

# 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 малышки 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!

