



Здоровье детей зимой

Как сохранить здоровье ребенка зимой? Пожалуй, это самый актуальный вопрос родителей в холодную пору года. Укрепить здоровье ребенка зимой и повысить сопротивляемость организма к вирусам и инфекциям поможет комплексный подход, включающий следующие меры:

- **Прогулки на свежем воздухе.** Даже если ребенок часто болеет, это не повод дни, недели и месяцы просиживать дома. Чистый, прохладный воздух повышает защитные силы организма, активизирует нервную систему ребенка, бодрит и повышает жизненный тонус. Выбирая место прогулки, отдавайте предпочтение малолюдным местам – паркам, скверам, детским площадкам, избегайте контакта с потенциальными разносчиками инфекции.
- **Одежда и обувь.** Собираясь на прогулку, подбирайте одежду и обувь в соответствии с погодой, физической активностью и возрастом ребенка. Пусть это будет легкая, но теплая и не продуваемая верхняя одежда, непромокаемая обувь. Только не перегревайте!
- **Проветривание и увлажнение воздуха** в помещении. В теплом, мало проветриваемом помещении вирусы и бактерии дольше сохраняют свою жизнедеятельность. А пересушенный отопительными системами воздух приводит к пересыханию слизистых оболочек и снижает сопротивляемость организма.
- **Чистота и гигиена.** Простая привычка регулярно мыть руки значительно снижает риск заражения инфекционными заболеваниями;
- **Здоровое питание и обильное питье.** Зимой организм нуждается в дополнительных источниках энергии – сытной и питательной пище. Кроме того, необходимо регулярно восполнять потребность в витаминах. Стоит включить в рацион ребенка такие продукты как мед, фрукты и сухофрукты, орехи, каши, кисломолочные продукты. У ребенка всегда должен быть доступ к питью в неограниченных количествах – вода, соки и компоты.

Пусть зима дарит Вашему ребенку радость от новогодних праздников, веселье от катания на санках и коньках, от игр в снежки всей семьей! А болезни и недомогания пусть обходят его стороной. Берегите здоровье ребенка зимой!