

Консультация для родителей «Укрепляем здоровье весной»

Ранней весной защитить ребенка от простуды намного труднее, чем осенью или зимой. Виной тому высокая активность вирусов с окончанием холодов, сниженный иммунитет ребенка, зимняя витаминная недостаточность. Что же делать, чтобы и угрозу авитаминоза снять, иммунитет укрепить, оставаться здоровыми радоваться весне? Весной солнце вырабатывает много ультрафиолета, что крайне необходимо для детского растущего организма. Прогулки на свежем воздухе — это всегда интересное и полезное занятие, кроме того, прогулки важны для здоровья и развития малыша.

Одевая ребёнка, попытайтесь встать на его место и представить себе, как вы будете резво бегать, прыгать, лазать по различным сооружениям и многое другое. Тогда сразу станет понятно, во что нарядить своего малыша.

Солнечные лучики согревают воздух уже совсем по-весеннему. Казалось бы – живи и радуйся! Однако голову от подушки оторвать становится всё тяжелее и тяжелее, да и сил не остается почти ни на что.

Знакомая картина? Знакомьтесь – его величество Авитаминоз. И, к огромному сожалению, авитаминоз в весенний период у детей – явление не менее распространенное, чем у взрослых.

Ведь детский организм интенсивно растет, а значит и витамины ему нужны постоянно. А недостаток витаминов, минералов и микроэлементов весьма негативно сказывается на развитии ребенка и на работе всех органов и систем его организма.

И сложно предугадать, какими осложнениями для ребенка может обернуться авитаминоз. Следует обратить внимание, если у ребёнка появились такие проблемы, как: повышенная утомляемость. Внимательные родители обязательно заметят, что ребенок стал быстро утомляться, все время норовит прилечь. Нарушения сна. У одних детей может наблюдаться повышенная сонливость, у других – бессонница.

Простудные заболевания. В том случае, если ребенок начинает часто болеть простудными заболеваниями, родители также должны задуматься о возможности авитаминоза.

Питание:

Весной он должен быть обогащен продуктами, которые в большом количестве содержат витамины и микроэлементами.

Молочные продукты должны составлять не менее 40% всего рациона питания. Причем актуальны все молочные продукты – молоко, кефир, ряженка, сметана, йогурты. Разумеется, следует отдать предпочтение продуктам, не содержащим искусственных красителей.

Также необходимо следить за тем, чтобы в рационе питания ребенка было достаточное количество животного белка. Он просто необходим для полноценного развития ребенка и функционирования его организма.

Но не забывайте о том, что все мясные блюда для ребенка должны проходить тщательную термическую обработку.

Активные игры помогают расходовать энергию, накопившуюся за долгое время бездействия, обеспечивают полноценное физическое развитие, способствуют хорошему аппетиту и крепкому сну.

Гуляйте не менее 2-3 часов ежедневно! Солнечные ванны. Открывая лица и ладони детей солнечным лучам, Вы способствуете естественной выработке витамина D,

Желаем Вам интересных, познавательных и здоровых весенних прогулок с вашим ребенком!