

Чек-лист

«Профилактика простуды в зимний период»

✓ Придерживаемся режима дня.

В дошкольном возрасте режим дня играет ключевую роль в сохранении здоровья и укрепления иммунитета. Нехватка сна может способствовать снижению защитных функций организма. Следите за тем, чтобы ваш ребенок высыпался.

✓ Правильно питаемся.

Питайтесь разнообразно, включая в рацион вашей семьи овощи, фрукты, белковую пищу (мясо, птицу, рыбу, кисломолочные продукты, яйца и т.д.) и сложные углеводы (макароны из твердых сортов пшеницы, цельнозерновой хлеб, крупы и т.д.). Следите за размером порций и частотой приемы пищи.

✓ Занимаемся физической культурой.

Начинайте день с совместной с ребенком зарядки. Помните, что физическая нагрузка повышает защитные функции организма. Достаточно отводить всего 10-15 минут в день на несложные упражнения, чтобы укрепить свой организм и снизить риск сезонных простуд.

✓ Принимаем поливитамины.

В случае нехватки витаминов, получаемых из растительной пищи, вы можете дополнительно принимать комплекс витаминов после согласования данного вопроса с врачом. Педиатр сможет грамотно подобрать вам комплекс поливитаминов и составит схему их приема.

✓ Следим за соблюдением гигиены.

Мытье рук является главным средством борьбы с вирусами и бактериями. Следите за тем, чтобы ребенок мыл руки с улицы, после занятий и перед приемом пищи.



Подготовила инструктор по ФК ГБДОУ д/с №52 Голикова Анна Сергеевна