

«Его величество» ГИПОВИТАМИНОЗ!

Солнечные лучики день за днём упрямо по утрам заглядывают к нам в окошко, а мы никак не можем стащить ноги с постели. Вместе с детьми ходим словно «сомнамбулы», всё из рук валится, настроения – ноль. Вроде жить да радоваться, зима позади, всё оживает, а у всей семьи полнейший депрессняк. А во всём виноват весенний гиповитаминоз. Именно он не оставляет ни на что сил и вносит в нашу жизнь «печальку»: школьники лениво зевают на уроках, а мы, родители, даже на себя в зеркало смотреть не готовы.



В это время лучше всё-таки помочь организму справиться с нехваткой витаминов, особенно когда эта витаминная недостатка наблюдается у детей. Дабы не породить другие проблемы со здоровьем. Вроде стараемся-стараемся на протяжении долгой зимы правильно и полноценно питаться, а к весне всё равно выдыхаемся. **Почему так происходит?**

Несбалансированный рацион. Частые простуды.

Если иммунитета у ребёнка маловато, то, скорее всего, на протяжении зимы он часто был в рядах пропускающих уроки по болезни, а врачи, отменно борющиеся за его здоровье, назначали всякие пилюли. А вот эти самые волшебные пилюли обычно создают преграду для полноценного усвоения питательных веществ детским организмом, которые он получает из овощей и фруктов. Особенно, когда речь идёт об антибиотиках, — эти стараются навредить по полной программе, обнуляя запасы витаминов.

Часто у детей истощаются запасы вот этих витаминов: недостаток **А** снижает остроту зрения, появляется сухость кожных покровов, бывают даже «мушки» в глазах; без **С** будут кровоточить дёсны, а ребёнок становится мишенью для простуд; если мало **К**, начинает кровоточить нос; когда не хватает **Е** появляется анемия и связанная с ней быстрая усталость; отсутствие **В1** и **В2** нарушает позитивный настрой и портит настроение, а также не даёт спать; при недостаточных дозах **Д** слабеет опорно-двигательная система и плохо растут кости; без **РР** нельзя сосредоточиться.

Симптомы гиповитаминоза:

1. Смена вкуса в еде.
2. Резкое снижение концентрации внимания, слабость и быстрая утомляемость, одышка на уроках физкультуры, ученик ничего не ест и жалуется на головные боли, то стоит обратиться к врачу.
3. Часто возникающие простуды.
4. Бессонница, либо наоборот, ребёнок всё время «спит на ходу».
5. Кровоточащие дёсны при чистке зубов и активизирующиеся стоматиты и хейлиты (или по-простому заеды в уголках рта), сухость и шелушение кожи в области локтей и коленей.



Как помочь нашему организму?

Едим правильно! В этот период больше запекаем и тушим, пытаемся сохранить витамины под неочищенной кожурой овощей при сокращённой термической обработке. Глянцевые заморские фрукты заменяем на отечественные замороженные, которые несут в себе до 95% полезностей. Среди круп ставку делаем на овсянку и гречку. Варим вкусные витаминные компоты. Шиповник, изюм, чернослив и курага – те помощники, который помогут справиться с авитаминозом. Яблочные, грейфрутовые, апельсиновые и гранатовые фрешы – отличные витаминные коктейли для хорошего самочувствия и отличного настроения.

Долго гуляем! Прогулки на тёплом весеннем солнышке – чем не способ получить нужный для роста детского организма витамин Д!

Включаем хорошее настроение! Учёные доказали, что стрессовые ситуации со скоростью кометы съедают в организме витамины и полезные вещества.

Будем здоровы и с улыбкой встретим весну!!!

Главный редактор : Солюянова О. В.
Куратор : Карзанова А.И.
Время подписания в печать: 28.03.2017г. 14.55

Тираж газеты 27 экземпляров
Адрес редакции: г.о. Тольятти,
бульвар Баумана 3, МБУ №28, библиотека
наш сайт: mou28toljatti.rosshkola.rf