

Осенняя профилактика простуды у ребенка

Осень – красивая пора, это любимое время года многих писателей и поэтов. Именно в это время года сильно увеличивается риск простудных и вирусных заболеваний. Именно в это время очень актуальна профилактика простуды у деток.

Что же делать, чтобы меньше болеть?

Каждый день, не смотря на погоду, гуляйте на свежем воздухе. Свежий воздух хорошо повышает аппетит ребенка, полезен для физического его развития. Кроме того, погожие солнечные осенние дни – это отличное средство для профилактики рахита. Одевайтесь по погоде, не кутайте ребенка, но девайте его таким образом, что если будет жарко, то верхнюю одежду можно будет снять и наоборот.



Профилактика простуды

- Используйте возможность введения в рацион питания натуральных осенних витаминов.
- Кушайте больше фруктов, ягод и овощей.
- Заготовьте немного витаминов на зиму. Заморозьте свежие фрукты овощи и ягоды, чтобы зимой можно было добавлять их в блюда для детей.
- Старайтесь избегать слишком людных мест, где большое скопление людей. Чем меньше контактов с больными, тем больше шансов подольше оставаться здоровым.
- Чаще проветривайте помещение и делайте влажную уборку, особенно полезен свежий воздух во время ночного сна.

Профилактика простуды и вирусных заболеваний у детей – это свежий воздух, полноценное питание с обилием фруктов и овощей.

Подготовил воспитатель Пацейко В.Ю.