

## Что вызывает нехватку витаминов у ребёнка?



Причин, при которых организм ребёнка начинает ощущать нехватку витаминов несколько. Самыми распространёнными являются: проблемы в работе кишечника. Это может быть частый дисбактериоз, при котором нарушается нормальное всасывание витаминов и минералов; малое количество употребления сырых овощей и фруктов.

Учитывая, что дети не всегда охотно едят овощи и фрукты в сыром виде, родители поддаются их термической обработке (запекают, проваривают). Это снижает уровень витаминов;

если ребёнок имеет склонность к аллергическим реакциям на фрукты, то их употребление сводится к минимуму или полностью исключается.

Как определить, что у ребёнка начинается лёгкий авитаминоз?

Весной многие дети начинают страдать от лёгких форм гиповитаминоза (медицинский термин, обозначающий авитаминоз). Если внимательно понаблюдать за ребёнком, то можно увидеть следующие симптомы:

депрессивные состояния, быстрая утомляемость, агрессивное поведение;

раздражения на кожных покровах, повышенная сухость;

заеды на уголках губ, которые длительное время не исчезают;

перхоть на голове, выпадение или ломкость волос;

частые простудные заболевания

### Натуральные витамины

Если правильно разработать меню для своего ребёнка и наполнить питание натуральными и полезными ингредиентами, то можно избежать развития авитаминоза весной. Каждый родитель должен планировать меню ребёнка, чтобы в нём были следующие витамины:

Группа А. Этот витамин содержится в овощах и фруктах с жёлтым, зелёным и оранжевым цветом, в молоке, печени птицы, сыре. Баланс этого витамина позволяет поддерживать у детей правильную работу иммунной и эндокринной систем.

Группа В. Этот витамин крайне необходим не только детям, но и взрослым. Он содержится в мясе, яйцах, молоке. Этот витамин позволяет поддерживать нормальную работу нервной системы.

Витамин С. Им богаты петрушка, цитрусовые, шиповник. Он помогает стимулировать работу иммунной системы, контролирует уровень холестерина и благотворно влияет на нервную систему.

Группа Д. отличным источником этого витамина является солнце, поэтому всем родителям настоятельно рекомендуют педиатры больше времени проводить на открытом воздухе, в любое время года. Солнечные ванны заставляют организм самостоятельно вырабатывать этот витамин. В зимний и осенний период можно использовать рыбий жир и сыры.

Группа Е. этот витамин – прекрасный антиоксидант, способствует восстановлению и росту клеток, что очень важно в детском возрасте. Весной можно получить его из соевого масла, круп, бобовых.

Учитывая, что все эти витамины нужны каждый день для ребёнка, то важно сбалансировать его питание, использовать продукты натурального происхождения.

Будьте здоровы!