

Недостаток витаминов у детей весной, что важно знать родителям (консультация для родителей)

воспитатель Эмих И. В., апрель 2024 г.

Наконец после долгой холодной зимы, наступает прекрасное время года – весна! Казалось бы, конец простудным заболеваниям, недомоганиям, но как раз в этот период часто наблюдаются вялость, апатия, капризы детей, заметно снижается их физическая активность. В чем причина? Ответ прост – нехватка витаминов: авитаминоз, а чаще гиповитаминоз. В чем разница?

Авитаминоз — отсутствие одного или нескольких полезных элементов в организме. Обычно возникает на фоне различных заболеваний ЖКТ или нарушений обмена веществ. Требуется лечения под контролем специалиста.

Гиповитаминоз — нехватка одного витамина или группы полезных веществ.

Так как витамины не синтезируются в организме, их относят к незаменимым факторам питания. А значит, они должны регулярно поступать с пищей. Длительное отсутствие в пище хотя бы одного из витаминов приводит к развитию заболеваний. При недостаточном поступлении витаминов повышается утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма. Именно поэтому весной происходит всплеск заболеваемости ОРВИ и Гриппом, и дети намного чаще болеют простудными заболеваниями.

Признаки нехватки витаминов у детей весной

- постоянная сухость кожи и слизистых;
- долгое заживление ранок и царапин;
- кожные высыпания;
- бледность кожи, темные круги под глазами,
- слабость;
- кровоточивость десен и расшатывание зубов;
- головокружения и головные боли;
- сонливость;
- перепады настроения;
- плохой аппетит.

Выход из этой ситуации есть: витаминизация.

Витамин А - Конечно, это любимая детишками морковка. Надо помнить, что недостаточное количество витамина А влияет на появление у малышей бронхитов, ринитов, дерматитов и опрелостей, стоматитов. Весной эти явления особенно обостряются.

Витамин В6 — один из самых важных **витаминов, необходимых весной**. Один из лучших помощников в формировании детского иммунитета. Играет важную роль в процессе кроветворения, так как принимает участие в формировании лимфоцитов — защитных клеток крови. Если у малышей не хватает его в достаточном количестве, могут возникнуть нарушения ЖКТ. Поэтому в меню ребенка обязательно следует включать картофель, фасоль, горох.

Витамин С - содержится в сладком перце, капусте: свежей и квашеной. Полезен также свежий капустный сок. Его можно употреблять еще при первых

признаках простуды, и если болит горло. Также богаты витамином С шиповник (его можно заваривать), облепиха, рябина.

Витамин Д - вырабатывается под воздействием солнечных лучей. Он полезен детям для предотвращения рахита, особенно в младенческом возрасте. Еще при недостатке витамина Д может появиться раздражительность, плаксивость, нервозность.



Витамины - необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития Вашего ребенка. Здоровый и веселый ребенок - это всегда радость для родителей.

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО и БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!