

# Здоровье детей осенью



**Осень, несмотря на все разнообразие ярких красок, у большинства людей в первую очередь все же ассоциируется с простудами, депрессиями и унынием. Связано это, скорее всего, с тем, что после жарких летних деньков, моря и солнца перспектива снова кутаться в теплые вещи совсем не радует.**

**Несмотря на то, что за лето Ваш малыш пополнил запас всевозможных витаминов в своем организме, на всю осень и еще на зиму этого может и не хватить. Из-за недостатка витаминов, организм ребенка и его иммунитет слабеет, а, следовательно, он может себя плохо чувствовать и часто болеть. Чтобы укрепить здоровье и этого не допустить, достаточно будет придерживаться нескольких несложных правил.**

**1. По утрам, за завтраком, необходимо кормить ребенка цельнозерновыми продуктами и продуктами, которые содержат белки, жиры, углеводы с клетчаткой, а также железо, кальций и прочие минералы. Если Ваш ребенок будет получать подобный комплекс питательных веществ, то его мыслительные процессы улучшаются (соответственно, он лучше учится в школе), а иммунитет повышается, в результате чего до весны ребенок будет значительно меньше болеть.**



**2. Проще всего предотвратить распространение болезнетворных микробов, приучив ребенка почаще мыть руки. По статистике, больше 80% существующих инфекционных заболеваний передается именно через руки. В связи с этим просто необходимо приучить ребенка самостоятельно следить за чистотой рук не только в дома, но и (особенно!) в общественных местах. К сожалению, возможность помыть руки есть не всегда и не везде, поэтому необходимо, чтобы у него при себе были антибактериальные влажные салфетки, либо специальное средство.**

**3. Что касается пищи в целом, то именно осенью она должна быть особо богатой на витамины, повышающие и укрепляющие иммунитет. Специалисты рекомендуют добавлять в повседневное питание ребенка как можно больше различных фруктов, овощей, морепродуктов, а также йогуртов.**

**4. Чтобы предотвратить попадание различных вредных микробов в придаточные носовые пазухи, необходимо периодически промывать водой носовые проходы ребенка, таким образом очищая их.**

**5. И, конечно же, физическая активность. В период простуд, необходимо всеми возможными способами укреплять иммунитет ребенка. А физическая активность является лучшим методом не только поддержания тонуса организма, но и улучшения настроения.**

