***Консультация***

***для родителей:***

***«Весна без авитаминоза*»**



***Авитаминозом***

ч

аще

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 С: может наблюдаться

появление

цинги,

а

также

недостаточность

что

никотиновой

кислоты,

кровоточивостью

сопровождается

десен,

снижением

аппетита,

повышенной утомляемостью и ломкостью ногтей.

•

При дефиците витамина А: снижение резкости зрения,

сухость кожи, образование характерных трещин на локтях, пятках и

коленях, воспаление слизистых оболочек и даже порча волос.

•

При дефиците витамина В: нарушение сна, нервозность,

проблемы с запоминанием, усталость, выпадение волос, наличие

угревой сыпи.

**Что делать, если у ребенка авитаминоз?**

Первый 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.

По мимо 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 тоже 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