**Как сохранить здоровье ребенка**

Здоровый ребенок – одна из главных составляющих счастливой семьи. Когда малыш болен, на второй план отходят и карьера, и богатство, и любовь между супругами. Как сохранить здоровье ребенка – такой вопрос задают себе каждая мать, каждый отец.

  Болезни наступают, и чтобы этого не случилось, необходимо с самого рождения заботиться о новом члене семьи и помнить, что нанести вред неокрепшему организму может даже мелочь, на которую взрослый часто не обратит внимания.

  Детки в последние годы болеют чаще взрослых, и эта печальная тенденция удручает. Причем, болезни, зачастую, без преувеличения, ужасают. Это и сахарный диабет, и различные аллергии, и астма, неврологические и кардиологические расстройства, даже онкология. Дети болеют, и это не зависит ни от обеспеченности, ни от образа жизни, ни от социального статуса родителей.

  Большинство заболеваний человека закладываются в детские годы. Почему? Все просто: научно-технический прогресс свел к минимуму вес непосредственной мышечной работы, выводя на сцену переедание и гиподинамию. Отрицательное влияние оказывают и телевизор, компьютер, интернет. А если добавить сюда громкую музыку, уличный шум, сотовые телефоны – так и появляются опасные симптомы и отклонения в здоровье уже в младшем возрасте.

Как сохранить здоровье ребенка?

 Главные принципы, которые необходимо неукоснительно соблюдать каждому родителю: возможность много двигаться, хорошее питание, регулярные медицинские осмотры и, конечно, обеспечение мер предосторожности как дома, так и на улице. Забота о детском здоровье станет привычкой, основой здорового образа жизни, который он будет вести и во взрослом возрасте.

  В рационе ребенка должно содержаться необходимое количество питательных веществ, чтобы малыш мог расти и развиваться, был менее расположен к различным заболеваниям детского возраста и быстрее справлялся с ними. Кроме того, приобретенная в детстве привычка правильно питаться, вероятнее всего, сохранится и в старшем возрасте.

 В рационе каждого ребенка, после того, как окончено грудное вскармливание, обязательно должны присутствовать мясо, молочные продукты, рыба, продукты из муки грубого помола, свежие овощи и фрукты, и как можно меньшее количество обработанной пищи. Ограничьте потребление малышом сладостей, таких, как пирожное, печенье и другие кондитерские изделия – их употребление чревато ожирением и порчей зубов.

  Физические упражнения способствуют возрастанию веса, укрепляют мышцы, легкие и сердце. Уже с раннего возраста необходимо вводить физические нагрузки – грудных детей стоит почаще оставлять в манеже, на полу, чтобы они активней двигались. Когда малыш начинает ходить, дайте ему детский стульчик на колесах или игрушку-каталку. Старшие дети должны заниматься физкультурой, участвовать в спортивных соревнованиях, играх с друзьями. Кроме того, школьники, как правило, весьма подражательны, и если родители занимаются спортом, то и ребенок привыкнет к культивируемым с детства законам здорового образа жизни. Утренняя зарядка, прогулки по вечерам, активное времяпрепровождение во время каникул, отдых на природе – вот один из способов, как сохранить здоровье ребенка.

 Часто родители ссылаются на отсутствие средств на платные кружки и спортивные секции. Но разве все решают только деньги? Просто двигайтесь вместе со своим чадом – и вы, и ваш малыш будете отлично себя чувствовать.

 Посещайте врача регулярно, это позволит вам следить за развитием и состоянием здоровья малыша, получить профессиональный совет, как сохранить здоровье ребенка. Наиболее важны профилактические прививки.

Снизьте до минимума риск домашних и уличных происшествий, примите необходимые меры предосторожности и будьте бдительны!