

ЧТОБЫ ДЕТИ НЕ  
БОЛЕЛИ ВЕСНОЙ



Весна — не самый простой период для родителей и детей. Усталость, авитаминоз, снижение иммунитета — все это мешает мамам и их малышам радоваться пробуждению природы и долгожданному солнцу. Что делать, чтобы избежать всех этих неприятностей? Почему весной дети чаще болеют?

Именно весной обостряются сидящие внутри инфекции, генетические заболевания, дают о себе знать слабые места организма. Прежде всего, это повышенная простудная заболеваемость, ОРЗ, насморки, кашель, то есть не очень серьезные проблемы.

Помимо этого обостряются аллергические заболевания. Различные желудочные, кишечные проблемы так же могут дать о себе знать весной. Это в большей степени касается детей, особенно маленьких. Ведь они растут, у них еще только формируется иммунитет. Так что именно дети подвержены, прежде всего, инфекционным заболеваниям. Специалисты советуют меньше бывать с детьми в общественных местах. Например, с маленькими детьми лучше не ходить по магазинам, где большое скопление людей, не брать малыша с собой в аптеку.

Как подготовить организм к весне, чтобы снизить риск заболеваний? Прежде всего, чтобы хорошо себя чувствовать весной и в другие времена года нужно соблюдать правильный образ жизни. Должно быть адекватное соотношение умственной и физической нагрузки. Современные дети много времени проводят за компьютерами, ходят в различные кружки, при этом мало двигаются, бывают на свежем воздухе.

Реже гуляют, занимаются в спортивных секциях. Желательно, чтобы дети бывали на свежем воздухе не меньше 2 часов в день. При этом, проводили время активно, играли в игры. Зимой нужно не забывать кататься на санках, лыжах, а не отсиживаться по домам.

Тогда организм будет более устойчив к сезонным обострениям. Конечно, каждый человек иногда простужается, заболевает, это вполне нормальное явление для живого организма.

## ДИЕТА ПРОТИВ АВИТАМИНОЗА

Если питание будет правильным в течение всего года, то никакого весеннего авитаминоза попросту не случится. Или он проявится на таком уровне, что не будет вызывать жалоб и ухудшений самочувствия у мамы и ребенка.

Существуют данные, весенний авитаминоз, ослабление иммунитета зачастую проявляются из-за того, что в течение остальных времен года не соблюдается режим, диеты. Но именно весной люди больше озадачиваются диетами, здоровым питанием, начинают принимать препараты для повышения иммунитета, витаминные комплексы. Однако ни какие лекарства не помогут, если вы не придерживаетесь правильного образа жизни.

## Правильный рацион

В рационе любого человека всегда должно быть мясо и молочные продукты, фрукты обязательно, овощи. Если нет противопоказаний, то малышам, которые ходят в садик, нужно есть от 50 - 100 г мяса в день. Главное, чтобы питание было разнообразным. А вот сладкое лучше давать пореже. Когда ребенок хочет есть только лакомства, скорее всего, это родительские упущения и нарушения. Не забывайте, ребенок растет, ему нужен строительный материал.

Одна углеводная пища - это не самый добротный материал для строительства. Конечно же, в грудном возрасте малышу должен получать грудное молоко. Искусственное вскармливание - это всегда стресс для организма ребенка. Важный момент - ребенку должен во время вводиться прикорм. Лет до трех нужно стараться ограничивать детей в избытке углеводов, любимых сладостях, в приготовлении которых используются консерванты.

## Как вырастить здорового малыша

Специалисты советуют, прежде всего, соблюдать режим и советоваться с педиатром по всем важным вопросам относительно здоровья малыша. Каждый ребенок индивидуален, какие-то понятия нормы для детей относительны, поэтому помимо родительского чувства должен быть помощник - педиатр, который более или менее объективно старается относиться к ребенку. Ясно, что у каждого детского врача по большому числу вопросов есть свое мнение, потому что педиатрия - наука не самая точная.

## ■ Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица