**Симптомы авитаминоза у детей**

**Недостаток витамина С** (аскорбиновой кислоты) приводит к болезненности, вялости, повышенной утомляемости, нарушениям аппетита. Стенки кровеносных сосудов становятся хрупкими, поэтому у детей часто кровоточат десны, а на коже проявляются кровоподтеки, гематомы. Если нехватка витамина С принимает катастрофическую форму, развивается цинга, но это заболевание уже стало экзотическим, в Европе оно почти не встречается.

Проблемы с нервной системой (повышенная утомляемость, раздражительность, проблемы с засыпанием) могут свидетельствовать о **недостатке витаминов группы В**. Если в качестве отягчающих обстоятельств присутствуют проблемы с пищеварением (потеря аппетита, запоры, рвота), ребенку, возможно, не хватает витамина В1 (тиамина); кроме того, о его недостатке говорят слабость мышц и судороги. Длительная нехватка витамина В1 ведет к замедлению физического развития. Чтобы избежать авитаминоза, чаще давайте ребенку молоко и кисломолочные продукты, злаки и бобовые, черный хлеб.

**Витамином В2** (рибофлавином) богаты печень, почки, желток, сыр и творог, горох. Характерные признаки его недостатка, то есть авитаминоза у детей – заеды и трещины в уголках рта, красная кайма вокруг губ, сухость языка. При длительном дефиците возникают проблемы со зрением (в частности, светобоязнь), развиваются нервные расстройства, возможна [анемия](http://www.rastishka.ru/parent/post/122).

Очень часто н**едостаток витаминов группы В** выдает кожа. Авитаминоз у детей чаще всего проявляется на руках, лице и других частей тела. Если она стала сухой и чувствительной, на ней появляются и подолгу не проходят раздражения, речь может идти о недостатке витаминов В3 (он же РР, или никотиновая кислота), В5 (пантотеновая кислота), В6 (пиридоксин). Чтобы ребенок не пострадал от авитаминоза, давайте ему мясо, рыбу, яйца, бобовые, злаки, гречку, печень, молоко и молочные продукты, цветную и белокочанную капусту, овощи и ягоды.

Если ребенок часто болеет вирусными заболеваниями, легко простужается, а также слишком медленно прибавляет в весе, все дело может быть в **недостатке витамина А** (ретинола). О развитии авитаминоза свидетельствуют сухость кожи и появление на ней гнойничков. Витамином А богаты яйца, печень, сливочное масло, молоко, морковь. Помните, что лучше всего этот витамин усваивается за компанию с жирами.

Ребенок, которому **не хватает витамина Е**, обычно вял, не любит активных игр и быстро устает. В этом случае авитаминоз у детей приводит и к замедлению роста. К продуктам, богатым витамином Е, относятся растительные и сливочное масла, молоко и молочные продукты, яйца, печень, мясо, зеленый горошек, овощи.

О **недостатке витамина D** у детей «сообщают» замедленное развитие и частые [болезни молочных зубов](http://www.rastishka.ru/parent/post/120), мышечные судороги. В этом случае авитаминоз приводит к деформации и ломкости костей ребенка, задержке роста. Справиться с дефицитом этого витамина помогают прогулки (витамин D вырабатывается в организме под воздействием солнечных лучей), а также включение в рацион жирной рыбы, яиц, семян подсолнечника, молока и кисломолочных продуктов. Помогут обеспечить ребенка этим важным витамином и незаменимым для нормального роста и развития кальцием продукты серии «Растишка» от Danone. Входящие в нее творожки, йогурты и молочные коктейли разработаны специально для детей. Они производятся исключительно из свежего молока и фруктового пюре – так что, включив эти продукты в рацион ребенка, вы будете уверены, что он получает витамины, которые ему необходимы.

Избыток витаминов не менее опасен, чем их недостаток при авитаминозе, поскольку приводит к отклонениям в развитии внутренних органов, задержке роста, хроническим заболеваниям. Острый гипервитаминоз обычно приводит к повышению температуры тела ребенка, появлению высыпаний на коже и другим аллергическим реакциям (вплоть до отека Квинке или анафилактического шока), судорогам, рвоте. Поэтому назначать детям какие-то витаминные препараты может только врач, а задача родителей – обеспечить правильное питание, разнообразное и сбалансированное.