

Как одеть ребенка зимой

- ✚ **теплое белье**, лучше натуральное: из байки, фланели или льна;
- ✚ **теплая легкая одежда** (из штапеля, вельвета, мягкой шерстяной ткани или флиса);
- ✚ **зимний комбинезон** из различных материалов темных оттенков, которые поглощают наибольшее количество солнечного света. Самыми лучшими, являются пух, синтепон или изософт. Верхняя сторона куртки должна быть непроницаемой влагой и ветром;
- ✚ **шапочка** из двойного флиса. На замену меховым пришли шапки с синтетическими утеплителями (изософт, тинсулейт), **шерстяные носки**, **шарфик**, **варежки**; даже в сильные морозы не закрывайте ребенку шарфом или платком рот.
- ✚ **обувь** для зимы выбираем свободную, на размер больше текущего. Обязательно должна оставаться воздушная прослойка, которая и обеспечит тепло ногам. Надевайте валенки или другую обувь на очень толстой подошве и хорошим слоем натурального меха.

Чтобы избежать переохлаждения, не нужно кутать ребенка, особенно если он активно двигается. **Запомните**, что **греет** не многослойная, а **правильная одежда**. Тепло удерживает не утеплитель, а полости между его волокнами. Одежда в зимний период должна быть теплой, легкой и свободной.

Тогда прогулка принесёт ребёнку радость и пользу!

