

Консультация для родителей «Как повысить иммунитет ребенка в весенний период»

У многих дошкольников ранней весной заметно снижается иммунитет. Дети в этот период становятся вялыми и капризными, часто болеют. Низкая сопротивляемость инфекциям в весенние месяцы может быть обусловлена:

- ✓ дефицитом солнечного света,
- ✓ недостаточным пребыванием на свежем воздухе из-за плохой погоды,
- ✓ ОРВИ и простудами, перенесенными в зимний период

Еще один фактор риска — нехватка полезных веществ. В овощах и фруктах при длительном хранении снижается уровень витаминов, поэтому ребенок не может получать все необходимые для здоровья элементы с пищей. Как укрепить иммунитет ребенку весной?

«ПОДНЯТИЕ» ИММУНИТЕТА



Набраться сил и укрепить иммунитет ребенка помогут несколько известных, простых, но очень эффективных факторов:

Витаминная подзарядка

Витамин С – аскорбиновая кислота является чрезвычайно важной для детского организма.

Наибольшее количество **витамина С** содержится в шиповнике, черной смородине, облепихе, киви, сладком перце, цитрусовых.

Витамин А содержится в говяжьей печени, молоке, сливочном масле, сметане, твороге, сыре, яичном желтке.

Бороться с недостатком **витамина Е** помогут подсолнечное, льняное и оливковое масло, брюссельская капуста, орехи, семечки, овсянка, листовая зелень, цельные злаки и яйца.

Важно помнить, что для укрепления иммунитета ребенка **важны не отдельные продукты, а полноценное сбалансированное питание.** Это необходимо для нормальной работы всех систем в организме.

Активные прогулки на свежем воздухе

Не забывайте, что весной, именно прогулки на свежем воздухе, когда пригревает первое солнышко и пополняет в нашем организме запас **витамина D**, придадут ребенку сил, помогут в борьбе с остаточными явлениями перенесенных простудных заболеваний, повысят аппетит, укрепят нервную систему.

Солнечные лучи являются основным источником поступления витамина D в организм.

Полноценный сон

Весна – самое время **вспомнить о режиме дня** и вовремя ложиться спать, ведь детский организм устал и ему абсолютно необходима дополнительная поддержка.

Небольшая вечерняя прогулка, легкий витаминный ужин и ранний отбой – эти простые принципы помогут не только детям, но и нам, взрослым, почувствовать себя полными сил, свежими и здоровыми.

Позитивные эмоции

Постарайтесь уделять ребенку больше внимания, интересуйтесь его проблемами, говорите с ним. **Чаще обнимайтесь! Не менее 6-8 объятий в день необходимы ребенку, чтобы чувствовать себя любимым, нужным, важным, уверенным, энергичным, смелым и счастливым.**

У активного, счастливого и самостоятельного ребенка обаятельно будет сильный иммунитет и крепкое здоровье!