

Консультация для родителей ***«Как предупредить весенний авитаминоз»***

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.

И это дело ни в коем случае недопустимо пускать на самотек, не придавая проблеме особого значения. Ведь детский организм интенсивно растет, а значит и витамины ему нужны постоянно. А недостаток витаминов, минералов и микроэлементов весьма негативно сказывается на развитии ребенка и на работе всех органов и систем его организма. И сложно предугадать, какими осложнениями для ребенка может обернуться авитаминоз.

Врачи советуют родителя немедленно бить тревогу в том случае, если они обнаружат у ребенка такие проблемы, как:

1. *Повышенная утомляемость ребенка.* Внимательные родители обязательно заметят, что ребенок стал быстро утомляться, все время норовит прилечь.
2. *Нарушения сна.* У одних детей может наблюдаться повышенная сонливость, у других – бессонница.
3. *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.
4. *Простудные заболевания.* В том случае, если ребенок начинает часто болеть простудными заболеваниями, родители также должны задуматься о возможности авитаминоза. Кстати говоря – именно недостаток витамина С и приводит к снижению работы иммунной системы.

И помните о том, что в весенне время проблема авитаминоза стоит особенно остро. ***Позаботьтесь о профилактике авитаминоза своевременно!*** Причем и про всю остальную семью забывать также не стоит.

Правильный рацион питания.

Очень важно правильно сбалансировать рацион [питания ребенка](#). Весной он должен быть обогащен продуктами, которые в большом количестве содержат витамины и микроэлементы.

Специалисты рекомендуют разнообразить весной рацион питания, а вместе с тем и витаминизировать его с помощью выгонки на подоконнике такой зелени, как петрушка, укроп, лук и т.д.

Молочные продукты должны составлять не менее 40% всего рациона питания. Причем актуальны все молочные продукты – молоко, кефир, ряженка, сметана, йогурты. В молоке содержится большое количество кальция, который способствует усвоению всех остальных витаминов.

Чтобы доставить своему организму витамин Е, необходимо добавлять в пищу растительное масло (подсолнечное, оливковое, соевое и т.д.)

Для обогащения рациона питания витаминами А и D включите в него рыбу жирных сортов и мясо.

Витамином С богата квашеная капуста, плоды шиповника, замороженная смородина, лимон и все цитрусовые. Для получения этого витамина можно выпивать отвары из шиповника и сухофруктов, лимонный чай. А салат из квашеной капусты станет не только полезным, но и вкусным блюдом.

Также необходимо следить за тем, чтобы в рационе питания ребенка было достаточное количество животного белка. Он просто необходим для полноценного развития ребенка и функционирования его организма.

Но не забывайте о том, что все мясные блюда для ребенка должны проходить тщательную термическую обработку.