

# Авитаминоз у детей – не просто «весенний упадок сил»!

Реклама ООО "Киндермед", ИНН 6027204482, erid: 2VtzqwcCYHe

Слабость, частые простуды, раздражительность – многие родители списывают это на усталость или нехватку солнца. Но за этими симптомами может скрываться авитаминоз – серьёзный дефицит витаминов, который влияет на здоровье ребёнка.

**!** Почему у детей развивается авитаминоз?

- Дисбактериоз, заболевания ЖКТ, плохое усвоение витаминов
- Частые простуды и инфекции
- Аллергии, ограниченный рацион
- Несбалансированное питание в течение длительного времени

Как распознать авитаминоз?

- Слабость, сонливость, плаксивость
- Частые простуды, плохой аппетит
- Поверхностный сон, раздражительность
- Медленный рост, ломкие ногти, сухая кожа

**?** Чем опасен дефицит витаминов?

- Недостаток витамина D – рахит, задержка роста, проблемы с костями и нервной системой
- Дефицит витаминов группы B – нарушения работы мозга, судороги, проблемы с координацией
- Нехватка витаминов C и E – риск ранних сердечно-сосудистых заболеваний

▶ Если у ребёнка есть признаки авитаминоза, не занимайтесь самолечением! Избыток витаминов может быть не менее опасен, чем их нехватка. При первых тревожных симптомах стоит обратиться к врачу.

Медицинский центр "Здоровый ребенок"

Адрес:

- г. Псков, ул. Инженерная, 119
- д. Борисовичи, ул. Балтийская, 7
- по тел. 500-101,

[https://vk.com/zr\\_pskov?from=groups](https://vk.com/zr_pskov?from=groups)

\* Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.

---

## ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК

Адрес: Псковская область, Псковский район, деревня Борисовичи, ул. Балтийская, 7

Телефоны:

+78112500101

<http://mcsr60.ru>

[https://vk.com/zr\\_pskov](https://vk.com/zr_pskov)