

Консультация для родителей «Укрепляем здоровье весной»

Ранней весной защитить ребенка от простуды на много труднее, чем осенью или зимой. Виной тому очень высокая активность вирусов с окончанием холодов, пониженный иммунитет ребенка, витаминная недостаточность после зимы. Что же делать, чтобы и угрозу авитаминоза снять, и иммунитет укрепить, а также оставаться здоровыми и радоваться весне? Витаминно-минеральные комплексы – это не единственная панацея. Прежде чем идти в аптеку, стоит попробовать укрепить здоровье вашего ребенка исключительно безопасными, полезными и доступными абсолютно каждому средствами. Чтобы устранить проблему, иногда достаточно просто изменить рацион питания ребенка и пересмотреть его режим дня, наладить физическую активность.

Питание. Не количество, а качество потребляемой ребенком пищи имеет огромное значение. Весной пища должна быть легкой и полезной. Она должна быть обогащена витаминами, микроэлементами, клетчаткой. Морская капуста, яичный желток, мясо, рыба, злаковые, свежие овощи и фрукты – это как раз те продукты, в которых нуждается растущий организм. Меню ребенка должно содержать большое количество овощей, таких как: морковь, капуста, свекла, зелень, фрукты (*цитрусовые, киви*). Именно весной лучше всего работает правило- 5 овощей или фруктов в день.

Полезные напитки. Постарайтесь каждое утро делать своему ребенку яблочно-морковный сок. Это не составит особого труда для вас, а результат для ребенка будет превосходный. В течение дня чай с лимоном, отвар шиповника или травяной чай не будут лишними. Делайте компоты из сухофруктов: изюм, чернослив и курага – лучшие помощники. Особое внимание уделите кисломолочным продуктам – 1-2 стакана кефира в день помогут не только пищеварительной системе, но и иммунитету ребенка.

Мед. Трудно преувеличить пользу меда, о нем сказано все и даже немного больше. Поэтому если у ребенка нет аллергии на мед, смело давайте ему чайную ложку этого волшебного снадобья перед сном и утром.

Железо. Практически любой организм страдает анемией (*снижением гемоглобина*) в весенний период. Она проявляется отсутствием аппетита, вялостью, ребенок быстро устает и капризничает, у него нездоровый сон. Попробуйте справиться с этим, добавив в меню ребенка петрушку, гранатовый сок, зеленые яблоки, грецкие орехи.

Свежий воздух. Старайтесь проводить максимум времени на улице вместе с ребенком, прогуливайтесь в парках и скверах. Вместе бегайте на улице, играйте в подвижные игры, просто гуляйте. Прогулки на свежем воздухе очень важны для борьбы с авитаминозом и укрепления детского здоровья, ведь первые солнечные лучи способствуют выработке витамина D.

Сон. Весной лучше начать укладывать ребенка спать пораньше. В зимне-весенний период дети, по рекомендации ВОЗ, должны спать не менее 10 часов в сутки. Здоровый непрерывный сон обеспечит ребенку прилив сил и энергии. И не забудьте проветрить комнату перед сном!