**Ешьте апельсины.**
В цитрусовых много витаминов группы В, а они способствуют хорошему настроению, избавляют от бессонницы и проблем с кожей и волосами. Кроме того, все цитрусы богаты фитонцидами — веществами, которые, подобно антибиотикам, справляются с болезнетворными бактериями.

21% россиян ежедневно выпивают стакан свежевыжатого апельсинового сока. И правильно делают!

**Подсластите жизнь. 3**
Не забывайте про мед. В нем много витаминов группы В,С, калия, железа, магния, натрия, кальция, серы, хлора, фруктозы, глюкозы, белка, благодаря чему мед проявляет антибактериальное, противогрибковое, антивирусное действие и максимально мобилизует все защитные функции организма. Мед благоприятно воздействует на дыхательную систему, уничтожает вирусы, оказывает противовоспалительное действие, улучшает пищеварение, состояние костей и зубов тем, что насыщает организм кальцием и удерживает его в организме.

**Пейте шиповник.**
В шиповнике достаточное количество витамина С, который оберегает нашу иммунную систему от риска заболеть гриппом и другими простудными заболеваниями. К тому же в плодах этого растения аскорбиновой кислоты в 10 раз больше, чем в черной смородине, и в 50 раз больше, чем в лимонах. А горячий настой шиповника помогает сохранять тепло даже в самые лютые морозы.

**Употребляйте йогурт по утрам**. Если съедать ежедневно по два стаканчика йогурта, организм вырабатывает повышающий иммунитет интерферон. Кроме того, пробиотики из йогурта улучшают обмен веществ налаживают работу кишечника: бифидобактерии переваривают клетчатку, синтезируют некоторые витамины, помогая нормальному функционированию пищеварительной системы и укрепляя иммунитет.

**Закаляйтесь.** Начинайте день с закаливания, и ваша сопротивляемость к болезням заметно возрастет. Обливания, растирания и контрастный душ крайне эффективны для укрепления иммунитета. Приучайте себя к закаливанию постепенно: начните принимать контрастный душ сначала по 5-10 минут, а постепенно дойдите до 20-25 минут.

Шёл по льду Иммунитет,

Был совсем легко одет,

От болезней знал приёмы

И большой-большой секрет.

Повстречал Иммунитет

Неприятностей квартет:

Кашель,

Чих,

Мадам Простуду,

Пышных вирусов букет.

В бой вступил Иммунитет:

Кашлю объявил запрет!

Съел корзину витаминов

И фруктовый блюм-паштет!

Неприятностей квартет

Победил Иммунитет,

Заслужил он уваженье

И большой авторитет!

**Причины снижения иммунитета у детей:**

Существует множество причин, ведущих к снижению иммунитета. Вот наиболее распространенные из них:

* родовая травма;
* осложнения во время беременности (особенно на 20-28 неделе).
* наследственная предрасположенность;
* недостаток витаминов;
* непродолжительное грудное вскармливание (менее 6 месяцев);
* неправильное введение прикорма, вызывающее избыток или, наоборот, недостаток пищевых веществ;
* нарушение работы желудочно-кишечного тракта;
* неправильное применение лекарственных препаратов (передозировка);
* сильная психологическая травма;
* плохая экология.



**Укрепляем иммунитет!**

**Буклет для родителей**

