

*Консультация для
родителей
«Весна без авитаминоза»*

Авитаминозом чаще всего называют недостаток витаминов в организме. Как правило, он настигает детей в конце зимы – начале весны из-за отсутствия необходимого количества фруктов и овощей.

Частые капризы, вялость, сонливость, снижение иммунитета, шелушение кожи, простуды, после которых ребенок долго восстанавливается, постоянное ощущение усталости, раздражение, пониженная концентрация внимания, ухудшение памяти, рассеянность – это все **основные симптомы авитаминоза**.

Кроме того, нехватка конкретного вида витамина может сопровождаться такими признаками:

- При дефиците витамина D: у маленьких детей развивается рахит, оказывающий негативное влияние на формирование костного скелета и общее умственное развитие. В итоге ребенок может страдать от развития кариеса, мягкости костей, частых травм, мышечной слабости.
- При дефиците витамина C: может наблюдаться появление цинги, а также недостаточность никотиновой кислоты, что сопровождается кровоточивостью десен, снижением аппетита, повышенной утомляемостью и ломкостью ногтей.
- При дефиците витамина A: снижение резкости зрения, сухость кожи, образование характерных трещин на локтях, пятках и коленях, воспаление слизистых оболочек и даже порча волос.
- При дефиците витамина B: нарушение сна, нервозность, проблемы с запоминанием, усталость, выпадение волос, наличие угревой сыпи

Что делать, если у ребенка авитаминоз?

Первым делом, важно правильно сбалансировать рацион питания ребенка. В меню ребенка, должны входить продукты, которые в большом количестве содержат витамины и микроэлементы.

Обязательно должны присутствовать мясные продукты – источник витаминов группы В, продукты из твёрдых сортов пшеницы, нежирная рыба и, конечно, молочные продукты.

Также необходимо следить за тем, чтобы в рационе питания малыша 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.

Профилактика авитаминоза

Лучшей профилактикой будет полноценное, сбалансированное питание, которое будет включать овощной и фруктовый набор, злаковые, молочные и мясные продукты.

Помимо этого, есть и другие факторы, которые оказывают дополнительные влияния.

Очень важный фактор состояния здоровья ребенка – это режим дня. Вставать и ложиться следует в одно и то же время, а для детей дошкольного возраста следует соблюдать и дневной сон, который помогает восстановить силы организма.

Занятие спортом, регулярная утренняя зарядка, активный образ жизни важен для растущего организма.

Принятие солнечных ванн так же является профилактикой авитаминоза у детей, и влияет на выработку витамина D и эндорфинов, которые способствуют отличному настроению.