ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ВЕСНОЙ

Содержание:

I. **Консультация для родителей от специалиста**, стр.1
II. **Советы для родителей**, стр. 3
III. **Краткие рекомендации**, стр.4
IV. Информационные источники, стр.4

I. Консультация для родителей от специалиста

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.*

Это дело ни в коем случае недопустимо пускать на самотёк, не придавая проблеме особого значения. 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.* 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.

Не стоит отвергать достижения современной фармакологии.

Однако в другую крайность впадать также не стоит – витамины не конфетки, и есть их бесконтрольно ни в коем случае нельзя. *Передозировка витаминов не менее опасна для детского организма, чем его нехватка.*

Все витаминно-минеральные комплексы ребенку должен назначать его лечащий врач – педиатр, который осведомлен о состоянии здоровья ребенка и его индивидуальных особенностях организма.

Правильный рацион питания

Однако витаминно-минеральные комплексы – это не единственная панацея. *Очень важно правильно сбалансировать рацион питания ребенка.*

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.

Кладовые природы

Очень многие родители, опасаясь развития у ребенка авитаминоза, стараются покупать ему как можно больше различных овощей и фруктов. Конечно же, это весьма похвально. Но решить проблему того, как предупредить весенний авитаминоз, таким способом вряд ли удастся. Ведь к весеннему периоду в привозных фруктах и овощах практически не остается никаких витаминов. Поэтому ничего полезного, кроме клетчатки, ребенок не получит.

И вот тут самое-то время вспомнить о том, что нам может предложить природа.

Всевозможные сухофрукты

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 и кураги. Пропустите их через мясорубку, добавьте такие же равные доли меда и лимона. Смесь тщательно перемешайте и поместите в стеклянную емкость, которую нужно хранить в холодильнике.

**** Сырая свекла и морская капуста***

Практически бесценными источниками йода для ребенка могут стать морская капуста и сырая свекла. Конечно же, эти продукты имеют весьма своеобразный вкус, и заставить съесть ребенка подобный салат может оказаться задачей сложной. Однако можно все же попробовать. Да и для взрослых этот вариант может оказаться оптимальным. Также полезны будут лук, чеснок, белокочанная капута, свежая зелень.

**** Шиповник***

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 же, в шиповнике содержится огромное количество незаменимого витамина С – в 30 раз больше, чем в лимоне. Конечно же, 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.

Однако помните о том, не стоит принимать поливитаминные комплексы и витаминные отвары одновременно, без согласия и одобрения врача. В противном случае возможен переизбыток тех или иных витаминов.

Леонова Татьяна Владимировна, врач

II. Советы для родителей

Как укрепить здоровье ребенка весной?

- **Прогулки на свежем воздухе.** 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, полезного для детских костей и суставов.
- Обманчивое потепление и **одежда.** Погода весной весьма переменчива, а лучи весеннего солнца часто уступают холодному ветру. Собираясь на прогулку, одевайте ребенка удобно, легко и тепло. Но не перегревайте!
- **Борьба с авитаминозом**. Долгая и холодная зима, инфекционные заболевания и простуды, недостаток свежих фруктов и овощей – все это ослабляет детский иммунитет. Применение витаминных комплексов и общеукрепляющих препаратов восполнит недостаток полезных веществ и укрепит здоровье ребенка весной.

Перед началом приема лекарственных средств посоветуйтесь с врачом и придерживайтесь дозировок!

- **Полноценное питание.** Восполнить запас энергии поможет правильно составленное меню. Основу питания ребенка должны составлять злаки, сезонные овощи и фрукты, а также молочные продукты, рыба и мясо. Добавлением к базовому меню должны служить такие полезные продукты, как мед, сухофрукты и орехи, соки

и компоты, а также первая весенняя зелень - петрушка и укроп, зеленый лук, шпинат и кресс-салат.

- **Соблюдение режима.** Весной ночи укорачиваются, а дни удлиняются. И порой в привычном режиме ребенка происходят изменения – он удивляет ранними подъемами, отказом от дневного сна в пользу долгой прогулки, поздним засыпанием из-за перевозбуждения. Смена режима активности и отдыха, а также качество и количество сна должны соответствовать потребностям растущего организма.

III. Краткие рекомендации

Напомним самые важные моменты для сохранения здоровья в весенний период:

- Соблюдение режима
- Полноценное и правильное питание
- Увлажненный и свежий воздух
- Прогулки на свежем воздухе. Одеваться по погоде
- Закаливание
- Витаминизация
- Бытовые условия и психоэмоциональная атмосфера в семье

Будьте здоровы и радуйтесь весне!

IV. Информационные источники

- Арт-талант. Академия развития таланта

URL: https://www.art-talant.org/publikacii/41820-konsulytaciya-dlya-roditeley-zdorovye-detey-vesnoy

- Сайт для родителей «Школа профилактики. Мамина забота»

URL: https://schoolofcare.ru/

Статья и для родителей: https://schoolofcare.ru/articles/zdorovye-detey-vesnoy/