

«Как предупредить весенний авитаминоз».

Сейчас чаще чем когда-либо бросается в глаза как дети на улице идут без настроения, капризничают. Ранней весной детский организм испытывает резкую нехватку витаминов.

Да и не только не хватает в нашем организме витаминов, организм в начале весны страдает еще и от нехватки солнечного света. Несколько советов по преодолению **авитаминоза**.

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 вашего крохи может обернуться **авитаминоз**.

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. 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**. Причем и про всю остальную семью забывать также не стоит.

Постарайтесь больше бывать с детьми на открытом воздухе в солнечное время суток. Если малыш еще мал, отправляйте спать на час раньше, чем обычно. Организм в это время нуждается в дополнительном количестве сна.

Детям обязательно 2-3 раза в день **предлагайте** выпить по стакану напитка, приготовленного на основе фруктовых и ягодных соков, травяных отваров и настоев. Настои и отвары делаются из всего, что есть под рукой.

Смешайте четверть стакана сока квашеной капусты с полстакана томатного сока, добавьте немножко мелко порезанной петрушки и посолите. Дайте выпить ребенку.

Смешайте в равных количествах свежий сок капусты и моркови, добавьте по вкусу мед или сахар. Когда будете подавать такой десерт малышу, положите сверху немножко взбитых сливок.

Смешайте полстакана морковного и полстакана апельсинового сока, разбавьте стаканом холодной кипяченой воды, заправьте коктейль десертной ложкой меда и несколькими каплями лимона. Пусть пьет этот напиток в промежутках между едой или после прогулки, или занятий физкультурой, плаванием.

Витаминно-минеральные комплексы.

Конечно же, решение этой проблемы есть, и оно совсем рядом. Современная фармакология **предлагает** многообразие самых различных витаминных комплексов.

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.

Теперь, я думаю, вы **справитесь с задачей**: Как **предупредить весенний авитаминоз**. Побольше прогулок по свежему воздуху, правильное сбалансированное питание, питьевой режим, полноценный сон, и ваш малыш будет здоров и **весел в любую погоду**, и в любое время года.