

Как укрепить детский организм зимой

Проветривание помещения

Родители, у которых дети посещают детский сад, видят порой, как воспитатели открывают окна для проветривания помещения, это нужно для того, что бы уничтожить всех микробов. Профилактика здоровья детей - укрепление их иммунитета, повышение сопротивляемости к вирусам и инфекциям. Бактерии инфекционных болезней способны быстро размножиться, они погибают от морозного, свежего воздуха. После смены воздуха они умирают за 1, 2 секунды. В помещении, где душно, не поступают потоки свежего воздуха, микробы способны жить и размножаться в течении 10 - и часов, этого времени вполне достаточно, чтобы инфекция попала в организм.

Увлажнение воздуха в помещении

В зимний период года работают отопительные приборы, они сильно осушают воздух в помещении. Это очень опасно для слизистой оболочки носа ребёнка, она становится сухой, пропускает для проникновения вирусы и инфекции. Профилактика здоровья детей зимой особенно актуальна, в теплом помещении ребёнок скорее заболит, поэтому не лишним будет установить в комнате увлажнитель воздуха или чаще проводить влажную уборку помещения.

Обильное, регулярное питье

В течении дня дети пьют различные напитки: кисель, чай, молоко, какао, но этого бывает не достаточно для укрепления организма. Кроме этих напитков нужно обязательно пить чистую, кипячёную воду. Обилие воды в организме поможет укрепить иммунитет ребёнка.

Витамины и питание

Ребенок зимой должен есть витаминную, разнообразную пищу: это всевозможные каши, молочные продукты, блюда из птицы, мяса, рыбы и печени. Приготовленные блюда не должны содержать много жира, лучше если они готовятся на пару или запекаются в духовке. Продукты, приготовленные на пару, содержат много витаминов и микроэлементов, которые не разрушаются под воздействием пара. Профилактика здоровья детей - это полноценное питание, витамины содержащиеся в свежих фруктах и овощах, в молочных и мясных продуктах.

