

Консультация для родителей.

«Укрепление здоровья ребёнка весной»

В марте солнышко светит всё ярче, на улице всё теплее, но многие взрослые и дети неожиданно чувствуют упадок сил. Дети весной часто становятся более капризными и болезненными. И это неудивительно - на состоянии ребенка сказываются перенесенные зимой болезни, нехватка солнца и витаминов. Как же укрепить детский иммунитет?

Авитаминоз у детей, как, впрочем, и у взрослых, чаще всего проявляется весной. Это и понятно, ведь за зиму организм израсходовал весь запас сил и полезных веществ. К весне содержание витаминов во фруктах и овощах уменьшается, поэтому с пищей мы получаем меньше полезных веществ, чем обычно, а запасы полезных веществ организма истощаются.

Симптомы авитаминоза:

- **Ухудшение зрения.** В наш век компьютеров и смартфонов пребывание детей у экранов – распространенное явление. Нередко именно весной родители замечают, что ребенок начинает щуриться, у него возникают проблемы с остротой и фокусировкой зрения. Также именно весной учащаются случаи воспалительных заболеваний глаз и поражений глазного яблока. Ухудшение зрения - сигнал о том, что в детском организме нехватка витамина А, задача которого обеспечить необходимые обменные процессы в органах зрения.
- **Сухость кожи, трещины, зуд, шелушение.** Если весной кожа лица и тела ребенка становится сухой, образуются трещины между пальцами, около ногтей, на подушечках пальцев рук и ног, шелушится и чешется в области коленей, локтей, живота или ягодиц – это признак недостатка витамина А.
- **Заболевания слизистых оболочек горла, рта, языка и губ.** Весенний авитаминоз нередко является причиной активизации стоматитов, хейлитов (заед в углу рта), глосситов, появлений высыпаний различной этиологии. Причина – недостаток витамина В2.
- **Проблемы с зубами и деснами.** Кровоточивость и воспаление десен в сочетании с утомляемостью и потерей аппетита являются признаком дефицита витамина С. Развитие кариеса – признак дефицита витамина D.
- **Мышечные судороги, слабость, рахит, задержка роста.** Подобные симптомы весеннего авитаминоза у детей говорят о недостатке витамина В1 и D.
- **Нарушение сна.** Повышенная сонливость или бессонница могут быть признаком недостатка витамина В1.
- **Обострение хронических заболеваний.** Нередки весенние обострения и сбои в работе сердечно-сосудистой системы (учащение пульса, бледность, отдышка), нервной (хандра, нервозность, меланхоличность, плохое настроение) или желудочно-кишечной систем (обострение гастрита и язвенной болезни, отсутствие аппетита, запоры).
- **Изменение вкусовых пристрастий.** Тот факт, что ребенок без пререканий, а даже с радостью регулярно употребляет продукт, к которому до этого не питал особой любви, говорит о том, что в его организме не хватает

определенного витамина или микроэлемента, содержащегося в этом конкретном продукте.

Что делать?

Многие врачи-педиатры весной для повышения иммунитета начинают активно выписывать детям мультивитаминные комплексы. Ещё одна распространенная ошибка в лечении ребенка с частыми простудами - применение иммуномодуляторов. Искусственное подстегивание детского иммунитета может привести к значительно более слабой реакции организма на последующие заболевания.

Так что, 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.

1. **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.
2. **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 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.
3. **Мед.** Трудно преувеличить пользу меда, о нем сказано все и даже немного больше. Поэтому если у ребенка нет аллергии на мед, смело давайте ему чайную ложку этого волшебного снадобья перед сном.
4. **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.
5. **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.

6. **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!

Эти простые рекомендации помогут вашему ребенку довольно быстро укрепить иммунитет, а вы будете спокойны за его здоровье.