Весенний авитаминоз у детей

|  |
| --- |
| 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. Эта картина знакома многим… Это и есть его величество **Авитаминоз**. И, к огромному сожалению, авитаминоз в весенний период у детей – явление не менее распространенное, чем у взрослых. Но следует разобраться, что ***авитаминоз —  отсутствие какого-то витамина, гиповитаминоз — это значит, что определенного витамина недостаточно.***http://i58.fastpic.ru/big/2014/0310/c1/801a44bd883c084903bd03ac87ef8fc1.jpgДетский организм интенсивно растет 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 как обернется для вашего крохи недостаток тех или иных витаминов в будущем. **Уважаемые родители!! Обратите внимание на признаки авитаминоза и гиповитаминоза у детей!!!**http://i60.fastpic.ru/big/2014/0310/a9/18c974ca2773f2deafe7532a5e0d5da9.gif1. Повышенная утомляемость ребенка. Ребенок  становится вялым, медлительным,  быстро утомляется, все время норовит прилечь. У детей постарше могут начаться проблемы с успеваемостью в школе, ухудшение памяти, рассеянность внимания.2. 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.4. Простудные заболевания. К сожалению, очень часто болезненность ребенка 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 чрезмерно медленно набирает вес или растет, обязательно задумайтесь – а нет ли у крохи авитаминоза?7. Общий упадок сил.И помните о том, что в весеннее время проблема авитаминоза стоит особенно остро. Поэтому и проявления могут развиться крайне быстро. Позаботьтесь о профилактике  авитаминоза своевременно.  Причем и про всю остальную семью забывать также не стоит.**В абсолютном большинстве случаев весенний авитаминоз вызван тем, что:**• организм ослаблен после простудного заболевания, перенесенного зимой;• фрукты и витамины не содержат нужного количества необходимых витаминов вследствие их разрушения во время длительного или неправильного хранения;• запас витаминов и минералов, которые должны поддерживать иммунную систему в рабочем состоянии, исчерпан;• весной происходит перестройка многих систем организма, что приводит к необходимости большего потребления витаминов. **Как предупредить весенний авитаминоз****http://i33.fastpic.ru/big/2014/0310/9b/b7b6d175e50d8cb95e98d9ddc3f8fa9b.jpg1) Витаминно-минеральные комплексы**. Но при приеме витаминов, уважаемые родители, помните, что передозировка витаминов не менее опасна для детского организма, чем его нехватка. *Все витаминно-минеральные комплексы ребенку должен назначать его лечащий врач –* *педиатр*, который осведомлен о состоянии здоровья ребенка и его индивидуальных особенностях организма.**2) Правильный рацион питания.** http://i33.fastpic.ru/big/2014/0310/e4/dd83f63c55ee3d746c1012f89d7418e4.jpgОчень важно правильно сбалансировать рацион питания ребенка. Весной он должен быть обогащен продуктами, которые в большом количестве содержат витамины и микроэлементами, так необходимые малышу. Детские врачи-диетологи советуют обратить особо пристальное внимание на меню малыша.***Молочные продукты должны составлять не менее 40%*** всего рациона питания крохи.  Причем актуальны все молочные продукты – ***молоко, кефир, ряженка, сметана, йогурты***. Разумеется, следует отдать предпочтение продуктам, не содержащим искусственных красителей. В молоке содержится большое количество кальция, который способствует усвоению всех остальных витаминов.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. http://i33.fastpic.ru/big/2014/0310/35/6c911357bf3667c5224880c3195d3a35.jpgЧасто, опасаясь развития у ребенка авитаминоза, мы покупаем ему как можно больше различных***овощей и фруктов****.* Конечно же, это весьма похвально. Но, уважаемые родители, ***к весеннему периоду в привозных фруктах и овощах практически не остается никаких витаминов.***И вот тут самое-то время вспомнить о том, что нам может предложить природа.http://i60.fastpic.ru/big/2014/0310/b5/036a79a90945477cd3f31515803841b5.gifЗачастую 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. Смесь можно давать ребенку просто ложками, а можно намазывать на хлеб или печенье – эффект будет одинаковым. В день ребенок должен съедать витаминную смесь из расчета одна чайная ложка на каждые десять килограмм веса.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. http://i60.fastpic.ru/big/2014/0310/56/8e64010e3b4779049111f9741bdf1c56.jpgШиповник. Шиповник в народе называют «кладезю» витаминов неспроста – в нем содержатся такие витамины, как P, K, E, B2 , и C. 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. Конечно же, в весеннее время свежий шиповник не найти, но практически в любой аптеке можно купить сухие плоды. 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. |

**3)Прогулки на свежем воздухе.** Свежий воздух укрепит иммунитет, а весенние солнечные лучи способствуют *выработке витамина D*. Активные игры на улице помогут витаминам и минералам лучше усвоиться и поднимут настроение малыша, ведь наблюдать за весенними изменениями вокруг так интересно для маленького исследователя.

**4) Режим дня.**

Запомните, режим дня – очень важный фактор в состоянии его здоровья. Мало того, что нужно ложиться и вставать в одно и то же время, так еще и днем нужно спать минимум час. Только так организм будет в состоянии восстановить силы.

******5) Спорт**. Занятия спортом и активный образ жизни полезен любому человеку, что уж говорить о растущем организме. С маленькими можно заниматься самостоятельно: делать гимнастику, устраивать пробежки на улице, много времени гулять на свежем воздухе. А детки постарше могут записаться в спортивную секцию.

**6) Солнце**. Солнечные ванны также являются отличной профилактикой авитаминоза у детей, поскольку способствуют выработке витамина D и эндорфинов, которые дарят прекрасное настроение.

**Будьте здоровы и радуйтесь весне!**