

## ПОЛЕЗНИ ХРАНИ ЗА ЗДРАВЕТО ПРЕЗ ЗИМАТА

1. Мед
2. Орехи
3. Чесън
4. Зеле
5. Яйца
6. Спанак
7. Кисело мляко
8. Цитрусови плодове
9. Моркови
10. Риба
11. Приемайки редовно тези храни или някои от тях, си осигуряваме важни витамини и минерали, които ни помагат да сме здрави и работоспособни.



И на края, но не на последно място всички полезни неща, изброени до тук, трябва да се съчетават с физическа активност. При хората, които прекарват известно време на открито- в паркове или гори, се наблюдава повишена функция на имунната система. Така че, ако искате да сте здрави, просто се разходете сред природата!

Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на Дейност 4 “Предоставяне на съпътстващи мерки” за намаляване на бедността и насърчаване на социалното включване на най- нуждаещите се лица по проект “Осигуряване на топъл обяд в Община Каолиново”

Договор № BG05FMOP001-3.002-0228-C01

Община Каолиново  
[www.kaolinovo.bg](http://www.kaolinovo.bg)



Европейски съюз



**ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ И  
ИЛИ ОСНОВНО МАТЕРИАЛНО  
ПОДПОМАГАНЕ**

**ФОНД ЗА ЕВРОПЕЙСКО ПОДПОМАГАНЕ  
НА НАЙ-НУЖДАЕЩИТЕ СЕ ЛИЦА**

**Операция „Осигуряване на топъл обяд –  
2016-2020“ BG05FMOP001-3.002**

**ЗДРАВИ ПРЕЗ ВСЕКИ СЕЗОН!**



**ПО ПРОЕКТ  
„ОСИГУРЯВАНЕ НА ТОПЪЛ ОБЯД В  
ОБЩИНА КАОЛИНОВО„**

С идването на есента и зимата, освен че дърветата започват да пожълтяват, за съжаление започва и основният грипен сезон за годината. Когато въздухът е по-студен и сух, грипният вирус става по-стабилен, като така се задържа за по-дълго време, и това прави този период идеален за разпространяване на болестта.

Заразяването с грип намалява нашата продуктивност на работа, влошава общото състояние на организма и влияе на настроението. Също така може да ни остави податливи на всякакви вируси и настинки седмици наред. За да избегнем заразяването, ето няколко съвета, които да спазваме, за да сме здрави и пълноценни през целия есенно-зимен сезон.

### **1.Здравословно хранене и почивка**

Може би най-добрият начин да предпазим нашето тяло от грип през тези месеци е да се храним и почиваме добре. Добрият сън спомага поддържането на силна имунна система, която да се бори с всеки грипен вирус, попаднал в нашето тяло. Храненето с добре балансирана храна ще даде на организма ни така нужните ни витамини, минерали и енергия. Много е важно да се наблегне на зеленчуците, плодовете и да се пият много течности, особено чайове.



### **2.Дишайте през носа**

За да не попаднат причинителите на остри респираторни заболявания в горните дихателни пътища, не трябва да се допуска преохлаждане както на самите горни пътища, така и на целия организъм. При дишане през носа въздухът се нагрява значително по-добре, отколкото ако се поеме през устата. Това намалява опасността от преохлаждане на горните дихателни пътища, т.е. организмът ще се противопоставя по-успешно на инфекциите.

### **3.Мийте по често ръцете си**

Вирусите предизвикващи простудни заболявания, са силно заразни и си предават най-често чрез ръцете. Най-лесно е да се заразите на местата, където се струпват или преминават много хора. Вирусите живеят с часове върху повърхността на предметите. Достатъчно е да прилепите мръсната си ръка до носа и да вдишате, за да се заразите.

### **4.Не затопляйте твърде много помещенията**

Сухият въздух изсушава лигавиците на носоглътката и ги прави по-уязвими към инфекциите. Поддържайте температура в стаите около 20 градуса и ги проветрявайте по често. Намерете начин да овлажнявате въздуха. Най-лесно това може да стане чрез загряването на съд с вода върху печка или котлон.

### **5. Усмивайте се**

Проучванията показват, че доброто настроение подсилва имунната система и намалява вероятността да се разболеете. Чудесен начин за профилактика, нали?

