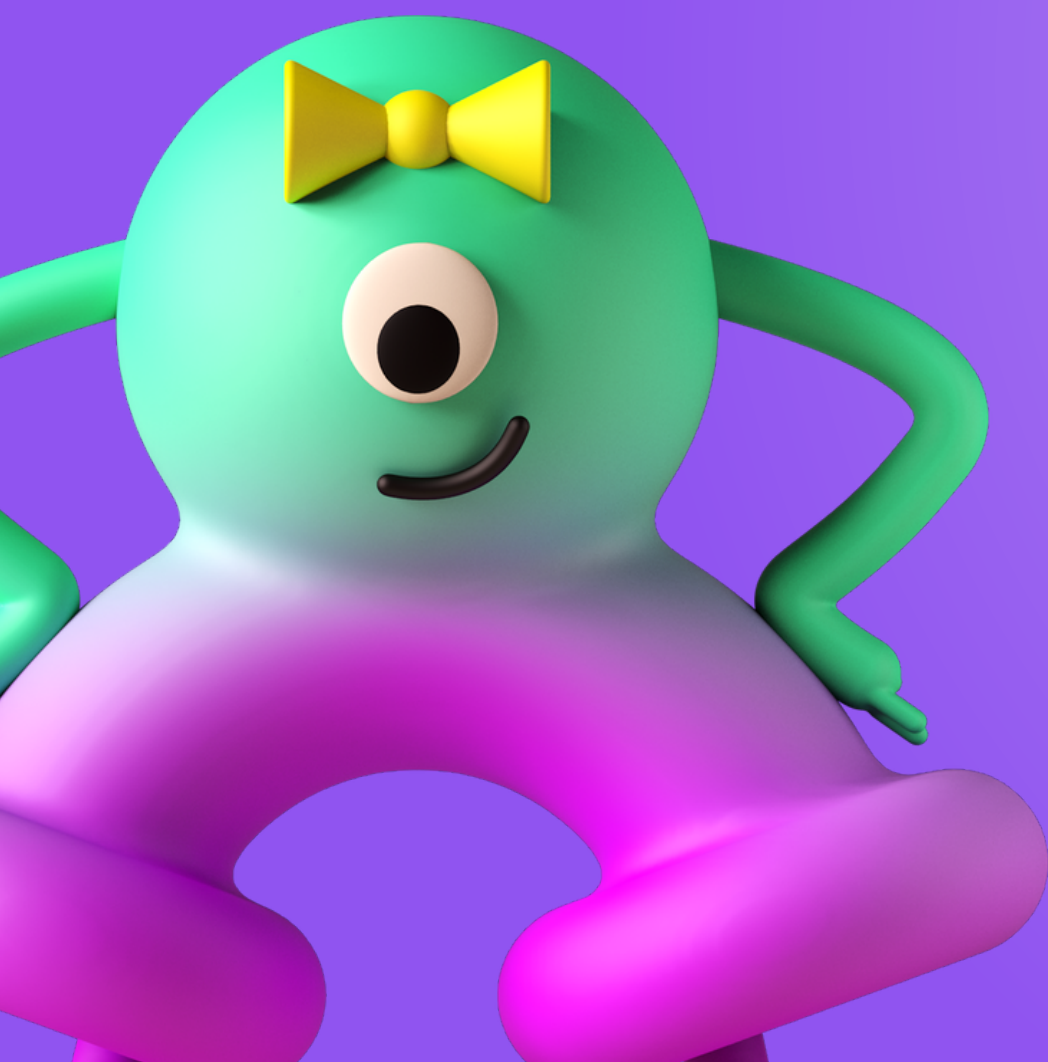


# HARTOWANIE DZIECI



# OD CZEGO ZALEŻY ZDROWIE DZIECKA?

Zdrowie dziecka zależy od jego układu immunologicznego, a o ten dbamy cały rok, od pierwszych tygodni życia malucha. Proces budowania odporności jest długi, daje efekt na lata.



# JAK MĄDRZE HARTOWAĆ DZIECKO?

## ● MASZERUJ Z MALUCHEM

Jeżeli roczne dziecko właśnie zaczęło chodzić, należy pozwolić mu spacerować na dworze. Z samodzielnego marszu na powietrzu, zabawy na trawie, piasku czy ziemi, kąpieli w jeziorze odniesie więcej korzyści niż gdyby nadal było wożone w wózku. W czasie ruchu krew szybciej krąży, a dziecko nabiera sprawności i siły. Te siły będą mu potrzebne do przetrwania okresu jesieni i zimy.



## • STOSUJĄC CHŁODNE KĄPIELE

Może nie jest to przyjemny zabieg dla małego dziecka, ale pod koniec kąpieli warto choć pochlapać niemowlę wodą o temperaturze 2–6 stopni Celsjusza. Z nieco starszym można urządzić już zabawę w ciepło–zimno. Ten zabieg hartuje organizm, co pozwala mu lepiej znosić jesienno-zimowy szok po ciepłych miesiącach i gwałtowne zmiany temperatur.



- **DBAJĄC O ZDROWY I SPOKOJNY SEN DZIECKA**

dzieci powinny przesypiać odpowiednią do wieku liczbę godzin.

1-3 lat 12-14 godzin

3-6 lat 11-12 godzin

6-12 lat 10-11 godzin

12+ lat 8-9 godzin

Pamiętamy, żeby  
przewietrzyć pokój tuż  
przed snem.



- **UROZMAICONA DIETA DZIECKA**

Zdrowe żywienie dzieci musi zapewniać dzienną dawkę składników odżywczych i witamin. Dzieci nieustannie rosną – stąd tak ważne w menu są witamina D i E, wapń, żelazo oraz magnez. Wszystkie te składniki zapewnią produkty mleczne, warzywa, ryby i owoce morza.



# CZEGO NIE ROBIĆ W TRAKCIE HARTOWANIA DZIECKA?

Wydaje się, że rodzice wiedzą, kiedy dziecku jest zimno. Są jednak maluchy, które źle znoszą zbyt ciepłe ubrania i warto, nawet wbrew własnym odczuciom, zaufać im w kwestii założenia rękawiczek, kolejnej bluzki czy sweterka pod grubą kurtkę.



# DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!



ZACZERPNIĘTE INFORMACJE ZE STRONY:

<https://dziecisawazne.pl/madrze-hartowac-dziecko-dlaczego-ogole-warto-robic/>

**SYLWIA CZERWIONKA**