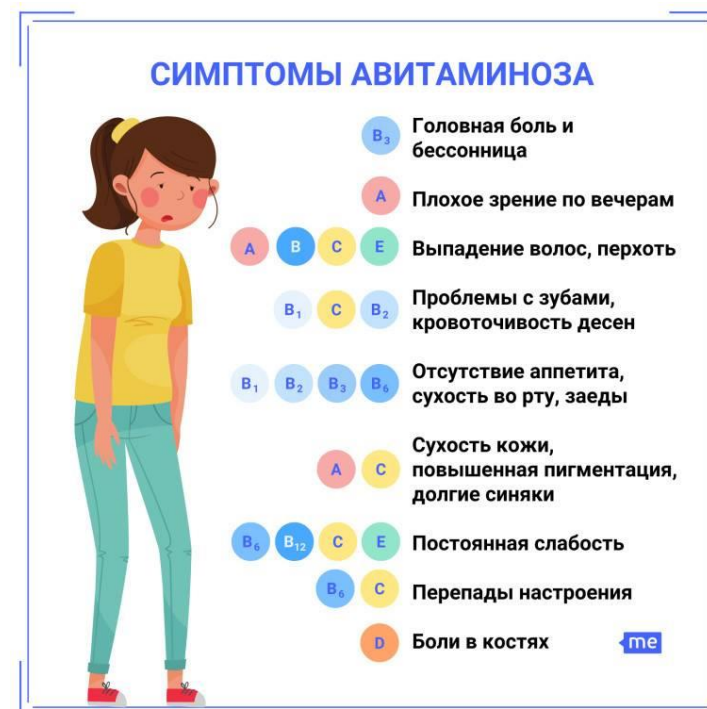


Солнечные лучики согревают воздух уже совсем по-весеннему. Казалось бы – живи и радуйся! Однако голову от подушки оторвать становится все тяжелее и тяжелее, да и сил не остается почти ни на что. Знакомая картина? Знакомьтесь – его величество Авитаминоз. И, к огромному сожалению, авитаминоз в весенний 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. Врачи советуют родителям 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. У детей постарше могут начаться проблемы с успеваемостью в школе, рассеянность внимания, ухудшение памяти.
2. Нарушения сна. Авитаминоз может дать о себе знать нарушениями 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. В этом случае родители должны как можно быстрее обратиться за медицинской помощью.
4. Простудные заболевания. В том случае, если ребенок начинает часто болеть простудными заболеваниями, родители также должны задуматься о возможности авитаминоза. К сожалению, очень часто болезненность ребенка родители 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.
5. Некоторые другие заболевания. В том случае, если в организме ребенка не хватает витаминов группы В, возможно развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы, поджелудочной железы, нервной системы, конъюнктивита. И



точно установить причину, которая спровоцировала развитие этих заболеваний, практически невозможно. Поэтому гораздо разумнее стараться предотвратить авитаминоз, чем потом лечить его последствия.

6. Малый вес и рост ребенка. Конечно же, природные и наследственные факторы играют огромную роль. Но в том случае, если ваш ребенок

7. Чрезмерно медленно набирает вес или растет, обязательно задумайтесь – а нет ли у крохи авитаминоза?

Проявления могут развиваться крайне быстро. Позаботьтесь о профилактике авитаминоза для всей семьи своевременно.

### **ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ**

Все витаминно-минеральные комплексы ребенку должен назначать его лечащий врач – педиатр, который осведомлен о состоянии здоровья ребенка и его индивидуальных особенностях организма.

### **ПРАВИЛЬНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ**

Очень важно правильно сбалансировать рацион питания ребёнка. Весной он должен быть обогащен продуктами, которые в большом количестве содержат витамины и микроэлементы, так необходимые малышу. Молочные продукты должны составлять не менее 40% всего рациона питания крохи.

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.

### **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.

#### **• 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 маленького ребенка подобный салат может оказаться задачей сложной. Однако можно все же попробовать. Да и для взрослых детей этот вариант может оказаться оптимальным.



- **Корень сельдерея**

Сельдерей – вообще незаменимый помощник родителей в борьбе с авитаминозом. В нем содержится огромное количество калия и железа. Кроме того, он обладает еще одной приятной особенностью – приятным вкусом. Несмотря на то, что чаще всего дети не любят какие-либо приправы, блюда из корня сельдерея всегда пользуются у них повышенным спросом.

- **Шиповник**

Шиповник в народе называют «кладезю» витаминов неспроста – в нем содержатся такие витамины, как Р, К, Е, В2, и С. И, конечно же, в шиповнике содержится огромное количество незаменимого витамина С – в 30 раз больше, чем в лимоне.

- **Рябина**

Также ни в коем случае нельзя забывать о такой полезной ягоде, как рябина. В принципе, сушеные плоды рябины можно найти в аптеках, но это не так уж просто. Поэтому о заготовке рябины стоит подумать еще зимой. Сушится она очень просто – достаточно разложить плоды рябины на ровную поверхность в сухом и темном месте. Примерно за неделю ягоды рябины высохнут.

В ягодах рябины содержится огромное количество каротина – больше чем в моркови. Да и витаминов группы В там очень и очень много. Из рябины также готовятся как чай, так и отвары.

Помните о том, не стоит принимать поливитаминные комплексы и витаминные отвары одновременно, без согласия и одобрения врача. В противном случае возможен переизбыток тех или иных витаминов. Будьте здоровы и радуйтесь весне!

**Будьте здоровы!**

