

Как сохранить здоровье детей осенью



Начался второй месяц осени, с дождями, а там и первые морозы и сезонные простуды. Немного людей любят такую погоду. Мы постепенно перестраиваемся на холодную погоду, достаем со шкафов теплые куртки, шапки, варежки. Летом мы все привыкли к хорошей погоде и витаминам на столе. Сейчас же дни становятся короче, ночи длиннее, возможностей для активного отдыха все меньше. Чем не повод для скуки?

Несладко школьникам, так же тяжело и дошкольникам. Многие родители старались летом отправить своего ребенка на природу, на дачи с бабушками и дедушками, семьей отправлялись в отпуск. Но наступил сентябрь и все «отпуска» закончились. Каждое утро дошкольники вынуждены рано вставать и отправляться в детский сад, где их ждут чёткий режим дня и регулярные занятия со специалистами.

Поэтому многие маленькие дети, осень начинают жаловаться на недосыпание. Перегрузки, проблемы с успеваемостью и хроническую усталость. Сейчас самое время позаботиться о здоровье детей. Каждый родитель может помочь своему ребенку легче справиться с нагрузкой и хорошо себя чувствовать. Для того, чтобы адаптироваться к осеннему периоду детям нужна более насыщенная и питательная еда. Сложно же сопротивляться вирусным атакам и низкой температуре ослабленному организму. Организм только формируется, поэтому им нужно больше калорий, чем взрослым. Они получают большую физическую и умственную нагрузку, поэтому им просто необходимо больше энергии. Поэтому можно порекомендовать ввести в рацион **зерновые** – они перевариваются постепенно, снабжая организм углеводами и немалым количеством энергии на протяжении всего дня.

Кроме того, полезны будут **сухофрукты**, которые заготовили за лето. Они богаты клетчаткой и витаминами, стимулируют мозговую деятельность и повышают иммунитет. Ещё полезны грецкие орехи. Они отлично укрепляют нервную систему и питают клетки головного мозга.

Кроме всего прочего, осенью детям необходимы **жиры**, которые поддерживают температуру тела. Будут так же полезны **молочные продукты**, как сыр, молоко, сметана, масло. Детям необходимо регулярно есть продукты, которые так богаты белками: птицу, рыбу, мясо. Без них невозможен рост и развитие организма, правильный синтез гормонов. Ни в коем разе не стоит отказываться и от **физической активности**. Правильные нагрузки только улучшают здоровье вашего ребенка и помогут ему в учебе. По возможности гуляйте со своим ребенком после детского сада и обязательно - в выходные дни. Безусловно, все родители знают, как опасно переохлаждение для ребенка. Однако в тоже время, стоит помнить о том, что **одеваться нужно по погоде**, а не кутать ребенка во всю имеющуюся одежду. Не стоит отказываться от шапки – от переохлаждения будет болеть голова и, как следствие возникнет простуда.

И самое главное, что вы можете сделать для своего ребенка – **уделяйте ему побольше внимания**, разговаривайте с ним, проводите с ним свое время. Ведь здоровье детей осенью весьма шаткое!!!

Будьте здоровы!!!