

Консультация для родителей

**«Как повысить иммунитет:
весенние правила для родителей»**



Иммунитет - ответ организма на внешние раздражители: микробы, вирусы, инфекции и даже образ жизни.

Крепкий иммунитет важен в любом возрасте, но детям он жизненно необходим. Организм растёт, развивается, ему нужны силы для того, чтобы познавать мир, чтобы адаптироваться к взрослой жизни, не отвлекаясь на простуду и грипп.

Кстати, иммунологи делят иммунитет на 2 группы: естественный и искусственный.

- **Естественный иммунитет** - «зеркало» организма. Именно он отвечает за то, как поведёт себя организм в ответ на контакт с носителем вируса и инфекции.
- **Искусственный иммунитет** «приобретается» после вакцинации.

Почему иммунитет ослабевает?

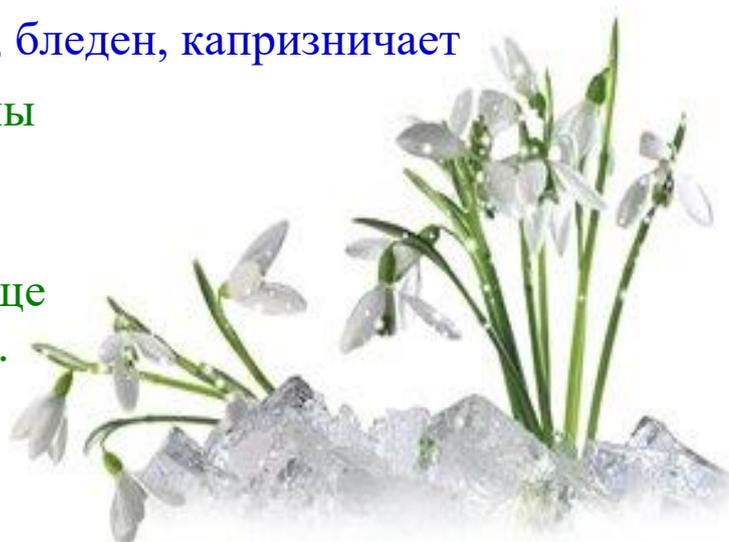
На самом деле, никаких скрытых и неизвестных причин ослабшего детского иммунитета нет.

Все просто. Нарушение режима, плохой сон, несбалансированное питание, запущенные инфекционные заболевания, даже незалеченный зуб — всё это негативно сказывается на иммунитете малыша. Не стоит забывать и об экологической обстановке, и стрессах, которым подвержен растущий организм.

Признаки ослабленного иммунитета:

- ребенок болеет чаще, чем 5 раз в год
- болезнь протекает без температуры
- малыш всегда утомлен, бледен, капризничает
- увеличенные лимфоузлы
- дисбактериоз.

Ослабленный иммунитет чаще всего «выдаёт себя» **весной**.



Как помочь ребёнку укрепить иммунитет, восстановить силы после долгой зимы и встретить весеннее тепло бодрым и здоровым?

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

- ✓ витаминная подзарядка,
- ✓ активные прогулки на свежем воздухе,
- ✓ полноценный сон,
- ✓ позитивные эмоции.

Поговорим поподробнее о каждом из пунктов.

Витаминная армия.

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

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 нём, её запасы постоянно надо пополнять.

При нехватке витамина «С» ребёнок 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 лёгких 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.

После зимы советуем обязательно посетить окулиста, чтобы проверить состояние зрения. А также обратите внимание, нет ли у ребёнка трещин в уголках рта или излишней сухости кожи.

Помочь поддержать **детский иммунитет смогут продукты, содержащие витамин «А»** - говяжья печень, молоко, сливочное масло, сметана, творог, сыр, яичный желток.

Весенними источниками витамина «А» для тех ребят, кто любит фрукты и овощи, являются:

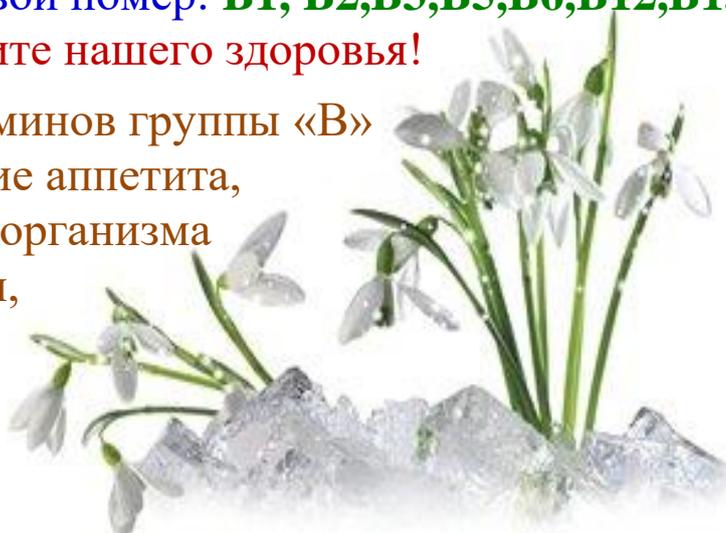
морковь, шпинат, брокколи, зелёный лук, зелень петрушки, яблоки, виноград.

Витамин «Е» (токоферол) – необходим всем тканям организма, защищает эритроциты, улучшает транспорт кислорода, питание кожи и слизистых оболочек, принимает активное участие в работе мышечной системы, поэтому слабость ребёнка, апатия и резкие перепады настроения являются одними из первых симптомов его дефицита.

Бороться со слабостью, плохим настроением и недостатком витамина «Е» помогут подсолнечное, льняное и оливковое масло, брюссельская капуста, орехи, семечки, овсянка, листовая зелень, цельные злаки и яйца.

Витамины группы «В». В этой группе очень много важных витаминов и у каждого свой номер: **В1, В2, В3, В5, В6, В12, В13, В15** – целая армия на защите нашего здоровья!

Признаками недостатка витаминов группы «В» могут быть анемия, отсутствие аппетита, снижение сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям, шелушение кожи, ломкость ногтей, постоянная усталость, слабость.



Активно вводим в семейный рацион гречневую и пшеничную крупы, хлеб, красное мясо, рыбу, печень, яйца, бобовые, коричневый рис, дрожжи, молоко, сыр, горох, капусту, картофель и орехи.

- **Свежевыжатые соки** - незаменимы в детском питании, и особое значение они имеют для укрепления иммунитета.
- **Овощные соки** помогут в строительстве и восстановлении клеток и тканей организма.
- **Фруктовые соки** – незаменимы в борьбе с микробами, усилят защиту организма.
- **Кисломолочные продукты** помогут в поддержании нормальной микрофлоры кишечника, который является одним из важнейших органов иммунной системы, ведь в его слизистой оболочке находится около 80% всех иммунных клеток организма.

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

Однако 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 ребёнку сил, помогут в борьбе с остаточными явлениями перенесённых простудных заболеваний, повысят аппетит, укрепят нервную систему.

Солнечные лучи являются основным источником поступления **витамина «D»** в организм.

Наш организм может накапливать **витамин «D»** и откладывать его про запас, поэтому очень важно, чтобы в солнечные дни мы получали его в достаточном количестве.



Весна – самое время вспомнить о режиме дня и вовремя лечь спать, ведь детский организм устал и ему абсолютно необходима дополнительная поддержка.

Введите хотя бы временный мораторий на просмотр телевизора.

Небольшая вечерняя прогулка, легкий витаминный ужин и ранний отбой – эти простые принципы помогут не только детям, но и нам, взрослым, почувствовать себя полными сил, свежими и здоровыми.

Если ваш ребёнок жалуется на недомогание, возможно, не только его организму не хватает витаминов, **он просит вашего участия, ласки и заботы**. Постарайтесь уделять ребёнку больше внимания, интересуйтесь его проблемами, говорите с ним, и его состояние улучшится.

А ещё чаще обнимайтесь, ведь во время объятий в крови увеличивается количество гормона окситоцина, который и отвечает за наше самочувствие и хорошее настроение и снижается количество кортизола - гормона стресса.

Итак, запоминаем и используем несколько простых факторов укрепления детского иммунитета:

- **сбалансированное витаминизированное питание,**
 - **свежий воздух,**
 - **полюценный сон**
 - **ПОЗИТИВ.**

