

Рекомендации родителям «Укрепляем иммунитет».

Самый главный вопрос, который волнует родителей с наступлением холодов – как уберечь ребенка от простудных заболеваний. В это время ребенок начинает посещать детские коллективы и активно “знакомится” с разными вирусами, которые провоцируют развитие заболевания. Многих родителей интересует вопрос, как все же помочь детскому организму противостоять инфекциям и укрепить иммунитет.



Простые советы, которые помогут всей семье сохранять хорошее самочувствие:

- ✚ включить в рацион продукты, которые содержат клетчатку (зелень, овощи, орехи, цельные злаки), белок, жиры омега-3, кальций и железо, не забывать про сезонные фрукты, сухофрукты и кисломолочные продукты. Такая пища будет стимулировать иммунитет, обогатит организм витаминами и наладит работу кишечника.
- ✚ Не стоит забывать о прогулках на свежем воздухе. К сожалению, родители так боятся холодной погоды, что ограничивают время пребывания детей на улице, а то и вовсе запрещают. Однако прогулки в любую погоду – это один из самых простых и эффективных методов закаливания и тренировки слизистых оболочек, которые учатся таким образом быстро реагировать на смену температуры и не допускать попадания вирусной инфекции в организм.
- ✚ Не перекармливать ребенка. Врачи считают, что ребенка необходимо кормить чаще, но небольшими порциями для того, чтобы пища легче усваивалась.
- ✚ Одеваться по погоде, чтобы ребенок не перегревался и не перемерзал. Не кутать ребенка, чтобы он мог активно двигаться и при этом не потеть.
- ✚ Чаще мыть руки и промывать нос солевыми растворами. Помните, что через руки передается около 80% всех инфекционных заболеваний.
- ✚ Обеспечить ребенку правильный режим дня, избегать перегрузок и не забывать про то, что детям требуется спать дольше, чем взрослым. Хороший сон так же, как и закаливающие процедуры, помогает повысить иммунитет.
- ✚ Ребенок должен получать достаточно физической активности в течение дня.
- ✚ Заботиться о душевном состоянии ребенка. Хорошее настроение и эмоции – ключик к крепкому здоровью

