**«Как предупредить весенний авитаминоз?»**

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 вашего ребенка может обернуться авитаминоз.

Врачи советуют родителям 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. У детей постарше могут начаться проблемы с успеваемостью в школе, рассеянность внимания, ухудшение памяти.
2. Нарушения сна. Авитаминоз может дать о себе знать нарушениями 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. В этом случае родители должны как можно быстрее обратиться за медицинской помощью.
4. Простудные заболевания. В том случае, если ребенок начинает часто болеть простудными заболеваниями, родители также должны задуматься о возможности авитаминоза. К сожалению, очень часто болезненность ребенка родители списывают на ослабленный иммунитет. И никто не связывает эти два понятия – авитаминоз и ослабленный иммунитет – между собой. И очень зря. Кстати говоря, именно недостаток витамина С и приводит к снижению работы иммунной системы.
5. Некоторые другие заболевания. В том случае, если в организме ребенка не хватает витаминов группы В, возможно развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы, поджелудочной железы, нервной системы, конъюнктивита. И точно установить причину, которая спровоцировала развитие этих заболеваний, практически невозможно. Поэтому гораздо разумнее стараться предотвратить авитаминоз, чем потом лечить его последствия.
6. Малый вес и рост ребенка. Конечно же, природные и наследственные факторы играют огромную роль. Но в том случае, если ваш ребенок

     7.  Чрезмерно медленно набирает вес или растет, обязательно задумайтесь –               а нет ли у крохи авитаминоза?

Проявления могут развиться крайне быстро. Позаботьтесь о профилактике авитаминоза для всей семьи своевременно.

**Витаминно-минеральные комплексы**

Конечно же, решение этой проблемы есть, и оно совсем рядом. Современная фармакология предлагает многообразие самых различных витаминных комплексов. В принципе, витаминно-минеральные комплексы стали доступными людям относительно недавно – примерно 50 лет назад. Именно этим и оперируют противники фармакологических витаминных препаратов: «ведь жили же раньше люди без витаминов, и ничего! И такого слова, как авитаминоз, не было в арсенале медиков тех времен априори».

И действительно – понятия «авитаминоз» не было. Зато была такая страшная болезнь, как цинга. Обязательными спутниками подобного заболевания были сильнейший упадок сил, вялость, потеря зубов, различные массовые кровотечения, а как печальный итог – смерть человека. А ведь цинга есть не что иное, как последняя стадия авитаминоза.

Поэтому не стоит отвергать 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**

Однако витаминно-минеральные комплексы – это не единственная панацея. Очень важно правильно сбалансировать рацион [питания ребенка](https://www.google.com/url?q=http://click01.begun.ru/click.jsp?url%3DOg8EV19VVFXciu4v8CKst8zF3IbYzdJyFAtXzu8Pir7xBe1SXb3Ku4hbFK9il8S8iJxZpRRKfW1L0fp2-55YLaHh9GOPRfJmwGQh-0V8k10ru-Yj*aDUHDbhp2TEFnuJHhtJxWDTl4VPP8aB3XkrF4l54soG-MD8mMJXTA9w2SVjxRR0904ANIGXPw7ea5e11ExmDtrClkWKgxm1rd*7xjB2bPGqk53XDjEVnNhh3fzosK96vA7Zrhe484Ju-Xg659J*e-j5WZQOrBo1dL0iJwHvfR2JX-O-tpHeLRcAxU0oyWcicVCyUfSM4IZGjhZ41belM0FndMrlb0ZGD3I4q4rU5--HLVrV9YN6KcQHsHpc*UYxFyPkzSwMkoh0X17y0BRzIpakZIc*eHNzlsMi0muR3j717yjVmmF24Q1GQGyN8Fr-gPkHdVIuBt5*WNWB3rX*EM9T9iV2JxSqEg5Eo5cN8KeKS08yG8CQlNqljCgF6r1r%26eurl%255B%255D%3DOg8EV8vKy8rd2KN3mEMAecB1q*xMetqMmMb2vhhpUPa2bm08&sa=D&ust=1463285709888000&usg=AFQjCNHdxzRIoVoEG0RySOz5vEdwOElJKQ). Весной он должен быть обогащен продуктами, которые в большом количестве содержат витамины и микроэлементами, так необходимые малышу. Детские врачи-диетологи советуют обратить особо пристальное внимание на меню малыша.

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.

**Кладовые природы**

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 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 маленького ребенка подобный салат может оказаться задачей сложной. Однако можно все же попробовать. Да и для взрослых детей этот вариант может оказаться оптимальным.

***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.

Причем в ход можно пустить абсолютно все – корень сельдерея, пропущенный через мясорубку, сок сельдерея. Вы можете добавлять сельдерей в первые и вторые блюда детского меню в неограниченных количествах. В данной ситуации опасаться переизбытка витаминов не стоит – все излишки покинут организм малыша без каких-либо негативных последствий.

***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=http://click01.begun.ru/click.jsp?url%3DOg8EVyEqKyrOWR4m*SulvsXM1Y-RxNt7HQJexyeLH-pCosZnxVTsOzGeB8*yX8kWXCUsxPHpuM8sCzvL3O5Gtkq-La6XjP82CNJgNT9Hq5opCbEVu*WukPNnmAva2iski8KjHNN51-tKFPMmrKK4He7vw0SvY9kgN4ufWb*J5DxRSF6GwQO2NJ2WF3qOeL0mCqKn4WBBwtmxKKBbxiC1vnrQhgRzYKn47OilsdHNcEvvmm7umLBEt68e4k3WebtX7PCey7wbsaAdwSZqhhQ0bPHCAkIq7pABTqtBKpCpyfJ2Uo7KTRoaug7uJo0dsEJMjuVJ07t0HvNXOqodW9V1DSVCaX4eDwiMLg*LUYJQcZCcSYE5Ffwi16fe3uwZ*RqT9uA1upIhsWPszBN79leNGK*akh3hoJhYtZyt0wjnrrFczrMGO*6ucKuYllVTuRF3mTtAilsZoJ9NXg6Z%26eurl%255B%255D%3DOg8EV8zNzM1fEGQtwhlaI5ov8bZb52mjLhDtGqVHnb4pKv1a&sa=D&ust=1463285709901000&usg=AFQjCNE98nGOvatC9T_Mhg-jTEPuLPC-zg), 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.

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=http://click01.begun.ru/click.jsp?url%3DOg8EVywiIyI09Lko9yWrsMvC24HfytV1EwxQyfMEXbqE9CmO4Y0*VnFXO8mVXlDa9QA0Df4K5aWybiel7jXYROxObF4bDJjNp3xRW7nJAhPB2At9nZIImulgPVpd*6W40bN7XAPL6AIeWug0CgzLx7Q5rPKA-VbIh5HZSaWzKRED60*B*aqdABBB0mSGrIqpzJ953*kBWGOQVhAoZjgmrgN8Cj*EfmiKvsXJ-YSn-eTdn*TNxGsx*DvtWthaUkxS7g*tMl8IpsVYDXvJYg9jtUiO*IitPs7w6BNbbIPNA2frYTYI-Qg4V4h816xcqaYSQ546YHmSjqBlJCI8kQH4nJMxKCH2cFEJ-s12WRoFCt4Pe2W*f8yXm08hm-hHkf2r8zmsebWd*xpidbSFOaX2CEr3PktBU3qkgYQTnZlL*ki3Ml2Gxt5FV-kwWgOHL2Ia-w*ga50PenbgvScVVJTzZcZjm88O5a0xWSptMar0h4lCqssrbspcSHn7GDgS1l4sZ1OA*HMsJX40-vYRmRicN2n4OnTWP6gnlwOFMcrm7*BGHvH3I2*ElETO6kO60T7lkoXK3VLIePl9somdA9LD0Kd4jmalbAU9UIoFSRT-3q0Mazx97AzieynVu9ayYPEngSRr5CV3Q6z2VLvRi9msVJ*C*DX9iup8iFJuYA%26eurl%255B%255D%3DOg8EV-Lz8vM0fLTLJP*8xXzJF1AQu4Dn33CSajtcD*lpgwdi&sa=D&ust=1463285709904000&usg=AFQjCNFsw7SbcBLeuCDn-1-jwihD2mQ6SQ) и кипятите на протяжении 30 минут. Учитывая, что отвар готовится для ребенка, обязательно добавьте туда 5 столовых ложек сахара.

В том случае, если отвар шиповника предназначен для детей более старшего возраста, сахар можно заменить медом. Разумеется, в том случае, если у ребенка нет аллергических реакций на мед. Готовый отвар оберните махровым полотенцем и оставьте настаиваться на несколько часов. После этого процедите отвар при помощи марлевой ткани.

***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.

В ягодах рябины содержится огромное количество каротина – больше чем в моркови. Да и витаминов группы В там очень и очень много. Из рябины также готовятся как чаи, так и отвары. Рецепт приготовления точно такой же, как и отвара шиповника. Но обратите внимание – отвар рябины можно готовить только для детей старше семи лет. Кроме того, не стоит давать отвар рябины детям, страдающим от каких- либо заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Однако помните о том, не стоит принимать поливитаминные комплексы и витаминные отвары одновременно, без согласия и одобрения врача. В противном случае возможен переизбыток тех или иных витаминов. Будьте здоровы и радуйтесь весне!

**Будьте здоровы!**