

Консультация для родителей «Как укрепить здоровье ребенка весной»

Как защитить ребенка от простуды весной? Это намного труднее сделать, чем осенью или зимой. С окончанием холодов вирусы проявляют высокую активность, снижается иммунитет ребенка, витаминов в организме становится недостаточно. Что же делать, чтобы укрепить иммунитет и снять угрозу авитаминоза?

Прогулки на свежем воздухе. Подвижные 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. Принимая солнечные ванны, Вы способствуете естественной выработке витамина D, полезного для детских костей и суставов.

Одевайте ребенка по погоде. Собираясь на прогулку, одевайте ребенка удобно, легко и тепло. Но не перегревайте!

Соблюдение режима. Смена режима активности и отдыха, а также качество и количество сна должны соответствовать потребностям растущего организма.

Борьба с авитаминозом. Долгая и холодная зима, ослабляет детский иммунитет. Применение витаминных комплексов и общеукрепляющих препаратов восполнит недостаток полезных веществ и укрепит здоровье ребенка весной.

Полноценное питание. Восполнить запас энергии поможет правильно составленное меню.

Очень важно правильно сбалансировать рацион питания ребенка. **Весной** он должен быть обогащен продуктами, которые в большом количестве содержат витамины и микроэлементы. Молочные продукты должны составлять не менее 40% всего рациона питания.

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.

Ежедневно ребенок должен получать с пищей следующие витамины и минералы:

витамин А — морковь, капуста, печень, морская рыба, молоко, сливочное масло, яичный желток;

витамин С — входит в состав цитрусовых, свежей и квашеной капусты, плодов шиповника, черной смородины;

витамин Е — содержится в растительном масле, шпинате, листовом салате, брюссельской капусте, брокколи, цельнозерновом хлебе;

витамины группы В (B1, B2, B6, B9, B12) — входят в состав бобовых, свеклы, томатов, зеленого горошка, гречки, овсянки, печени, творога, сыра, дрожжей, яичного желтка, икры, говядины;

витамин Д — коровье молоко, морская рыба, аптечный рыбий жир;

калий — входит в состав бахчевых, цитрусовых, бобовых, огурцов, помидоров, редиса, чернослива, изюма, печеного картофеля;

магний — грецкие орехи, тыква, горох;

медь — содержится в фундуке, гречке, овсе, сладком красном перце, картофеле, землянике, помидорах;

цинк — семечки подсолнечника, фундука, грецких орехов, мяса,

йод — морская капуста, морепродукты, рыба, свекла, грибы, редис, дыня, лук, зеленый горошек.

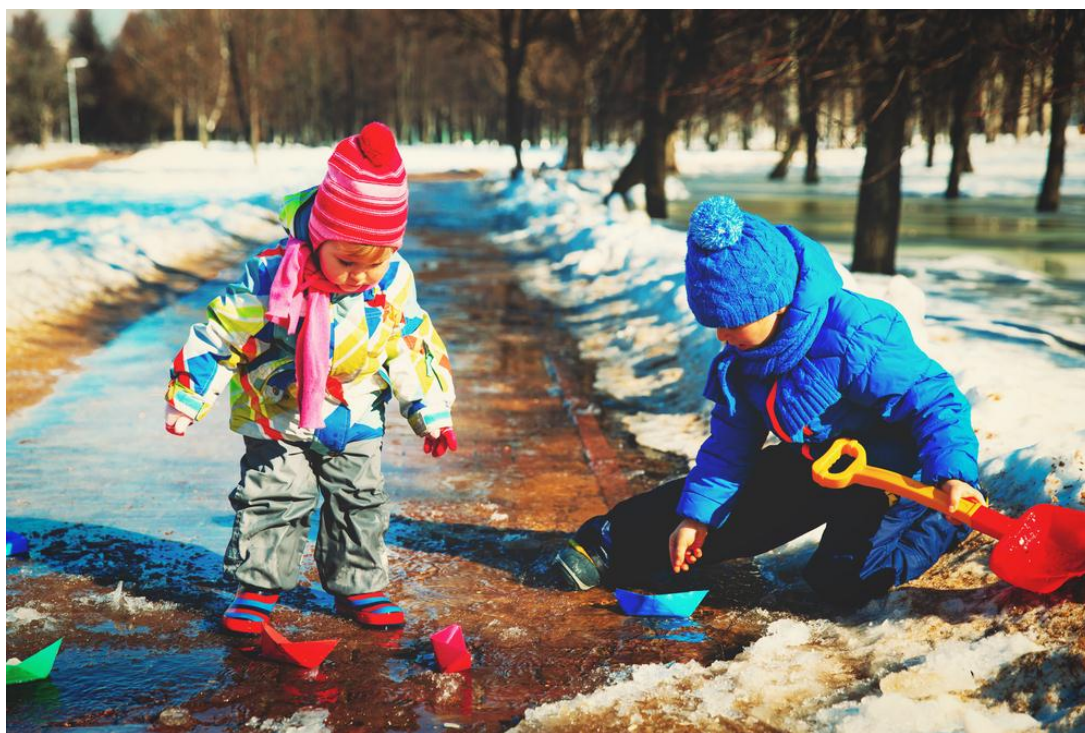
Для **укрепления иммунитета**, существуют народные средства, вот некоторые из них:

1. **Лук и чеснок.** Большинство маленьких детей отказываются от употребления их в пищу, можно порубить зеленый лук в суп или посыпать второе блюдо, натереть зубчиком чеснока гренки или кусочек хлеба. Можно разложить резаный лук и чеснок на тарелочках по квартире, а головку чеснока повесить на шею на веревочке. Они выделяют фитонциды — вещества, смертельные для многих патогенных микроорганизмов.

2. **Мед и лимон.** Если ваш малыш не склонен к аллергии, то отличным средством для укрепления и поддержания иммунитета является мед, в особенности липовый и гречишный. Давайте его по чайной ложке в день, добавляйте в напитки вместо сахара или смешивайте с орехами.

3. **Шиповник** — известное средство для поддержания жизненного тонуса. Его можно заварить в термосе, залив кипятком, и предлагать ребенку в качестве питья.

Если соблюдать все эти правила и следовать им, то забота о здоровье ребенка, пойдет всем только на пользу и укрепит здоровый дух семьи!



Воспитатель: Чапайкина М.И.