



AKTYWNOŚCI WSPIERAJĄCE ODPORNOŚĆ DZIECKA PO 1. ROKU ŻYCIA



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



1

Odpowiednia dieta

Zadbaj, by dostarczać Juniorowi witaminy A, C i D



2

Mleko w jadłospisie dziecka

Podawaj dziecku **mleko** i produkty mleczne



3

Odpowiednia ilość snu

Pamiętaj, że **niedobór snu** sprawia, że dzieci są bardziej podatne na infekcje



4

Oddech na świeżym powietrzu

Chociaż krótkie przebywanie na dworze **wspiera procesy termoregulacji** organizmu



5

Nie przegrzewaj

Ubieraj dziecko **adekwatnie** do panującej aury



6

Odpowiednie składniki pokarmowe

Cynk jest jednym z **niezbędnych składników** dla prawidłowego wzrostu i funkcjonowania układu odpornościowego



7

Witamina D codziennie

Aż **80% dzieci w wieku 1-3 lat** w Polsce ma dietę zbyt ubogą w **witaminę D**, dlatego tak ważne jest uzupełnianie codziennej dawki z dietą



8

Pamiętaj o higienie, lecz z umiarem

Kontakt z drobnoustrojami **ćwiczy układ odpornościowy** dziecka, ważne jest by nie wychowywać dziecka w zbyt sterylnych warunkach



9

Aktywność fizyczna już od małego

Zabawa na dworze **wzmocni odporność dziecka** i pozwoli na wspólne spędzanie czasu



10

Zmiana klimatu na zdrowie

Zmiana klimatu wpływa na **kształtowanie się** układu odpornościowego

