

## «Как предупредить весенний авитаминоз»

Авитаминоз – отсутствие какого-то витамина, гиповитаминоз — это значит, что определенного витамина недостаточно. К огромному сожалению, авитаминоз в весенний период у детей – явление не менее распространенное, чем у взрослых. Детский организм интенсивно растет 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, как обернется для вашего крохи недостаток тех или иных витаминов в будущем. В весеннее время проблема авитаминоза стоит особенно остро. Поэтому и проявления могут развиваться крайне быстро. Позаботьтесь о профилактике авитаминоза своевременно. Причем и про всю остальную семью забывать, также не стоит.

### Признаки авитаминоза

1. Повышенная утомляемость ребенка. Ребенок становится вялым, медлительным, быстро утомляется, все время норовит прилечь.

2. Авитаминоз может дать о себе знать нарушениями сна. У одних детей может наблюдаться повышенная сонливость, у других – бессонница.

3. 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. К сожалению, очень часто болезненность ребенка списывают на ослабленный иммунитет. И никто не связывает эти два понятия – авитаминоз и ослабленный иммунитет – между собой.

5. Некоторые другие заболевания. Гораздо разумнее стараться предотвратить авитаминоз, чем потом лечить его последствия.

6. Малый вес и рост ребенка. В том случае, если ваш ребенок чрезмерно медленно набирает вес или растет, задумайтесь – а нет ли у крохи авитаминоза?

7. Общий упадок сил.

### Способы предупредить весенний авитаминоз

Витаминно-минеральные комплексы. Все витаминно-минеральные комплексы ребенку должен назначать его лечащий врач-педиатр.

Правильный рацион питания. Весной он должен быть обогащен продуктами, которые в большом количестве содержат витамины и микроэлементы, так необходимые малышу.

Прогулки на свежем воздухе. Активные игры на свежем воздухе помогут витаминам и минералам лучше усвоиться и поднимут настроение малыша, ведь наблюдать за весенними изменениями вокруг так интересно для маленького исследователя.

Режим дня. Мало того, что нужно ложиться и вставать в одно и то же время, так еще и днем нужно спать минимум час.

Спорт. Занятия спортом и активный образ жизни полезен любому человеку, что уж говорить о растущем организме.

Солнце. Солнечные ванны также являются отличной профилактикой авитаминоза у детей.