

# Укрепление здоровья детей в весенний период

НАСТУПАЕТ ВЕСНА, дни становятся длиннее, больше солнца☀️, настроение улучшается😊, но наш организм ослаблен после зимы .

! Поэтому необходимо "УКРЕПЛЯТЬ ЗДОРОВЬЕ, особенно ДЕТЯМ". !

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

👍👍👍 Что же делать, чтобы и угрозу авитаминоза снять, и иммунитет укрепить, оставаться здоровым и радоваться:

- 1) Прогулки на свежем воздухе. Активные игры обеспечивают полноценное физическое развитие, способствуют хорошему аппетиту и крепкому сну. Гуляйте не менее 2-3 часов ежедневно!
- 2) Солнечные ванны. Естественная выработка витамина D, полезного для детских костей и суставов.
- 3) Собираясь на прогулку, одевайте ребёнка удобно, легко и тепло. Но не перегревайте!
- 4) Качество и количество сна должны соответствовать потребностям растущего организма.
- 5) Профилактика авитаминоза. Применение витаминных комплексов восполнит недостаток полезных веществ и укрепит здоровье ребёнка весной.
- 6) Восполнить запас энергии поможет правильное питание. Весной обогащаем рацион питания продуктами, которые в большом количестве содержат витамины и микроэлементы. Молочные продукты должны составлять не менее 40% всего рациона питания. Также в рационе питания ребёнка должно быть достаточное количество животного белка - мясо, рыба, прошедшие тщательную термическую обработку.
- 7) И Не забываем делать Зарядку и заниматься физкультурой🏃🏀🚲🧘.

***Желаем всем крепкого здоровья!!!***