

## Весенний авитаминоз у детей

Детский организм интенсивно растет и витамины ему нужны постоянно.

**Признаками авитаминоза** могут быть:

- повышенная утомляемость ребенка. Ребенок становится вялым, медлительным, быстро утомляется, все время норовит прилечь, ухудшение памяти, рассеянность внимания;
- нарушения сна – у одних повышенная сонливость, у других – бессонница;
- кровоточащие десны, кровь остается не только на зубной щетке, но и даже на мягкой пище;
- простудные и некоторые другие заболевания.

**Молочные продукты** должны составлять не менее 40% всего рациона питания ребенка: молоко, кефир, ряженка, сметана, йогурты. В молоке содержится большое количество кальция, который способствует усвоению всех остальных витаминов.

В рационе питания ребенка должно быть достаточное количество **животного белка**.

**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.

**Шиповник.** Его в народе называют «кладезь» витаминов. И это 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, самое главное, в шиповнике содержится огромное количество незаменимого витамина С – в 30 раз больше, чем в лимоне. Сухие плоды шиповника можно заваривать как чай, просто измельчить его и поместить в заварной чайник, словно обычную заварку. Можно варить из него отвары.

Побольше прогулок на свежем воздухе, сбалансированное питание, питьевой режим, полноценный сон, и ваш малыш будет здоров и весел в любую погоду, и в любое время года.

Врач-гигиенист (заведующий отделением) отделения гигиены детей и подростков Песецкая М.А.

### Продукты против авитаминоза у детей

СИМПТОМЫ	РЕШЕНИЕ
Медленный рост ●	ВИТАМИН А Цитрусовые, морковь, морепродукты, печень
Проблемы с нервной системой ● ● ● ●	ВИТАМИН В1, ВИТАМИН В2, ВИТАМИН В3, ВИТАМИН В6, ВИТАМИН В12 Молоко, сыр, орехи, яйца, сыр
Слабый иммунитет ●	ВИТАМИН С Болгарский перец, зеленый лук, яблоки, цитрусовые и шиповник
Повышенная утомляемость ●	ВИТАМИН Е Мясо, яйца, печень, молочные продукты
Болезни молочных зубов и ломкость костей ●	ВИТАМИН D Жирная рыба, яйца, молоко и кисломолочные продукты

Цвет кружочка соответствует витамину, которого не хватает организму

⚠ Некоторые продукты могут вызывать аллергию. Проконсультируйтесь с врачом