

Закончилась зима, морозы позади, на смену им пришла весна. Воздух наполняется ароматами первых цветов. Природа просыпается, и мы просыпаемся вместе с ней. Сейчас чаще чем когда-либо бросается в глаза как дети на улице идут без настроения, капризничают, видна утомляемость ребенка. Ранней весной детский организм испытывает резкую нехватку витаминов. Именно весной мы чаще всего слышим страшное слово: «авитаминоз». Что же это такое? И как предупредить весенний авитаминоз?



**Авитаминоз** – это дефицит витаминов, который истощает организм человека. Человек чувствует себя постоянно уставшим, вялым. Его иммунная система в конце холодного времени года часто ослаблена из-за недостатка полезных веществ, способных её укреплять — витаминов и минералов.

Да и не только не хватает в нашем организме витаминов, организм в начале весны страдает еще и от нехватки солнечного света. Несколько советов по преодолению авитаминоза.

### **Профилактика авитаминоза:**

- ✓ Постарайтесь больше бывать с детьми на открытом воздухе в солнечное время суток.
- ✓ Если малыш еще мал, отправляйте спать на час раньше, чем обычно. Организм в это время нуждается в дополнительном количестве сна.

- ✓ Детям обязательно 2-3 раза в день предлагайте выпить по стакану напитка, приготовленного на основе фруктовых и ягодных соков, травяных отваров и настоев. Настои и отвары делаются из всего, что есть под рукой.



- ✓ Отличной профилактикой авитаминоза является отвар шиповника. Шиповник - не только лекарственное растение, это еще и один из самых богатых витаминных источников. В термос кладутся сухие ягоды, хорошо промытые, и заливаются кипятком. Ягод следует брать немного, ориентируясь на размеры термоса.
- ✓ Весной, в период обострения авитаминоза, очень важно употреблять в пищу свежесжатые фруктовые или овощные соки, например, соки апельсина, моркови, томатов, тыквы. В некоторые соки, в частности, морковный, неплохо добавлять немного меда.

**В любом случае любому родителю следует обратить внимание на состояние ребенка, если он заметил такие симптомы, как:**

- ✓ Повышенная утомляемость ребенка.
- ✓ Нарушения сна. У одних детей может наблюдаться повышенная сонливость, у других - бессонница.
- ✓ Проблемы с деснами. Они зачастую начинают кровоточить. Причем в тяжелых случаях кровь остается не только на зубной щетке, но и даже на мягкой пище.
- ✓ Простудные заболевания. В том случае, если ребенок начинает часто болеть простудными заболеваниями, родители также должны задуматься о возможности авитаминоза. Как правило, недостаток витамина С приводит к снижению работы иммунной системы.

Для того чтобы избавиться от неприятных симптомов и постоянного ухудшения физического состояния в связи с нехваткой витаминов, стоит принять меры для восполнения в организме достаточного количества активных веществ:

**Витамин С**, аскорбиновая кислота, самый главный «витамин весны», отвечает за сопротивляемость нашего организма различным инфекциям.



Большие его количества содержатся в следующих продуктах:

цитрусовые, черная смородина, шиповник, зелень, болгарский перец, яблоки, облепиха,

**Витамин D**, кальциферол, «солнечный витамин», отвечает за процесс усвоения кальция в организме. Он вырабатывается в коже под воздействием солнечных лучей.

Содержится в следующих продуктах: рыбий жир, икра, желток, красная рыба, печень, сливочное масло, сметана, молоко. Этот витамин устойчив к повышенным температурам.



**Витамин A**, ретинола ацетат (пальмитат, «витамин зрения», отвечает к тому же за формирование скелета).

В больших количествах содержится в следующих продуктах: морковь, свекла, крапива, тыква, помидоры, красный перец, кукуруза, абрикосы. При кипячении не разрушается, хотя

длительному температурному воздействию его лучше не подвергать.

**Витамин B1**, тиамин, отвечает за функционирование нервной системы и участвует в обмене веществ. Сам по себе вырабатывается микрофлорой кишечника. Правда, в недостаточной для нас степени.

Содержится в больших количествах в следующих продуктах: пшеничная мука, хлебобулочные изделия, гречка, рис, дрожжи, желток, орехи, бобовые, свинина и говядина.



**Витамин B2**, рибофлавин, «витамин роста», отвечает за образование гемоглобина в крови, ускоряет заживление ран.

Содержится в следующих продуктах: дрожжи, злаковые, свежие овощи, яйца, молоко, мясо, рыба. Обратите внимание, что щелочная среда уничтожает этот витамин. Также плохо действуют на него и ультрафиолетовые лучи.

**Витамин E**, токоферол, «витамин молодости», отвечает за функционирование мышечной системы.

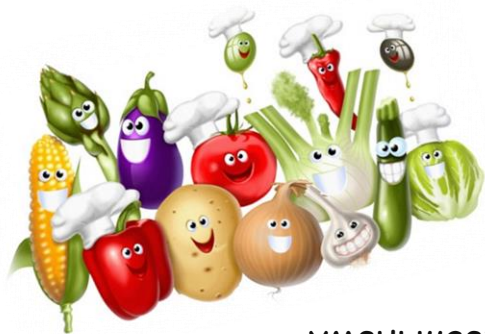
Много этого витамина содержат следующие продукты: растительное масло, шиповник, желток, зеленые листья растений. На него разрушительно действует щелочная среда.



## Наше ежедневное меню в весеннее время должно быть разнообразным:

овощи, фрукты, зелень, крупы, продукты животного происхождения т. к. не существует универсального продукта, в котором бы содержались все нужные нам витамины.

Многие полезные элементы в продуктах разрушаются под действием солнечных лучей, воздуха, высоких температур. Чтобы сохранить витамины в пище, нужно правильно готовить продукты и соблюдать следующие рекомендации:



- ✓ Овощи лучше готовить на пару или в небольшом количестве воды. По возможности их лучше не очищать, а отваривать или запекать в коже. Так они будут полезнее.
- ✓ Салаты нужно готовить перед употреблением. Контакт с воздухом уменьшает, разрушает некоторые элементы и полезные свойства продуктов.
- ✓ Овощи в супы и компоты нужно кидать в кипяток. Зелень лучше добавлять в полностью готовое блюдо. Очень неплохо ставить на стол хорошо промытую зелень в качестве витаминного добавления к разным блюдам. Очень неплохо ставить на стол хорошо промытую зелень в качестве витаминного добавления к разным блюдам.
- ✓ Свежую морковь, рекомендуется, есть в салатах. Каротин полноценно усваивается только в сочетании с жирами. Поэтому салат нужно заправить продуктами, содержащими растительный жир (масло оливковое, подсолнечное, льняное, кукурузное) или животный (сметана, сливки).
- ✓ При разморозке в воде качество продуктов сильно ухудшается. Поэтому делать это лучше всего в холодильнике или при комнатной температуре, не пользуясь микроволновой печью или водой.
- ✓ Нарезанные овощи лучше всего прикрыть сверху крышкой и держать в холодильнике, но при самой высокой температуре. Либо, что предпочтительнее, в темном и прохладном месте.

Побольше прогулок по свежему воздуху, правильное сбалансированное питание, питьевой режим, полноценный сон, и ваш малыш будет здоров и весел в любую погоду, и в любое время года. Будьте здоровы!



Консультацию подготовила  
воспитатель Камышанова Е. Ю.