

**Памятка для родителей**  
**«Как предупредить**  
**авитаминоз весной?»**



Зима с ее холодами и морозами позади, на смену ей пришла весна. Воздух наполняется ароматами первых цветов. Природа просыпается, и мы просыпаемся вместе с нею. Именно весной мы чаще всего слышим страшное слово: «авитаминоз». Что же это такое? Авитаминоз – это дефицит витаминов, который истощает организм человека. Человек чувствует себя постоянно уставшим, вялым. Его иммунная система в конце холодного времени года часто ослаблена из-за недостатка полезных веществ, способных её укреплять — витаминов и минералов.

В любом случае любому родителю следует обратить внимание на состояние ребенка, если он заметил такие симптомы, как:

- Повышенная утомляемость ребенка.
- Нарушения сна. У одних детей может наблюдаться повышенная сонливость, у других – бессонница.
- Проблемы с деснами. Они зачастую начинают кровоточить. Причем в тяжелых случаях кровь остается не только на зубной щетке, но и даже на мягкой пище.
- Простудные заболевания. В том случае, если ребенок начинает часто болеть простудными заболеваниями, родители также должны задуматься о возможности авитаминоза. Как правило, недостаток витамина С приводит к снижению работы иммунной системы.

Для того 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.

**Витамин С**, аскорбиновая кислота, самый главный «витамин весны», отвечает за сопротивляемость нашего организма различным инфекциям. Большие его количества содержатся в следующих продуктах: цитрусовые, черная смородина, шиповник, зелень, болгарский перец, яблоки, облепиха,



**Витамин Д**, кальциферол, «солнечный витамин», отвечает за процесс усвоения кальция в организме. Он вырабатывается в коже под воздействием солнечных лучей. Содержится в следующих продуктах: рыбий жир, икра, желток, красная рыба, печень, сливочное масло, сметана, молоко. Этот витамин устойчив к повышенным температурам.



**Витамин А**, ретинола ацетат (пальмитат), «витамин зрения», отвечает к тому же за формирование скелета. В больших количествах содержится в следующих продуктах: морковь, свекла, крапива, тыква, помидоры, красный перец, кукуруза, абрикосы. При кипячении не разрушается, хотя длительному температурному воздействию его лучше не подвергать.



**Витамин В1**, тиамин, отвечает за функционирование нервной системы и участвует в обмене веществ. Сам по себе вырабатывается микрофлорой кишечника. Правда, в недостаточной для нас степени. Содержится в больших количествах в следующих продуктах: пшеничная мука, хлебобулочные изделия, гречка, рис, дрожжи, желток, орехи, бобовые, свинина и говядина.



**Витамин В2**, рибофлавин, «витамин роста», отвечает за образование гемоглобина в крови, ускоряет заживление ран. Содержится в следующих продуктах: дрожжи, злаковые, свежие овощи, яйца, молоко, мясо, рыба. Обратите внимание, что щелочная среда уничтожает этот витамин. Также плохо действуют на него и ультрафиолетовые лучи.



**Витамин Е**, токоферол, «витамин молодости», отвечает за функционирование мышечной системы, половых желез. Много этого витамина содержат следующие продукты: растительное масло, шиповник, желток, зеленые листья растений. На него разрушительно действует щелочная среда.



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.

Многие полезные элементы в продуктах разрушаются под действием солнечных лучей, воздуха, высоких температур. Чтобы сохранить витамины в пище, нужно правильно готовить продукты и соблюдать следующие рекомендации:

Овощи лучше готовить на пару или в небольшом количестве воды. По возможности их лучше не очищать, а отваривать или запекать в кожуре. Так они будут полезнее.

Салаты нужно готовить перед употреблением. Контакт с воздухом уменьшает, разрушает некоторые элементы и полезные свойства продуктов.

Овощи в супы и компоты нужно кидать в кипяток. Зелень лучше добавлять в полностью готовое блюдо. Очень неплохо ставить на стол хорошо промытую зелень в качестве витаминного добавления к разным блюдам. Очень неплохо ставить на стол хорошо промытую зелень в качестве витаминного добавления к разным блюдам.

Свежую морковь, рекомендуется, есть в салатах. Каротин полноценно усваивается только в сочетании с жирами. Поэтому салат нужно заправить продуктами, содержащими растительный жир (масло оливковое, подсолнечное, льняное, кукурузное) или животный (сметана, сливки).

При разморозке в воде качество продуктов сильно ухудшается. Поэтому делать это лучше всего в холодильнике или при комнатной температуре, не пользуясь микроволновой печью или водой.

Нарезанные овощи лучше всего прикрыть сверху крышкой и держать в холодильнике, но при самой высокой температуре. Либо, что предпочтительнее, в темном и прохладном месте.

Весной, в период обострения авитаминоза, очень важно употреблять в пищу свежавыжатые фруктовые или овощные соки, например, соки апельсина, моркови, томатов, тыквы. В некоторые соки, в частности, морковный, неплохо добавлять немного меда.

Отличной профилактикой авитаминоза является отвар шиповника. Шиповник – не только лекарственное растение, это еще и один из самых богатых витаминных источников. В термос кладутся сухие ягоды, хорошо промытые, и заливаются кипятком. Ягод следует брать немного, ориентируясь на размеры термоса.

Надеемся, что эти советы помогут Вам и Вашим детям восстановить жизненные функции организма в период весеннего авитаминоза.

