[Профилактика простудных заболеваний у детей.](http://kolosok-detsad.ru/zdorovoe-pitanie/profilaktika-prostudny-h-zabolevanij-u-detej-955.html%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%8F%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%83%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9.)

**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.**