



МЕДИЦИНСКОЕ
ОБСЛУЖИВАНИЕ
И ОРГАНИЗАЦИЯ
ПИТАНИЯ В ДОУ

Как укреплять иммунитет дошкольников

✓ Прививать гигиенические навыки:

- учить правильно мыть руки после прогулок, посещения туалета;
- рассказать, как безопасно общаться с домашними питомцами;
- запрещать касаться грязными руками глаз, носа, рта, тянуть в рот игрушки;
- не разрешать есть на улице.

✓ Разнообразить питание:

- исключить любые диеты, отсутствие жиров;
- не заставлять ребенка есть то, что он не хочет;
- подавать продукты, требующие тепловую обработку, в отваренном виде;
- включать тщательно вымытые свежие овощи и фрукты.

✓ Обращать внимание на поведение ребенка

Следить, как быстро устает ребенок, проявляет ли он интерес к общим играм.

✓ Установить правильный режим дня

- проводить каждый день активные игры на свежем воздухе, физические упражнения;
- проводить закаливание, по возможности водные процедуры;
- организовать спокойный сон не менее 10 часов.
- чередовать активные и пассивные занятия.

✔ **Обращать внимание, как ребенок дышит**

Если ребенок часто дышит через рот, возникает опасность попадания болезнетворных микроорганизмов внутрь дыхательной системы и ЖКТ. Также это может быть показателем отека слизистой носа, увеличения объема аденоидов. В этом случае детей следует направлять на консультацию к специалистам.

✔ **Соблюдать график вакцинации**

Вакцинные препараты способствуют образованию клеток памяти, формируют длительный иммунитет к определенным патогенам.

✔ **Не давать иммуномодуляторы без назначения врача**

В раннем возрасте частые простудные заболевания, протекающие в легкой форме не признак ослабленного иммунитета. Если ребенок переносит заболевания в тяжелой форме с развитием сложных патологий, необходима консультация иммунолога.

✔ **Давать ребенку антибиотики строго по назначению врача**

В противном случае в организме может сформироваться популяция устойчивых к антибиотику микроорганизмов, а само заболевание примет вялотекущую форму.