДОРОВЬЕ ВЗРОСЛЫХ, А НА ДЕТКАХ, ТАК И ПОДАВНО. СТОИТ ЛИ УДИВЛЯТЬСЯ, ЧТО ПРИЗНАКИ АВИТАМИНОЗА ВЕСНОЙ НАБЛЮДАЮТСЯ БУКВАЛЬНО У КАЖДОГО ВТОРОГО РЕБЕНКА. ПОПРОБУЕМ РАЗОБРАТЬСЯ, КАК ЕГО ОПРЕДЕЛИТЬ И ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ.

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. 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. ПРОБЛЕМЫ С ДЕСНАМИ. ЕЩЕ ОДНИМ ВЕСЬМА ДОСТОВЕРНЫМ ПРИЗНАКОМ АВИТАМИНОЗА ЗАЧАСТУЮ СТАНОВЯТСЯ КРОВОТОЧАЩИЕ ДЕСНЫ. ПРИЧЕМ В ТЯЖЕЛЫХ СЛУЧАЯХ КРОВЬ ОСТАЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО НА ЗУБНОЙ ЩЕТКЕ, НО И ДАЖЕ НА МЯГКОЙ ПИЩЕ.**
 - 3. ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. К СОЖАЛЕНИЮ, ОЧЕНЬ ЧАСТО БОЛЕЗНЕННОСТЬ РЕБЕНКА 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.**



vk.com/razvitie.rebenka

Для нормального роста и развития ребенку необходимо регулярное поступление витаминов, микроэлементов, белков, жиров. И основную их часть малыш получает с едой. Но с приближением весны в пище сохраняется все меньше полезных веществ, а собственные запасы организма постепенно иссякают. Именно поэтому в зимне-весенний период так часто развивается авитаминоз. Однако правильно составленный рацион помогает его предупредить.

Для предупреждения **весеннего авитаминоза у ребенка** уже с середины зимы давайте ему витамины. И, кроме этого, включайте в рацион как можно больше полезных продуктов.

В ежедневном меню малыша должно быть как можно больше свежих овощей и фруктов. И это несмотря на то, что к весне в них остается мало **витаминов и минеральных солей**. Включайте в рацион те, что дольше всего сохраняют свои свойства. Это яблоки, цитрусовые, морковь, тыква, капуста. Готовьте ребенку из них салаты, а фрукты давайте в цельном виде.

Большую пользу детскому организму принесут различные соки: морковный, морковно-яблочный, гранатовый, апельсиновый (*наполовину разбавленный водой*). А также компот из сухофруктов, клюквенный морс, чай с лимоном, отвар шиповника с медом. Последний давайте только через трубочку, поскольку он способен повреждать эмаль зубов. Курс сокотерапии в течение 1 месяца помогает предупредить у **ребенка авитаминоз**

На завтрак готовьте каши. Особенно полезны гречневая и овсяная. В них содержатся витамины группы В, магний и другие вещества, необходимые для нормального состояния нервной и кроветворной системы.

Через день или каждый день давайте **ребенку 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 **ребенка 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 **ребенка** обязательно должно быть мясо. Оно является источником аминокислот, железа. Поэтому 2-3 раза в неделю готовьте мясные блюда. Они помогут избежать железодефицитной анемии.