

Укрепляем иммунитет у дошкольников.

1. Для укрепления иммунитета необходимы витамины и минералы. Следите, чтобы ваш ребенок съедал достаточно фруктов, ягод, овощей и зелени. Если у него невысокий аппетит, придумайте интересное оформление блюд, смешную притяжку или чаще занимайтесь с ним физическими упражнениями. Проконсультируйтесь с вашим педиатром по поводу приема витаминных комплексов, ведь с едой дети часто недополучают необходимое количество микроэлементов. Не забывайте вовремя давать их малышу, особенно в периоды эпидемий.

Иммуностимулирующие и противовирусные препараты применяйте только по назначению врача, ведь они могут вызвать аллергию.



Воспитатель группы: Собољкина Е. М.