

Пять правил лета. Как провести тёплые дни с пользой

Лето – прекрасное время для профилактики простуд. Надо только в полной мере использовать его преимущества.

Правило 1. Едим фрукты

А также свежие ягоды, овощи, и пьём из всего этого великолепия соки. Всё это – кладёшь витаминов и микроэлементов, которыми полностью обеспечена только пятая часть наших детей. К сожалению, запастись витаминами впрок не получится, но когда их хватает, укрепить иммунитет они помогут.

Эксперты ВОЗ вывели формулу здорового рациона: **в день необходимо съесть пять порций овощей-фруктов. Это примерно 400 г.** У нашего Минздрава нормы больше – **до 600 г в день. Одна порция может быть заменена стаканом свежевыжатого сока.** Соки лучше чередовать.

ЗДОРОВЬЕ ВПРОК. ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ ЛЕТОМ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ЗИМОЙ?

Правило 2. Закаляемся!

Способов масса. Например, обливания и воздушные ванны. Перепады температуры воды и воздуха прекрасно тренируют иммунную систему и укрепляют нервную. Правда, врачи предупреждают, что температурная разница должна быть не больше 7–10 °С.

Именно летом лор-врачи рекомендуют закалять горло тем, у кого это слабое место. Суть закаливания в следующем: каждый день вы даёте ребёнку прохладный напиток, постепенно понижая его температуру.

Правило 3. Ходим босиком

Это прекрасная и несложная профилактика плоскостопия. Стопа не зажата обувью, и такая свобода способствует правильному развитию всех её изгибов.

Кроме того, на стопе находится множество биологически активных точек, воздействие на которые укрепляет организм.

Есть и ещё одна причина. Хождение босиком укрепляет мышцы ребёнка в целом, а это – залог ровной спинки.

Подпитка из космоса. В чём польза витамина D

Правило 4. Все на солнышко

Наша страна находится в широтах, в которых солнца не так много. Даже в южных регионах его не хватает, чтобы обеспечить организм важнейшим витамином D, который синтезируется из солнечных лучей и отвечает практически за все жизненные процессы в организме. Исследования показали, что к сентябрю его уровень в организме едва дотягивает до нижней границы нормы. И это у проживающих на юге. Что уж говорить о жителях северных регионов!

Так что, пока погода благоприятствует, надеваем панамы и банданы – и гулять. Кстати, чтобы набрать витамина D, совсем необязательно и даже нежелательно находиться под прямыми солнечными лучами. **Так называемая кружевная тень и ультрафиолет пропустит и не даст коже сгореть.**

Правило 5. Больше двигаемся

Сегодня и эндокринологи, и диетологи говорят о том, что у современных детей калорийность рациона намного превышает уровень энергозатрат. Проще говоря, дети много едят и мало двигаются. Ребёнок должен целый день бегать, прыгать, кататься на велосипеде, плавать, играть в мяч. Лишние килограммы набираются обычно в возрасте 7–10 лет, и расстаться с ними потом бывает непросто.