

Консультация для родителей «Здоровье детей весной»

Лучи от солнца нагревают воздух уже совсем по-весеннему. Казалось бы – все хорошо, но просыпаться утром становится все труднее, и сил становится намного меньше. Всему этому причина - авитаминоз. Появляется он как у взрослых, так и у детей. И это дело ни в коем случае недопустимо пускать на самотек, не придавая проблеме особого внимания. Ведь детский организм интенсивно растёт, а значит и витамины ему нужны постоянно. А недостаток витаминов, микроэлементов и минералов весьма негативно сказывается на развитии ребенка и на работе всех органов и систем его организма. И сложно предугадать, какими осложнениями для ребенка может обернуться авитаминозом.

Врачи советуют родителям немедленно бить тревогу в том случае, если они обнаружат у ребенка такие проблемы, как:

Повышенная утомляемость ребенка. 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.

Что же делать, чтобы и угрозу авитаминоза снять, и иммунитет укрепить, оставаться здоровым и радоваться весне?

Прежде чем бежать в аптеку за дорогими и яркими упаковками витаминов, стоит попробовать укрепить здоровье малыша исключительно безопасными, полезными и доступными каждому средствами. Чтобы устранить проблему, иногда достаточно изменить рацион питания ребенка и пересмотреть его режим дня и физическую активность.

Питание.

Не количество, а качество потребляемой пищи имеет огромное значение. 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 должно содержать достаточное количество овощей, таких как морковь, капуста, свекла, зелень, фрукты (*цитрусовые, киви*). Именно весной лучше всего работает правило – 5 овощей или фруктов в день. Все сухофрукты очень богаты такими витаминами, как А, В1, В2, В3, В5, В6. Да и минеральных элементов также достаточно много – это и натрий, и фосфор, и магний, и кальций, и железо. Сухофрукты достаточно сладкие, поэтому их любят практически все дети без исключения. Ребенок может кушать сухофрукты просто так, но гораздо разумнее приготовить ему витаминную смесь.

Готовится она следующим образом: возьмите равные части чернослива, изюма, инжира, кураги и грецкого ореха. Пропустите их через

мясорубку, добавьте такие же равные доли мёда и лимона. Смесь тщательно перемешайте и поместите в стеклянную ёмкость, которую необходимо хранить в холодильнике. Давайте ребёнку ежедневно по чайной ложке, утром и вечером.

Также необходимо следить за тем, чтобы в рационе питания ребёнка было достаточное количество животного белка. Он просто необходим для полноценного развития ребенка и функционирования его организма. Но не забывайте о том, что мясные блюда для ребенка должны проходить тщательную термическую обработку.

Полезные напитки.

Постарайтесь каждое утро делать своему ребенку яблочно-морковный сок. Это не составит вам особого труда, а результат будет превосходный. Да и в течение дня чай с лимоном, отвар шиповника или травяной чай не будут лишними. Можно делать отвары из замороженных ягод, только не стоит варить долго – лучше залить

Делайте компоты из сухофруктов: изюм, чернослив и курага...

Шиповник в народе называют «кладезю» витаминов неспроста – в нем содержатся такие витамины, как Р, К, Е, В2, и С. Кроме того, в шиповнике в больших количествах содержатся эфирные масла, лимонная и яблочная кислоты и каротин. И, конечно, в шиповнике содержится огромное количество незаменимого витамина С – в 30 раз больше, чем в лимоне. В [весеннее время свежий шиповник не найти](#), но практически в любой аптеке можно купить сухие плоды.

Вы можете заваривать шиповник как чай, а можете варить из него отвары – и ваш ребенок наверняка получит все необходимые ему витамины. Если вы завариваете шиповник как простой чай, то просто измельчите его и поместите в заварной чайник, словно обычную заварку.

Молочные продукты должны составлять не менее 40% всего рациона питания.

Причем актуальны все молочные напитки – молоко, кефир, ряженка, йогурты.

Разумеется, следует отдать предпочтение продуктам, не содержащим искусственных красителей.

Мёд.

Трудно преувеличить пользу меда, о нем сказано всё и даже немного больше.

Поэтому если у ребенка нет аллергии на мёд, смело давайте ему чайную ложку этого волшебного снадобья перед сном.

Железо.

Практически любой организм страдает анемией (*снижением гемоглобина*) в весенний период. Она проявляется отсутствием аппетита, вялостью, ребенок быстро устает и капризничает. 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, гуляйте в парках и скверах подальше от дорог и многолюдных мест. Вместе бегайте на улице, играйте в подвижные игры, просто гуляйте на большие расстояния. 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!

Будьте здоровы!