

Как сохранить здоровье ребенка зимой — этот вопрос волнует всех родителей. Укрепить детское здоровье и повысить сопротивляемость организма к вирусам и инфекциям в зимний период поможет комплексный подход.

Зима не для болезней!

Детский организм не обладает крепким иммунитетом, а потому с наступлением зимы число детей, подхвативших простуду, резко увеличивается. Для детского здоровья зимой важны многие факторы — питание, режим, прогулки, правильная одежда.

Питание

Зимой организм нуждается в дополнительных источниках энергии — сытной и питательной пище. Кроме того, необходимо регулярно восполнять потребность в витаминах. Стоит включить в рацион ребенка такие продукты как мед, фрукты и сухофрукты, орехи, каши, кисломолочные продукты. У ребенка всегда должен быть доступ к питью в неограниченных количествах — вода, соки и компоты.

Витамины

Первостепенное значение в профилактике простудных заболеваний имеет крепкая иммунная система. По рекомендации врача в зимнее время можно давать ребенку витаминные комплексы, это позволит повысить иммунитет.

Зимой гулять — здоровье укреплять

Прогулки

Прогулки на свежем воздухе укрепляют иммунитет и здоровье детей зимой. Чистый, прохладный воздух повышает защитные силы организма, активизирует нервную систему ребенка, бодрит и повышает жизненный тонус.

Прогулка — это еще и элемент режима, если она правильно организована, то обеспечивает около 50% суточной потребности в активных движениях. Зимние подвижные игры не только поднимают настроение — но и укрепляют здоровье, предупреждают простуду.

На зимней прогулке можно поиграть с ребенком в игры: «Мороз красный нос», «Жмурки», «Зимующие и перелетные птицы», «Зайцы и волк».

Сколько гулять

Прогулка должна проводиться в любую погоду. Зимой можно гулять два раза в день общей продолжительностью до 2,5 часов. Отменять прогулку следует только, если температура опустится до -15-20 градусов или начнется вьюга.

В солнечный, но морозный день, не сидите дома, а отправляйтесь с ребенком гулять — это прекрасная возможность получить дозу витамина Д.

Зима для игр и веселья

Одежда

Правильный выбор одежды — один из важных факторов, от которых зависит здоровье ребенка зимой. Одевайте ребенка в легкую, многослойную одежду, которую можно легко снять в помещении, в слишком тяжелых и теплых вещах ребенок быстро потеет. Обувь также не должна стеснять движения или приводить к перегреванию.

Собираясь на прогулку, подбирайте одежду и обувь в соответствии с погодой, физической активностью и возрастом ребенка. Пусть это будет легкая, но теплая и непродуваемая верхняя одежда, непромокаемая обувь. И не забудьте взять с собой запасную пару варежек.

Проветривание

Не забывайте о проветривании зимой! В закрытом помещении скапливаются вирусы и бактерии, а сухой воздух пересушивает слизистые оболочки и понижает способность организма сопротивляться инфекциям.

Будьте здоровы!

Пусть зима дарит вашей семье радость от зимних забав и прогулок, веселье от катания на санках и коньках, от игр в снежки всей семьей! Пусть болезни и недомогания обходят вас стороной. Берегите здоровье ребенка зимой!

