Консультация для родителей «Витамины весной»

Весна, это прекрасное время года, когда природа начинает просыпаться, ярче светит солнышко, начинает таять снег. Однако запасы **витаминов** в детском организме в этот период времени иссякают, начинается **гиповитаминоз**.

Весенняя погода радует солнцем и огорчает тучами. Настроение улучшается, а вот сил, кажется, становится все меньше. Особенно это заметно по детям: частые простуды, аллергии, капризы у малышей и ухудшающиеся отметки у школьников – типичные весенние жалобы. Это – сезон общей слабости, утомляемости, плохого сна и вспышек раздражения. Все это нередко списывают на **авитаминоз – диагноз**, который **родители** часто ставят ребенку *(а то и себе)* самостоятельно и начинают *«лечить»*.

Многие знают, что после затяжной зимы количество **витаминов** в организме снижается. Хотя и называют это *«весенним **авитаминозом»***, на самом деле все не так страшно.

Настоящий **авитаминоз** – это полное отсутствие какого-либо **витамина в организме**, которое встречается крайне редко.

Если какого-то **витамина меньше нормы**, это **гиповитаминоз**.

Если же не хватает нескольких **витаминов**, то это **полигиповитаминоз**.

Кто чаще страдает от **гиповитаминоза**?

В чем причины? В группу риска входят:

Недоношенные малыши;

Дети с несбалансированным рационом питания, преобладанием полуфабрикатов, высококалорийных блюд;

Живущие в неблагоприятной экологической обстановке, например, в большом голоде;

Малоподвижные, редко бывающие на улице, из-за нежелания, напряженного графика или болезни;

С нарушением работы обменной системы, болезнями пищеварения;

После неоправданного приема антибиотиков и некоторых других препаратов.

Конечно, стоит обратить особое внимание на то, что ест ребенок, уменьшить количество фаст-фуда и прочей *«промышленной еды»*. Увеличить количество овощей и фруктов, включить в рацион орехи, компот из сухофруктов, отвар из шиповника *(это кладезь **витаминов**)*.

Почаще ходить с ребенком на улицу. Солнечный свет в его естественном виде — источник необходимого **витамина D**. Кроме того, сидячий образ жизни способен нарушить баланс питательных веществ в теле. И наоборот, движение запускает правильные процессы в организме, которые приводят его в порядок.

Если питание и гуляния не помогают, обратитесь к врачу за выяснением причин состояния. **Гиповитаминоз** может развиваться из-за разных причин, например, гельминтов у ребенка.

Здоровый и веселый ребенок — это всегда счастье для **родителей**.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!