***Консультация для родителей***

**«Как предупредить** **весенний авитаминоз».**

**Яковенко В.Н. май**

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.

*Кладовые природы*

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 без исключения.

Ребенок может кушать сухофрукты просто так, но гораздо разумнее приготовить ему витаминную смесь. Готовится она следующим образом: *возьмите равные части чернослива, изюма, инжира и кураги. Пропустите их через мясорубку, добавьте такие же равные доли меда и лимона. Смесь тщательно перемешайте и поместите в стеклянную емкость, которую нужно хранить в холодильнике.*

В том случае, если ребенок склонен к частым простудным заболеваниям, к получившейся витаминной смеси можно добавить либо одну часть листьев алоэ, либо одну ампулу экстракта алоэ. Смесь можно давать ребенку просто ложками, а можно намазывать на хлеб или печенье – эффект будет одинаковым. В день ребенок должен съедать витаминную смесь из расчета одна чайная ложка на каждые десять килограмм веса.

***Сырая свекла и морская капуста***

Практически бесценными источниками йода для ребенка могут стать морская капуста и сырая свекла. Конечно же, эти продукты имеют весьма своеобразный вкус, и заставить съесть ребенка подобный салат может оказаться задачей сложной. Однако можно все же попробовать. Да и для взрослых этот вариант может оказаться оптимальным.

***Корень сельдерея***

Сельдерей – вообще незаменимый помощник родителей в борьбе с авитаминозом. В нем содержится огромное количество калия и железа. Вы можете добавлять сельдерей в первые и вторые блюда детского меню в неограниченных количествах.

***Шиповник***

Шиповник в народе называют «кладезю» витаминов неспроста – в нем содержатся такие витамины, как P, K, E, B2 , и C. Кроме того, в шиповнике в больших количествах содержатся [эфирные масла](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fclick01.begun.ru%252Fclick.jsp%253Furl%253DOg8EVyEqKyrOWR4m%252ASulvsXM1Y-RxNt7HQJexyeLH-pCosZnxVTsOzGeB8%252AyX8kWXCUsxPHpuM8sCzvL3O5Gtkq-La6XjP82CNJgNT9Hq5opCbEVu%252AWukPNnmAva2iski8KjHNN51-tKFPMmrKK4He7vw0SvY9kgN4ufWb%252AJ5DxRSF6GwQO2NJ2WF3qOeL0mCqKn4WBBwtmxKKBbxiC1vnrQhgRzYKn47OilsdHNcEvvmm7umLBEt68e4k3WebtX7PCey7wbsaAdwSZqhhQ0bPHCAkIq7pABTqtBKpCpyfJ2Uo7KTRoaug7uJo0dsEJMjuVJ07t0HvNXOqodW9V1DSVCaX4eDwiMLg%252ALUYJQcZCcSYE5Ffwi16fe3uwZ%252ARqT9uA1upIhsWPszBN79leNGK%252Aakh3hoJhYtZyt0wjnrrFczrMGO%252A6ucKuYllVTuRF3mTtAilsZoJ9NXg6Z%2526eurl%25255B%25255D%253DOg8EV8zNzM1fEGQtwhlaI5ov8bZb52mjLhDtGqVHnb4pKv1a&sa=D&ust=1562099521900000), лимонная и яблочная кислоты и каротин. И, конечно же, в шиповнике содержится огромное количество незаменимого витамина С – в 30 раз больше, чем в лимоне.

Вы можете заваривать шиповник как чай, а можете варить из него отвары – и ваш ребенок наверняка получит все необходимые ему витамины. Если вы завариваете шиповник как простой чай, то просто измельчите его и поместите в заварной чайник, словно обычную заварку.

Если же вы решили приготовить отвар, это также не займет много времени. Поместите в эмалированную посуду 5 столовых ложек сухих плодов шиповника, залейте их одним литром воды и доведите до кипения. После этого огонь уменьшите, накройте [кастрюлю крышкой](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fclick01.begun.ru%252Fclick.jsp%253Furl%253DOg8EVywiIyI09Lko9yWrsMvC24HfytV1EwxQyfMEXbqE9CmO4Y0%252AVnFXO8mVXlDa9QA0Df4K5aWybiel7jXYROxObF4bDJjNp3xRW7nJAhPB2At9nZIImulgPVpd%252A6W40bN7XAPL6AIeWug0CgzLx7Q5rPKA-VbIh5HZSaWzKRED60%252AB%252AaqdABBB0mSGrIqpzJ953%252AkBWGOQVhAoZjgmrgN8Cj%252AEfmiKvsXJ-YSn-eTdn%252ATNxGsx%252ADvtWthaUkxS7g%252AtMl8IpsVYDXvJYg9jtUiO%252AIitPs7w6BNbbIPNA2frYTYI-Qg4V4h816xcqaYSQ546YHmSjqBlJCI8kQH4nJMxKCH2cFEJ-s12WRoFCt4Pe2W%252Af8yXm08hm-hHkf2r8zmsebWd%252AxpidbSFOaX2CEr3PktBU3qkgYQTnZlL%252Aki3Ml2Gxt5FV-kwWgOHL2Ia-w%252Aga50PenbgvScVVJTzZcZjm88O5a0xWSptMar0h4lCqssrbspcSHn7GDgS1l4sZ1OA%252AHMsJX40-vYRmRicN2n4OnTWP6gnlwOFMcrm7%252ABGHvH3I2%252AElETO6kO60T7lkoXK3VLIePl9somdA9LD0Kd4jmalbAU9UIoFSRT-3q0Mazx97AzieynVu9ayYPEngSRr5CV3Q6z2VLvRi9msVJ%252AC%252ADX9iup8iFJuYA%2526eurl%25255B%25255D%253DOg8EV-Lz8vM0fLTLJP%252A8xXzJF1AQu4Dn33CSajtcD%252Alpgwdi&sa=D&ust=1562099521901000) и кипятите на протяжении 30 минут. Учитывая, что отвар готовится для ребенка, обязательно добавьте туда 5 столовых ложек сахара.

ПОМНИТЕ, что наше меню должно быть разнообразно круглый год, и особенно весной, чтобы быстро победить весенний авитаминоз.

***Будьте здоровы и радуйтесь весне!!!***