

Памятка

Как предупредить авитаминоз весной



Помните!

Что в весеннее время проблема авитаминоза стоит особенно остро. Поэтому и проявления могут развиваться крайне быстро. Позаботьтесь о профилактике авитаминоза своевременно. При этом не забывайте про членов всей семьи.

Вам поможет при авитаминозе:

1. Витаминно-минеральные комплексы.

Но при способе приёмов витаминов, запомните, собственно, что передозировка витаминов опасна для детского организма, не менее чем её недостаток. Все витаминно-минеральные ансамбли ребенку обязан назначить его лечащий доктор – педиатр, который ознакомлен о состоянии самочувствия малыша и его персональных особенностях организма.

2. Правильный рацион питания.

Довольно принципиально сбалансировать меню питания малыша. Весной он обязан быть обогащен продуктами, которые в большом числе содержат витамины и микроэлементы, очень нужные малышу. Врачи-диетологи рекомендуют направить свою пристальную заботу на рационы малыша.

Молочные продукты обязаны составлять не менее 40% всего меню питания ребёнка. При этом важны все молочные продукты – молоко, кефир, ряженка, сметана, йогурты. Естественно, стоит отдать предпочтение продуктам, не содержащим искусственного происхождения (красителей). В молоке находится большущая численность кальция, который помогает усваиваться всем другим витаминам.

Еще нужно наблюдать за тем, чтобы в меню питания ребёнка было необходимое количество животного белка. Он элементарно нужен для полного становления малыша и функционирования его организма. Но помните о том, собственно, что все мясные яства для малыша обязаны проходить кропотливую тепловую обработку.

Нередко, когда мы боимся, что у малыша разовьётся авитаминоз, мы приобретаем ему как очень много всевозможных овощей и фруктов. Естественно же, это очень хорошо. Но! К весне в привозных фруктах и овощах буквально не остается практически никаких витаминов.

И вот здесь самое-то время припомнить о том, что собственно нам имеет возможность предложить природа.

3. Также очень вам будут очень полезны:

Любые сухофрукты. Все сухофрукты довольно богаты этими витаминами, как А, В1, В2, В3, В5, В6. Да и минеральных составляющих еще довольно большое количество – это и натрий, и фосфор, и магний, и кальций, и железо.

Сухофрукты довольно вкусные, поэтому их обожают буквально все малыши без исключения. Малыш имеет возможность есть сухофрукты просто так, но значительно умнее готовить ему витаминную смесь. Готовится она очень просто: возьмите равные части чернослива, изюма, инжира и кураги. Теперь нужно пропустить их через мясорубку, добавьте эти же равные доли меда и лимона. Смесь хорошенько размешайте и расположите в стеклянную посуду, которую храните в холодильнике.

Смесь возможно подавать ребенку элементарно ложками, а возможно мазать на хлеб или же печенье – эффект будет одинаковый. В течении дня малышу нужно съедать витаминную смесь из расчета 1 чайная ложка на каждые 10 килограммов веса.

4. Прекрасная ягода :

Шиповник. Шиповник в народе именуют «кладезю» витаминов не попросту – в нем находятся эти витамины: Р, К, Е, В2, и С. Не считая этого, в шиповнике в больших числах находятся эфирные масла, лимонная и яблочная кислоты и каротин. И, естественно же, в

шиповнике находится большее количество необходимого организму витамина С – в 30 раз больше, чем в лимоне. Естественно же, весной свежего шиповника не отыскать, но буквально в каждой аптеке возможно приобрести сухие плоды. Вы сможете заваривать шиповник как чай, а сможете варить из него отвары – и ваш малыш скорее всего получит все нужные ему витамины. В случае если вы завариваете шиповник как обычный чай, то элементарно измельчите его и просто засыпьте в заварной чайник, как простую заварку.

5. Продолжительные прогулки на свежем воздухе.

Свежий воздух также укрепит иммунитет, а солнечные лучи поспособствуют выработке витамина D. А активные, подвижные игры на улице несомненно помогут витаминам и минералам наилучшим образом усвоиться и поднять настроение малыша, так как следить за весенними переменами кругом очень любопытно для ребёнка.

6. Режим дня.

Запомните, что режим дня – довольно значительный момент в состоянии самочувствия ребёнка. Не достаточно того, собственно, что надо ложиться и вставать в одно и то же время, помните, что ещё и днём надо поспать один час. Лишь только тогда организм сможет справиться с восстановлением сил.

7. Спорт.

Занятия спортом и активный образ жизни оказывает пользу всякому человеку, собственно, что уж тут можно сказать о растущем организме. С малышами можно заниматься и самим: гимнастика, организовать пробежки на свежем воздухе, большое количество времени прогуливаться на воздухе. А дети постарше имеют все шансы записаться в спортивную секцию.

8. Солнце.

Солнечные ванны до сих пор считаются замечательной профилактикой авитаминоза у ребят, потому что помогают вырабатывать витамин D и эндорфины, которые способствуют великолепному настроению.

Теперь вы сможете предупредить весенний авитаминоз. Как можно больше гуляйте на свежем воздухе, правильно сбалансируйте питание ребёнка и ваше питание, соблюдайте питьевой режим, полноценный сон, и ваш ребёнок всегда будет здоровым и веселым при всякой погоде, и в любое время года.

Порадуйтесь весне, яркому и тёплому солнышку, великолепной погоде и новым приятным переменам!