

## Консультация для родителей

### «КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ВЕСЕННИЙ АВИТАМИНОЗ»

Наступила весна, наконец-то повеяло теплом, засияло солнышко, дни стали длинными. Приход весны нам особенно дорог, ведь мы так устали от зимних морозов, снегопадов и темноты, а также и их спутников: апатии, усталости и сонливости. Но почему-то унылое настроение не покидает нас и весной. Ничто не доставляет радости, всё время хочется спать и сил, кажется, совсем не осталось... Знакомое состояние, правда? Многие из нас переживают подобное с наступлением весны. Если же к этим симптомам добавить такие как ухудшение состояния волос, кожи, раздражительность, быструю утомляемость, налицо признаки распространённого сезонного заболевания – весеннего авитаминоза. И, к огромному сожалению, авитаминоз в весенний период у детей – явление не менее распространённое, чем у взрослых.

**Авитаминоз** – это болезненное состояние человека, которое наступает в результате острой нехватки витаминов в организме. Основной провоцирующий фактор для недуга – это нехватка одного витамина или сразу нескольких полезных элементов.

Врачи советуют родителям немедленно бить тревогу в том случае, если они обнаружат у ребенка такие проблемы, **как:**

**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.

Нарушения сна. Авитаминоз может дать о себе знать нарушениями сна.



У одних детей может наблюдаться повышенная сонливость, у других – бессонница.

**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.

**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.

**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.



**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? И помните о том, что в весеннее время проблема авитаминоза стоит особенно остро.

Поэтому и проявления могут развиваться крайне быстро. Позаботьтесь о профилактике авитаминоза своевременно. Витаминно-минеральные комплексы. Конечно же, решение этой проблемы есть, и оно совсем рядом. Современная фармакология предлагает многообразие самых различных витаминных комплексов. В принципе, витаминно-минеральные комплексы стали доступными людям относительно недавно – примерно 50 лет назад. Именно этим и оперируют противники фармакологических витаминных препаратов: «ведь жили же раньше люди без витаминов, и ничего!

Понятия «авитаминоз» не было. Зато была такая страшная болезнь, как цинга. Обязательными спутниками подобного заболевания были сильнейший упадок сил, вялость, потеря зубов, различные массовые кровотечения, а как печальный итог – смерть человека. А ведь цинга есть не что иное, как последняя стадия авитаминоза. Поэтому не стоит отвергать достижения современной фармакологии. Однако в другую крайность впадать также не стоит – витамины не конфетки и есть их бесконтрольно ни в коем случае нельзя. 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. Правильный рацион питания. Однако витаминно-минеральные комплексы – это не

единственная панацея. Очень важно правильно сбалансировать рацион питания ребенка. Весной он должен быть обогащен продуктами, которые в большом количестве содержат витамины и микроэлементы, 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. Но не забывайте о том, что все мясные блюда для ребенка должны проходить тщательную термическую обработку. А также еще помните о том, что 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!!!**

