

Весенний авитаминоз у детей



Авитаминоз у детей, как, впрочем, и у взрослых, чаще всего проявляется весной. Это и понятно, ведь за зиму организм израсходовал весь запас сил и полезных веществ. Каковы симптомы весеннего авитаминоза и как укрепить иммунитет ребенка после зимы.

Симптомы:

Как проявляется авитаминоз у детей 2–3 лет? У малышей наблюдается все те же симптомы, что и у взрослых. Как правило, ребенок становится более **капризный, болезненный**. Также у него наблюдается **плохой сон, аппетит**. Кроме этого, также появляются **шелушения на коже**.

Если есть подозрение на такое состояние, то у ребенка обычно наблюдается слабость, тяжелое пробуждение по утрам. При этом на протяжении всего дня он вялый и сонный. Также признаками авитаминоза являются: **плаксивость; рассеянность; сниженный аппетит; раздражительность; депрессия; частая болезненность; бессонница и другие проблемы со сном; сниженный иммунитет**.

Причины:

Причин весеннего авитаминоза у детей несколько, среди основных выделяются следующие факторы.

Несбалансированное питание. Организовать витаминное меню зимой достаточно сложно, ведь количество доступных овощей и фруктов в это время года весьма ограничено. Поэтому имеющийся в организме запас витаминов, как правило, к весне

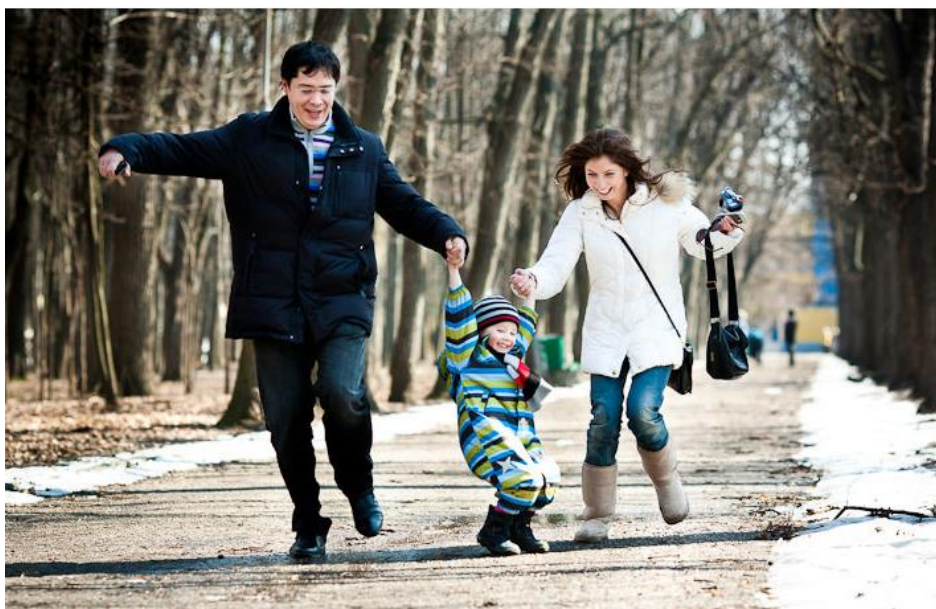
расходуется, а количество витаминов, поступающих с продуктами питания, недостаточно.

Заболевания. Если зимой ребенок часто болел, защитные силы его организма снижены, а влияние лекарств, особенно антибиотиков, могут нарушить функцию всасывания полезных веществ в кишечнике.

Рост и развитие. Детский организм динамично растет и развивается и для того, чтобы обеспечить этот процесс, ребенку нередко необходимы повышенные нормы витаминов и минеральных веществ.

Работа иммунной системы. Экология окружающей среды нередко оставляет желать лучшего, поэтому чистый воздух и продукты уже давно перешли в разряд дефицита. Все негативные вещества, которые попадают в человеческий организм, блокируются именно иммунной системой, для работы которой нужны бесперебойные поставки витаминов и минералов.

Профилактика:



Как же снизить проявление весеннего авитаминоза? Следует придерживаться основных правил.

Сбалансированное меню. Продумайте питание ребенка так, чтобы у него было максимально витаминовое меню. Конечно, в мартовских огурцах и помидорах еще нет абсолютно никакой пользы, поэтому лучше обратить внимание на продукты, выращенные в вашем районе. К тому же именно наши, местные витамины, гораздо лучше усваиваются организмом - морковь,

свекла, капуста, домашние компоты, варенья, соленья, квашеная капуста, а также овощные и фруктовые пюре в баночках.

Приготовление. Чтобы продукты не теряли своих витаминных свойств их необходимо правильно готовить. По возможности – на пару или запекать, лучше всего в кожуре либо же срезать ее максимально тонко. Чем меньше продукт находится на огне, тем больше в нем сохраняется витаминов. На воздухе витамины **A** и **C** быстро разрушаются, поэтому чистить и нарезать овощи следует непосредственно перед тем, как опустить их в кастрюлю и делать это лучше, когда вода уже всюю кипит. Разрушению витамина **C** также способствует медная и алюминиевая посуда, поэтому готовить лучше в эмалированной посуде, утвари из нержавеющей стали, стекла или керамики. Соль и сахар способствуют сохранению витамина **C**, поэтому варить лучше в подсоленной или подслащенной воде.

Хранение. Если продукт хранится в холодильнике, в нем за 3 дня теряется около 30% витамина **C**, а если при комнатной температуре – то 50%. Большая часть витаминов разрушается на свету, поэтому хранить овощи и фрукты лучше в темном месте. Витамины теряются в процессе хранения и разогревания блюда, поэтому лучше кушать свежеприготовленную пищу, а подвергать тепловой обработке только - то количество еды, которое вы собираетесь скушать сейчас.

Питье. Победить весенний авитаминоз помогут полезные витаминные напитки. Заваривайте ребенку настой шиповника, делайте отвары из замороженных ягод, только не стоит варить долго – лучше залить кипятком и дать постоять. Делайте компоты из сухофруктов: изюм, чернослив и курага – лучшие помощники. По возможности давайте ребенку соки - фреш из яблок, грейпфрута, апельсинов, граната и моркови.

Прогулки. Прогулки на свежем воздухе очень важны для борьбы с авитаминозом и укрепления детского здоровья, ведь первые солнечные лучи способствуют выработке витамина **D**.

Перекус. Положите в красивые вазочки на видное место орехи, финики, яблоки, морковку, пусть ребенок таскает их в свое удовольствие. Не забывайте ежедневно предлагать молочные продукты – йогурты и творог лучшее решение для детского перекуса или полдника, которое незаметно поможет справиться с весенним авитаминозом.



Желаем вам здоровой и счастливой весны без авитаминоза!