



Как повысить иммунитет ребёнка в весенний период

Подготовила: Харланова Н.Е.

Приближение весны — безусловно, долгожданная пора для многих. Но кроме пробуждения природы, ранняя весна может принести с собой и неприятности в виде внезапной простуды или гриппа. Начать укрепление иммунитета ребенка можно с коррекции рациона.

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

Какие же продукты подходят для этой цели?



Бобовые, яйца, рыба, овсяная каша — все эти продукты содержат цинк, благотворно влияющий на защитные силы организма.



Свежие огурцы, помидоры, зелень, а так же другие овощи в отварном или печеном виде — бесценные источники клетчатки, способствующей выведению из организма токсинов. Кроме того, там содержатся витамины и минералы, необходимые для эффективной работы иммунной системы.



Тыква, морковь, апельсины и другие овощи и фрукты оранжевого и желтого цвета. В этой солнечной палитре — витамины А, Е, С и биофлавоноиды, обладающие противовирусными и антиоксидантными свойствами.

Сухофрукты, ягоды и яблоки. У этой группы продуктов бесчисленные достоинства для организма — помимо благотворного влияния на иммунную систему, они поддерживают работу сердца и стимулируют работу почек, выводящих из организма токсины.



Соки и морсы, а так же минеральная вода — так же незаменимые помощники для организма, так как помогают освободить его от токсинов.

Орехи содержат не только много белка растительного происхождения, но и богаты полиненасыщенными жирными кислотами, селеном и витамином Е



и укрепления здоровья детей, необходимо правильно организованный режим дня. он способствует выработке полезных привычек, укреплению воли, развитию организованности и других важных черт личности.

Вместе с тем для развития



Режим дня – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту. Нервная система малыша очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и поэтому нуждаются в частом и продолжительном отдыхе. Главный вид отдыха – сон.

Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Это отрицательно влияет на нервную систему ребенка.

Ослабленные дети независимо от возраста должны спать больше. Важно приучать детей ложиться спать и вставать в определенное время. Перед сном рекомендуются только спокойные игры, получасовая прогулка очень полезна. Соблюдение правильного режима дня должно стать для ребенка устойчивой привычкой, превратиться в потребность. Для этого необходима последовательность.

Вместе с тем для укрепления иммунитета ребенка не следует забывать про физическую активность и прогулки. Ребенку нужно находиться как можно больше на открытом воздухе. По утрам делайте зарядку, гуляйте всей семьей в парке, выезжайте за город, играйте в подвижные игры, так как после активной прогулки у детей появляется хороший аппетит. С малых лет прививайте им любовь к движению — в будущем это поможет им сохранять молодость и здоровье.

Кроме того, для эффективной профилактики и укрепления иммунитета необходимо соблюдать правила личной гигиены и обучайте этому детей.

Помните о том, что чистота — залог здоровья! Это еще одна прописная истина известная нам с детства, эффективность которой подтверждается годами. Ежедневно проводите влажную уборку, особенно следует уделить внимание местам, расположенным вблизи окон и входной двери и регулярно проветривайте помещения. Чистота и свежий воздух — совсем неудобная среда для существования вирусов.



И последнее правило, которое необходимо соблюдать для сохранения здоровья: если уберечься от заболевания не удалось — обращайтесь за консультацией к врачу, самолечение порой может слишком дорого обходиться.

Берегите себя и своих близких, и здоровой всем нам весны!