**Как укрепить здоровье детей весной**

Как укрепить здоровье ребенка весной. На улице становится теплее, а ваш малыш вместо радости страдает от чувства усталости? Это весенняя слабость, которую можно преодолеть. Главное – обеспечить организму необходимые вещества и физические нагрузки. Даже грудной малыш реагирует на перемену сезона. Если здоровье крепкое, то ребенок становится активнее и бодрее. Но бывает и так, когда на весну ваш малыш реагирует, как и вы: становится сонным, с трудом просыпается рано утром и быстро устает. Часто ему не хватает терпения, он чувствителен и у него ухудшается концентрация внимания. Прогулки в радость. Ничто так не укрепляет здоровье ребенка, как нахождение на свежем воздухе. Он обеспечивает хороший аппетит, улучшение сна и энергии. Так что теперь после зимних холодов ребенок должен быть на открытом воздухе не менее трех часов, а лучше больше. К тому же первые лучи солнца обеспечат выработку витамина D3, необходимого для нормального роста костей.

Погода весной очень переменчива. Если вы идете гулять с маленьким ребенком, помните, то на нем должно быть только на один слой одежды больше, чем на вас. Для 2-3-летних детей очень важны физические нагрузки. Поощряйте физическую активность малыша, так как нет ничего полезнее для растущих костей и мышц. Почаще посещайте детскую площадку.

Весна – прекрасное время, чтобы научиться езде на велосипеде, самокате, роликовых коньках (отлично подходят для 4-6-летних детей). Подготовка к укреплению. Зимние инфекции, безусловно, ослабляют организм многих детей. Теперь, когда малыш уже перестал болеть, вы можете приступать к усилению его иммунитета. Начните с витаминов, соответствующих его возрасту, также можно давать рыбий жир или травяные комплексы. Однако, прежде чем вы станете применять любое лекарство, проконсультируйтесь с вашим педиатром. Это важно, даже в случае обычных витаминов. Ибо, хотя они помогают защитить молодой организм от бактерий и вирусов, но передозировка некоторых из них может быть очень опасной (например, витаминов D, E, K), а также дефицит их. Поэтому врачи обычно рекомендуют принимать поливитамины для детей старше года, которые имеют плохой аппетит.

Другой способ повысить здоровье весной – применять комплексы на основе трав. Большинство из них разрешены к применению детям старше 3-х лет. Наиболее популярные препараты получают из эхинацеи. Эффект лечения обычно виден после 2-3 недель.

Сон – основа здоровья. Спокойный сон в достаточном количестве добавляет сил в любом возрасте. Ночью во время сна тело производит гораздо больше иммунных клеток, чем потом в течение дня. Поэтому хорошо бы, чтобы малыш спал соответствующее его возрасту количество часов.

Меню для укрепления здоровья. Идеальная диета весной должна обеспечить ребенка всеми необходимыми питательными веществами. Должна быть увеличена доза витаминов и микроэлементов. Им не только под силу укрепить иммунную систему, но они еще и добавят ребенку энергии.