



## Консультация для родителей

### «Как предупредить весенний авитаминоз»

Подготовили воспитатели:  
высшей квалификационной категории  
старшей группы №2 «Буратино»  
Н.Н. Гусева, Е.М. Суворова

Наступила весна, солнечные лучики согревают воздух уже совсем по-другому. Казалось бы – живи и радуйся! Однако голову от подушки оторвать становится все тяжелее и тяжелее, да и сил не остается почти ни на что.

Знакомьтесь – это его величество **Авитаминоз**. И, к огромному сожалению, **авитаминоз** у детей часто встречается 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**.

Врачи советуют **родителям** немедленно бить тревогу в том случае, если они обнаружат у ребенка такие проблемы, как:

1. Повышенная утомляемость ребенка.
2. Нарушения сна.
3. Проблемы с деснами.
4. Простудные заболевания.
5. Некоторые другие заболевания.
6. Малый вес и рост ребенка.

Витаминно-минеральные комплексы

Решение этой проблемы есть, и оно совсем рядом. 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 без витаминов, и ничего! И такого слова, как **авитаминоз**, не было в арсенале медиков»





тех времен априори».

И действительно – понятия «авитаминоз» не было. Зато была такая страшная болезнь, как цинга. Обязательными спутниками подобного заболевания были сильнейший упадок сил, вялость, потеря зубов, различные массовые кровотечения, а как печальный итог – смерть человека. А ведь цинга есть не что иное, как последняя стадия **авитаминоза**.

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.

Молочные продукты должны составлять не менее 40% всего рациона питания крохи. Причем актуальны все молочные продукты – молоко, кефир, ряженка, сметана, йогурты. Разумеется, следует отдать **предпочтение продуктам**, не содержащим искусственных красителей. В молоке содержится большое количество кальция, который способствует усвоению всех остальных витаминов.

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.


Кладовые природы

Очень многие **родители**, опасаясь развития у ребенка **авитаминоза**, стараются покупать ему как можно больше различных овощей и фруктов. Конечно же, это весьма похвально. Но решить проблему того, как **предупредить весенний авитаминоз**, таким способом вряд ли удастся. Ведь к **весеннему** периоду в привозных фруктах и овощах практически не остается никаких витаминов. Поэтому ничего полезного, кроме клетчатки, ребенок не получит.

И вот тут самое-то время вспомнить о том, что нам может **предложить природа**. Зачастую народные способы того, как **предупредить весенний авитаминоз у детей**, гораздо эффективнее, чем импортные фрукты и самые дорогие поливитаминные комплексы.

• 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 без исключения. 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. Поэтому **постарайтесь покупать именно их**, если, конечно же, позволяет ваш бюджет. Ведь здоровье ребенка – это явно не тот пункт, на котором стоит экономить семейный бюджет.

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 полученной 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 съедать 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. Да и для взрослых детей этот вариант может оказаться оптимальным.

- 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 приятной 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

Шиповник в народе называют «кладезю» витаминов неспроста – в нем содержатся такие витамины, как Р, К, Е, В2, и С. Кроме того, в шиповнике в больших количествах содержатся 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. Если вы завариваете шиповник как простой чай, то просто измельчите его и поместите в заварной чайник, словно обычную заварку.

- Рябина

Также ни в коем случае нельзя забывать о такой полезной ягоде, как рябина. В принципе, сушеные плоды рябины можно найти в аптеках, но это не так уж просто. Поэтому о заготовке рябины стоит подумать еще зимой. Сушится она очень просто – достаточно разложить плоды рябины на ровную поверхность в сухом и темном месте. Примерно за неделю ягоды рябины высохнут.


Голубика обыкновенная — **кустарник** высотой до 100 см с темно-зелеными, снизу голубоватыми овальными листьями, опадающими на зиму. Цветки белые или розовые, мелкие, на поникающих коротких цветоножках. Плод — сизая овальная ягода 9—12 мм длиной. Цветет в июне — июле. Ягоды созревают в августе.

С лечебной целью используют ягоды, листья, молодые побеги и кору этого

Калина обыкновенная — ветвистый **кустарник высотой 1,5—3 м** с буровато-серой корой. Зрелые плоды калины в свежем виде горьковаты на вкус. После заморозков они становятся менее горькими. Цветет в июне — июле, плоды созревают в августе — сентябре. С лечебной целью заготавливают плоды, цветки, кору и корни растения. Плоды калины собирают в период полной зрелости, сушат в печах, сушилках при температуре 50—60° или на открытом воздухе. Витаминный чай из плодов обладает общеукрепляющим и успокаивающим действием (столовую ложку плодов заварить стаканом кипятка, настоять 1—2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день).

Клубника полевая — невысокое растение с тройчатыми





листьями. Белые цветки около 2,5 см в диаметре. Зрелый плод почти шаровидный, розово-красный сверху или с одного бока, в остальной части — зеленовато-белый, ароматичный, сладкий.

Плоды содержат много сахара (в основном глюкозу, аскорбиновую кислоту, органические кислоты, дубильные вещества, железо, марганец. В листьях много аскорбиновой кислоты.

Лук победный (*черемша*) — многолетнее луковичное растение с чесночным запахом. С лечебной целью используют всю надземную часть растения, которую заготавливают до начала цветения.

Растение содержит эфирное масло, аскорбиновую кислоту, фитонциды, белок и другие вещества.

Черемша обладает тонизирующим, противоглистным, противоглистным и усиливающим перистальтику кишечника действием.

Морковь посевная — двулетнее травянистое растения. С лечебной целью используют корнеплоды первого года жизни. Корнеплоды содержат каротиноиды, витамины группы В, аскорбиновую кислоту, сахара, эфирное и жирное масла, микроэлементы — кобальт, йод, медь, кальций, фосфор, железо и другие вещества.

Свежие корнеплоды едят при гипо- и авитаминозах, малокровии, общем упадке сил.

Свежие листья одуванчика употребляют для приготовления витаминных салатов. Для удаления горького вкуса листья одуванчика 30 минут выдерживают в соленой воде.

**Смородина черная** — широко известный ягодный кустарник. Для лечебных целей заготавливают плоды и листья растения. Плоды черной смородины по сравнению с плодами других ягодных кустарников представляют собой наиболее богатый витаминами продукт. Они содержат 0,4% витамина С, 0,003% каротина, витамины В1, В2, Е, Р, а также 16% сахара, 4,5 органических кислот, пектиновые и дубильные вещества, микроэлементы — марганец, медь, алюминий, железо, фитонциды. Листья смородины по содержанию витамина С не уступают плодам.

В медицинской практике плоды черной смородины применяют как витаминное средство.

**Не болейте! Будьте здоровы!**