[Профилактика простудных заболеваний у детей.](http://kolosok-detsad.ru/zdorovoe-pitanie/profilaktika-prostudny-h-zabolevanij-u-detej-955.html" \o "Постоянная ссылка на Профилактика простудных заболеваний у детей.)

**21**

Я

***Первое правило*** – включить в меню эффективные в плане профилактики продукты.

      Лучше и полезнее ежедневно пить чай с лимоном и съедать его с сахаром вместе с цедрой.

      Ставим раздавленный чеснок возле кровати ребенка или на его столе. Можно посыпать чеснок в тарелку с супом.

      Добавляем  богатый витаминами сироп шиповника ребенку в чай, так как он способствует повышению активности и дает хороший заряд энергии, что обеспечит хороший иммунитет.

***Второе*** – формируем умение ребенка заботиться о своем здоровье.

      Подскажем  малышу, что вирусные инфекции легче всего подхватить в многолюдных местах (магазин, транспорт, рынок).

      Объясним, что нужно мыть руки перед едой, стараться не находиться близко от кашляющих и чихающих людей, не пользоваться чужими носовыми платками и посудой.

***Третье*** – одеваем ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого.

      Основное требование: чтобы ноги были сухими и теплыми, и потому хорошая обувь – залог здоровья малыша.

      Хорошо иметь запасные перчатки, варежки.

       Голову тоже нужно держать в тепле, потому обязательно предусмотрите наличие капюшона в зимней одежде ребенка.

**Вот и все премудрости! Лучшая комплексная защита от простуды – это профилактика.**