**Здоровьесбережение**

 **Победит иммунитет неприятностей квартет**

*Рекомендации для родителей*

 ***У многих осень ассоциируется с непроходящим насморком, кашлем и другими простудными « атрбутами» у детей. Лечение и восстановительный период после болезни занимают до месяца. Есть ли шанс избежать этих проблем и как справиться с осложнениями после простудных заболеваний, если ребёнок всё- таки заболел – вот вопросы, которые задаёт себе каждый родитель.***

 Первые симптомы ОРЗ проявляются, как правило, в виде заложенного носа и кашля. Если неправильно подойти к их лечению, они могут « задержаться» на несколько недель. Самое « безобидное», чем громче кашель и насморк ребёнку – это ухудшение сна, снижение апатита и общий упадок сил и интереса к учёбе. А со временем они могут привести и к более серьёзным последствиям – развитию гайморита, бронхита и даже пневмонии.

 Если же ребёнок всё же заболел, рекомендуем обратиться педиатру. Но чтобы избежать встречи с доктором, нужно позаботиться о профилактике. Стоит понимать, что риск столкнуться с ОРЗ достаточно высок, так как дети в транспорте и в классе сталкиваются с большим количеством людей, которые могут быть инфицированы вирусами простуды. Жертвами вируса нередко становятся и дети с хорошим иммунитетом, но они, как правило, легче переносят болезнь.

 **Родители! Помните о профилактике простудных заболеваний**: старайтесь чаще гулять со своими детьми на свежем воздухе, активно занимайтесь спортом и не забывайте о ежедневной влажной уборке и проветривании.

 **Правильный режим питания также позволит укрепить иммунитет вашего ребёнка.** Чаще всего дети испытывают отвращение к луку и чесноку. Сделайте бутерброды с сыром, перетёртым с чесноком, а лук натрите в салат их свежих овощей. Летучие фитонциды, содержащиеся в пряных овощах, обезопасят вашего ребёнка от вирусов простуды. Не забывайте о курином бульоне, молоке, лимонах , апельсинах. Очень нужны в простудную пору жиры – это сливочное масло, печень трески, жирная морская рыба. Содержание витаминов с пищей – один из важнейших способов улучшить детский иммунитет. Назовём необходимые полезные витамины: **А** ( его много в моркови),  **В**( входит в бобовые, помидоры, свёклу, сырные и творожные продукты),**С** (цитрусовая группа). Ну, и разумеется, орехи – дети не откажутся их погрызть. Но нужно помнить о том, что арахис – не орех, а разновидность бобовых культур. Его нельзя сравнивать по ценности с орехами, к тому же он может вызывать аллергию.

 ***Уважаемые родители! Соблюдение наших рекомендаций позволит предостеречь Ваших детей от простудных заболеваний. И тогда осень будет для Вас и Ваших детей не такой «страшной». Будьте здоровы!!!***