

## Консультация «Безопасность в осенний период»

Осенью организм ребенка получает меньше витаминов из пищи. Замедление обмена веществ, короткий световой день и малоподвижный образ жизни только усугубляют проблему. Поговорим о том, как предотвратить авитаминоз у детей в осенне-зимний период года.

**Авитаминоз и гиповитаминоз** – диагнозы, которые может поставить только врач на основании достоверных анализов.

Симптомами авитаминоза могут быть задержки физического и психического развития, снижение работоспособности, депрессии, нарушение работы иммунной системы.

По статистике проблема встречается довольно часто: 80% дошкольников нуждаются в витамине С, 60% детей испытывают нехватку витаминов группы В и фолиевой кислоты. У 30% детей имеется выраженный гиповитаминоз, который связан с недостатком получения питательных веществ. И только 3% детей имеют здоровый микроэлементный баланс.

### Сбалансированное питание

Летом организм получает все самое полезное и вкусное: ягоды и фрукты, овощи, солнечный свет и тепло. Осенью приходится посложнее, становится холоднее, да и витаминов стало в организм поступать с пищей меньше. У ребенка начинаются перепады настроения, простудные заболевания, утомляемость. Организовать ребенку правильное питание – одна из самых важных задач в осенне-зимний период. В овощах и фруктах витаминов стало меньше, даже если они выращены на своем огороде. Дополнительно рацион обогатят пищевые добавки и витаминные комплексы, подобранные детским врачом. Но помните, что таблетки не заменят правильного питания, они лишь немного скорректируют его.

### Не перебарщивайте с нагрузками

Умственные и физические нагрузки не должны быть чрезмерными. Гораздо важнее сейчас хорошо выспаться и больше отдыхать. Чаще бывайте на свежем воздухе в светлое время суток.

**Перекусы должны быть витаминными и полезными** Постоянно подпитывайтесь витаминами: вместо печенья поставьте на стол фрукты или овощи: полоски сладкого перца, дольки яблок, груш, виноград, бананы, листья салата.

**Пейте полезные напитки** Витамины могут поступать не только в виде твердой пищи, но и в виде напитков. Осенью чаще варите компоты и кисели, пейте свежевыжатые соки.

**Хорошее настроение** Делитесь со своими близкими радостью и хорошим настроением, улыбайтесь и придерживайтесь позитивного мышления. Малыш будет брать с вас пример. Хорошее настроение способствует нормализации работы всего организма, поддерживает иммунитет и обмен веществ, помогает сопротивляться негативным факторам окружающей среды. Почаще устраивайте праздники и поддерживайте друг друга.

**Спорт** Осенью предпочтение лучше отдать общеукрепляющим видам спорта. Это бег, бассейн, спортивные танцы. Подвижный образ жизни в детстве станет залогом здоровья и хорошего настроения до самой старости.

### **Где авитаминоз, там и анемия**

Недостаток витаминов часто сопровождается нехваткой железа. Некоторые продукты имеют повышенное содержание железа: субпродукты, морская капуста, гречка, смородина, персики, яблоки и многие другие. В качестве источника железа можно использовать гематоген, но перед его употреблением обязательно проконсультируйтесь с педиатром.

### **Ешьте каши**

Крупы содержат массу полезных веществ, способствуют выводу токсинов из организма, стимулируют работу кишечника. Регулярное употребление каши укрепит желудочно-кишечный тракт и окажет оздоравливающее воздействие на весь организм.

### **Соблюдайте режим дня**

Вставать и ложиться в одно и то же время очень важно и взрослым, и детям. Четкие биоритмы способствуют хорошему настроению и слаженной работе всего организма. Режим дня поможет бороться с утомляемостью, лучше усваивать полезные вещества (желудочный сок выделяется в одно и то же время).

**Желаем вам крепкого здоровья и хорошего настроения!**