

Весной здоровье укрепляем



После долгой и холодной зимы, весну мы ждем с нетерпением. И когда мы подставляя лицо яркому солнцу, и теплomu ветру, мы понимаем: действительно весна! Но что же, принесла она? В первую очередь перемены в погоде, одежде, в делах и планах, самочувствии и здоровье. Именно весной нашему здоровью требуется немного повышенного внимания, и это относится не только к взрослым, но и детям. С приходом весны детскому организму непросто справиться с сезонными изменениями без неприятных последствий для здоровья. Из-за недостатка солнечного света и снижения содержания витаминов в овощах и фруктах, детский организм не получает достаточного количества микро и макроэлементов. Перенесенные за зиму ОРВИ истощают иммунитет ребенка, снижают активность защитных реакций и устойчивость к инфекциям, растет риск обострения аутоиммунных и аллергических заболеваний, снижается иммунитет, уменьшается физическая и умственная работоспособность, общее ослабление организма. Как укрепить здоровье ребенка?

Весной необходимо пересмотреть режим дня, необходимо изменить рацион питания ребенка и физическую активность. Режим дня очень важен весной. Если ребенок каждый день ложится спать, просыпается и кушает примерно в одно и то же время, его организму будет проще адаптироваться к сезонным изменениям биоритмов. Весной лучше укладывать ребенка спать пораньше. Его организм в это время

нуждается в дополнительном количестве сна. Здоровый непрерывный сон обеспечивает ребенку прилив сил и энергии.

Весной пища должна быть легкой и полезной. Она должна быть богата 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 должны содержать достаточное количество овощей, морковь, свекла, зелень, фрукты (цитрусовые, киви).

Постарайтесь делать ребенку яблочно – морковный сок, чай с лимоном, отвар шиповника. Варите компоты из сухофруктов. И особое внимание уделите кисломолочным продуктам. Они помогут не только пищеварительной системе, но и иммунитету ребенка.

Практически любой организм страдает анемией (снижением гемоглобина) в весенний период. Для того чтобы обеспечить организм ребенка железом, добавьте к его рациону сок из половинки граната, а на ночь пару грецких орехов. Много железа содержит икра, морепродукты, баклажаны. В морепродуктах содержится и йод, необходимый для нормального обмена веществ. Если нет аллергии смело давайте ложечку меда перед сном.

Активный образ жизни полезен всем, а растущему организму тем более. Замечательно, если ребенок посещает какую-либо спортивную секцию. А если еще не дорос, занимайтесь вместе! Старайтесь проводить достаточно много времени на свежем воздухе в светлое время суток, т.к. организм в начале весны страдает от нехватки солнечного света. Именно это вызывает подавленное настроение, капризность, утомляемость ребенка. Гуляйте в парках и скверах, подальше от дорог и многолюдных мест. Прогулки важны для борьбы с авитаминозом и укрепления здоровья, ведь первые солнечные лучи способствуют выработке витамина Д.

Утренняя гимнастика, пробежки на свежем воздухе, упражнения на спортивных площадках - заряд бодрости и хорошего настроения гарантирован!