

### *«Здоровье детей в осенний период»*

Осень, несмотря на разнообразие ярких красок, у людей часто ассоциируется с простудой, депрессией и унынием. Ваш ребенок хоть и накопил за лето запас витаминов в своем организме, на всю осень и зиму этого не хватит.

Поэтому, чтобы укрепить здоровье ребенка необходимо придерживаться несложных правил:

1. По утрам, за завтраком, следует кормить ребенка цельнозерновыми продуктами и теми, что богаты белками, жирами и углеводами, а также клетчаткой. В ежедневном рационе должно присутствовать железо, кальций и прочие микроэлементы. Специалисты советуют добавлять в меню фрукты и овощи, морепродукты и йогурты.
2. Приучайте детей как можно чаще мыть руки! По статистике 80% микробов попадают в наш организм через грязные руки. К сожалению, возможность вымыть руки бывает не всегда. На помощь придут гигиенические детские влажные салфетки.
3. Необходимо взять за правило по чаще промывать носовые пазухи аптечной морской водой или просто водой комнатной температуры. Это очистит слизистую носовых ходов от микробов.
4. И, конечно, физическая активность! В период простудных заболеваний всеми средствами следует стремиться к повышению иммунитета. Именно физическая активность является методом поддержания организма в тонусе и улучшения настроения!