

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ ДЕТЕЙ ?

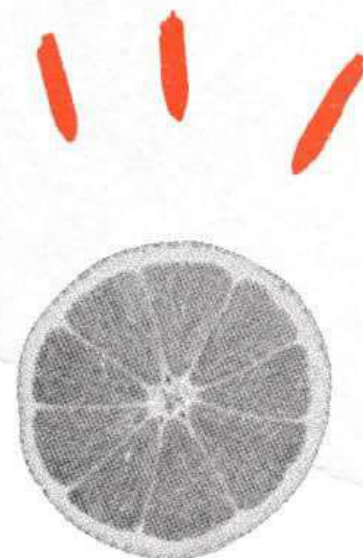


## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



**Недостаток витаминов и микроэлементов — удар по иммунитету. Сделайте акцент на:**

- ✦ **Белках:** курица, индейка, яйца. Это строительный материал для иммунных клеток.
- ✦ **Витамине С:** не только в цитрусовых, но и в квашеной капусте, болгарском перце, яблоках, шиповнике.
- ✦ **Цинке и селене:** орехи (если нет аллергии), гречка, овес, цельнозерновой хлеб.



- ✦ **Пробиотических продуктах:** йогурт, кефир, ряженка, простокваша. Все эти продукты **поддерживают здоровье кишечника**, который играет важную роль в иммунной защите.

## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



### Важны:

- ✦ **Адекватный питьевой режим.** Достаточное количество воды необходимо для выведения токсинов и нормальной работы всех систем организма.
- ✦ **Недостаток сна и переутомление — главные враги иммунитета.** Школьнику необходимы сон 9-10 часов, прогулки (минимум 1-1,5 часа в день) и умеренные физические нагрузки.
- ✦ **Практикуйте разумное закаливание.** Поддерживайте дома температуру воздуха 20-22°C и влажность 40-60%. Приучайте ребенка умываться прохладной водой и принимать контрастный душ.



## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



### Гигиена и профилактика

Приучите ребенка мыть руки после возвращения с улицы и перед едой. **Это банально, но это работает лучше многих лекарств.**

Если ребенок болеет чаще 6-8 раз в год, заболевания протекают тяжело и с осложнениями — **это повод для консультации с врачом.**

