**Консультация для родителей «Осторожно авитаминоз!».**

Наконец долгая и холодная зима закончилась, и весна робкими шагами вступает в наш город. И теплые весенние деньки, которые все так долго ждали, могут оказаться не такими уж радостными и веселыми, а даже наоборот грустными, и совсем неяркими. Многие считают это «весенней хандрой» или «весенней депрессией». Но по большей части пониженная реакция, постоянная сонливость и усталый, измученный вид никакого отношения к расстройству психики не имеют.

  Это самый банальный авитаминоз. И, к сожалению, дети подвержены ему в большей степени, нежели взрослые.

  Частые капризы, сонливость, снижение иммунитета, ухудшение успеваемости, нежелание помогать по дому, частые простуды – все это признаки нехватки витаминов в детском организме.

  Авитаминоз представляет собой болезненное состояние, возникшее вследствие недостаточного поступления в организм или быстрого разрушения необходимых витаминов в течение достаточно длительного времени. Порой человеку не хватает лишь какого-то одного витамина (например, у него развивается авитаминоз витамина В1), а порой в организме наблюдается нехватка сразу нескольких важных витаминов (в этом случае речь идет уже о полиавитаминозе).

  Причины авитаминозов можно разделить на внутренние и внешние.

  Внутренние причины в основном вызваны различными заболеваниями. Как правило, это заболевания обмена веществ и пищеварительной системы с нарушениями всасывания веществ. Обычно подобная ситуация свидетельствует о недостаточном всасывании (поступлении) конкретных витаминов.

  Такой авитаминоз с трудом поддаются курсу терапии и во многом зависят от хода заболевания.

  Внешние причины вызваны недостатком поступления витаминов с пищей. То есть малышу недостает витаминов различных групп. Это происходит по причине нехватки фруктов и овощей в зимне-весеннее время.

  Для того, чтобы ребенок хорошо себя чувствовал, необходимо присутствие в его рационе достаточного количества фруктов и овощей, но в зимне-весенний период они уже не настолько богаты полезными веществами, как летом и осенью.

  Другими словами, даже если ежедневно малыш будет получать салаты и фреши, а также обилие овощных блюд, все равно полезных веществ окажется недостаточно – хотя бы потому, что часть витаминов исчезает после температурной обработки.

  Лечение весеннего авитаминоза и его профилактика включают несколько простых и всем известных способов, но, к сожалению, на практике далеко не всегда к ним относятся серьезно. А тем временем, лучше предотвратить его появление, а не бороться потом с его последствиями.

  Следовательно, чтобы восполнить потребность организма в витаминах, нужно поддержать его витаминными препаратами. Какими именно должен решить только наблюдающий кроху врач, который подберет для него наиболее подходящий комплекс, а также «фактуру» (сироп, гель, драже, капли) поливитаминов.

 **Где живут витамины?**

   ВИТАМИН С, он же – аскорбиновая кислота. Большие количества данного витамина содержатся в таких продуктах: цитрусовые, шиповник, черная смородина, зелень, щавель, болгарский перец, бобовые, облепиха, яблоки, земляника и клубника, картофель, белокочанная и цветная капуста. Важно помнить, что витамин «С» в процессе кипения разрушается, кроме того, после сушки он практически тоже не сохраняется. Плохо действует на него железо, поэтому храните грамотно.

    ВИТАМИН Д, он же – кальциферол. В основном он вырабатывается под воздействием лучей солнца в коже, синтезируя холестерин. Кроме того, есть и в некоторых продуктах, в частности: рыбий жир, икра, красная рыба, желток, печень, сметана, сливочное масло, молоко. Данный витамин устойчив к воздействию повышенных температур.

   ВИТАМИН А в больших количествах содержится в таких продуктах, как морковь, тыква, свекла, крапива, помидоры, кукуруза, красный перец, абрикосы. Не разрушается при кипячении, хотя длительное температурное воздействие все-таки пагубно.

  ВИТАМИН В1отвечает за нормальное функционирование нервной системы, активно участвует в обмене веществ. В больших количествах содержат его следующие продукты: мука пшеничная высшего сорта, изделия хлебобулочные, овес, гречка, рис, рожь, желток, дрожжи, бобовые, орехи, говядина и свинина.

  ВИТАМИН В2, отвечающий за образование в крови гемоглобина, ускоряющий заживление ран,содержится в больших количествах в  следующих продуктах: дрожжи, злаковые, молоко, мясо, рыба, яйца свежие овощи. Важно знать, что щелочная среда данный витамин уничтожает. Также плохо на него влияют и ультрафиолетовые лучи, то есть солнце.

   ВИТАМИН Е. Очень много данного витамина содержится в таких продуктах, как растительное масло, яичный желток, шиповник, зеленые листья растений. Разрушительно действует на него щелочная среда.