

Как укрепить иммунитет ребенка зимой?

Каждый год с приходом холодов родители сталкиваются с бесконечными простудными заболеваниями своих детей.

Конечно же, полностью изолировать ребенка от вирусов невозможно и не нужно, но сократить количество болезней достаточно реально.

Читайте, как укрепить иммунитет ребенка зимой.

Проветривание комнаты

Если часто не проветривать комнату, бактерии оседают в помещении и гибнут только через 8-10 часов.

А это достаточно длительный отрезок времени, за который ребенок может заразиться, поэтому проветривание комнаты – это залог здоровья вашего ребенка.

К тому же, в комнате со свежим и чистым воздухом спиться крепче и дольше.

Увлажнение воздуха

С наступлением отопительного сезона, воздух в квартире становится очень сухим, вследствие чего слизистые оболочки носа, как у взрослых, так и у детей, могут пересыхать.

В этом состоянии они не могут эффективно противостоять вирусам и бактериям.

Поэтому в отопительный сезон очень важно увлажнять воздух в квартире.

Для этого можно приобрести специальный увлажнитель воздуха, или воспользоваться народными методами:

вешать на батареи влажные полотенца,

ставить по всей квартире открытые банки или кастрюли с водой,

из которых вода постепенно будет испаряться и таким образом увлажнять воздух.

Закаливание

Многие ошибочно считают, что закаливание – это только хождение босиком по снегу или обливание ледяной водой. Это не совсем так и, конечно же, к детям не применимо. Суть закаливания заключается в тренировке слизистых оболочек быстро реагировать на резкую смену температуры. Оптимальный перепад температуры для ребенка составляет 15°C, т.е. холодная вода +20°C, горячая +35°C. Обливания необходимо делать ежедневно с осени до конца весны.

Обильное питье для ребенка необходимо круглый год, и особенно важно в период вирусов и респираторных заболеваний. Исключите сладкие газированные напитки, а вместо них предлагайте вашему малышу морсы, компоты, узвары и чистую воду.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Сбалансированное питание

В зимнее время обязательно необходимо включить в рацион питания ребенка кисломолочные продукты (кефир, творог, йогурт).

Дело в том, что 60-70% иммунных клеток находятся в желудочно-кишечном тракте.

Кроме этого повысить иммунитет помогут продукты питания содержащие в себе витамины А, С, Е, D и такие микроэлементы, как медь, магний, цинк, йод, селен и германий. Все эти полезные вещества ребенок может получить из сезонных фруктов и овощей, сухофруктов и компотов.

Также не забывайте про длительные прогулки на свежем воздухе, активные игры с ребенком на улице.

Все эти легкие способы помогут вам повысить иммунитет малыша к различным вирусам и бактериям в холодное время года.

[Источник](#)