

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 145»

МБДОУ «Детский сад №145»

Консультация для родителей

«Весной здоровье укрепляем!»

Подготовила: воспитатель Меринова Е. А.

Барнаул 2025

ВЕСНОЙ ЗДОРОВЬЕ УКРЕПЛЯЕМ!



Ранней весной защитить ребенка от простуды на много труднее, чем осенью или зимой. Виной тому высокая активность вирусов с окончанием холодов, сниженный иммунитет ребенка, зимняя витаминная недостаточность.

К огромному сожалению, авитаминоз в весенний период у детей – явление не менее распространенное, чем у взрослых.

И это дело ни в коем случае недопустимо пускать на самотек, не придавая проблеме особого значения. Ведь детский организм интенсивно растет, а значит и витамины ему нужны постоянно. А недостаток витаминов, минералов и микроэлементов весьма негативно сказывается на развитии ребенка и на работе всех органов и систем его организма. И сложно предугадать, какими осложнениями для вашего крохи может обернуться авитаминоз.

Врачи советуют родителям немедленно бить тревогу в том случае, если они обнаружат у ребенка такие проблемы, как:

- Повышенная утомляемость ребенка. Внимательные родители обязательно заметят, что ребенок стал быстро утомляться, все время норовит прилечь.
- Нарушения сна. Авитаминоз может дать о себе знать нарушениями сна. У одних детей может наблюдаться повышенная сонливость, у других – бессонница.

- Проблемы с деснами. Еще одним весьма достоверным признаком авитаминоза зачастую становятся кровоточащие десны. Причем в тяжелых случаях кровь остается не только на зубной щетке, но и даже на мягкой пище. В этом случае родители должны как можно быстрее обратиться за медицинской помощью.
- Простудные заболевания. В том случае, если ребенок начинает часто болеть простудными заболеваниями, родители также должны задуматься о возможности авитаминоза. К сожалению, очень часто болезненность ребенка родители списывают на ослабленный иммунитет. И никто не связывает эти два понятия – авитаминоз и ослабленный иммунитет – между собой. И очень зря. Кстати говоря – именно недостаток витамина С и приводит к снижению работы иммунной системы.
- Малый вес и рост ребенка. Конечно же, природные и наследственные факторы играют огромную роль. Но в том случае, если ваш ребенок чрезмерно медленно набирает вес или растет, обязательно задумайтесь – а нет ли у крохи авитаминоза?

И помните о том, что в весеннее время проблема авитаминоза стоит особенно остро. Поэтому и проявления могут развиваться крайне быстро. Позаботьтесь о профилактике авитаминоза своевременно.

Что же делать, чтобы и угрозу авитаминоза снять, и иммунитет укрепить, оставаться здоровыми радоваться весне?

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

Питание. Не количество, а качество потребляемой пищи имеет огромное значение. Весной пища должна быть легкой и полезной. Она должна быть богата витаминами, микроэлементами, клетчаткой. Морская капуста, яичный желток, мясо, рыба, злаковые, свежие овощи и фрукты – это





как раз те продукты, в которых нуждается растущий организм. Меню ребенка должно содержать достаточное количество овощей, таких как морковь, капуста, свекла, зелень, фрукты (цитрусовые, киви). Именно весной лучше всего работает правило – 5 овощей или фруктов в день.

Полезные напитки. Постарайтесь каждое утро делать своему ребенку яблочно - морковный сок. Это не составит вам особого труда, а результат будет превосходный. Да и в течение дня чай с лимоном, отвар шиповника или травяной чай не будут лишними.

Можно делать отвары из замороженных ягод, только не стоит варить долго – лучше залить кипятком и дать постоять. Делайте компоты из сухофруктов: изюм, чернослив и курага – лучшие помощники. Особое внимание уделите кисломолочным продуктам – 1-2 стакана кефира в день помогут не только пищеварительной системе, но и иммунитету ребенка.



Мед. Трудно преувеличить пользу меда, о нем сказано все и даже немного больше. Поэтому если у ребенка нет аллергии на мед, смело давайте ему чайную ложку этого волшебного снадобья перед сном.

Железо. Практически любой организм страдает анемией (снижением гемоглобина) в весенний период. Она проявляется отсутствием аппетита, вялостью, ребенок быстро устает и капризничает. Попробуйте справиться с этим, добавив в меню ребенка петрушку, гранатовый сок, зеленые яблоки, грецкие орехи.

Свежий воздух. Старайтесь проводить максимум времени на улице вместе с ребенком, прогуливайтесь в парках и скверах подальше от дорог и многолюдных мест. Вместе бегайте на улице, играйте в подвижные игры, просто гуляйте на большие расстояния.

Прогулки на свежем воздухе очень важны для борьбы с авитаминозом и укрепления детского здоровья, ведь первые солнечные лучи способствуют выработке витамина D.

Сон. Весной лучше начать укладывать ребенка спать пораньше. В зимне-весенний период дети, по рекомендации ВОЗ, должны спать не менее 10 часов в сутки. Здоровый непрерывный сон обеспечит ребенку прилив сил и энергии. И не забудьте проветрить комнату перед сном!

Эти простые рекомендации помогут вашему ребенку довольно быстро укрепить иммунитет.