**Як підтримати дитячий організм восени**?

Неминуче наближається пора постійних дощів, а там і перших морозів, яка обов'язково відіб'ється на організмі кожного з нас. А що говорити про дітей, чий організм найбільше схильний до всіляких вірусів і застуд. До того ж, сучасні діти більш схильні до великої кількості захворювань. Причиною цього є незрівнянно більші навантаження, погана екологія, незбалансований раціон харчування і погана якість продуктів.

## Ослаблення організму восени також може бути спровокованим загостренням хронічних захворювань, а причина - погодні умови. Іноді самі звичайні осінні «болячки», такі як нежить і кашель, з гострої форми переростають у хронічну, оскільки організм весь час піддається одним і тим же факторам.

### Щоб уникнути спровокованих загострених хронічних захворювань і допомогти імунній системі протистояти захворюванням, потрібно включити в раціон дитини якомога більше фруктів і овочів, адже їжа - один з головних будівельних матеріалів для організму, вона повинна містити необхідну кількість мінералів, мікроелементів і вітамінів.

## Дуже важливо, щоб восени малюк не переохолоджувався, оскільки саме холод може стати причиною застуди та розвитку вірусної інфекції. Одягайте малюка тепло на прогулянку, але і в будинку не слід забувати про те, щоб дитині було комфортно

## Постарайтеся створити тепло і затишок у родині, щоб малюк завжди знав, де знайти відраду і тоді ніякі погодні умови не позначаться на його здоров'ї!

## - Включайте у раціон дитини багато риби, у якій міститься багато вітаміну D та надзвичайно корисних поліненасичених кислот omega 3.

### - Готуйте дитині щодня свіжовичавлені соки з фруктів (апельсину, яблук, винограду і т.д) та овочів (буряку, моркви, селери). Ці напої містять дуже багато вітаміну С. Не забуваймо також споживати свіжі або свіжоморожені фрукти, у яких теж достатньо цього вітаміну: ківі, полуниця та ягоди смородини.

## - Часник – чудовий природній антибіотик, який найбільш корисний у свіжому вигляді. Помеліть 2 частинки часнику, вичавіть сік та змішайте з свіжими соками або овочами. Через 2-3 місяці ви побачите, що ваша дитина менше хворітиме, краще спатиме і стане більш спокійною.

### - Займайтеся фізкультурою усією родиною! Дослідження вказують на те, що спорт збільшує кількість живих клітин в організмі. Влаштуйте родинні велопробіги, походи у ліс, у гори, сходіть на каток, пограйте у футбол та баскетбол з дітьми.