

# ЧЕК-ЛИСТ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ИММУНИТЕТА

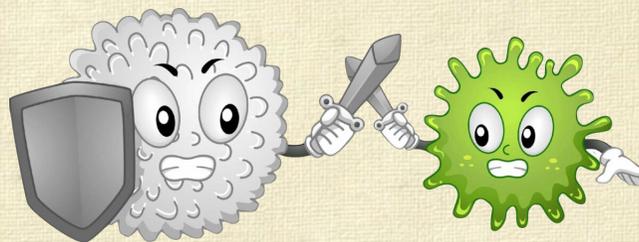
- Витаминизация
- Вакцинация
- Закаливание
- Режим дня
- Правильное питание
- Здоровый сон
- Психологический покой



## КОРОТКО О ГЛАВНОМ

С приходом холодов начинается «сезон простуд». Но если одни дети болеют разными формами ОРВИ 2–5 раз в год, то другие – от 8 до 15 раз!

Многие родители понимают, что причина повышенной заболеваемости кроется в слабой иммунной защите, остается разобраться, как укрепить иммунитет ребёнка.



Поскольку здоровье каждого ребенка имеет свою специфику, эту тему нужно обсуждать с лечащим врачом, который даст индивидуальные рекомендации. Но есть и общие правила, применимые ко всем малышам.

## 6 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ

правильное питание (свежие фрукты и овощи);  
здоровый образ жизни (двигательная активность, регулярные прогулки на свежем воздухе и занятия спортом);  
отсутствие стрессов (оградите своих детей от нервного перенапряжения);  
соблюдение правильного режима дня и здоровый сон (повышает защитные функции организма);  
соблюдение личной гигиены;  
закаливание-профилактика инфекционных болезней.



## ЧЕМ КОРМИТЬ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ?

Чтобы не допускать частых простуд, следует постоянно проводить оздоравливающие мероприятия. В первую очередь это правильное питание. В рационе ребенка должны присутствовать:

- ✓ мясо, рыба, яйца;
- ✓ молочные продукты;
- ✓ фрукты и овощи;
- ✓ злаковые культуры;
- ✓ растительные и животные масла.

В рационе обязательно должны присутствовать первые и вторые блюда, напитки и салаты. Варите ребёнку супы (борщ, солянку, щи, супы-пюре, уху и другие), ведь жидкая пища положительно влияет на работу пищеварительной системы.



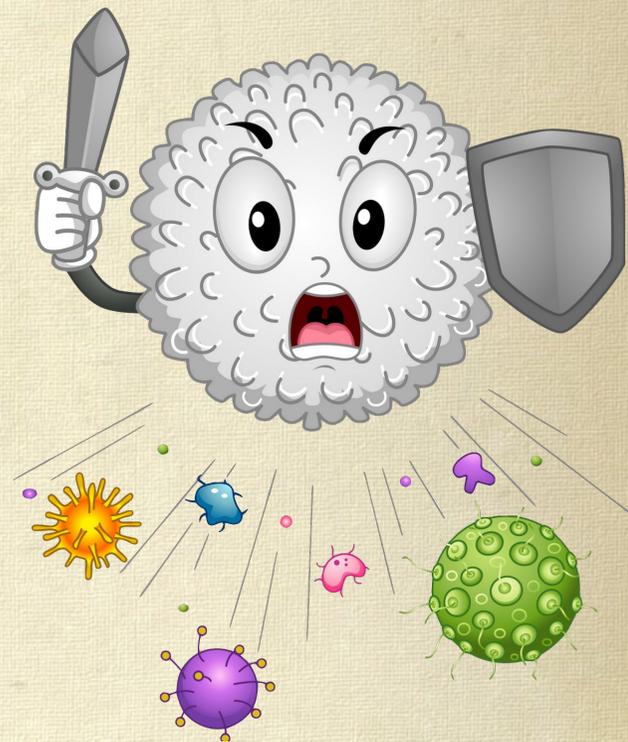
## КАК ЕЩЁ ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ?

Для оздоровления часто болеющего малыша может понадобиться комплексная терапия, подразумевающая специальный режим и диету, прием минерально-витаминных комплексов.

!! Для предупреждения тяжело протекающих болезней, опасных своими осложнениями, проводится **вакцинация** или прививание детей.

**ВАКЦИНАЦИЯ – это введение в организм микроскопических доз ослабленных возбудителей болезней для искусственной выработки иммунитета.**

## УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ РЕБЕНКА



**ИНФОРМАЦИЯ  
ДЛЯ  
РОДИТЕЛЕЙ**