

КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ РЕБЁНКА ЗИМОЙ!



МЫТЬ РУКИ – БЕЗ ФАНАТИЗМА

Регулярное, но мягкое мытьё
рук — один из самых простых
способов защититься
от инфекций.



ПРОГУЛКИ ДАЖЕ В ХОЛОД

**Даже 20–30 минут на свежем
воздухе в мороз укрепляют
иммунитет.**



**Главное — одевать по погоде,
не перекутывать.**

ТЁПЛОЕ ПИТЬЁ

Травяные чаи для детей,
КОМПОТЫ, ВОДА.

Меньше газировок
и пакетированных соков.



ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ

Добавляй в рацион:

- тёплые супы и каши
- овощи и фрукты каждый день
- продукты с пробиотиками (йогурт, кефир)
- рыбу 1–2 раза в неделю

Избыток сладкого
ослабляет защиту
организма — лучше
ограничивать.



ДОСТАТОЧНО СНА

Детский организм
восстанавливается именно
во сне. Чем младш ребёнок,
тем важнее режим.



**СОН = КРЕПКИЙ
ИММУНИТЕТ.**

СПОКОЙНАЯ АТМОСФЕРА

Стрессы снижают иммунитет
даже у детей.

Больше обнимашек, меньше
перегрузок.

