Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний у детей

Беречь здоровье сердца и сосудов лучше с первых дней жизни ребенка. Это значит, что уже с первых месяцев жизни важно приучать малыша к гимнастике — естественно, соответствующей его возрасту, и правильному питанию. Кстати, пищевые привычки, заложенные в детском возрасте, порой очень сложно изменить, и ребенок, привыкший к обилию сдобы и сладостей скорее всего во взрослом возрасте будет очень страдать из-за необходимости  соблюдения диеты.

**Ключевые пункты профилактики болезней сердца и сосудов у ребенка:**

* рациональное питание и поддержание нормальной массы тела;
* достаточная физическая активность, занятия спортом;
* профилактика появления вредных привычек;
* регулярные медицинские осмотры.

Огромную роль играет пример родителей: если они правильно питаются, ведут здоровый и активный образ жизни, у малыша будет перед глазами правильный пример, которого он будет бессознательно придерживаться и сам.