

## Профилактика ВСД:

- следите за распорядком дня своего ребенка;
- соблюдайте режим сна;
- придерживайтесь рекомендаций правильного питания;
- закаливайте ребенка;
- старайтесь проводить с ним как можно больше времени на свежем воздухе, желательно за городом;
- очень важно поддерживать мирную и спокойную атмосферу в семье;
- учите ребенка самоконтролю.



## Рекомендации для детей



## с вегетососудистой дистонией

## Общие рекомендации:

### 1. Рациональное питание.

- Меню для ребенка должно содержать продукты, богатые витаминами и минералами.
- Важно исключить из рациона вредную, жирную пищу, газированные напитки, копчености, магазинные сладости, фастфуд.
- Питание должно быть полноценным, содержать фрукты, овощи, ягоды, орехи, сухофрукты, каши, мясо, рыбу, макароны из твердых сортов пшеницы, свежевыжатые соки, достаточное количество чистой воды.

### 2. Полноценный сон.

- Важно создать благоприятные и комфортные условия сна и дневного отдыха.
- Время отхода ко сну и время пробуждения должно быть одинаковым изо дня в день.



3. Важно следить за тем, чтобы ребенок не переутомлялся. Интенсивная школьная программа, огромное количество дополнительных занятий, факультативов с большей вероятностью нанесут ребенку вред, чем помогут во взрослой жизни.

4. Не заставляйте, но стимулируйте ребенка заниматься спортом или другими видами физической активности. Необходимо помнить, что отсутствие нагрузки имеет такое же отрицательное влияние на организм, как и ее чрезмерность. Отдельное внимание необходимо уделять закаливанию.