

Как сохранить здоровье ребенка в осенний период

Началась осень и уже близки первые морозы и сезонные простуды. Немного людей любят такую погоду. Мы постепенно перестраиваемся на холодную пору года, достаем из шкафов теплые куртки, шапки и варежки. Летом мы все привыкли к хорошей погоде и витаминам на столе. Сейчас же дни становятся короче, ночи длиннее, возможностей для активного отдыха все меньше.

Маленькие дети, дети постарше (да и взрослые) осенью начинают жаловаться на недосыпание, перегрузки, хроническую усталость.

Сейчас самое время позаботиться о здоровье детей. Каждый родитель может помочь своему ребенку легче справиться с нагрузкой и хорошо себя чувствовать.

Для того, чтобы лучше адаптироваться к осеннему периоду, детям нужна более насыщенная и питательная еда, так как ослабленному организму сложно сопротивляться вирусным атакам и низкой температуре. Также можно порекомендовать ввести в рацион зерновые — они перевариваются постепенно, снабжая организм углеводами и немалым количеством энергии на протяжении всего дня.

Кроме того, полезны будут сухофрукты. Они богаты клетчаткой и витаминами. Согласно исследованиям, они стимулируют мозговую деятельность и повышают иммунитет. Еще полезны орехи. Они отлично укрепляют нервную систему и питают клетки головного мозга.

Кроме всего прочего, осенью детям просто необходимы жиры, которые поддерживают температуру тела. Будут также полезны для костей (так как в них много кальция), такие молочные продукты, как сыр, молоко, сметана, масло. Детям необходимо регулярно есть продукты, которые богаты белками: птицу, рыбу, мясо. Без них невозможен рост и развитие организма, правильный синтез гормонов.

Ни в коем случае не стоит отказываться и от физической активности. Правильные нагрузки только улучшат здоровье вашего ребенка. По возможности гуляйте со своим ребенком после детского сада и обязательно — в выходные.

Безусловно, все родители знают, как опасно переохлаждение для ребенка. Однако в тоже время, стоит помнить о том, что одеваться нужно по погоде, а не кутать ребенка во всю имеющуюся одежду. Не стоит отказываться от шапки — от переохлаждения будет болеть голова и, как следствие возникнет простуда.

И самое главное, что вы можете сделать для своего ребенка — уделяйте ему побольше внимания, разговаривайте с ним, проводите с ним свое время. Ведь здоровье детей осенью весьма шаткое не только с физической, но и с психической точки зрения.

Будьте здоровы!

