**Здоровье детей весной**

Вот и весна наступила. Ярко светит солнышко, кругом бегут ручьи. Дети очень долго таких перемен. Однако, но с наступлением весны увеличивается очередь обеспокоенных мам с детьми в поликлиниках на прием к врачам. Почему так случается? Почему наши дети становятся вялыми, быстро утомляются, у них портится аппетит? Детскому организму не хватает витаминов и это дает о себе знать. Весной погода становиться неустойчивой, меняется влажность воздуха. Не помогают даже первые солнечные лучи, которых все мы ждали с таким нетерпением. Дети весной жалуются на не очень хорошее самочувствие. Есть причины весенней простуды, когда оттаивают вирусы.

Зимой, мороз является неблагоприятным условием для передачи вирусов от больного к пока еще здоровым окружающим людям. А вот с потеплением это процесс существенно облегчается. Летом болеют очень редко. Связано это с действием солнечных лучей, которые убивают вирусы и бактерии. В весеннее время солнце светит еще недостаточно сильно, чтобы полностью нейтрализовать вирусную угрозу. Вторая причина, это 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. Третья причина, это 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 холодает. 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. Что же делать, чтобы и угрозу авитаминоза снять, и иммунитет укрепить, а также оставаться здоровыми и радоваться весне?

Прежде чем идти в аптеку за дорогими и яркими упаковками витаминов, стоит попробовать укрепить здоровье вашего ребенка исключительно безопасными, полезными и доступными абсолютно каждому средствами. Чтобы устранить проблему, иногда достаточно просто изменить рацион питания ребенка и пересмотреть его режим дня, наладить физическую активность.

Утро ребенка должно начинаться со стакана апельсинового или грейпфрутового сока. Способ его приготовления прост: возьмите половинку апельсина или грейпфрута выжмите сок, затем разбавьте его кипяченой водой, чтобы не раздражать слизистую желудка. Апельсин и грейпфрут очень богаты витамином С. Именно витамин С может. Как всем известно, большое количество этого витамина находится и в лимоне. Поэтому, 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. В весенний период у детей в крови понижается уровень гемоглобина, то есть начинается анемия. Нужно добавлять в рацион питания грецкие орехи, гранатовый сок, зеленые яблоки. Много железа и в овощах. Особенно в шпинате, салате, петрушке,

4 Весной в меню ребенка обязательно должны входить и морепродукты. Как известно, морепродукты очень богаты йодом. Йод просто жизненно необходим растущему организму. Больше времени, ребенок должен проводить времени на улице вместе с ребенком, прогуливайтесь в парках. Вместе бегайте на улице, играйте в подвижные игры, просто гуляйте на большие расстояния. Весной дети должны спать не менее 10 часов в сутки. Непрерывный сон обеспечит ребенку прилив сил и энергии.