

**Как уберечь ребенка от заболеваний? Укрепить здоровье и повысить сопротивляемость организма к вирусам и инфекциям поможет комплексный подход!**

Чистые руки. Научите ребенка часто и правильно мыть руки (с мылом и не менее 20-30 секунд).

Полноценное питание и обильное питье. Хорошими «кирпичиками» в строительстве противовирусных стен станут чеснок, травяные чаи, морсы, фруктовые смеси, рыбий жир, орехи, мед.

В ежедневном меню ребенка обязательно должны быть свежие овощи и фрукты. Старайтесь сокращать сладости, специи и соусы, а также очень соленую и жареную пищу.

Проветривание и увлажнение воздуха. Врачи рекомендуют проветривать помещения как можно чаще, даже если за окном зима.

Ежедневные прогулки на свежем воздухе. Хорошее время для прогулки – утром или вечером перед сном. Начинать следует с 5-10 минут, постепенно увеличивая время.

Одежда и обувь. Одевайте ребенка по погоде: он не должен перегреваться или мерзнуть. Одежда должна быть удобной, теплой и легкой. Детские руки тоже нуждаются в особой защите от холода и ветров: дошкольникам на прогулку зимой удобнее будет надеть варежки.