

Консультация для родителей

«Профилактика весеннего авитаминоза у детей дошкольного возраста»



Чтобы весна не стала для ваших детей началом авитаминоза, важно уделить внимание их питанию зимой. Недостаток витаминов может проявляться по-разному, и существуют два основных термина: авитаминоз и гиповитаминоз. Авитаминоз означает полное отсутствие витаминов, в то время как при гиповитаминозе организм не получает достаточно витаминов. Гиповитаминоз у детей встречается чаще всего. Как же избежать этой проблемы? Профилактика авитаминоза и гиповитаминоза требует длительного подхода.

Ключевым элементом здесь является правильное питание. Рацион должен быть разнообразным и включать в себя продукты, богатые витаминами, такие как кисломолочные продукты, мясо, фрукты, овощи, яйца, грибы, каши, орехи, хлебобулочные изделия, соки и прочее.

Витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но и в вышеперечисленных группах продуктов. Летом рекомендуется увеличить потребление фруктов и овощей до 80% от общего рациона, чтобы обеспечить организм зимним запасом витаминов и укрепить иммунитет. Однако, вместо сбалансированного питания, некоторые родители предпочитают давать детям витаминные добавки, продаваемые в аптеках. Однако такие добавки не способны полностью

восполнить недостаток витаминов и могут привести к аллергическим реакциям при их злоупотреблении.

Лучше поделиться с ребенком морковным соком с медом, который будет им по вкусу. Но стоит помнить о умеренности, чтобы не вызвать гиперпигментацию кожи.

Клюквенный морс также может стать полезным дополнением. Важно помнить, что авитаминоз у детей связан не только с недостатком витаминов, но и с микроэлементами, такими как железо, йод и цинк, которые больше всего содержатся в растительных продуктах. Нехватка определенных витаминов может привести к нарушению биохимических процессов в организме, что можно увидеть на внешних признаках.

Например, бледность и усталость указывают на необходимость витамина С, который укрепляет сосуды и повышает иммунитет. Если у ребенка трескаются губы, слоится ногтевой слой или волосы становятся суховатыми, это может свидетельствовать о недостатке витамина А, который важен для зрения.

Апатия, недовольство и проблемы со сном могут быть признаками недостатка витаминов группы В (грецкие орехи, рис, черный хлеб). Витамин В1 укрепляет нервную систему, В2 важен для роста, В6 необходим для метаболизма и нервной системы, а В12 нормализует кроветворение и снижает уровень холестерина, а также положительно влияет на нервную систему.

Однако предотвращение дефицита витаминов - это не только правильное питание и употребление фруктов и овощей. Важным является также регулярный режим дня, занятия спортом и нахождение на свежем воздухе.

Спать и просыпаться следует в одно и то же время. Активный образ жизни необходим и для детей. Регулярные упражнения, катание на велосипеде, утренние пробежки и вечерние прогулки - все это важные

компоненты предотвращения дефицита витаминов (можно записать детей в спортивные секции). Необходимо проводить больше времени на солнце (естественно, не перебарщивая). Пребывание на солнце помогает организму синтезировать витамин D и эндорфины, улучшающие настроение. Желток яйца, печень рыбы и птицы, сливочное масло, икра также содержат витамин D.

Можно приготовить для детей витаминные конфеты. Нужно прокрутить небольшое количество изюма, кураги и инжира через мясорубку, добавить мед, сформировать смесь в шарики, обвалять их в растертых грецких орехах. Дети обязательно оценят такое лакомство. Более того, такую "профилактическую конфету" можно давать дважды в день.

Предотвращение дефицита витаминов у детей - это ключевой момент для правильного функционирования организма ребенка и его общего самочувствия. Главное - правильно выбирать продукты, разрабатывать сбалансированное питание и поддерживать режим дня с разнообразными нагрузками и активным отдыхом. Тогда проблема дефицита витаминов уйдет в прошлое.

