В рубрику «Школа родителей».

**ОПЕРАЦИЯ «ВИТАМИНИЗАЦИЯ».**

*Кто же сегодня не слышал о них – целебных витаминах? Каждый родитель знает о их влиянии на здоровье ребенка, его полноценное развитие. И все же с наступлением зимы, когда все мы испытываем дефицит солнца и растительной пищи, приходит он – гиповитаминоз.*

Гиповитаминоз – недостаток в организме одного или определенной группы витаминов.

Обнаружить у ребенка гиповитаминоз можно при внешнем осмотре, достаточно приглядеться повнимательнее. Как правило, это:

* ранки (заеды) вокруг рта и в уголках губ,
* тонкие, иссеченные волосы,
* ломкие, слоящиеся ногти,
* сухая, потрескавшаяся кожа,
* воспаленная слизистая век и др.

Но это только внешняя картина недостатка витаминов. Затяжной гиповитаминоз наносит существенный ущерб здоровью: снижает физическую и умственную активность ребенка, повышает восприимчивость к различным инфекциям, усугубляет негативное воздействие на организм внешних факторов (неблагоприятная экология, стресс и др.), способствует развитию различных нарушений обмена веществ.

Витамины регулируют почти все процессы жизнедеятельности. Важно знать, что они не образуются в организме человека (лишь некоторые синтезируются в микрофлорой кишечника в небольших количествах), а поступают с пищей.

Оптимизация режима питания – ключевая проблема гиповитаминоза. Обратите внимание на своевременное и регулярное питание ребенка (интервал между приемами пищи – 3-4 часа), а также качество и разнообразие предлагаемых продуктов. Необходимо обогащать рацион овощами, фруктами (сухофруктами), зеленью (свежей, сухой), витаминизированными чаями (а не ароматизированными). По рекомендациям ЮНЕСКО, ребенок должен употреблять в сутки 400г овощей за 5 приемов.

Проконсультируйтесь с врачом о введении в рацион ребенка качественных витаминных препаратов из натурального сырья, обогащенные микроэлементами.

Иногда наблюдается снижение усвоения витаминов из-за патологий желудочно-кишечного тракта, глистных инвазий, нарушений микрофлоры кишечника (дисбактериоз). При этом часть витаминов не усваивается, а выводится, или усваивается паразитами. Поэтому так важно вовремя обратиться к врачу и устранить имеющееся заболевание.

Также необходимо знать, что в период интенсивного роста и развития детей, в результате высокой двигательной активности, а также при агрессивном воздействии окружающей среды, организм испытывает повышенную потребность в витаминах.

Заботливые родители знают, что особенно остро проблема недостатка витаминов ощущается в зимнее-весенний период. К этому явлению нужно готовиться заранее. Летом использовать все возможности для закаливания организма, проведения воздушных ванн на солнце, обогащения рациона ребенка свежими натуральными растительными продуктами.

А зимой и весной рекомендуем вам готовить для профилактики гиповитаминоза витаминные чаи, и наслаждаться их вкусом и ароматом свей семьей. Кроме того, сбор трав и ягод для чая можно превратить в увлекательное и забавное путешествие для всей семьи, о чем потом интересно вспоминать долгими зимними вечерами за чашкой ароматного чая. Все зависит от вашей фантазии и творчества.

Вот несколько советов: сбор проводят в сухую погоду, за чертой города и транспортных дорог. Рябину лучше всего собирать после первых заморозков, тогда из нее исчезает горький вкус. Если все же она горчит, положите ее в полиэтиленовый пакет и заморозьте в холодильнике. После размораживания горечь исчезнет. Ну, а если заготовить травы не удалось, в аптеке можно купить все необходимые составляющие.

Витаминные чаи:

№1. Взять поровну плодов шиповника и ягод смородины. Заварить и пить как чай. Смородина и шиповник – кладовые витамина С. Смородина, кроме того – противовоспалительное , а шиповник – общеукрепляющее средство.

№2. Равные части плодов шиповника и рябины. Этот чай можно приобрести и в аптеке. 1 ст.л. смеси заварить двумя стаканами кипятка и настаивать 4 часа в плотно закупоренной посуде в темном, прохладном месте. Пить по ½ стакана 2 раза в день. Рябина всегда использовалась как поливитаминное средство, а также для повышения аппетита.

№3. Равные части ягод рябины и крапивы заваривают и пьют как в предыдущем рецепте. Отвар крапивы улучшает состав крови, помогает при малокровии и гиповитаминозе.

№4. Заваривать и пить как чай следующую смесь: по три части плодов шиповника, листьев крапивы, корня моркови и одну часть листьев и ягод смородины.