

Весенняя усталость у детей

Наконец пригрело весеннее солнышко и мгновенно осветило бледненькие личики наших детей, а у многих - синяки под глазами. Также родители замечают, что дети стали быстро уставать, ухудшились память и внимание. Многие родители жалуются, что их ребёнок стал вялым, менее подвижным, стал быстрее уставать, у него появляется сонливость, может болеть голова или испортится аппетит, нередко появления аллергии. На лицо - признаки весенней усталости. Но тут не стоит сильно переживать. Это связано с тем, что на улице наступила весна. А весной погода очень неустойчивая. Постоянно меняется температура воздуха, барометрическое давление и влажность воздуха. Увеличивается активность солнца, продолжительность светового дня и напряжение магнитного поля Земли. Все эти постоянные изменения могут повлиять на организм и вполне здорового ребёнка.

Чтобы улучшить состояние ребёнка, родители в первую очередь должны предоставить ему возможность **полноценного отдыха**, позаботиться, **чтобы он не переутомлялся, достаточно спал, как можно больше бывал на свежем воздухе**. Эти советы лишь на первый взгляд могут показаться банальными, в действительности их соблюдение значит очень много.

Конечно же, большое значение имеет и полноценное питание. Но это не значит, что детям нужно через силу «запихивать» всю заграничную экзотику - авокадо, бананы, киви, апельсины. Ведь наши традиционные овощи и фрукты не менее полезны и, что существенно для большинства семей, они дешевле. Потому что в трёх яблоках, например (даже тех, которые перележали зиму), есть суточная норма витамина С, а в стакане фасоли - суточная потребность фоллиевой кислоты. Единственное, чем не стоит увлекаться детям любого возраста, — кислыми и терпкими фруктами. Кислые сорта яблок, сливы, вишни, а также лимон, хурма и брусника раздражают детский желудок.

Давать ребёнку синтетические витамины нужно, если вы не можете обеспечить ему дневную норму овощей и фруктов. Но полностью заменить витаминами «живые» зелень и овощи нельзя, поскольку в последних есть ещё и пектиновые вещества, обладающие противобактериальным действием. Главное - не гоняйтесь за дорогими, разрекламированными. Вспомните о наших отечественных, значительно более дешёвых, испытанных и ничуть не хуже - ревит, ундевит, декамеvit.

Не игнорируйте и самую первую зелень, которая появилась уже на рынках - щавель, молодую крапиву, петрушку - готовьте из них супы, салаты. Чем больше ребёнок начинает есть овощей и зелени, тем быстрее у него проходит весенняя усталость. А ещё вспомните о запасах смородины, калины, шиповника, малины. Чай из этих ягод – настоящее сокровище, содержание витаминов в них не идёт ни в какое сравнение со всеми теми «химическими» напитками, которыми завалены сегодня полки супермаркетов.

Очень полезным, может оказаться, употребление в пищу ребёнком, пророщенных зёрен пшеницы, ржи или кукурузы. К тому же методика проращивания зерна очень проста. В таких проростках зерна содержатся витамины группы В, Е и витамин С, они очень легко усваиваются организмом и помогают бороться с весенней усталостью.

Так что если ваш малыш плохо себя чувствует в весеннее время, не нужно сильно волноваться и бежать к врачам. Всё выше перечисленные способы помогут быстро преодолеть усталость. И ваш ребёнок снова будет жизнерадостным и весёлым.