**Программа оздоровления для детей**

Многие наши недуги уходят корнями в детство. Но ведь, наверное, все родители мечтают вырастить здорового ребенка? Увы, это нелегкий труд и в условиях современной жизни все труднее этот путь. Но идти-то надо! Сложность еще и в том, что усилия надо прикладывать совершенно разные на различных этапах развития ребенка.

1. Основные этапы в становлении здоровья ребенка:
2. Внутриутробный период развития ребенка
3. Период новорожденности
4. Ранний возраст от 1 года до 3-х
5. Дошкольный период
6. Младший и средний школьный возраст
7. Пубертатный и подростковый период

Что можно предпринять, чтобы помочь ребенку справиться с трудностями в каждый из этих периодов? В рамках физиологических процессов есть общие возможности коррекции:

* Коррекция питания
* Регуляция режима сна и бодрствования
* Дозирование физических нагрузок
* Оптимизация психологических нагрузок, адаптация посредством эустрессов
* Использование БАД

**Внутриутробный период –** огромное значение имеет здоровье матери – ее хронические болезни, перенесенные инфекции, наличие вредных привычек, недостаток витаминов и минералов в рационе, нерациональное питание во время беременности, избыток в питании простых углеводов.

* Необходима коррекция питания будущей мамы с насыщением организма необходимыми витаминами, минералами, белками - VITA BALANCE, MEAL IN GLASS, NEW LIFE Xtra, WHITE CHIA
* Устранение дисбиоза, регуляция кишечной моторики – MAGIC FIBER,NUTRI CLEANCE,PROBIOTIC ,
* Укрепление иммунитета, детоксикация, устранение инфекционных очагов – DEFENSE,TEA TREE OIL,NATURCIDIN,GREE MAGIC
* Создание режима психологического комфорта и контакта женщины и плода – LECITIN

**Новорожденность –** возникновение первичного дисбиоза при прохождении родовых путей, нарушения режима грудного вскармливания, возникновение ферментопатий, вторичного дисбиоза. В этот период часто развивается гиповитаминоз, отставание в физическом развитии, слабый набор веса.

* Грудное вскармливание –это основа формирования иммунитета на всю жизнь
* Питание мамы с добавлением необходимых омега3 жирных кислот, витаминов и минералов в повышенных количествах –VITA BALANCE,NEW LIFE, HIGH GRADE CALCIUM COMPLEX,WHITE CHIA
* Своевременное выявление ферментопатий, коррекция рациона
* При искусственном вскармливании ранняя профилактика дисбиоза с введением в рацион пребиотиков, пробиотиков, энзимов – MAGIC FIBER,PROBIOTIC COMPLEX,LACTO SUPREM,GREEN MAGIC
* Использование в рационе продуктов с высоким содержанием омега3жирных кислот и лецитина OMEGA CRANBERRY,NEW LIFE,LECITIN,WHITE CHIA
* Достаточное пребывание на воздухе, инсоляция и использование витамина D, комплекса кальция для правильного формирования скелета –VITA D, HIGH GRADE CALCIUM COMPLEX

**Ранний** **период**- происходит дальнейшее формирование иммунитета в условиях перехода на общий тип питания. Расширяются контакты со сверстниками - возрастают вирусные и инфекционные нагрузки в связи с пребыванием в детских коллективах. Повышаются и эмоциональные нагрузки.

* Необходимо прививать здоровые привычки в питании, ограничивать в рационе простые углеводы, формирующие впоследствии тягу к сладкому – LECITIN,MAGIC FIBER,OMEGA CRANBERRY
* Поддержка иммунитета GREEN MAGIC,NATURCIDIN,PROBIOTIC COMPLEX
* Поддержка возможностей интеллектуального развития ребенка -LECITIN

**Дошкольный** **возраст**- в это время закрепляются неправильные привычки питания, развивается тяга к сладкому. Дети часто болеют респираторными заболеваниями, происходит разрастание лимфоидной ткани – развиваются аденоматозы верхних дыхательных путей, дисбиозы.

* Обязательное включение в рацион витаминно-минеральных комплексов- CHILDREN’s ABC
* Поддержкка иммунитета- DEFENS,GREEN MAGIC,NEW LIFE,OMEGA CRANBERRY
* Нормализация функций ЖКТ- MAGIC FIBER,PROBIOTIC,LACTO SUPREM
* Профилактика эмоциональных перегрузок, регуляция когнитивных функций- LECITIN

**Ранний и средний школьный** **возраст** - возрастают физические и психологические нагрузки в школе. При этом недостаток движения и длительные статические однообразные позы приводят к нарушениям осанки, развитию сколиоза. Повышение нагрузки на зрение – развивается астигматизм и близорукость. Нарушение ритма и качества пищи приводят к развитию патологии ЖКТ.

* Коррекция функции зрения – VISCLEAR
* Поддержка адаптационных возможностей – LECITIN
* Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата – CALCIUM COMPLEX,OSTEOFLEX,PROCELL COLLAGEN
* Поддержка здоровья витаминно-минеральными комплексами –CHILDREN’s ABC,VITA BALANCE

**Пубертатный и подростковый** – фактором, определяющим ситуацию становится гормональная перестройка организма. В это время требуется усиленное питание, так как возрастает потребность в витаминах и минералах, в пластических материалах в случае бурного роста скелета.

* Витаминно-минеральная поддержка организма- VITA BALANCE
* Обязательная поддержка строительных функций костной и соединительной ткани PROCELL COLLAGEN,CALCIUM COMPLEX
* Профилактика вирусных респираторных инфекций, укрепление иммунитета- DEFENSE
* Поддержка строительных возможностей мышечной ткани, обменных процессов – MEAL IN GLASS,WHITE CHIA,OMEGA CRANBERRY

**также читайте:**

<http://www.neovital.lt/vaiku-sveikatingumo-programa/?lang=ru>