

Здоровье детей весной



Весна без авитаминоза

Плаксивость, частые простуды, снижение внимания, потеря аппетита – не для нас!

Мы встретим весну по-другому: здорово и радостно!

Даже на состоянии здоровья взрослых оставляют свой отпечаток холода и отсутствие большинства свежих овощей и фруктов, что уж говорить о детях! У каждого второго малыша весной диагностируют авитаминоз – витаминную недостаточность.

Чего крохе не хватает?

При дефиците какого-либо витамина в организме нарушаются основные биохимические процессы. Все это имеет внешние проявления.

1. Кроха выглядит бледным, быстро устает? Ему нужен витамин С, который содержится в отваре шиповника, цитрусовых, черной смородине.

2. Если слоятся, ломаются ногти, секутся волосы и на губах периодически появляются трещинки и заеды, это не говорит о том, что малыш неряха. Просто ему не хватает витамина А. Его вы найдете в моркови, яйцах и сливочном масле.

3. Вялый, плаксивый карапуз, который плохо спит ночью, должен есть ржаной хлеб, грецкие орехи и рис. Именно в них содержатся витамины группы В.



Курс на исцеление

Избавиться от весеннего недомогания помогают не только поливитаминные препараты, правильное питание, сокотерапия. Есть и другие условия!

РЕЖИМ ДНЯ

Для деток очень важно ложиться и вставать в определенное время. До трех лет рекомендуют еще и спать днем. Все это способствует восстановлению сил.

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Активный образ жизни полезен всем, а растущему организму - тем более! Замечательно, если ребенок посещает какую-либо спортивную секцию. Еще не дорос? Занимайтесь сами! Гимнастика, пробежки на свежем воздухе, упражнения на площадке - и заряд бодрости и хорошего настроения гарантирован!

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

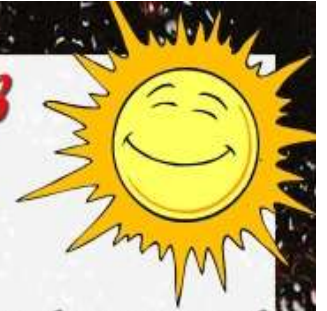
Зимой, при минусовой температуре, долго не погуляешь. Зато, когда снег растает, минус превратится в плюс и на небе засияет солнышко, не отказывайтесь от прогулок.

Под воздействием солнечных лучей вырабатывается не только витамин D, но и гормон счастья - эндорфины. А оптимисту никакой авитаминоз не страшен!





Дефицит витаминов у детей



Понятие о том, что дефицит витаминов является одной из важных причин ухудшения состояния здоровья детей, занимает прочное место в современной педиатрии.

Особенно актуальной эта проблема становится весной после долгого осенне-зимнего периода. В соответствии с современными представлениями, **витамины** - это низкомолекулярные органические соединения с высокой биологической активностью, необходимые для нормальной жизнедеятельности человека, которые не синтезируются (или синтезируются в недостаточном количестве) в организме, а поступают с пищей.

Содержание витаминов в пище значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов. Поэтому особенно важно достаточное содержание каждого из витаминов в повседневном питании детей. Но в отличие от белков, жиров и углеводов, витамины не служат источником энергии или „строительным“ материалом для органов и тканей, а являются регуляторами физиологических и биохимических процессов, лежащих в основе большинства жизненно важных функций организма. Недостаточное поступление витаминов с пищей или нарушение их усвоения на уровне желудочно-кишечного тракта приводит к возникновению витаминной недостаточности разной степени.



ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ

Какова еда и питье – таково и живешь



цитрусовые, морковь

сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир

молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жирные сорта рыбы



D



B₁

сухие пивные дрожжи, проростки пшеницы, овес, орехи (фундук)

свинина



Бета-каротин

морковь, петрушка, шпинат, весенняя зелень, дыня, помидоры, спаржа, капуста, брокколи, абрикосы



кукурузное, подсолнечное, оливковое масло, горох, облепиха



H

яичный желток, печень, почки

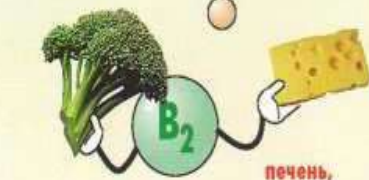
дрожжи, бобовые, грибы, рис

B₅

печень, мясные субпродукты

От сладкой еды жди беды

Зелень на столе – здоровье на сто лет



B₂

дрожжевой экстракт, проростки пшеницы, отруби пшеницы, соевые бобы, капуста брокколи

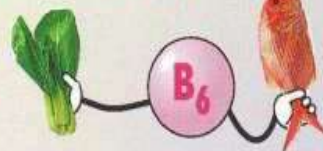
печень, яичный желток, сыр



PP

мясо, в том числе куриное, печень, рыба, молоко, сыр
зеленые овощи, орехи, крупы из цельного зерна, дрожжи

проростки и отруби пшеницы, зеленые листовые овощи
мясо, печень, рыба, молоко, яйца



B₆

Обед без овощей – праздник без музыки



B₁₂

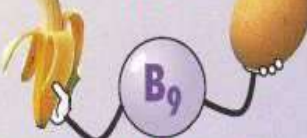
дрожжи, морские водоросли
печень, почки, икра, яйца, сыр, молоко, творог, мясо, рыба



K

зеленые листовые овощи, шпинат, брюссельская, белокачанная и цветная капуста, крупы из цельного зерна

яйца, мясные субпродукты



B₉

орехи, зеленые листовые овощи, бобы, проростки пшеницы, бананы, апельсины

Продукты растительного происхождения выделены зеленым цветом, животного происхождения – красным