

Консультация для родителей по теме

«Как укрепить здоровье Весной»

Подготовила воспитатель МБДОУ № 14:

Горбанева Светлана Юрьевна.

Наступила долгожданная весна, солнышко светит, бегут ручьи. Мы так долго ждали этих перемен. Однако, как ни странно, но с наступлением весны увеличивается очередь обеспокоенных мам с детьми в поликлиниках на прием к врачам. В чем дело? Все очень просто, недостаток витаминов дает о себе знать. Как известно, именно весной погода более неустойчивая, резко меняется барометрическое давление, колеблется и влажность воздуха. Не помогают даже первые солнечные лучи, которых все мы ждали с таким нетерпением. Даже вполне здоровые дети весной жалуются на не очень хорошее самочувствие. Организм весной становится наиболее ослабленным, как правило, обостряются хронические заболевания.

Что же делать, чтобы и угрозу авитаминоза снять, и иммунитет укрепить, а также оставаться здоровыми и радоваться весне?

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

Первое на что нужно обратить внимание, это питание:

Полноценное питание ребенка является основой его нормального роста, физического и умственного развития, залогом крепкого здоровья. Известно, что воспитанные в детстве пищевые привычки (и полезные, и вредные) самые прочные. Поэтому очень важно, чтобы с ранних лет ребенок питался правильно, а для этого необходимо соблюдать три основных принципа: питание должно быть разнообразным, умеренным и регулярным. Витамины (А1, В1, В2, В6, В12, С, РР, Д, Е, К, и фолиевая кислота) относят к незаменимым факторам питания. Недостаток витаминов в детском организме снижает активность иммунитета, повышает частоту и тяжесть заболеваний.

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.

Постарайтесь с наступлением весны по утрам 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 кипятком и дать постоять. Делайте компоты из сухофруктов: изюм, чернослив и курага – лучшие помощники. Особое внимание уделите кисломолочным продуктам – 1-2 стакана кефира в день помогут не только пищеварительной системе, но и иммунитету ребенка.

Все мы знаем пользу мёда, о нем сказано все и даже немного больше. Поэтому если у ребенка нет аллергии на мёд, смело давайте ему чайную ложку этого волшебного снадобья перед сном. Мёд не только позволит укрепить

иммунитет ребенка, но сделает его сон более спокойным и крепким. Практически каждый второй 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.

Второй немаловажный фактор, это свежий воздух:

По определению русского педиатра Г.Б.Гецова, «гулять с ребёнком можно в любую погоду, кроме особо отвратительной».

Старайтесь проводить максимум времени на улице вместе с ребенком, прогуливайтесь 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.

Следующее на что нужно обратить внимание, это сон:

В весеннее время лучше начать укладывать ребенка спать пораньше. В данный период дети, по рекомендации ВОЗ, им необходимо спать не менее 10 часов в сутки. Здоровый непрерывный сон обеспечит ребенку прилив сил и энергии

И главное, чтобы комната перед сном была проветрена!

Если мы будем придерживаться этих простых правил, то наши дети будут меньше болеть, и будут еще более активными.