**Защити своего ребёнка от ОРВИ!**

**ОРВИ** - самая распространённая в мире группа заболеваний.

Универсальных средств защиты от всех вирусных инфекций не существует, т.к. больше 300 вирусов способны вызывать ОРВИ. Но уменьшить риск возникновения заболевания можно. Этого добиваются путём профилактики заражения и путём укрепления организма ребёнка с целью повышения сопротивляемости инфекции.

**Профилактика ОРВИ:**

* закаливание;
* правильная организация сна на свежем воздухе;
* обогащение рациона питания продуктами с более высоким содержанием витаминов А, B, C.



Продукты богатые витаминами

А, В, С



**лимон**

[**цветная капуста**](http://healthilytolive.ru/poleznaya_eda/chem-polezna-cvetnaya-kapusta.html)

**шпинат**

**киви**

**пшеничные отруби**

**зеленые и оранжевые овощи и фрукты**

**молочные продукты**

**рыба**

**орехи**



Во время эпидемии ОРВИ родители должны позаботиться о том, чтобы ребенок полноценно питался, высыпался и отдыхал. Полезны прогулки на свежем воздухе, а также посещение бассейна и зарядка. Хорошо помогает и закаливание, если у малыша нет к нему противопоказаний. В холодное время года можно давать ребенку сироп шиповника, если у малыша нет на него аллергии.

<http://pediatriya.info>

<http://myfamilydoctor.ru>

<http://healthilytolive.ru>

**Составители: студенты ГБОУ СПО «СОМК» гр. №294, руководитель студии «Весёлый муравейник» Бумагина А.В.**