



# КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ВЕСЕННИЙ АВИТАМИНОЗ?

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**



ГРУППА "Я - ВОСПИТАТЕЛЬ"  
<https://uk.com/yavosp>

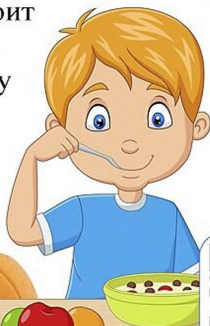
"Я - воспитатель"



Совсем скоро долгая зима закончится, в свои права вступит весна. Все теплее будет согревать солнце, все чаще мы будем бывать на свежем воздухе...

Но приближение весны заставляет нас задуматься о профилактике весеннего авитаминоза.

В зимне-весенней период серьезным испытаниям подвергаются и взрослые, и детский организм. Особенно это проявляется, если организм испытывает серьезные умственные и физические нагрузки. В этот период ребенок может испытывать серьезные недомогания, страдать от постоянной усталости, могут проявиться и проблемы со сном и аппетитом. Чтобы предупредить возможные проблемы, стоит уделить особое внимание вопросу питания и приему витаминов.





В случае с детским организмом недостаток витаминов (в том числе, и сезонный) может обернуться реальными осложнениями.

Поэтому если вы обнаружили похожую проблему у своего ребенка, не стоит откладывать поход к врачу. Основными симптомами, которые должны насторожить родителей, являются:

- непривычная утомляемость;
- частые простудные заболевания;
- кровоточивость и другие проблемы с деснами;
- недостаточные рост и вес.

Иногда на недостаток витаминов указывает возникновение специфических заболеваний (например, сердечно-сосудистой и нервной систем, поджелудочной железы, органов зрения). Если хронические диагнозы обостряются именно в весенний период, стоит задуматься о вероятном наличии у ребенка авитаминоза.



“Я - воспитатель”



## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Одно из главных правил поддержания баланса витаминов в организме ребенка - это организация правильного питания. Речь не идет об отказе от фастфуда и других очевидно вредных вещей. В межсезонье ребенок обязательно должен получать:

- молочные продукты - до 40% рациона (кефир, ряженка, йогурты), ведь именно содержащийся в них кальций способствует усвоению других микроэлементов;
- белок - он содержится в мясе, при этом предпочтение в детском меню нужно отдавать блюдам из птицы, поскольку они лучше усваиваются;
- овощи и фрукты - они не решают вопрос с витаминами полностью, но обязательно должны присутствовать в рационе.

Помимо этого большое количество витаминов содержится в сухофруктах, морской капусте, шиповнике. Старайтесь максимально разнообразить рацион малыша, чтобы в сложное время он смог получить все необходимые вещества.



**ГРУППА "Я - ВОСПИТАТЕЛЬ"**

<https://vk.com/yavosp>

"Я - воспитатель"