



ABC ODPORNOŚCI DZIECKA

**Dlaczego odporność jest tak ważna
w czasie rozwoju dziecka?**

WARTO PAMIĘTAĆ

**OKRES 3 LAT TO CZAS INTENSYWNEGO ROZWOJU
UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO**

**WSPIERANIE ODPORNOŚCI DZIECKA W TYM OKRESIE BĘDZIE
MIAŁO WPŁYW NA JEGO ODPORNOŚĆ W PRZYSZŁOŚCI**



Przez pierwsze lata życia
układ odpornościowy
dopiero się uczy jak
walczyć z **wirusami**
i **bakteriami**



Właściwa **dieta** wspiera
kształtowanie się
odporności u dzieci



Codziennie spacery na
świeżym powietrzu
i **aktywność fizyczna**
wpierają odporność
dzieci

**Do wzmocnienia i kształtowania układu
immunologicznego, potrzebne są:**

