



Консультация для родителей

«Как предупредить весенний авитаминоз у ребенка»

Подготовили:

воспитатели МБДОУ 237

Останкова Л.В.

Серёгина С.А.



*Воздух наполняется ароматами
первых цветов.*

*Природа просыпается, и мы
просыпаемся вместе с нею.*

*Но, именно, весной мы чаще
всего слышим страшное слово:*

«АВИТАМИНОЗ».

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



Проблемы с нервной системой



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,
полезный сон, и ваш
ребенок будет здоров и весел
в любую погоду, и в любое
время года.*

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

