

## Консультация для родителей

### «Как укрепить здоровье детей осенью»



Начался первый месяц осени и уже близки первые дожди, а там и первые морозы, и сезонные простуды. Не много людей любят такую погоду. Мы постепенно перестраиваемся на холодную погоду, достаем из шкафчиков тёплые куртки, шарфы и шапки. Летом мы все привыкли к хорошей погоде и витаминам на столе. Сейчас же дни становятся короче, а ночи длиннее, возможностей для активного отдыха всё меньше и меньше. Несладко школьникам у них начался учебный год. Также тяжело и дошкольникам. Многие родители старались отправить своих детей на природу, в деревню к бабушкам и дедушкам, с семьей отправлялись в отпуск. Малыши много бегали и прыгали, и с радостью загорала под ласковым солнышком, получали воздушные и солнечные ванны. Но наступил сентябрь, и отпуска закончились. Каждое утро дошкольники вынуждены рано вставать и отправляться в детский сад, где их ждут чёткий режим и регулярные занятия со специалистами. Поэтому дошкольники начинают жаловаться на недосыпание. Сейчас самое время позаботиться о здоровье детей, каждый родитель может помочь своему ребёнку справиться с нагрузкой и улучшить самочувствие. Для того, чтобы ребёнку легче адаптироваться к осеннему периоду детям нужна более насыщенная и питательная пища. Сложно сопротивляться вирусным атакам и низким температурам ослабленному организму. И ещё у ребёнка организм только формируется, потому и нужно ему больше калорий, чем взрослым. И дети больше двигаются в результате расходуется больше энергии, которую необходимо восполнять. Поэтому необходимо ввести в рацион ребёнка зерновые культуры – они перевариваются постепенно, снабжая организм ребёнка углеводами и немалым количеством энергии на весь день. Кроме того, полезны сухофрукты, они снабжают организм клетчаткой и стимулируют мозговую деятельность и повышают иммунитет.



Ещё полезны грецкие орехи они укрепляют нервную систему и питают клетки головного мозга. Кроме всего прочего детям необходимы жиры, чтобы поддерживать нормальную температуру тела. Будут также полезны для костей ребёнка молочные продукты, содержащие кальций такие как: молоко, сыр, сметана.



В рацион детей необходимо регулярно включать продукты, которые богаты белками: птицу, рыбу, мясо. Без них невозможен рост и развитие организма, правильный синтез гормонов.



Нельзя отказываться и от физической активности. Правильные нагрузки только улучшают здоровье вашего ребёнка, по возможности гуляйте со своим ребёнком после детского сада не менее часа, а особенно по выходным. Это доставит большую радость вашему ребёнку, ведь он скучает за вами и общение с вами доставит ему удовольствие. Безусловно, все родители знают как опасно переохлаждение для ребёнка. Однако стоит помнить, что одеваться стоит по погоде, а не кутать его во всю имеющуюся одежду.



А самое главное уделяйте своему ребёнку больше внимания, разговаривайте с ним, проводите всё своё свободное время. Поэтому, чтобы укрепить здоровье ребенка необходимо придерживаться несложных правил:

1. По утрам, за завтраком, следует кормить ребенка цельнозерновыми продуктами и теми, что богаты белками, жирами и углеводами, а также клетчаткой. В ежедневном рационе должно присутствовать железо, кальций и прочие микроэлементы. Специалисты советуют добавлять в меню фрукты и овощи, морепродукты и йогурты.
2. Приучайте детей как можно чаще мыть руки! По статистике 80% микробов попадают в наш организм через грязные руки. К сожалению, возможность вымыть руки бывает не всегда. На помощь придут гигиенические детские влажные салфетки.
3. Необходимо взять за правило почаще промывать носовые пазухи аптечной морской водой или просто водой комнатной температуры. Это очистит слизистую носовых ходов от микробов
4. Чтобы обезопасить детей от постоянных ОРВИ и ОРЗ не забываем и о народных средствах как лук и чеснок.
5. И, конечно, физическая активность! В период простудных заболеваний всеми средствами следует стремиться к повышению иммунитета. Именно физическая активность является методом поддержания организма в тонусе и улучшения настроения!



**Используемый источник:** *Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б. 'Питание детей раннего и дошкольного возраста' - Москва: Просвещение, 1983 - с.207; интернет-ресурсы.*