

Консультация для родителей средней группы. “Профилактика простудных заболеваний.”

Подготовила воспитатель средней группы Григорьева Н.А
20.10.2016г

В первую очередь организм должен быть изнутри подготовлен к атаке вируса. Весной большинство детишек страдает авитаминозом, иммунитет ослаблен, поэтому необходимо пополнить запас витаминов в организме.

Можно приобрести в аптеке комплекс витаминов и обязательно включить в рацион питания больше овощей и фруктов. В самый разгар эпидемии можно давать противовирусные препараты для профилактики простудных заболеваний, в состав которых входит интерферон.

С внешней стороны можно защитить от гриппа, также несколькими способами. Самое главное – это соблюдение правил личной гигиены.

Должны без напоминаний зайдя в дом с улицы, вымыть руки с мылом. Желательно, чтобы всегда с собой были важные бактерицидные салфетки, которыми можно бы протереть руки после поездки в общественном транспорте или после посещения школьного туалета.

Не забываем и о народных средствах. Бусы из чеснока отличное средство от гриппа, дыша его парами обезопасим себя от заражения.

Правильное питание.

Важный компонент в рационе школьника – железо. Оно снабжает мозг кислородом, усиливает защиту организма от негативных внешних воздействий. Лучше всего организм усваивает его из продуктов животного происхождения – мяса, печени.

Растущему организму необходимо достаточное количество йода, нехватка которого может отразиться на умственном развитии ребенка. Он есть в морской рыбе и морепродуктах – блюда из них должны быть на столе учащегося 2-3 раза в неделю. Для приготовления пищи очень полезно применять йодированную соль.

Вместе с морской рыбой детский организм получит также незаменимые омега-3 жирные кислоты, активизирующие работу мозга, укрепляющие сердечно-сосудистую систему ребенка и повышающие концентрацию его внимания. Ими особо богаты жирные сорта рыбы (лосось, тунец, сардины), грецкие и миндальные орехи, а также некоторые овощи-капуста, кабачок, тыква, зеленые салаты.