

Консультация для родителей  
«Как сберечь здоровье ребенка в зимний период?»

Воспитатель : Слюсарева Т.Д.

2016 г.

## Как сберечь здоровье ребенка в зимний период?

В зимние дни возрастает риск и частота инфекционных заболеваний, особенно респираторных. Им особенно подвержены дети с их неустойчивой иммунной системой. Какие меры нужно принимать родителям, чтобы предотвратить эти заболевания?

Прежде всего, семейные врачи рекомендуют тепло одевать самых маленьких детей в **детские пуховые комбинезоны**. Они сохраняют тепло во время зимних прогулок и не дадут замерзнуть маленьким ручкам и ножкам. Кроме того, пух – очень легкий материал, что как нельзя лучше сказывается на весе этого предмета одежды. Также подбирайте обувь, соответствующую определенному температурному режиму.

Старайтесь избегать многолюдные общественные места: транспорт, торговые центры или магазины. Отдайте предпочтение детской площадке или ледовому катку. Ведь именно продолжительные прогулки на свежем воздухе укрепляют здоровье наших детей в зимний период.

Некоторые инфекции без труда передаются воздушно-капельным путем, поэтому, по возможности, ограничьте контакты ребенка с людьми, которые имеют симптомы вирусной или бактериальной инфекции.

Всегда соблюдайте простейшие правила гигиены. Обязательно мойте руки себе и напоминайте об этом ребенку.

Обильное питье поможет защитить ребенка от простуды. В зимний период натуральные соки дополнительно обеспечивают организм ребенка витаминами.

Увлажняйте воздух жилых помещений. Сухой воздух закрытых отапливаемых помещений пересушивает слизистую дыхательных путей и делает их беззащитными перед микробами, витающими в воздухе. Проветривайте не менее 3 раз в день по 15 минут..

Не отказывайтесь от прогулок в солнечную морозную погоду. Солнечные лучи способствуют выработке витамина D, именно зимой наблюдается его нехватка.

Еда в холода, прежде всего, должна быть в изобилии насыщена продуктами-антиоксидантами. В их ряд входят: в свежем или замороженном виде ягоды, в том числе овощи, фрукты и зелень. В сутки, чтобы сохранить защитные свойства организма полезно скушать около 7-ми фруктов, в том числе и овощей. Стоит заметить, что съестные припасы должны применяться в свежем виде, не консервированные, так как они лишаются важной доли здоровых веществ еще при их обрабатывании.

Если ребенок все-таки заболел, старайтесь заставить его выпить как можно больше жидкости, ведь это – прямой путь к выздоровлению. Если ребенок во время болезни ест мало, не заставляйте его. У всех детей находится достаточное количество калорий, которые помогут ему «не

голодать». В период болезни добавляйте в рацион как можно больше свежих овощей и фруктов.

Если врач назначил прием антибиотиков, следует позаботиться о флоре кишечника. Поэтому, когда пойдете покупать ребенку лекарства, загляните в магазин и приобретите йогурт или кефир – эти продукты помогут восстановить нормальную флору кишечника.

Здоровья Вам и Вашему ребенку!