Как защитить ребёнка от сезонных простуд.  
⃣ Включите в рацион витамины! Фрукты и овощи нужно есть каждый день.  
Витамин А повышает сопротивляемость организма сезонным заболеваниям. Им богаты салат из сырой моркови со сметаной, тыква со сливочным маслом, печёночные оладьи и яйца.  
  
Витамины группы В нормализуют общий обмен веществ, благотворно сказываются на процессах кроветворения. Они есть в молочных и мясных продуктах, крупах, листовых и стручковых овощах, морепродуктах.  
  
Витамин С особенно полезен для иммунитета. Он содержится в свежих овощах, фруктах, ягодах и зелени.  
  
⃣ Добавьте в рацион больше жидкости. Она нормализует водный баланс и помогает витаминам усваиваться. Лучше всего пить воду, но можно и натуральные напитки. Например, отвар из шиповника богат витамином С.  
  
⃣ Позаботьтесь о микрофлоре кишечника. Для этого давайте ребёнку кисломолочные продукты. Они предотвратят дисбактериоз, нормализуют работу пищеварительной системы и помогут укрепить иммунитет.  
  
⃣ Обеспечьте 5-разовое питание. Важно, чтобы ребёнок ел часто. К основным приёмам пищи добавьте второй завтрак и полдник. Собирайте в школу здоровые перекусы: яблоки, бананы, зерновые хлебцы, йогурт, шоколад в небольших количествах, орехи, воду или сок.

