

Консультация для родителей

«Как предупредить весенний авитаминоз у дошкольников»

1. Организация питания:

- **Разнообразие:** В рационе ежедневно должны быть свежие овощи, зелень, фрукты, белковые продукты (мясо, рыба, яйца), молочные продукты.
- **Витаминные продукты:** Включите в меню продукты, богатые витаминами и минералами: печень, морепродукты, смородину, крыжовник, абрикосы, морковь, шпинат.
- **Сухофрукты:** Полезны сухофрукты (чернослив, изюм, курага, инжир), богатые витаминами А, В1-В6, минералами.
- **Витаминная смесь:** Отличный способ — смесь из пропущенных через мясорубку сухофруктов с добавлением меда и лимона (по 1 ч.л. на 10 кг веса)

2. Режим дня и активность:

- **Прогулки:** Регулярные прогулки на свежем воздухе способствуют лучшему усвоению витаминов и укрепляют иммунитет.
- **Сон:** Соблюдайте режим сна, чтобы организм успевал восстанавливаться.
- **Профилактика заболеваний:** Весенняя погода коварна, важно одевать ребенка по погоде, чтобы избежать ОРВИ.

3. Признаки авитаминоза (на что обратить внимание):

- Повышенная сонливость, слабость и быстрая утомляемость.
- Снижение аппетита или, наоборот, его избыток.
- Заеды в уголках рта, проблемы с кожей.
- Снижение остроты зрения, слезотечение.

4. Витаминные комплексы:

- Перед приемом аптечных витаминов обязательно проконсультируйтесь с педиатром, чтобы подобрать комплекс, соответствующий возрасту ребенка.

Главное правило — полноценный рацион и активный образ жизни, которые помогут ребенку оставаться здоровым и энергичным весной.