

## **Весенний авитаминоз**

На смену мрачной и холодной зиме приходит весна. Природа просыпается, а вместе с ней должны просыпаться и мы, однако наше состояние весной оставляет желать лучшего. Дети утомлены с самого утра, капризничают и не хотят слушаться.

Ранней весной детский организм испытывает резкую нехватку витаминов, это сказывается на самочувствии детей и их поведении. Врачи говорят, что весной дети подвержены авитаминозу.

### **Чем вызван авитаминоз:**

- недостаточным запасом витаминов и минералов для поддержания иммунной системы в рабочем состоянии
- весной происходит перестройка многих систем организма, что приводит к необходимости большего потребления витаминов.
- болезнями в зимний период
- недостатком потребления свежих овощей и фруктов

### **Боремся с авитаминозом**

**Прогулки.** Старайтесь больше бывать с детьми на открытом воздухе, ловите весеннее солнышко.

**Сон.** При авитаминозе организм в это время нуждается в дополнительном количестве сна.

### **Витамины и минералы.**

Цитрусовые — витамин С и фолиевая кислота. Шиповник — чемпион по содержанию витамина С.

Все сухофрукты богаты витаминами А, В1, В2, В3, В5, В6, а также в них есть натрий, фосфор, магний, кальций и железо.

Сырая свекла и морская капуста - бесценные источники йода для ребенка.

## Профилактика авитаминоза.

Следите за тем, чтобы питание малыша было разнообразным. Необходимо, чтобы в его рационе были разные фрукты и овощи, зелень, молочные продукты, гречневая и овсяная крупы и грецкие орехи.







Подготовила воспитатель  
Коваленко Н.В.