

# Как одевать ребенка весной

Позади все морозы, метели и гололедица. Всё сильнее пригревает весеннее солнце, тает снег, на улице дольше не темнеет, и гулять с детьми всё приятней.

Но права, ох как права народная мудрость: весна красна, да обманчива. Ведь так легко можно простыть на весеннем ветерке! Отсюда главное правило сбора на прогулку – лучше пусть ребенок подмерзнет, чем вспотеет. Впрочем, некоторые бабушки делают другой вывод из этого правила: они закутывают своего подопечного как капусту и не велят бегать и прыгать, чтоб не вспотел. Но, согласитесь, ненормально активному и непоседливому ребенку чинно прогуливаться по парку как старичку. Итак, не бывает плохой погоды, бывает плохая экипировка.



# Весна без авитаминоза

Плаксивость, частые простуды, снижение внимания, потеря аппетита - не для нас!

Мы встретим весну по-другому: здорово и радостно!

Даже на состоянии здоровья взрослых оставляют свой отпечаток холода и отсутствие большинства свежих овощей и фруктов, что уж говорить о детях! У каждого второго малютки весной диагностируют авитаминоз - витаминную недостаточность.

Чего крохе не хватает?

При дефиците какого-либо витамина в организме нарушаются основные биохимические процессы. Все это имеет внешние проявления.

1. Кроха выглядит бледным, быстро устает? Ему нужен витамин С, который содержится в отваре шиповника, цитрусовых, черной смородине.

2. Если слоятся, ломаются ногти, секутся волосы и на губах периодически появляются трещинки и заеды, это не говорит о том, что малыш неряха. Просто ему не хватает витамина А. Его вы найдете в моркови, яйцах и сливочном масле.

3. Вялый, плаксивый карапуз, который плохо спит ночью, должен есть ржаной хлеб, грецкие орехи и рис. Именно в них содержатся витамины группы В.

