

# «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.

### *Кладовые природы*

Зачастую народные способы того, как предупредить весенний авитаминоз у детей, гораздо эффективнее, чем импортные фрукты и самые дорогие поливитаминные комплексы.

### ***Всевозможные сухофрукты***

Все сухофрукты очень богаты такими витаминами, как А, В1, В2, В3, В5, В6. Да и минеральных элементов также достаточно много – это и натрий, и фосфор, и магний, и кальций, и железо. Сухофрукты достаточно сладкие, поэтому их любят практически все дети без исключения.

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.*

В том случае, если ребенок склонен к частым простудным заболеваниям, к получившейся витаминной смеси можно добавить либо одну часть листьев алоэ, либо одну ампулу экстракта алоэ. Смесь можно давать ребенку просто ложками, а можно намазывать на хлеб или печенье – эффект будет одинаковым. В день ребенок должен съесть витаминную смесь из расчета одна чайная ложка на каждые десять килограмм веса.

### ***Сырая свекла и морская капуста***

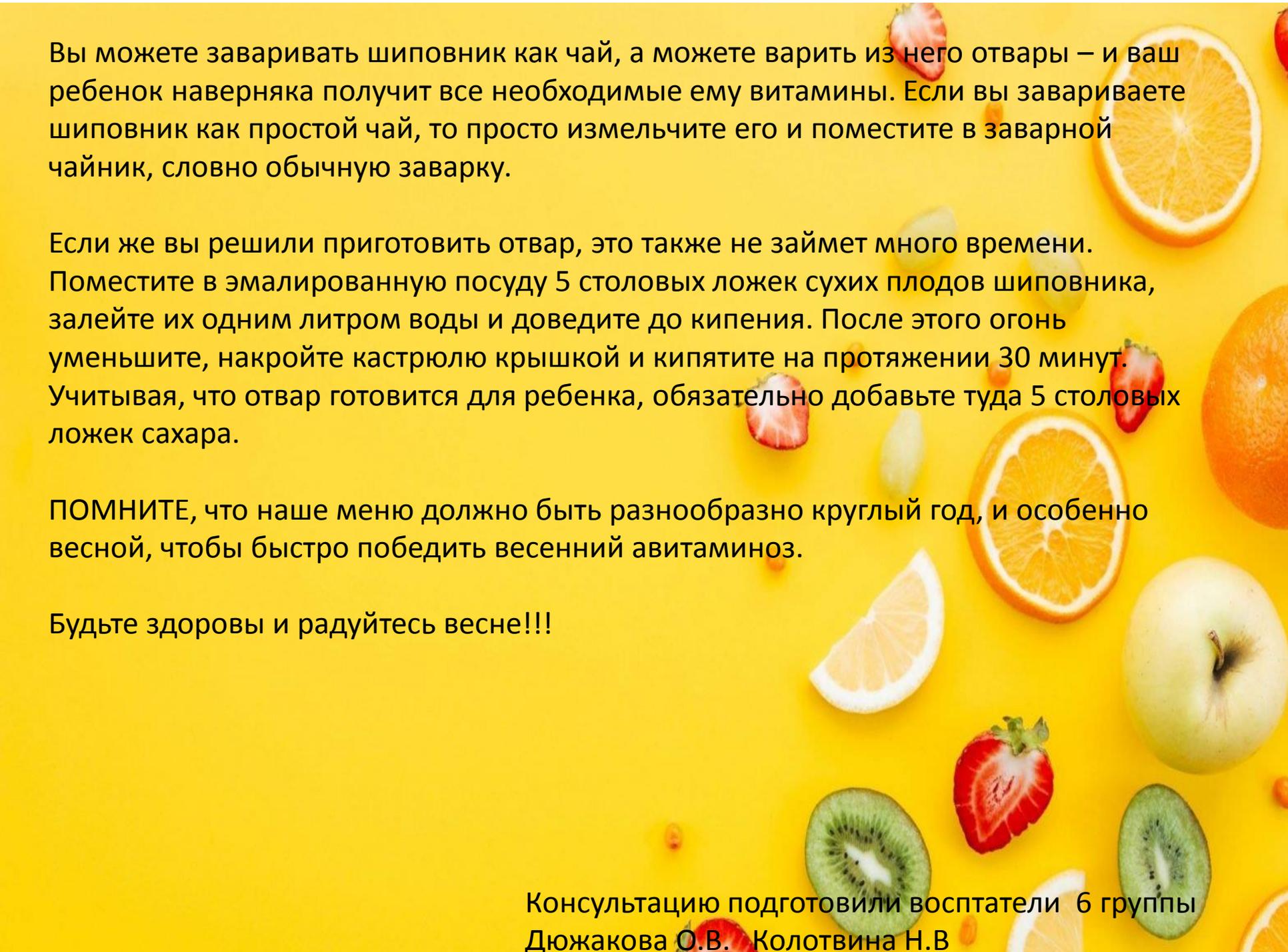
Практически бесценными источниками йода для ребенка могут стать морская капуста и сырая свекла. Конечно же, эти продукты имеют весьма своеобразный вкус, и заставить съесть ребенка подобный салат может оказаться задачей сложной. Однако можно все же попробовать. Да и для взрослых этот вариант может оказаться оптимальным.

### ***Корень сельдерея***

Сельдерей – вообще незаменимый помощник родителей в борьбе с авитаминозом. В нем содержится огромное количество калия и железа. Вы можете добавлять сельдерей в первые и вторые блюда детского меню в неограниченных количествах.

### ***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.

Если же вы решили приготовить отвар, это также не займет много времени. Поместите в эмалированную посуду 5 столовых ложек сухих плодов шиповника, залейте их одним литром воды и доведите до кипения. После этого огонь уменьшите, накройте кастрюлю крышкой и кипятите на протяжении 30 минут. Учитывая, что отвар готовится для ребенка, обязательно добавьте туда 5 столовых ложек сахара.

**ПОМНИТЕ**, что наше меню должно быть разнообразно круглый год, и особенно весной, чтобы быстро победить весенний авитаминоз.

Будьте здоровы и радуйтесь весне!!!

Консультацию подготовили воспитатели 6 группы  
Дюжакова О.В. Колотвина Н.В