

- Спорт. Занятие спортом и активный образ жизни полезен любому человеку, что уж говорить о растущем организме.

- Солнце. Солнечные ванны также являются отличной профилактикой авитаминоза у детей, поскольку способствует выработке витамина D и эндорфинов, которые дарят прекрасное настроение.

Теперь вы справитесь с задачей: как предупредить весенний авитаминоз. Побольше прогулок по свежему воздуху, правильное сбалансированное питание, полноценный сон, и ваш малыш будет здоров и весел в любую погоду, и в любое время года. Радуйтесь весне, ясному солнышку, прекрасной погоде и новым прият-



Консультация



ВЕСЕННИЙ АВИТАМИНОЗ: КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ?

Чтобы укрепить иммунитет ребенка в период весеннего авитаминоза, введите в рацион малыша полезные для иммунитета овощи и фрукты, если у него нет на них аллергии.

ЛИМОН Повышает иммунитет за счет высокой концентрации витамина С, полезных кислот и эфирных масел.	МЕД Содержит витамины и минералы, необходимые для поддержания иммунитета.	ШИПОВНИК За счет витаминов С и Р укрепляет сосуды и повышает стойкость организма к инфекциям.
МИКСУЙТЕ! Лимон, орехи, изюм, курага, мед – измельчите, смешайте и давайте это лакомство по 1 столовой ложке в день.	ДЕЛАЙТЕ САЛАТЫ! Из свежей моркови и яблока, моркови и изюма, свеклы с чесноком, капусты с огурцом, зеленого лука и брынзы.	МОРСКАЯ РЫБА Лосось, семга, скумбрия содержат витамин D, влияющий на работу клеток иммунной системы, и витамин Е, улучшающий клеточный иммунитет.
СВЕКЛА Кроме витамина С, свекла содержит марганец, влияющий на образование клеток крови и работу иммунной системы, которого особенно много в листьях свеклы.	ЧЕСНОК Содержит особое вещество – аллицин с противомикробным эффектом. Добавляйте в блюда небольшое количество чеснока, это поможет укрепить иммунитет ребенка.	КЕФИР Пробиотики в его составе влияют на здоровье кишечника и повышают эффективность иммунной системы.
	МОРКОВЬ Морковь, тыква и хурма богаты бета-каротином – провитамином А, который способствует укреплению иммунитета и обладает адаптогенным действием.	КВАШЕНАЯ КАПУСТА Содержит витамины С и Р. Пробиотики, появляющиеся во время закваски, улучшают работу кишечника, в котором образуются иммунные клетки.

Весенний авитаминоз у детей

Воспитатель: Соловьева Ирина
Викторовна

2022 г.

Солнечные лучики согревают воздух уже совсем по-весеннему. Казалось бы живи и радуйся! Однако голову от подушки оторвать становится тяжелее, да и сил не остается почти ни на что. Это и есть его величество Авитаминоз. И, к огромному сожалению, авитаминоз в весенний период у детей – явление не менее распространенное, чем у взрослых.

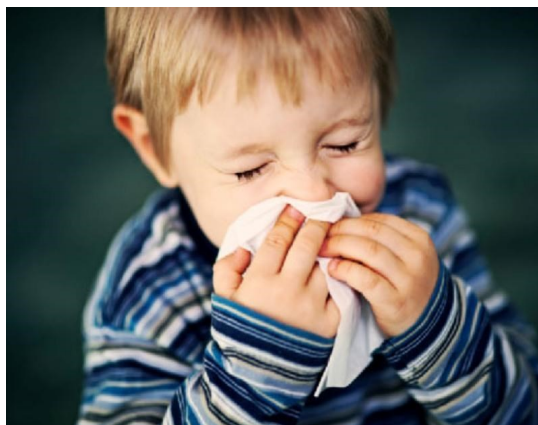
Детский организм интенсивно растет и витамины ему нужны постоянно.

Уважаемые родители! Обратите внимание на признаки авитаминоза у детей!

1. Повышенная утомляемость. Ребенок становится вялым, медлительным, быстро утомляется.
2. Авитаминоз может дать о себе знать нарушением сна.
3. Проблемы с деснами.

5. Некоторые другие заболевания (конъюнктивит, развитие заболеваний нервной системы и другие)

6.



рост и вес ребенка.

Ма-
лый

7.Общий упадок сил.

И помните о том, что в весеннее время проблема авитаминоза стоит особенно остро. Поэтому и проявления могут развиваться крайне быстро.

Как предупредить весенний авитами-

ном, чтобы в рационе питания малыша было достаточное количество животного белка. Добавляйте всевозможные сухофрукты, т.к. к весеннему периоду в привозных овощах и фруктах практически не остается никаких витаминов.



Практически бесценными источниками йода для ребенка могут стать морская капуста и сырая свекла.

И , конечно же, шиповник, в котором содержится огромное количество витамина С.

- Прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух укрепит иммунитет, а весенние солнечные лучи способствуют выработке витамина D.

- Режим дня. Запомните, режим дня – очень важный фактор в состоянии здоровья ребенка.