**Программа для детского здоровья «Победи авитаминоз!»**

**Продукты:**

* Драже «Пантошка-А» - 1 шт.;
* Драже «Пантошка-Fe» - 1 шт.;
* Драже «Пантошка-Са» - 1 шт.;
* Драже «Пантошка-Йод» - 1 шт.

Впереди долгая зима с холодами, отсутствием в рационе свежих овощей и фруктов, а также со значительным дефицитом солнца – это серьезный стресс не только для психологического состояния большинства людей, но и серьезный стресс для состояния здоровья детей. Для нормального функционирования организму ребёнка необходимо определенное количество витаминов и минералов. Их дефицит называется авитаминоз и приводит к множеству проблем со здоровьем, и все это, в первую очередь, отражается на физическом и психологическом развитии и приводит к ослаблению иммунитета ребёнка. Появляется хроническая усталость и происходит сбой в работе различных жизненно важных органов и систем.

Авитаминоз характеризуется общим болезненным состоянием организма ребенка. Популярные жалобы при авитаминозе — хроническая усталость, невозможность концентрации на уроках, бессонница, депрессия, апатия, плаксивость, повышенная нервозность, потеря аппетита и интереса к новому.

Остановимся на нехватке важнейших витаминов и микро- и макроэлементов подробнее.

**Недостаток витамина А** сказывается на усталости глаз и общем самочувствии ребенка.  В первую очередь, при недостатке витамина А, ухудшается сумеречное зрение, то есть, развивается состояние, известное в народе как «[куриная слепота](https://doctorpiter.ru/diseases/145/)». Задуматься о состоянии своего здоровья следует, если при переходе из светлого помещения в темное глаза адаптируются дольше 7-8 секунд. Известно, что витамин А, называемый ретинолом, необходим человеку для полноценного функционирования и развития его организма. Он участвует в укреплении и поддержании иммунитета, помогая организму бороться против многих заболеваний, в том числе простудных и инфекционных. Отвечает за состояние кожи, зрения, кровеносных сосудов, желче- и мочевыводящих путей, щитовидной железы. Недостаток же у ребенка витамина А приводит со временем к:

* поражению и сухости кожи, волос и ногтей;
* сухости слизистой оболочки глаз с последующим снижением остроты зрения;
* чешуйчатым высыпаниям на коже;
* трещинам на губах и в уголках рта;
* затяжным течениям заболеваний;
* повышенной нервозности и некоторым нарушения нервной системы;
* плохому развитию, медленному набору роста и веса малыша.

О том, что в организме **низкий уровень витамина С,** могут свидетельствовать несколько не всегда примечательных признаков:  кровоточивость десен, невроз, стрессы, боль в суставах, долгое заживление ранок и ссадин, частые и длительные ОРЗ. Нехватка витамина С может проявляться в пониженной способности организма сопротивляться окислительным процессам, в истощении и раздражительности. При длительном дефиците витамина С может развиться цинга. Также нехватка его в организме способствует развитию:

* болезней десен;
* кровотечений из носа;
* раннего кариеса;
* болезненности костей и мышечным болям;
* малокровия;
* повышенной восприимчивости организма к различным бактериям, вирусам, инфекциям;
* раздражительности и нервному беспокойству;
* быстрой утомляемости ребенка, отсутствия у него внимания и концентрации.

**Недостаток йода,** чаще всего, первым влияет на работу нервной системы: ребёнок становится забывчивым, у него снижаются внимание и реакция, появляется раздражительность, сонливость, слабеет иммунитет. Появляются проблемы с сердцем и сосудами: аритмия, повышение давления, снижение уровня гемоглобина в крови. Если дефицит йода не восполняется уже давно, ткани щитовидной железы начинают разрастаться, пытаясь компенсировать недостаток производства тироксина количеством клеток. Такое увеличение щитовидной железы называют зобом. Без йода дети страдают от дефектов при развитии организма, и у них возникают проблемы с метаболизмом. Недостаток йода приводит к снижению IQ в среднем на 10 баллов. Чем раньше возникает дефицит йода, тем сильнее выражена задержка умственного развития. По данным ВОЗ, 20 млн. жителей Земли имеют нарушения умственного развития, связанные с нехваткой йода.

**Недостаток кальция** сказывается на состоянии волос, ногтей и зубов. Кальций также влияет на скорость мыслительной работы. Опасность также в том, что человеческий организм долгое время компенсирует дефицит кальция, и симптомы нехватки этого макроэлемента могут не проявляться долгое время. Поэтому так важно следить за тем, чтобы кальций поступал в организм в достаточном количестве в течение жизни.

О **нехватке железа,** на начальных стадиях, можно даже не подозревать, но спустя некоторое время обязательно начнут проявляться специфические симптомы: вялость, быстрая утомляемость, слабость, головокружение. По российским данным, более чем у 40% детей раннего возраста выявляется железодефицитная анемия. С учетом, что железодефицитные состояния без анемии встречаются в 1,5–2 раза чаще, можно предположить, что более 60% детей раннего возраста в России страдают железодефицитом. Снижение иммунитета, бледность и сухость кожи, потеря аппетита, сглаженность вкусовых сосочков на языке указывают на то, что в организме ребенка не хватает железа. При этом учителя часто отмечают у детей, имеющих эту проблему, снижение успеваемости и ухудшение памяти. Также нехватка железа в детском организме может проявляться в необычных пищевых пристрастиях: в желании есть то, что непригодно для пищи (землю или мел).

Итак, мы выяснили, что причина возникновения авитаминоза – нехватка в организме витаминов и микроэлементов, а также, чем грозит нам недостаток важнейших нутриентов.

Теперь давайте разберемся, как помочь организму пережить это непростое время. Восполнить недостаток важных витаминов и микроэлементов извне - лучшая профилактика авитаминоза.

Компания «ЮГ» предлагает вам набор «Победи авитаминоз!». Предлагаем поочередно пить драже **«Пантошка-Fe»**, **«Пантошка-А»**, **«Пантошка-Ca»** и **«Пантошка-Йод»** по 3 недели каждый.

Все драже профилактические серии **«Пантошка»** богаты витамином С и рекомендуется в качестве обогащенного пищевого продукта, дополнительного источника витамина С и важных витаминов, макро- и микроэлементов.

**Драже профилактическое «Пантошка-Fе»** восполняет дефицит железа в организме, оказывает общеукрепляющее и тонизирующее действие.

**Драже профилактическое «Пантошка-А»** способствует улучшению состояния зрительной системы в условиях высоких функциональных перегрузок, оказывает общеукрепляющее действие.

**Драже профилактическое «Пантошка-Са»** предназначено для профилактики нарушений обмена кальция и ориентировано на активно растущих детей и подростков, у которых дефицит кальция определяется быстрым ростом костей и увеличением мышечной массы.

**Драже профилактическое «Пантошка-Йод»** повышает эффективность усвоения йода из пищи и оказывает общеукрепляющее действие.

Пантогематоген в составе драже помогает лучше усваивать необходимые вещества.

Он усиливает секрецию тиреотропина (гормон гипофиза, отвечающий за потребление йода клетками щитовидной железы), который обладает выраженным стабилизирующим влиянием на вегетативную нервную систему, что делает процесс поглощения йода и секрецию гормона тиреотропина более равномерным.

Оптимизируя процессы энергопродукции, пантогематоген усиливает транспорт железа в ткани и синтез гемоглобина. Пантогематоген направляет железо непосредственно на нужды кроветворения, параллельно увеличивая потребление тканями кислорода на 12-16 %.

Пантогематоген обладает выраженным специфическим влиянием на процесс поступления кальция в костную ткань: активизирует работу специальных клеток остеобластов, участвующих в обмене костной ткани, поэтому при применении драже «Пантошка-Са» идет увеличение поступления кальция в костную ткань. А еще пантогематоген в своем составе содержит магний, который необходим для усвоения кальция.

Важным эффектом пантогематогена в отношении зрения является положительное влияние на холинергическую систему мозга и глаза, передающую нервные импульсы. Данная система принимает активное участие в процессе аккомодации глаза (переключения зрительного анализатора с дальних на ближние предметы), что имеет принципиальное значение для остроты зрения, особенно при чтении.

**Рекомендации по приему:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Период** | **Схема приема** |
| 21 день | * Драже «Пантошка-Fe» по 3 драже в день. |
| Далее 21 день | * Драже «Пантошка-А» по 3 драже в день. |
| Далее 19 дней | * Драже «Пантошка-Са» по 3 драже в день. |
| Далее 21 день | * Драже «Пантошка-Йод» по 3 драже в день. |

Желаем Вам, чтобы этой зимой проблема авитаминоза обошла Ваших детей стороной!