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

Зима с ее холодами и морозами осталась позади, на смену ей Весна пришла. Воздух наполнен ароматами первоцветов. Природа просыпается и мы мы просыпаемся вместе с ней. Именно весной все, что мы слышим, это одно страшное слово: «авитаминоз».

Что это правильно?

Авитаминоз – это дефицит витаминов, что истощает организм человека. Человек постоянно чувствует усталость и вялость. Его иммунная система в конце холодного сезона часто ослаблены из-за недостатка питательных веществ, витаминов и минералов, которые могут его укрепить.

Дорогие родители! Обратите внимание на признаки авитаминоз и гиповитаминоз у детей!

1. Повышенная утомляемость ребенка. Ребенок становится вялым, медлительным и быстро утомляется, всегда пытается прилечь. У детей у пожилых людей могут возникнуть проблемы с успеваемостью в школе, потеря памяти, рассеянность внимание.

2. Может проявляться авитаминоз нарушением сна. У некоторых детей может наблюдается повышенная сонливость, у других - бессонница.

3. Проблемы с деснами. Еще одним очень достоверным признаком авитаминоза часто является кровоточат десна. Более того в некоторых случаях кровь остается не только на зубной щетке, но даже на мягкой пище.

4. Простуда. К сожалению, очень часто связывают с ослабленным иммунитетом. И никто не связывает два понятия - авитаминоз и ослабленный иммунитет - между собой. И зря. Более того, именно недостаток витамина С и приводит к снижению функционирования иммунной системы.

5. Некоторые другие заболевания. В этом случае, если организму ребенка не хватает витаминов группа Б, возможно развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы, поджелудочной железы, нервной системы, конъюнктивит. И именно установить причину, вызвавшую развитие этих заболеваний практически невозможно. Поэтому гораздо разумнее попытаться предотвратить дефицит витаминов, а не лечить его последствия.

6. Малый вес и рост ребенка. Если ваш ребенок набирает вес или растет очень медленно, обязательно подумайте, есть ли у малыша авитаминоз?

7. Общий упадок сил.

И помни, что весной особенно остро проявляется витаминная недостаточность.

Вот почему проявления могут развиваться чрезвычайно быстро. Позаботьтесь о предотвращении дефицита витаминов своевременно. И об остальных членах семьи Вы тоже не должны забывать. В подавляющем большинстве случаев весной дефицит витаминов вызывают:

• организм ослаблен после простуды, перенесенной зимой;

• фрукты и овощи не содержат необходимое количество витаминов из-за его разрушение в течение длительных периодов времени или неправильное хранение;

• запас витаминов и минералов, которые должны поддерживать работу иммунной системы;

• весной происходит перестройка многих систем организме, что приводит к необходимости большего потребление витаминов.

Как предотвратить весенний авитаминоз

1) Витаминно-минеральные комплексы. Но при приеме витаминов, дорогие родители, помните об том что, передозировка витаминов не менее опасна для детского организма, чем его недостаток.

Все витаминно-минеральные комплексы, назначаются лечащим врачом педиатром, который знает о состоянии здоровья ребенка и индивидуальные особенности организма.

2) Правильное питание. Очень важно сделать сбалансированный рацион ребенка. Весной следует обогащать продуктами, содержат большое количество витаминов и микроэлементов, так необходимые малышу.

Детские диетологи советуют обратить особое внимание на меню малыша. Молочные продукты должны быть не менее 40% всего рациона ребенка. Более того актуальны все молочные продукты – молоко, кефир, ряженка, сметана, йогурты. Конечно, вам следует отдавайте предпочтение продуктам, не содержащим искусственные красители. Молоко содержит большое количество кальция, который способствует усвоение всех остальных витаминов. Также необходимо обратить внимание на питание. В еде для ребенка должно быть достаточно животного белка. Это просто необходимо для полноценного развития ребенка.

Но не забывайте о том что все мясные блюда должны быть подвергнуты тщательной термической обработке. Часто возникает опасение, что у ребенка может развиться авитаминоз, мы покупаем различные овощи и фрукты. Конечно, это очень похвально. Но, дорогие родители, Весенняя пора - импортных фруктов и овощей. Витаминов в них практически не осталось. И здесь самое время вспомнить, что нам природа может предложить. Часто народные методы профилактики весеннего авитаминоза у детей гораздо эффективнее, чем импортные фрукты и самые дорогие Мультивитаминные комплексы.

Все сухофрукты очень богат витаминами, такими как А, В1, В2, В3, В5, В 6. И минеральные элементы тоже присутствуют в достаточном количестве – это и натрий, и фосфор, и магний, и кальций и железо. Сухофрукты очень сладкие. Вот почему их любят почти все дети. Можно ли ребенку есть сухофрукты? В любом случае гораздо разумнее готовить для него витаминную смесь. Как она готовится: взять равные части чернослива, изюма, инжир и курага. Пропустите их через мясорубку, добавьте такие же равные части меда и лимона. Хорошо перемешайте смесь и поместите в стеклянный контейнер для хранения, поставьте в холодильник. Её можно дать ребенку просто ложку, а можно намазать на хлеб или печенье - эффект будет тот же.

Шиповник. Недаром «кладезь» витаминов – содержит такие витамины, как P, K, E, B2 и C. Кроме того, плоды шиповника содержат большое количество эфирных масел, лимонная и яблочная кислоты и Каротин. И, конечно же, огромное количество незаменимого витамина С – в 30 раз больше, чем в лимоне. Конечно весной, свежие плоды шиповника найти сложно, но они под рукой. Купить сухофрукты можно в любой аптеке. Можно заваривать шиповник как чай, а можно делать из него отвары – и ваш ребенок обязательно получает все необходимые ему витамины.

3) Пойти на прогулку на свежем воздухе. Свежий воздух укрепляет иммунитет и весеннее солнце способствуют выработке витамина D. Активные игры на свежем воздухе помогают обеспечить вас витаминами и минералами. улучшается усвоение и поднимается настроение малыша. Наконец обратите внимание на изменения весной, так интересно для маленького исследователя.

4) Распорядок дня. Помните, распорядок дня – очень важный фактор в состояние его здоровья. Не только то, что нужно ложиться спать и вставать в одно и то же время, так же днем необходимо спать не менее часа. Организм сможет восстановить силы.

5) Спорт. Спорт и активный образ жизни полезно любому человеку, не говоря уже о растущем теле. С маленькими можно заниматься самостоятельно: делать гимнастику, бег на улице, много времени гулять на свежем воздухе. Но дети постарше могут записаться в спортивную секцию.

6) Солнце. Загорать тоже отличная профилактика авитаминоза у детей, потому что они способствуют выработке витамина D и эндорфины, которые дарят отличное настроение.

**Однако помните, что не следует принимать поливитаминные комплексы и витаминные отвары при этом без согласия и одобрения врача. В противном случае может возникнуть избыток тех или других витамины.**

Будьте здоровы и радуйтесь весне!