

## 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. 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

#### **2 Правильный рацион питания.**

Довольно принципиально сбалансировать меню питания человека. Весной он обязан быть обогащён продуктами, которые в большом числе содержат витамины и микроэлементы, очень нужные детям. 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 было необходимое количество животного белка. Он элементарно нужен для нормального функционирования организма. 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. Можно приготовить 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 кушать элементарно ложками, а возможно мазать на хлеб или же печенье – эффект будет одинаковый. В течении дня детям нужно съесть 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 большущих числах находятся эфирные масла, лимонная и яблочная кислоты и каротин. И, естественно же, в шиповнике находится большущее 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. В случае если заваривать 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.

### **6 Режим дня.**

Запомните, что режим дня – довольно значительный момент в состоянии самочувствия. Недостаточно того, собственно, что надо ложиться и вставать в одно и то же время, помните, что ещё и днём надо поспать минут 30. Лишь только тогда организм сможет справиться с восстановлением сил.

### **7 Спорт.**

Занятия спортом и активный образ жизни оказывает пользу всякому человеку. Можно заниматься гимнастикой, организовать пробежки на свежем воздухе, большое количество времени прогуливаться на воздухе.

### **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 свое питание, соблюдайте питьевой режим, полноценный сон, и вы 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!