

Воздух наполняется ароматами первых цветов.

Природа просыпается, и мы просыпаемся вместе с нею. Но, именно, весной мы чаще всего слышим страшное слово:

«<u>АВИТАМИНОЗ</u>».

Что же это такое?

АВИТАМИНОЗ -

нехватка витаминов в организме.





Это явление затрагивает не только взрослых, но и детей.

Каждому родителю следует обратить внимание на состояние ребенка.

Если Вы заметили такие симптомы, как:

1.Повышенная утомляемость ребенка.

2. Нарушения сна (сонливость или бессонница) 3. Проблемы с деснами.

4.Простудные заболевания и т.д.

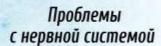
Это ослабление иммунной системы организма.

Чтобы избавиться от неприятных симптомов и постоянного ухудшения физического состояния в связи с нехваткой витаминов, стоит принять меры для восполнения в организме достаточного количества активных веществ.

Продукты против авитаминоза у детей

СИМПТОМЫ

Медленный рост





Слабый иммунитет

Повышенная утомляемость

Болезни молочных зубов и ломкость костей

Цвет кружочка соответствует витамину, которого не хватает организму

РЕШЕНИЕ



Цитрусовые, морковь, морепродукты, печень











Молоко, сыр, орехи, яйца, сыр



Болгарский перец, зеленый лук, яблоки, цитрусовые и шиповник



Мясо, яйца, печень, молочные продукты



Жирная рыба, яйца, молоко и кисломолочные продукты

Некоторые продукты могут вызывать аллергию. Проконсультируйтесь с врачом





Наше ежедневное меню в весеннее время должно быть разнообразным: овощи, фрукты, зелень, крупы, продукты животного происхождения, т.к. не существует универсального продукта, в котором бы содержались все нужные нам витамины.

Детям обязательно 2-3 раза в день предлагайте выпить по стакану напитка, приготовленного на основе фруктовых и ягодных соков, травяных отваров и настоев.

Также можно обратить свое внимание на многообразие самых различных витаминных комплексов.

НО ПОМНИТЕ!!!

Все витаминно-минеральные комплексы ребенку должен назначать его лечащий врач педиатр, который осведомлен о состоянии здоровья ребенка и его индивидуальных особенностях организма.

Побольше прогулок по свежему воздуху, правильное сбалансированное питание, питьевой режим, полноценный сон, и ваш малыш будет здоров и весел в любую погоду, и в любое время года.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!