

«Весна без авитаминоза!»

Всем известно, что на состояние соматического здоровья оставляют свой отпечаток холода, не достаточное солнца, отсутствие большинства свежих овощей и фруктов. Поэтому ранней весной у каждого второго ребёнка врачи диагностируют *авитаминоз* – это патологическое состояние, возникающее при нехватке в человеческом организме одного или нескольких витаминов. Нехватка витаминов сказывается в первую очередь на иммунной защите организма и приводит к выраженному ухудшению здоровья.

Перечислим симптомы нехватки витаминов:

- вялость;
- плохой аппетит;
- бледный цвет кожи;
- сухость кожи;
- плаксивость;
- снижение внимания;
- перепады настроения.

Если у своего ребёнка вы заметили подобные симптомы, необходимо сразу приступить к профилактическим мероприятиям по укреплению иммунитета.

Профилактические мероприятия:

Важно *регулярно выходить на улицу*, чтобы получить ультрафиолетовые лучи, источники витамина Д. Будет отлично, если комната хорошо освещается ярким солнечным светом и регулярно проветривается.

Занятия спортом и введение активного образа жизни помогут укрепить иммунитет и избежать авитаминоза.

Укрепить иммунитет помогут витамины:

- Витамины С и Е – для иммунитета;
- Витамины группы В для регуляции обмена веществ;
- ДЗ – для здоровья костей и зубов;
- А – для поддержания здоровой мышцы, суставов, костей и зрения.

ПЕРЕД употреблением витаминов обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Наилучшей профилактикой авитаминоза является *сбалансированное питание*, необходимо употреблять продукты, которые богаты минералами и витаминами.

Полезные продукты:

- Лимон-повышает иммунитет
- Мёд-богат витаминами и минералами
- Овощи и фрукты- источник кальция, магния, железа, цинка и витаминов А, С, Е и К
- Молочные продукты содержат белок, аминокислоты, углеводы, фосфор, калий и кальций
- Орехи содержат калий, магний, кальций, фосфор и железо.

Весной необходимо соблюдать описанные рекомендации, это безопасно и полезно как для здоровья детей, так и для здоровья взрослых.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!