

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №145»

МБДОУ «Детский сад №145»

*Информация для родителей
«Весенний авитаминоз»*

*Составили: Дрямова А.В.
Кирносова О.В.*

Барнаул 2026

Информация для родителей

"Весенний авитаминоз"



«Весенний авитаминоз у детей»



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. Знакомая картина? Знакомьтесь – его величество Авитаминоз. И, к огромному сожалению, авитаминоз в весенний период у детей – явление не менее распространенное, чем у взрослых.

И это дело ни в коем случае недопустимо пускать на самотек, не придавая проблеме особого значения. Ведь детский организм интенсивно растет, а значит 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, какими осложнениями для вашего крохи может обернуться авитаминоз.

Причины авитаминоза.

Практически у каждого ребенка в период взросления (особенно весной) наблюдается выраженный недостаток витаминов в организме – авитаминоз (полное отсутствие витамина) у современного подростка встречается редко, зато с явлениями гиповитаминоза (нехватки витаминов) сталкиваться приходится достаточно часто.

В абсолютном большинстве случаев весенний авитаминоз вызван тем, что:

- 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;
- организм ослаблен после простудного заболевания, перенесенного зимой;
- весной происходит перестройка многих систем организма, что приводит к необходимости большего потребления витаминов.

К провоцирующим авитаминоз факторам можно отнести также нарушения режима малыша. А также усиленную работу иммунитета, спровоцированная загрязнением окружающей среды. Иммунная система блокирует негативные вещества, которые в условиях плохой экологии попадают в организм, и она тратит на данную деятельность большое число минералов и витаминов. Когда их запас подходит к концу, то защитные свойства иммунной системы снижаются, она начинает работать в принудительном режиме. Как итог – развитие авитаминоза.

Признаки авитаминоза у детей.

Симптомы весеннего авитаминоза могут во многом расходиться по причине, например, врожденных патологий или заболеваний, а также недавно перенесенных заболеваний, однако специалисты выделяют несколько общих симптомов, которые помогут родителям распознать наличие авитаминоза у своего малыша:

- повышенная утомляемость и вялость в течение дня;
- невнимательность и рассеянность;
- головные боли;
- плаксивость, раздражительность;
- бледность и сухость кожи тела и лица или высыпания на коже;
- частые простудные заболевания "на пустом месте".

Список симптомов весеннего авитаминоза можно продолжать и продолжать, но если хотя бы несколько вышеперечисленных признаков наблюдаются в течение некоторого времени, важно быстро отреагировать: обратиться к врачу для выяснения причины ухудшения состояния (например, кроме естественной нехватки витаминов, большую их часть в организме могут поглощать глисты).

Изучив весь перечень симптомов весеннего авитаминоза, можно сделать вывод, что это повод задуматься над будущим ребенка, ведь микроэлементы и витамины играют не самую последнюю роль в полноценной активности и развитии малыша.

Профилактика и лечение авитаминоза.

Конечно, весной необходимо больше гулять с ребенком на солнце, под воздействием которого вырабатывается витамин D (кальциферол), способствующий укреплению иммунитета.

Необходимо следить за тем, чтобы питание малыша было качественным и регулярным. В его рацион должны быть включены разнообразные фрукты и овощи, зелень, молочные продукты, гречневая и овсяная крупы. Замечательно помогают в профилактике авитаминоза грецкие орехи. Полезно регулярно принимать и витаминно-минеральные комплексы

Витаминно-минеральные комплексы

Современная фармакология предлагает многообразие самых различных витаминных комплексов. В принципе, витаминно-минеральные комплексы стали доступными людям относительно недавно – примерно 50 лет назад. Именно этим и оперируют противники фармакологических витаминных препаратов: «ведь жили же раньше люди без витаминов, и ничего! И такого слова, как авитаминоз, не было в арсенале медиков тех времен».

Однако была такая страшная болезнь, как цинга, которая является последней стадией авитаминоза, не было такого, как сейчас, загрязнения окружающей среды, а продукты не "фаршировались" опасными добавками.

Поэтому не стоит отвергать достижения современной фармакологии. Однако в другую крайность впадать также не стоит – витамины не конфетки, и есть их бесконтрольно ни в коем случае нельзя. Передозировка витаминов не менее опасна для детского организма, чем его нехватка.

Все витаминно-минеральные комплексы ребенку должен назначать его лечащий врач – педиатр, который осведомлен о состоянии здоровья ребенка и его индивидуальных особенностях организма.

Правильный рацион питания.

Очень важно правильно сбалансировать рацион питания ребенка. Весной он должен быть обогащен продуктами, которые в большом количестве содержат витамины и микроэлементы, так необходимые малышу.

Молочные продукты должны составлять не менее 40% всего рациона питания. Причем актуальны все молочные продукты – молоко, кефир, ряженка, сметана, йогурты. Разумеется, следует отдать предпочтение продуктам, не содержащим искусственных красителей.

Также необходимо следить за тем, чтобы в рационе питания малыша было достаточное количество животного белка. Он просто необходим для полноценного развития ребенка и функционирования его организма. Но не забывайте о том, что все мясные блюда для ребенка должны проходить тщательную термическую обработку.

Очень многие родители, опасаясь развития у ребенка авитаминоза, стараются покупать ему как можно больше различных овощей и фруктов. Однако надо помнить, что весной в привозных фруктах и овощах практически не остается никаких витаминов. Поэтому ничего полезного, кроме клетчатки, ребенок не получит.

Всевозможные сухофрукты.

Все сухофрукты очень богаты такими витаминами, как А, В1, В2, В3, В5, В6. Да и минеральных элементов также достаточно много – это и натрий, и фосфор, и магний, и кальций, и железо. Сухофрукты достаточно сладкие, поэтому их любят практически все дети. Вряд ли у вас возникнет проблема с тем, как заставить ребенка есть сухофрукты.

Кстати говоря, обратите особое внимание на сами сухофрукты. В продаже можно найти два вида сухофруктов – высушенные промышленным способом и в домашних условиях. Конечно же, вторые стоят гораздо дороже, но и витаминов в них намного больше.

Ребенок может кушать сухофрукты просто так, но гораздо разумнее приготовить ему витаминную смесь. Готовится она следующим образом: возьмите равные части чернослива, изюма, инжира и кураги. Пропустите их через мясорубку, добавьте такие же равные доли меда и лимона. Смесь тщательно перемешайте и поместите в стеклянную емкость, которую нужно хранить в холодильнике.

В том случае, если ребенок склонен к частым простудным заболеваниям, к получившейся витаминной смеси можно добавить либо одну часть листьев алоэ, либо одну ампулу экстракта алоэ. Смесь можно давать ребенку просто ложками, а можно намазывать на хлеб или печенье – эффект будет одинаковым. В день ребенок должен съесть витаминную смесь из расчета одна чайная ложка на каждые десять килограмм веса.

Сырая свекла и морская капуста.

Практически бесценными источниками йода для ребенка могут стать морская капуста и сырая свекла. Конечно же, эти продукты имеют весьма своеобразный вкус, и заставить съесть маленького ребенка подобный салат может оказаться задачей сложной. Однако можно все же попробовать.

Корень сельдерея.

Сельдерей – вообще незаменимый помощник родителей в борьбе с авитаминозом. В нем содержится огромное количество калия и железа. Кроме того, он обладает еще одной полезной особенностью – приятным вкусом. Несмотря на то, что чаще всего дети не любят какие-либо приправы, блюда из корня сельдерея всегда пользуются у них повышенным спросом.

Шиповник

В шиповнике содержатся такие витамины, как Р, К, Е, В2 , эфирные масла, лимонная и яблочная кислоты и каротин. И, конечно же, в шиповнике содержится огромное количество незаменимого витамина С – в 30 раз больше, чем в лимоне.

Конечно же, в весеннее время свежий шиповник не найти, но практически в любой аптеке можно купить сухие плоды. Вы можете заваривать шиповник как чай, а можете варить из него отвары – и ваш ребенок наверняка получит все необходимые ему витамины.

Рябина

Сушеные плоды рябины можно найти в аптеках, но это не так уж просто. Поэтому о заготовке рябины стоит подумать еще зимой.

В ягодах рябины содержится огромное количество каротина – больше чем в моркови. Да и витаминов группы В там очень и очень много. Из рябины также готовятся как чаи, так и отвары. Но, обратите внимание, отвар рябины можно готовить только для детей старше семи лет. Кроме того, не стоит давать отвар рябины детям, страдающим от каких-либо заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Единственное "но", о котором не стоит забывать. Принимать поливитаминные комплексы и витаминные отвары одновременно, без согласия и одобрения врача, нельзя! Переизбыток тех или иных витаминов также опасен, как и сам авитаминоз.

Будьте здоровы!