



Как укрепить здоровье детей осенью?

Традиционно считается, что осень дети начинают чаще болеть, и это связано одновременно с началом учебного года, когда дети попадают в большой коллектив, и с изменением погоды, похолоданием, сыростью, резкими перепадами температуры.

Осень — время перехода детей на новую систему жизни — школьную. Если вы заметили, что ваш ребенок часто устает и жалуется на недомогания после занятий, не стоит делать поспешных выводов. Все недомогания вызваны у школьников тремя основными причинами: неправильным питанием, недостатком физической активности и расстройствами на нервно-психологическом уровне. А впереди еще целая зима! Поэтому осень – самое время,

чтобы укрепить здоровье ребенка.

Предлагаем вам 5 советов, как уберечь ребенка от болезней и обеспечить ему хорошее самочувствие.

1. Каждое утро давайте детям на завтрак цельнозерновые продукты, а также продукты, которые включают в себя белок, углеводы с клетчаткой, жиры, минералы, такие как кальций, железо. Дети, которые ежедневно получают такие питательные элементы, лучше учатся в школе, меньше подвержены заболеваниям в течение всего учебного года.
2. Необходимо приучать вашего ребенка как можно чаще мыть руки – это самое простое средство против распространения микробов. Было подсчитано, что более 80% всех инфекционных заболеваний передаются через руки. Поэтому очень важно научить детей самостоятельно поддерживать чистоту рук, как дома, так и в школе. В связи с тем, что в школе не всегда есть возможность у ребенка помыть руки, врачи рекомендуют давать ему влажные антибактериальные салфетки.
3. С приходом осени ребенок должен получать пищу, стимулирующую иммунитет. В рацион ребенка необходимо добавить фрукты, овощи, морепродукты, йогурты.
4. Важно промывать и чистить водой носовые проходы у детей, чтобы микробы не смогли проникнуть в придаточные пазухи носа.
5. Залог крепкого здоровья с юных лет – это физическая активность, которая помогает держать иммунную систему в тонусе и улучшает настроение. Доказано, что дети которые часто сидят дома и мало двигаются болеют чаще и больше страдают от стресса, а стресс подавляет иммунитет.

Крепкого здоровья вам и вашим детям и осенью, и зимой!