

Консультация для родителей

«Как бороться с авитаминозом?»

Солнечные лучи согревают воздух уже совсем по-другому, наступила весна. Казалось бы – живи и радуйся! Однако голову от подушки оторвать становится все тяжелее и тяжелее, да и сил не остается почти ни на что.

Знакомьтесь – это его величество **Авитаминоз**. И, к огромному сожалению, **авитаминоз** у детей часто встречается 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.
2. Нарушения сна.
3. Проблемы с деснами.
4. Простудные заболевания.
5. Малый вес и рост ребенка.

Решение этой проблемы есть, и оно совсем рядом. Это 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.

Правильный рацион питания.

Молочные продукты должны составлять не менее 40% всего рациона питания крохи. Причем актуальны все молочные продукты – молоко, кефир, ряженка, сметана, йогурты. Разумеется, следует отдать предпочтение продуктам, не содержащим искусственных красителей. В молоке содержится большое количество кальция, который способствует усвоению всех остальных витаминов.

Также необходимо следить за тем, чтобы в рационе питания малыша 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.

Очень многие родители, опасаясь развития у ребенка **авитаминоза**, стараются покупать ему как можно больше различных овощей и фруктов. Конечно же, это весьма похвально. Но решить проблему того, как **предупредить весенний авитаминоз**, таким способом вряд ли удастся. Ведь к **весеннему** периоду в привозных фруктах и овощах практически не остается никаких витаминов. Поэтому ничего полезного, кроме клетчатки, ребенок не получит.

И вот тут самое-то 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 без исключения. Вряд ли у вас возникнет проблема с тем, как **заставить** ребенка есть сухофрукты.

Кстати говоря, обратите особое внимание на сами сухофрукты. В продаже можно найти два вида сухофруктов – высушенные промышленным способом и в домашних условиях. Конечно же, вторые стоят гораздо дороже, но и витаминов в них намного больше. Поэтому **постарайтесь покупать именно их**, если, конечно же, позволяет ваш бюджет. Ведь здоровье ребенка – это явно не тот пункт, на котором стоит экономить семейный бюджет.

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 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 маленького ребенка подобный салат может оказаться задачей сложной. Однако можно все же попробовать.

• Корень сельдерея

Сельдерей – вообще незаменимый помощник **родителей в борьбе с авитаминозом**. В нем содержится огромное количество калия и железа. Кроме того, он обладает еще одной приятной особенностью – приятным вкусом. Несмотря на то, что чаще всего дети не любят какие-либо приправы, блюда из корня сельдерея всегда пользуются у них повышенным спросом.

Шиповник

Шиповник в народе называют «кладезю» витаминов 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, конечно же, в шиповнике содержится огромное количество незаменимого витамина С – в 30 раз больше, чем в лимоне.

Конечно же, в **весеннее** время свежий шиповник не найти, но практически в любой аптеке можно купить сухие плоды. 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.

• Рябина

Также ни в коем случае нельзя забывать о такой полезной ягоде, как рябина. В принципе, сушеные плоды рябины можно найти в аптеках, но это не так уж просто. Поэтому о заготовке рябины стоит подумать еще зимой. Сушится она очень просто – достаточно разложить плоды рябины на ровную поверхность в сухом и темном месте. Примерно за неделю ягоды рябины высохнут.

Лук победный (черемша) — многолетнее луковичное растение с чесночным запахом. С лечебной целью используют всю надземную часть растения, которую заготавливают до начала цветения.

Растение содержит эфирное масло, аскорбиновую кислоту, фитонциды, белок и другие вещества.

Черемша обладает тонизирующим, противогинготным, противоглистным и усиливающим перистальтику кишечника действием.

Морковь

С лечебной целью используют корнеплоды первого года жизни. Корнеплоды содержат каротиноиды, витамины **группы В**, аскорбиновую кислоту, сахара, эфирное и жирное масла, микроэлементы — кобальт, йод, медь, кальций, фосфор, железо и другие вещества.

Свежие корнеплоды едят при гипо- и **авитаминозах**, малокровии, общем упадке сил.

Смородина черная — широко известный ягодный **кустарник**. Для лечебных целей заготавливают плоды и листья растения. Плоды черной **смородины** по сравнению с плодами других ягодных **кустарников** **представляют** собой наиболее богатый витаминами продукт. Они содержат 0,4% витамина С, 0,003% каротина, витамины В1, В2, Е, Р, а также 16% сахара, 4,5 органических кислот, пектиновые и дубильные вещества, микроэлементы — марганец, медь, алюминий, железо, фитонциды. Листья **смородины** по содержанию витамина С не уступают плодам.

В медицинской практике плоды черной **смородины** применяют как витаминное средство.

Не болейте. Будьте здоровы.

Информацию подготовила воспитатель Бирюкова Г.Ю.