

# 10 συμβουλές για έναν καλύτερο χειμώνα!

- 1.** Φροντίζουμε το παιδί μας να έχει μία ισορροπημένη διατροφή με ποικιλία τροφίμων, έχοντας υπόψη ότι την κύρια ευθύνη για τη διαθεσιμότητα των τροφίμων στο σπίτι την έχουμε οι ίδιοι.
- 2.** Ενισχύουμε τη [σωματική δραστηριότητα](#) του παιδιού στην καθημερινότητά του, αξιοποιώντας κάθε ευκαιρία για κίνηση, και συμμετέχοντας παρέα με το παιδί σε αυτές.
- 3.** Παροτρύνουμε τα παιδιά να συμμετέχουν και σε οργανωμένη άσκηση. Τα ομαδικά αθλήματα, είναι ο καλύτερος τρόπος να αγαπήσουν τον αθλητισμό και να παράλληλα να ενισχύσουν την κοινωνικοποίηση τους.
- 4.** Ελέγχουμε τον χρόνο που αφιερώνουν τα παιδιά σε «καθιστικές» δραστηριότητες, όπως τηλεόραση, ηλεκτρονικός υπολογιστής, βιντεοπαιχνίδια, ιδίως όταν αυτές είναι πριν τον ύπνο, καθώς μπορεί να επηρεάσουν τόσο την ποιότητα όσο και τη διάρκειά του.
- 5.** Προσφέρουμε θρεπτικά σνακ, ανάμεσα στα γεύματα, όπως ξηρούς καρπούς, φρέσκα και αποξηραμένα φρούτα, παστέλι.
- 6.** Μαγειρεύουμε 2 – 3 φορές την εβδομάδα ψάρι, προσπαθώντας τουλάχιστον τη μία να είναι από τα «λιπαρά» ψάρια (π.χ. γαύρος, σαρδέλα, σκουμπρί).
- 7.** Υπενθυμίζουμε στα παιδιά τους βασικούς [κανόνες υγιεινής](#), προκειμένου να περιορίσουμε την εξάπλωση των μικροβίων.
- 8.** Αποφεύγουμε να στείλουμε τα παιδιά στο [σχολείο](#) όταν δεν αισθάνονται καλά και αερίζουμε συχνά τους χώρους στους οποίους βρισκόμαστε για πολύ ώρα.
- 9.** Δεν κάνουμε τα παιδιά μας παθητικούς καπνιστές! Το ανοσοποιητικό σύστημα των παιδιών τα καθιστά πολύ πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού και άλλες βλαβερές συνέπειες του παθητικού καπνίσματος.
- 10.** Και μια διατροφική πρακτική σημαντική για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού, πριν ακόμα ξεκινήσουν τα παιδιά να τρώνε μόνα τους: επιλέγουμε για τα βρέφη τον θηλασμό έναντι του τεχνητού γάλακτος!

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πως να θωρακίσετε με φυσικό τρόπο το ανοσοποιητικό σύστημα του παιδιού σας πατήστε [εδώ](#).