



**ОСЕНЬ
БЕЗ
ПРОСТУД**



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

**Правильное питание -
отличный способ обеспечить
ребенка витаминами.**

Желательно питаться
разнообразно, не пытаться
компенсировать недостаток
витаминов в продуктах
медицинскими витаминными
препаратами.

**Для профилактики
простудных заболеваний
можно использовать компоты
из сухофруктов, варенье,
отвары целебных трав.**



ПРОГУЛКИ

Осенью **желательно гулять с ребенком как можно чаще**, так как прохладный воздух и контраст температур оказывают положительное влияние на здоровье дошкольника.

В холодную прогулку **рекомендуются 2-3 прогулки в день по 30-40 минут**.

Одеваться на такие прогулки нужно обязательно по погоде, не допуская ни переохлаждения, ни перегрева организма.



ОСЕНЬ БЕЗ ПРОСТУД

Осенью становится особенно важна профилактика простудных заболеваний.

Избежать простудных заболеваний или свести их к минимуму вам помогут:

- соблюдение оптимальной температуры воздуха в комнате (не выше +22);
- подбор одежды для ребенка по погоде;
- частые прогулки;
- закаливание;
- правильное питание.



ПРАВИЛА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ОРВИ

- Мойте руки с мылом после улицы и перед едой.
- Старайтесь лишний раз не дотрагиваться руками до глаз, носа и рта.
- Прикрывайте рот, когда чихаете или кашляете.
- Сморкайтесь в бумажные носовые платки и сразу их выбрасывайте.
- Старайтесь пользоваться индивидуальными столовыми приборами.
- По возможности избегайте тесного контакта с больными ОРВИ.