**Восемь способов повысить иммунитет ребенка.**

1 *Питание.*

Сделайте питание ребенка максимально полезным, введя в рацион больше овощей и фруктов. Полностью исключите из рациона вредную переработанную пищу.

2 *Напитки и настои трав.*

Детскому организму обязательно необходима жидкость. Дефицит жидкости сказывается на состоянии кожи, слизистых оболочек ребенка, уменьшая их защитную функцию, и на свойства крови.

3 *Поливитаминные комплексы.*

Поливитамины следует принимать в периоды наибольшего риска развития гиповитаминоза (зима-весна). Выбор препарата лучше обсудить с врачом-педиатром.

4 *Препараты для повышения иммунитета*.

Прием этих препаратов должен быть обдуманным и согласованным с врачом. Наиболее безопасны растительные препараты.

5 *Соблюдение режима дня и уменьшение негативных эмоций.*

6 *Одежда по погоде*.

7 *Закаливание.*

8 *Ежедневные прогулки на свежем воздухе*.