

Консультация для родителей  
Заботимся о здоровье детей весной

Апрель 2023

Наконец наступила долгожданная весна. Солнышко светит, бегут ручьи и так далее. 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? Почему наши дети становятся вялыми, быстро утомляются, у них портится аппетит? 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.

## **Три причины для возникновения весенней простуды "оттаяли"**

Мороз является неблагоприятным условием для передачи вирусов от больного к пока еще здоровым окружающим людям. А вот с потеплением это процесс существенно облегчается. Следуя этой логике, можно предположить, что летом нас должен ждать расцвет вирусов, но этого не происходит. Летом болеют очень редко. Связано это с действием солнечных лучей, которые убивают вирусы и бактерии. В весенне время солнце светит еще недостаточно сильно, чтобы полностью нейтрализовать вирусную угрозу. Поэтому нам остается набраться терпения (и здоровья) и дотянуть до теплого времени.

**Ослабленный за зиму иммунитет**

Осенью и зимой иммунитет работает в "усиленном" режиме. Он защищает организм ребенка, отражает вирусные атаки, помогает быстрей выздороветь, если ребенок болеет. Не удивительно, что к весне этот защитный ресурс оказывается ослабленным, и для восстановления требуется время. Поэтому врачи могут ребенку рекомендовать иммуномодулирующие препараты, активирующие работу детского иммунитета - для профилактики вирусных заболеваний.

**Переменчивая погода**

В марте суточные скачки температуры могут достигать 10 градусов, и подстроиться под такие капризы погоды непросто. Утром холодно, днем тепло и сыро, к вечеру снова холода. В такую погоду простудиться несложно, достаточно промочить ноги и получить переохлаждение, что происходит легко и незаметно - достаточно пройтись по улице в распахнутой куртке.

Как можем мы защитить своего ребенка весной? Что нужно сделать, чтобы помочь детскому организму справиться с инфекциями? Во-первых, необходимо с особым вниманием отнестись к рациону питания нашего ребенка. Во-вторых, более тщательно следить за соблюдением режима дня,

как можно больше времени проводить на свежем воздухе. Давайте поговорим об этом подробней.

### Питание ребенка весной

#### Несколько

#### практических

#### советов:

1. Утро ребенка должно начинаться со стакана апельсинового или грейпфрутового сока. Желательно, свежевыжатого. Способ его приготовления прост: возьмите половинку апельсина или грейпфрута выжмите сок, затем разбавьте его кипяченой водой. Разбавлять сок необходимо для того, чтобы не раздражать слизистую желудка. Апельсин и грейпфрут очень богаты витамином С. Именно витамин С может укрепить иммунитет ребенка. Как всем известно, большое количество этого витамина находится и в лимоне. Поэтому, чай с долькой лимона также должен быть в рационе вашего ребенка. Но не стоит забывать, что у многих малышей бывает аллергия на цитрусовые. Если ваш ребенок входит в их число, то вам помогут настои из шиповника. Традиционно русская закуска – квашеная капуста содержит витамина С даже больше, чем лимон. Поэтому, не забывайте добавлять ее в меню ребенка.

2. Перед сном ребенку необходимо давать одну чайную ложечку меда. Мед не только позволит укрепить иммунитет ребенка, но сделает его сон более спокойным и крепким.

3. Очень часто в весенний период у детей в крови понижается уровень гемоглобина, то есть начинается анемия. Именно поэтому дети становятся вялыми, сонными, они быстро утомляются. Добавьте в рацион питания греческие орехи, гранатовый сок, зеленые яблоки. Побалуйте ребенка черной или красной икрой. Богаты железом, а именно железо поднимает уровень гемоглобина в крови, такие продукты как: печень и мясо. Много железа и в овощах. Особенно в шпинате, салате, петрушке, зеленом луке.

4. В весенний период в меню ребенка обязательно должны входить и морепродукты. Как известно, морепродукты очень богаты йодом. Йод просто жизненно необходим растущему организму.

### Свежий воздух.

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.

### Сон.

Весной лучше начать укладывать ребенка спать пораньше. В зимне-весенний период дети, по рекомендации ВОЗ, должны спать не менее 10 часов в сутки. Непрерывный сон обеспечит ребенку прилив сил и энергии. И не забудьте проветрить комнату перед сном!

**Желаем всем здоровья!**