

# **Bambino che si ammala spesso, astenico e debilitato: che fare?**

Consigli ai genitori

*Italiano - Inglese*

---

*Italiano - Hindi*

---

*Italiano - Cinese*

---

*Italiano - Arabo*

---



## Bambino che si ammala spesso, astenico e debilitato: che fare?

- Prepara per tuo figlio **cibi sani ed equilibrati, ricchi in frutta e verdura**: contengono vitamine e minerali utili alle difese immunitarie
- In caso di rifiuto costante di frutta e verdura, puoi **usare integratori alimentari a base di vitamine e minerali: vitamina D, vitamina C e zinco** sono costituenti **importanti** per stimolare le difese immunitarie e rinforzare il bambino
- **Incentiva l'attività fisica e lo sport**, fai passeggiate con tuo figlio nella natura
- **Favorisci il sonno del tuo bambino: lo aiuta a contrastare lo stress** e a migliorare la salute complessiva dell'organismo. Un bambino di 1-3 anni dovrebbe dormire 12-14 ore al giorno. Tra i 3 e i 5 anni sono consigliate 10-13 ore di sonno. Dai 5 ai 12 anni le ore di sonno dovrebbero essere circa 10
- Abitualo a **lavare spesso le mani**
- Ricordati di tenerlo **a casa da scuola** tutto il tempo necessario per una **completa guarigione**

## Child who often gets sick, asthenic and debilitated: what to do?

- Prepare **healthy and balanced** foods for your child, rich in fruit and vegetables, which contain vitamins and minerals, useful for the immune system
- In case of fruits and vegetables refusal, you can **use food supplements, which contain vitamins and minerals: Vitamin D, Vitamin C and zinc are important** constituents, since they stimulate the immune system and strengthen the baby
- **Encourage physical activity and sport**: take long walks in nature with your child
- **Care about your baby's sleep: a proper sleep hygiene helps fight stress** and globally improves health. Children between 1 and 3 years should sleep 12 to 14 hours a day. From 3 to 5 years of age, 10-13 hours of sleep are recommended. Between 5 and 12 years of age, children should sleep about 10 hours a day
- Get the child used to a **frequent hand washing**
- Keep your child **off school** until **complete recovery**



## Bambino che si ammala spesso, astenico e debilitato: che fare?

- Prepara per tuo figlio **cibi sani ed equilibrati, ricchi in frutta e verdura**: contengono vitamine e minerali utili alle difese immunitarie
- In caso di rifiuto costante di frutta e verdura, puoi **usare integratori alimentari a base di vitamine e minerali: vitamina D, vitamina C e zinco** sono costituenti **importanti** per stimolare le difese immunitarie e rinforzare il bambino
- **Incentiva l'attività fisica e lo sport**, fai passeggiate con tuo figlio nella natura
- **Favorisci il sonno del tuo bambino: lo aiuta a contrastare lo stress** e a migliorare la salute complessiva dell'organismo. Un bambino di 1-3 anni dovrebbe dormire 12-14 ore al giorno. Tra i 3 e i 5 anni sono consigliate 10-13 ore di sonno. Dai 5 ai 12 anni le ore di sonno dovrebbero essere circa 10
- Abitualo a **lavare spesso le mani**
- Ricordati di tenerlo **a casa da scuola** tutto il tempo necessario per una **completa guarigione**

## बच्चा जो अक्सर बीमार, कमज़ोर और दुर्बल रहता है: क्या करें?

- अपने बच्चे के लिए **स्वस्थ और संतुलित** भोजन तैयार करें, जो फल और सब्जियों से भरपूर हो जिसमें विटामिन और खनिज हों, जो प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए उपयोगी हों
- फलों और सब्जियों के इनकार के मामले में, आप **विटामिन और खनिज युक्त खाद्य पूरक का उपयोग कर सकते हैं: विटामिन डी, विटामिन सी और जिंक महत्वपूर्ण** घटक हैं, क्योंकि वे प्रतिरक्षा प्रणाली को उत्तेजित करते हैं और बच्चे को मजबूत करते हैं
- **शारीरिक गतिविधि और खेलकूद को प्रोत्साहित करें**: अपने बच्चे के साथ प्राकृतिक स्थानों में लंबी सैर करें
- अपने बच्चे की नींद का ध्यान रखें: नींद की उचित स्वच्छता तनाव से लड़ने में मदद करती है और पूरी तरह से स्वास्थ्य में सुधार करती है। 1 से 3 साल के बच्चों को दिन में 12 से 14 घंटे सोना चाहिए। 3 से 5 साल की उम्र तक 10-13 घंटे की नींद की सलाह दी जाती है। 5 से 12 साल की उम्र के बीच बच्चों को दिन में करीब 10 घंटे सोना चाहिए
- बच्चे को **बार-बार हाथ धोने की आदत डालें**
- जब तक आपका बच्चा पूरी तरह से ठीक नहीं होता उसे **स्कूल न भेजें**



## Bambino che si ammala spesso, astenico e debilitato: che fare?

- Prepara per tuo figlio **cibi sani ed equilibrati, ricchi in frutta e verdura**: contengono vitamine e minerali utili alle difese immunitarie
- In caso di rifiuto costante di frutta e verdura, puoi **usare integratori alimentari a base di vitamine e minerali: vitamina D, vitamina C e zinco** sono costituenti **importanti** per stimolare le difese immunitarie e rinforzare il bambino
- **Incentiva l'attività fisica e lo sport**, fai passeggiate con tuo figlio nella natura
- **Favorisci il sonno del tuo bambino: lo aiuta a contrastare lo stress** e a migliorare la salute complessiva dell'organismo. Un bambino di 1-3 anni dovrebbe dormire 12-14 ore al giorno. Tra i 3 e i 5 anni sono consigliate 10-13 ore di sonno. Dai 5 ai 12 anni le ore di sonno dovrebbero essere circa 10
- Abitualo a **lavare spesso le mani**
- Ricordati di tenerlo **a casa da scuola** tutto il tempo necessario per una **completa guarigione**

CONSIGLI AI GENITORI

## 经常生病、虚弱无力的孩子：该怎么做？

- 为您的孩子准备**健康均衡**的食物，包括丰富的水果和蔬菜，这些都含有维生素和矿物质，对免疫系统有益
- 如果孩子拒绝吃水果和蔬菜，您可以使用含有**维生素和矿物质**的食物补充剂：**维生素 D、维生素 C 和锌**是重要的营养成分，因为它们可以刺激免疫系统并增强宝宝的体质
- **鼓励体育活动和运动**：与您的孩子一起在大自然中进行长时间的散步
- **关注宝宝的睡眠**：睡眠健康有助于对抗压力，并全面改善健康。1 至 3 岁的儿童每天应睡 12 至 14 小时。3 至 5 岁阶段，推荐睡眠时间为 10-13 小时。在 5 至 12 岁之间，儿童应每天睡约 10 小时
- 让孩子养成**经常洗手**的习惯
- 确保您的孩子在**完全康复之前不要上学**

给父母的建议



## Bambino che si ammala spesso, astenico e debilitato: che fare?

- Prepara per tuo figlio **cibi sani ed equilibrati, ricchi in frutta e verdura**: contengono vitamine e minerali utili alle difese immunitarie
- In caso di rifiuto costante di frutta e verdura, puoi **usare integratori alimentari a base di vitamine e minerali: vitamina D, vitamina C e zinco** sono costituenti **importanti** per stimolare le difese immunitarie e rinforzare il bambino
- **Incentiva l'attività fisica e lo sport**, fai passeggiate con tuo figlio nella natura
- **Favorisci il sonno del tuo bambino: lo aiuta a contrastare lo stress** e a migliorare la salute complessiva dell'organismo. Un bambino di 1-3 anni dovrebbe dormire 12-14 ore al giorno. Tra i 3 e i 5 anni sono consigliate 10-13 ore di sonno. Dai 5 ai 12 anni le ore di sonno dovrebbero essere circa 10
- Abitualo a **lavare spesso le mani**
- Ricordati di tenerlo **a casa da scuola** tutto il tempo necessario per una **completa guarigione**

## الطفل الذي غالبًا ما يُصاب بالمرض والوهن والضعف: ما الذي يجب عليك فعله؟

- احرص على إعداد أطعمة صحية ومتوازنة لطفلك، غنية بالفواكه والخضروات، والتي تحتوي على الفيتامينات والمعادن، والمفيدة لجهاز المناعة
- في حالة رفض الفواكه والخضروات، يمكنك استخدام المكملات الغذائية التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن: يُعد فيتامين د، وفيتامين ج والزنك مكونات مهمة، حيث تحقّر جهاز المناعة وتقوّي الطفل
- شجّع على ممارسة النشاط البدني والرياضة: امشي لمسافات طويلة في الطبيعة مع طفلك
- اهتمي بنوم طفلك: تساعد النظافة الصحية المناسبة للنوم على مكافحة التوتر وتحسين الصحة بشكل عام. ينبغي أن ينام الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عام واحد و3 أعوام من 12 إلى 14 ساعة يوميًا. بينما من عمر 3 إلى 5 سنوات، يُوصى بالنوم ما بين 10 و13 ساعة. وبين سن 5 و12 عامًا، ينبغي أن ينام الأطفال حوالي 10 ساعات يوميًا
- اجعلي الطفل يعتاد على غسل اليدين بشكل متكرر
- لا تجعلي طفلك يذهب إلى المدرسة حتى يتعافى تمامًا