

Памятка для родителей «Как предупредить авитаминоз весной?»

Уважаемые родители, помните, что в весеннее время проблема авитаминоза стоит особенно остро. Поэтому и проявления могут развиваться крайне быстро. Позаботьтесь о профилактике авитаминоза своевременно. При этом не забывайте про членов всей семьи.

Что поможет при авитаминозе:

1. Витаминно-минеральные комплексы. Но при способе приёмов витаминов, запомните, собственно, что передозировка витаминов опасна для детского организма, не менее чем её недостаток. Все витаминно-минеральные ансамбли ребенку обязан назначить его лечащий доктор – педиатр, который ознакомлен о состоянии самочувствия малыша и его персональных особенностях организма.
2. Правильный рацион питания. Довольно принципиально сбалансировать меню питания малыша. Весной он обязан быть обогащен продуктами, которые в большом числе содержат витамины и микроэлементы, очень нужные малышу.
3. Продолжительные прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух также укрепит иммунитет, а солнечные лучи поспособствуют выработке витамина D. Активные, подвижные игры на улице несомненно помогут витаминам и минералам наилучшим образом усвоиться и поднять настроение малыша, так как следить за весенними переменами, очень любопытно для ребёнка.
4. Запомните, что режим дня – довольно значительный момент в состоянии самочувствия ребёнка. Не достаточно того, собственно, что надо ложиться и вставать в одно и то же время, помните, что ещё и днём надо поспать один час. Лишь только тогда организм сможет справиться с восстановлением сил.
5. Занятия спортом и активный образ жизни оказывает пользу всякому человеку, собственно, что уж тут можно сказать о растущем организме. С малышами можно заниматься и самим: гимнастика, организовать пробежки на свежем воздухе, большое количество времени прогуливаться на воздухе.

Теперь вы сможете предупредить весенний авитаминоз. Порадуйтесь весне, яркому и тёплому солнышку, великолепной погоде и новым приятным переменам!