

## Консультация для родителей

# Как питаться весной, чтобы избежать авитаминоза



**Весенняя пора** приносит не только радость, хорошее настроение и теплые деньки, но и ощущение усталости, снижение иммунитета, ухудшение состояния волос, одним словом авитаминоз. Такой диагноз ставится многим, в особенности детям. Ведь именно их организм наиболее подвержен снижению защитных функций и истощению запасов витаминов.

Именно после зимы человек нуждается в восполнении полезных веществ. Наиболее оптимальным вариантом является сбалансированное питание. Однако и этого может быть недостаточно. Так что же делать в таких ситуациях и как предупредить авитаминоз рассмотрим далее в статье.

### **Признаки авитаминоза**

Диагноз авитаминоз не тот случай, который можно запускать. Именно из-за безразличного отношения в организме могут произойти необратимые процессы и многие ранее не беспокоящие заболевания обретут хроническую форму. Поэтому разберем как проявляется нехватка конкретного витамина.



<b>Витамин</b>	<b>Как проявляется его дефицит</b>
<b>А</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· снижение зрения в сумерках;</li><li>· сухая конъюнктура;</li><li>· сухой и бледный кожный покров;</li><li>· слабость;</li><li>· задержка роста у детей.</li></ul>
<b>В</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· нарушение сна;</li><li>· повышенная раздражительность;</li><li>· снижение чувствительности кожного покрова;</li><li>· снижение аппетита;</li><li>· стоматит;</li><li>· частые головные боли;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>· одышка.</li> </ul>
С	<ul style="list-style-type: none"> <li>· слабость;</li> <li>· снижение зрения;</li> <li>· частые разрывы капилляров;</li> <li>· кровотечения из десен.</li> </ul>
Д	<ul style="list-style-type: none"> <li>· повышенная утомляемость;</li> <li>· бледность кожи;</li> <li>· болезненность в костях и мышечных тканях;</li> <li>· хрупкость зубов.</li> </ul>
Е	<ul style="list-style-type: none"> <li>· нарушение менструального цикла;</li> <li>· снижение тонуса мышц;</li> <li>· ухудшение остроты зрения;</li> <li>· стремительное снижение веса;</li> <li>· темные пятна на коже.</li> </ul>
РР никотиновая кислота	<ul style="list-style-type: none"> <li>· покраснение кожного покрова, зуд;</li> <li>· ухудшение аппетита;</li> <li>· понос, сменяющийся резким запором;</li> <li>· рвота;</li> <li>· смена окраса языка;</li> <li>· повышенная раздражительность.</li> </ul>
К	<ul style="list-style-type: none"> <li>· плохое заживление ран;</li> <li>· частые кровотечения;</li> <li>· болезненные месячные.</li> </ul>

## Полезные продукты при авитаминозе

Предупредить развитие авитаминоза можно при помощи правильно подобранного рациона питания. В межсезонье следует употреблять больше свежих фруктов и овощей, зелени. Также не стоит отказываться от продуктов животного происхождения и злаковых культур, которые смогут сделать меню более разнообразным и восполнить запас недостающих полезных компонентов. Ниже представлен перечень продуктов, наиболее богатых витаминами:

- цитрусовые (апельсин, лимон), киви, цветная капуста содержат большую концентрацию витамина С;
- в куриных яйцах, говяжьей печени, кисломолочных продуктах, рыбе, бобовых находятся витамины группы В;
- морковь, петрушка, шпинат богаты витамином А;
- в растительном масле, говядине, яичном желтке много витамина D;
- молоко, ростки пшеницы восполнят недостаток витамина Е;
- витамин F содержится в рыбьем жире, оливковом масле, сухофруктах;
- нехватку витамина Н восполнят грибы, овсянка, темный шоколад, орехи, молоко;
- в морской капусте, чечевице, шпинате и репчатом луке много витамина К.



Однако и употребление указанных продуктов может не восполнить дефицит витаминов. Ведь для того, чтобы питательные вещества попали в организм, следует также учитывать способ приготовления и хранения.

Замороженную продукцию необходимо размораживать при комнатной температуре, мясные и рыбные блюда

запекать в фольге или рукаве, уменьшить время на термическую обработку.

### **Как предупредить авитаминоз весной.**

Насыщение детского организма витаминами должно осуществляться круглогодично. Однако именно весной у ребенка проявляется нехватка тех или иных компонентов.

Поэтому с самого маленького возраста чада родители должны уделять особое внимание его здоровью и выполнять следующее:

- Подбирать оптимальный витаминно-минеральный комплекс;
- Составлять сбалансированный рацион питания, чтобы ребенок получал максимальную пользу от употребления продуктов;
- Чаще гулять на свежем воздухе для укрепления иммунитета и восполнения витамина Д;
- Соблюдать режим дня, чтобы организм жил по определенному ритму;
- Отдавать ребенка на спортивные секции или самостоятельно с ним заниматься. Только плюсом станет, если совместить спорт и свежий воздух;
- Побольше гулять с малышом на солнышке, до обеда и после.