

***Консультация для родителей***

**«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 весеннее 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](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fclick01.begun.ru%252Fclick.jsp%253Furl%253DOg8EV19VVFXciu4v8CKst8zF3IbYzdJyFAtXzu8Pir7xBe1SXb3Ku4hbFK9il8S8iJxZpRRKfW1L0fp2-55YLaHh9GOPRfJmwGQh-0V8k10ru-Yj%252AaDUHDbhp2TEFnuJHhtJxWDTl4VPP8aB3XkrF4l54soG-MD8mMJXTA9w2SVjxRR0904ANIGXPw7ea5e11ExmDtrClkWKgxm1rd%252A7xjB2bPGqk53XDjEVnNhh3fzosK96vA7Zrhe484Ju-Xg659J%252Ae-j5WZQOrBo1dL0iJwHvfR2JX-O-tpHeLRcAxU0oyWcicVCyUfSM4IZGjhZ41belM0FndMrlb0ZGD3I4q4rU5--HLVrV9YN6KcQHsHpc%252AUYxFyPkzSwMkoh0X17y0BRzIpakZIc%252AeHNzlsMi0muR3j717yjVmmF24Q1GQGyN8Fr-gPkHdVIuBt5%252AWNWB3rX%252AEM9T9iV2JxSqEg5Eo5cN8KeKS08yG8CQlNqljCgF6r1r%2526eurl%25255B%25255D%253DOg8EV8vKy8rd2KN3mEMAecB1q%252AxMetqMmMb2vhhpUPa2bm08&sa=D&ust=1562099521897000). 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.

*Спасибо за внимание!*