



Федеральный проект  
«Современная школа»  
Национального проекта  
«Образование»



МАДОУ №37 г. Армавира  
Консультационный центр «Семейное счастье»  
для родителей (законных представителей), воспитывающих детей от 0 до 18 лет.

**Специалист КЦ: Щербакова С.А.**

**Консультация: «Укрепляем здоровье весной ...»**

Ранней весной от простуды защитить ребенка намного труднее, чем осенью или зимой. Виной тому сниженный иммунитет ребенка. Чтобы устранить проблему, иногда достаточно изменить рацион питания ребенка и пересмотреть режим дня и физическую активность.

*Питание.* - 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).

*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 добавить в меню ребенка петрушку, гранатовый сок, зеленые яблоки, грецкие орехи.

*Свежий воздух.* - Старайтесь проводить максимум времени на улице вместе с ребенком, Прогулки на свежем воздухе очень важны для борьбы с авитаминозом и укрепления детского здоровья.

*Сон.* - Весной лучше начать укладывать ребенка спать пораньше.

Эти простые рекомендации помогут вашему ребенку довольно быстро укрепить иммунитет.