

Как предупредить весенний авитаминоз у детей

Солнечные лучики греют уже совсем по-весеннему. Казалось бы – живи и радуйся! Однако голову от подушки оторвать становится все тяжелее и тяжелее, сил почти ни на что не остается. Эта картина знакома не только взрослым, но и детям –это может быть авитаминоз.

Детский 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 малыша недостаток тех или иных витаминов в будущем.



Признаками авитаминоза могут быть:

— 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;

— нарушения сна – у одних повышенная сонливость, у других – бессонница;

- кровоточащие десны, причем в тяжелых случаях кровь остается не только на зубной щетке, но и даже на мягкой пище;
- простудные и некоторые другие заболевания.

В весеннее время проблема авитаминоза стоит особенно остро. Поэтому и проявления могут развиваться крайне быстро.

Предупредить весенний авитаминоз можно правильным рационом питания. Молочные продукты должны составлять не менее 40% всего рациона питания ребенка: молоко, кефир, ряженка, сметана, йогурты. Разумеется, следует отдавать предпочтение продуктам, не содержащим искусственных красителей. В молоке содержится большое количество кальция, который способствует усвоению всех остальных витаминов.

В рационе питания ребенка должно быть достаточное количество животного белка. Зачастую, опасаясь развития у ребенка авитаминоза, мы покупаем ему как можно больше различных овощей и фруктов. Но следует знать, что к весеннему периоду в привозных фруктах и овощах практически не остается никаких витаминов.

И вот тут самое время вспомнить о том. Что нам может предложить природа.

Зачастую 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. Их можно кушать просто так, но гораздо полезнее приготовить малышу витаминную смесь. Готовится она следующим образом: возьмите равные части чернослива, изюма, инжира и кураги. Пропустите их через мясорубку, добавьте такие же 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 намазать на хлеб или печенье.



. Его в народе называют «кладезь» витаминов. И это неспроста – в нем содержатся такие витамины как Р, К, Е, В2 и С. Кроме того, в шиповнике в больших количествах содержатся эфирные масла, лимонная и яблочная кислоты и каротин. И, самое главное, в шиповнике содержится огромное количество незаменимого витамина С – в 30 раз больше, чем в лимоне. Сухие плоды шиповника можно заваривать как чай, просто измельчить его и поместить в заварной чайник, словно обычную заварку. Можно варить из него отвары.

Побольше прогулок на свежем воздухе, сбалансированное питание, питьевой режим, полноценный сон, и ваш малыш будет здоров и весел в любую погоду, и в любое время года.