

Гиповитаминоз

Весна – солнце пригревает все сильнее. 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 предавая 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 системы 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:

Повышенная утомляемость ребенка (ребенок все время норовит прилечь, у детей постарше могут начаться проблемы с успеваемостью в школе, рассеянность внимания, ухудшение памяти)

Нарушение сна. У одних детей может наблюдаться повышенная сонливость у других бессонница.

Проблемы с деснами. Еще одним весьма достоверным признаком авитаминоза зачастую становятся кровоточащие десны.

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

Некоторые другие заболевания. В том случае, если в организме ребенка не хватает витаминов группы В, возможно развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы, поджелудочной железы, нервной системы, конъюнктивита. И точно установить причину, которая спровоцировала развитие этих заболеваний, практически невозможно. Поэтому гораздо разумнее стараться предотвратить авитаминоз, чем потом лечить его последствия.

Малый вес и рост ребенка. Конечно же, природные и наследственные факторы играют огромную роль. Но в том случае, если ваш ребенок чрезмерно медленно набирает вес или растет, обязательно задумайтесь – а нет ли у крохи авитаминоза?

И помните о том, что в весеннее время проблема авитаминоза стоит особенно остро. Позаботьтесь о профилактике авитаминоза своевременно. Причем и про всю остальную семью забывать не стоит.

Витаминно-минеральные комплексы. Все витаминно-минеральные комплексы ребенку должен назначать его лечащий врач – педиатр, который осведомлен о состоянии здоровья ребенка и его индивидуальных особенностях организма. Однако витаминно-минеральные комплексы - это не единственная панацея. Очень важно правильно сбалансировать рацион питания ребенка. Детские врачи – диетологи советуют обратить особо пристальное внимание на меню малыша. Молочные продукты должны составлять не менее 40% всего рациона питания крохи. Причем актуальны все молочные продукты – молоко, кефир, ряженка, сметана, йогурты. 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.

Кладовые природы. 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 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 достаточно много – это и натрий, и фосфор, и магний, и кальций, и железо.

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

Корень сельдерея. В нем содержится огромное количество калия и железа.

Шиповник. Шиповник в народе называют «кладезю» витаминов неспроста – в нем содержатся такие витамины как Р, К, Е, В2, и С. Кроме того в, 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.

Рябина. В ягодах рябины содержится большое количество каротина – больше чем в моркови. Да и витаминов группы В там очень и очень много. Из рябины готовят как чай, так и отвары. Но обратите внимание – отвар рябины можно готовить только для детей старше 7 лет. Кроме того, не стоит давать отвар рябины детям, страдающим от каких-либо заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Однако помните о том, не стоит принимать поливитаминные комплексы и витаминные отвары одновременно, без согласия и одобрения врача. В противном случае возможен переизбыток тех или иных витаминов.

Будьте здоровы и радуйтесь весне!

Медсестра детского сада Е.В. Кармацких