

«Как повысить и укрепить иммунитет весной»



Уважаемые родители!!! Весеннее солнышко призывно светит в окно, а вашего непоседу не узнать: он уныло что-то рисует в тетрадке, плохо кушает и никак не может освободиться от кашля, который мучает его уже вторую неделю?

Морозы, дефицит солнечного света, недостаток свежих фруктов и овощей, частые простудные заболевания – все это приводит к тому, что к весне организм ребенка ослабевает.

Как помочь ребенку укрепить иммунитет, восстановить силы после долгой

зимы и встретить весеннее тепло бодрым и здоровым?

Набраться сил и укрепить иммунитет ребенка помогут несколько известных, простых, но очень эффективных факторов:

- Витаминная подзарядка
- Полноценное питание
- Активные прогулки на свежем воздухе
- Полноценный сон,
- Позитивные эмоции.

Витаминная армия

Главными помощниками в поддержании и укреплении детского иммунитета после зимы, являются витамины, наличие которых обязательно в рационе ребенка.

Витамин С – привычная и знакомая с детства аскорбиновая кислота является чрезвычайно важной для детского организма. Важно: аскорбиновая кислота не синтезируется человеческим организмом и не накапливается в нем, ее запасы постоянно надо пополнять.

При нехватке **витамина С** ребенок становится бледным, быстро утомляется, у него ухудшается аппетит, снижается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Знакомая картина? Начинаем процесс витаминизации!

Наибольшее количество витамина С содержится в шиповнике, черной смородине, облепихе, киви, сладком перце, цитрусовых. Традиционно добавляйте лимон в чай, давайте ребенку отвары из шиповника и черной смородины, если нет аллергии, предлагайте цитрусовые и киви, а сладкий перец - отличный ингредиент для легких весенних салатов.

Витамин А (ретинол) – помогает обмену веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов, благотворно влияет на зрение, необходим для роста новых клеток и борьбы с инфекцией.

Зеленые листовые овощи также должны ежедневно присутствовать на столе. Обычные порции фруктов и овощей должны составлять около 200 граммов.

Полноценное питание

Важно помнить, что для укрепления иммунитета ребенка важны не отдельные продукты, а полноценное сбалансированное питание. Это необходимо для нормальной работы всех систем в организме, и иммунной системы в том числе.

Здоровый режим питания является одним из основных факторов для создания хорошего иммунитета.

Выбор продуктов должен быть предметом баланса между группами пищевых продуктов, а не за счет одного или другого. В период роста дети нуждаются в углеводах, белках и здоровых жирах. Поэтому в меню не должны отсутствовать яйца, рыба, молоко и мясо, с

большим количеством сырых овощей, фруктов, зерновых, бобовых, различных орехов. Конечно, все продукты должны быть включены в питание в соответствии с возрастом ребенка.

Для создания хорошего иммунитета первостепенное значение имеет кишечная микрофлора, которая должна быть хорошо сбалансированной. Для этого рекомендуется ежедневно принимать йогурт, который содержит лактобактерии. Дети, которые регулярно принимают йогурт, реже болеют на грипп, воспаление верхних дыхательных путей и ушей. Эти продукты необходимо включить в рацион любого ребенка, особенно весной, для укрепления его иммунной системы:

Мясо – говядина или птица, печень, яичный желток, молоко и молочные продукты, бобовые продукты.

Для того чтобы в организм добывать достаточное количество **витамина Е**, дети более старшего возраста могут принимать сырые орехи – грецкие, миндаль, фундук, семена подсолнечника, тыквы и кунжута. Наряду с этим можно давать оливки и оливковое масло.

Ненасыщенные жирные кислоты имеют существенное значение для организма, так как они его защищают от аллергических реакций и повышают силу белых кровяных телец, помогая преодолеть воспалительные процессы. Могут поставляться в организм через различные виды жирной рыбы – скумбрия, тунец, лосось.

Эмоциональное здоровье

Чем больше у ребенка беспокойства и **стрессов, тем чаще он болеет**. Это потому, что физическое состояние организма напрямую зависит от психического. Важно заботиться о спокойствии и психическом равновесии ребенка. Обеспечение достаточного времени на игры, отдых и положительные эмоции имеет особое значение для нервно-психического равновесия, следовательно, и иммунитета. Общеизвестно, что у психически устойчивого ребенка заболевания протекают легче и короче.

Закаливание и физическая активность

Не следует недооценивать физическую активность у детей, при этом на открытом воздухе. не забывайте, что весной, в период ослабления иммунитета после холодов, именно прогулки на свежем воздухе, когда пригревает первое солнышко и пополняет в нашем организме запас **витамина D**, придадут ребенку сил, помогут в борьбе с остаточными явлениями перенесенных простудных заболеваний, повысят аппетит, укрепят нервную систему.

Утренняя зарядка, которая раньше была очень популярна, сегодня незаслуженно забыта. Ученые доказали: всего 10 или 15 минут активности (даже не особенно интенсивной) сразу после пробуждения - отличный стимул для организма, который начинает охотнее сопротивляться всевозможным атакам. Делайте зарядку вместе с малышом под приятную веселую музыку, сохраняя хорошее настроение, и периодически меняйте упражнения. Ваш пример, и веселая зарядка поднимут ребенку настроение, сон снимет как рукой, и другие дела будут даваться легче.

Практика различных видов спорта также имеет значение – плавание, подвижные игры, езда на велосипеде, теннис и большинство видов спорта, должны проводиться за пределами закрытых помещений.

Сон и отдых

Сон и отдых имеют важное значение для роста ребенка. В состоянии покоя, детский организм восстанавливает свои силы и балансирует все физиологические процессы. В зависимости от возраста, ребенок должен спать 10 и 14 часов в сутки. Чтобы был полноценный отдых, **необходимо хорошо проветрить детскую комнату**, она должна быть чистой и тихой, а температура не выше 20 градусов. В комнате не должно быть никаких электронных устройств, таких как телефоны, компьютеры, телевизоры.

Иммунитет ребенка - это хрупкая система, о состоянии которой нужно заботиться каждый день, тогда не придется думать, почему мой малыш болеет чаще, чем сверстники.

Я надеюсь, что данная информация окажется полезной для Вас, и желаю, чтоб иммунитет вашего ребёнка всегда был крепким, и никогда не нуждался в восстановлении.