

Здоровье детей осенью



Позади – жаркие и насыщенные впечатлениями летние дни, впереди – учебные будни, унылые дожди и пронизывающий ветер, эпидемии вирусных заболеваний.

*Как сохранить здоровье ребёнка осенью?
Как укрепить иммунитет? Как уберечь его от частых простуд?*

Некоторые дети и вправду начинают болеть с приходом первых осенних холодов. Но если родители позаботятся о здоровье ребёнка и укреплении его иммунитета, он сумеет избежать ОРВИ и гриппа, простуды с насморком и кашлем, сезонного обострения хронических заболеваний.

Забота о здоровье ребёнка осенью – это:

Закрепление летнего иммунитета

Не спешите прятать детские сандалии и доставать тёплые пуховики. Позвольте организму ребёнка постепенно адаптироваться к смене температурного режима. Продолжайте закаливающие процедуры.

Запас витаминов

Летом ребёнок вдоволь наедался свежими фруктами, овощами и зеленью. Но и осень богата полезными продуктами. Употребляйте яблоки, тыкву, виноград, арбуз и дыню, мёд и грецкие орехи – витаминов много не бывает!

Активный отдых

После долгих и насыщенных летних дней существует большой соблазн расслабиться и сократить количество физических нагрузок. Не поддавайтесь! Осень – время прогулок в парке, походов за грибами, пикников за городом, работ в саду. Ловите мгновения последних тёплых дней и адаптируйте ребёнка к предстоящим холодам.

Соблюдение режима дня

Прошло время спонтанных прогулок и неутомимых развлечений, летней бессонницы и ранних подъёмов. Чёткий режим дня помогает ребёнку влиться в рабочий ритм недели и суток.

Очищение и увлажнение воздуха

Начало отопительного сезона делает воздух сухим и пыльным. Регулярная влажная уборка и проветривание помещения, увлажнение воздуха позволяет насытить организм кислородом, упростить дыхание, повысить сопротивляемость организма и облегчить течение простудных и вирусных болезней.

Каким должно быть питание осенью?

Чтобы укрепить иммунитет следует включить в свой рацион продукты, содержащие витамины А, С, Е и микроэлементы – цинк, магний и селен.

Полезные продукты осенью – это морковь, баклажаны, тыква, кабачки, кедровые орешки, мясо индейки.

Кушайте больше зелени: петрушка, укроп или сельдерей.

Морепродукты способствуют поддержанию иммунитета и позволяют организму лучше сопротивляться вредным воздействиям.

