

 ***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. Эта картина знакома многим… Это и есть его величество

 Авитаминоз. И, к огромному сожалению, авитаминоз в весенний

 период у детей- явление не менее распространенное, чем у взрослых.

 Но следует разобраться, что авитаминоз-отсутствие какого- то витамина, гиповитаминоз- это значит, что определенного витамина недостаточно.

Детский организм интенсивно растет и витамины ему нужны постоянно. А недостаток витаминов, минералов и микроэлементов весьма негативно сказывается на развитии ребёнка и на работе всех органов и систем его организма. И сложно предугадать, как обернется для вашего крохи недостаток тех или иных витаминов в будущем.

**Уважаемые родители! Обратите внимание на признаки авитаминоза и гиповитаминоза у детей!!!**

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

2. Авитаминоз может дать о себе 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.

4. простудные заболевания. К сожалению, очень часто болезненность ребёнка списывают на ослабленный иммунитет. И никто не связывает эти два понятия, авитаминоз и ослабленный иммунитет, между собой. Кстати говоря, именно недостаток витамина С и приводит к снижению работы иммунной системы.

5. Некоторые другие заболевания. В том случае, если в организме ребёнка не хватает витаминов группы В, возможно развитие заболеваний сердечно- сосудистой системы, поджелудочной железы, нервной системы, конъюктевита. 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 ребёнка. Конечно же, природные и наследственные факторы играют огромную роль. Но в том случае, если Ваш ребёнок чрезмерно медленно набирает вес или растет, обязательно задумайтесь, а нет ли у крохи авитаминоза?

7.Общий упадок сил.

В абсолютном большинстве случаев весенний авитаминоз вызван тем, что:

* организм ослаблен после простудного заболевания, перенесенного зимой;
* фрукты и витамины не содержат нужного количества необходимых витаминов вследствие их разрушения во время длительного или неправильного хранения;
* запас витаминов и минералов, которые должны поддерживать иммунную систему в рабочем состоянии, исчерпан;
* весной происходит перестройка многих систем организма, что приводит к необходимости большего потребления витаминов.