



JAK WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ DZIECKA?

5 istotnych zasad



1 ZADBAJ O JADŁOSPIS



3 HARTUJ NA ZDROWIE



5 SPOKOJNY SEN U DZIECKA



2 RUCH TO ZDROWIE



4 HIGIENA, ALE Z UMIAREM

5 ZASAD



1

Zadbaj o jadłospis

Odpowiednie składniki pokarmowe:

- kształtują i wzmacniają układ immunologiczny
- kształtują tarczę ochronną organizmu

2



Ruch to zdrowie

Dlaczego ruch jest taki ważny:

- pobudza produkcję białych krwinek
- zwiększa aktywność limfocytów odpowiedzialnych za ochronę organizmu



3

Hartuj na zdrowie

W czym pomaga hartowanie organizmu:

- szybciej dopasowuje się do zmiennych warunków pogodowych
- szybciej reaguje na infekcje

4



Spokojny sen u dziecka

Dlaczego sen jest tak ważny:

- jest potrzebny do regeneracji organizmu dziecka
- pozytywnie wpływa na rozwijający się układ immunologiczny

5



Higiena, ale z umiarem

Co warto wiedzieć o higienie:

- miejsca takie jak plac zabaw czy piaskownica są siedliskiem drobnoustrojów
- nie przesadzaj ze sterylnością, organizm nie będzie się samoistnie uodparniał do obrony

WARTO PAMIĘTAĆ



Wzbogacaj dietę o **witamina A, C i D**, potrzebne do walki z wszelkimi drobnoustrojami i infekcjami



Staraj się wyrobić w dziecku nawyk **codziennych aktywności ruchowych**



Nie rezygnuj z **krótkiego spaceru przy pochmurnej aurze**, wówczas organizm dziecka łatwiej będzie reagować na taką pogodę w późniejszych latach



Przykład od rodziców w **myciu rąk po przyjeździe z podwórka** wyrobi w dziecku dobre nawyki



Przy zbyt krótkim i **nieregularnym śnie** organizm nie ma siły, by walczyć z infekcjami

