«Как укрепить иммунитет ребенка?»

Консультация для родителей:

Подготовил воспитатель
Гр. «Гномики»
Луговая Н.В.
Апрель 2020г

Весеннее солнышко призывно светит в окно, а вашего непоседу не узнать: он уныло что-то чертит 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.

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

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

Давайте 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 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.

Обратите внимание, нет ли у ребенка трещин в уголках рта или излишней сухости кожи.

Помочь родителям 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, зеленый 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 ребенка, 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, онемение рук и ног, отсутствие аппетита, снижение сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям, шелушение кожи, ломкость ногтей, постоянная усталость, слабость, забывчивость, истощённость, раздражительность, депрессия, сонливость, выпадение волос, белые пятнышки на ногтях, потеря аппетита, головокружение.

Зачастую не только дети, но и взрослые смогут обнаружить у себя большую часть перечисленных признаков. Что же делать? 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.

Дополнительные помощники

Замечательно укрепляет детский иммунитет комплекс жирных кислот Омега-3, который содержится в жирных сортах рыбы, особенно в скумбрии, сардинах, тунце, сайре, семге, палтусе, а также в льняном и рапсовом масле.

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, а фруктовые – незаменимы в борьбе с микробами, усилят защиту организма от инфекций.

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.

Нарушается баланс кишечной микрофлоры – например, ребенок принимал антибиотики во время болезни – страдают защитные силы организма, портится аппетит, ребенок становится вялым и слабым.

В случае если у ребенка нет аллергии, молочные и кисломолочные продукты, бифидокефир и бифидойогурт в период ослабления иммунитета лучше принимать регулярно, и обязательно следить, чтобы они были экологически чистыми и свежими.

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.

Об оптимальных способах поддержания детского иммунитета UAUA.info рассказал врач-терапевт Киевского центра клинической иммунологии, специалист по клинической иммунологии Сергей Сапегин. «Если у ребенка ослаблен иммунитет, у него ухудшается память, внимание, ребенок становится депрессивно-раздражительным, капризным и вялым. Работа высшей нервной деятельности, например, симптомы пищеварительной системы и общие обменные процессы. В такой период. Когда он подозрительно тихий, этим гордиться не стоит – ребенок должен быть живым, потому что у него большое количество гормонов, интенсивно обновляются и растут клетки, и эта энергия должна куда-то деваться. Со стороны пищеварительной системы возможны внезапные скачки массы тела – похудение или набор веса - и аппетита – но то очень вялый, то агрессивный. Может появиться гиподинамия, когда ребенок малоактивен, перестал переносить все нагрузки, которые переносил ранее. Это все симптомы, на которые родителям стоит обращать внимание и консультироваться с педиатром и профильным специалистом. Возможно, нужно что-то подлечить, а возможно, есть патологический процесс, который нужно вылечить».

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.

Солнечные лучи являются основным источником поступления витамина D в организм. Под их воздействием он образуется на поверхности кожи, впитывается, проникает в кровь, а затем в печень, откуда и начинается его активизация. Важный нюанс: наш организм может накапливать витамин D и откладывать его про запас, поэтому очень важно, чтобы в солнечные дни мы получали его в достаточном количестве.

Свежий воздух закаливает и укрепляет юный организм, а также заставляет мозг реагировать на множество раздражителей извне. Поэтому прогулка это не только оздоровление, а еще и развитие ребенка! Если не получается запланировать продолжительное пребывание на воздухе в будние дни, ограничьтесь 30-40 минутными выходами, а на выходных постарайтесь не сидеть дома, выйти на прогулку в большой парк, сквер, выехать за город и погулять минимум 2 часа.

Не забывайте о проветривании. Если на улице уже не так холодно, перед тем как уходите из дома, приоткройте окно или форточку – в квартиру будет

поступать свежий воздух. Совет очень простой, но как часто мы забываем об этом, лишая себя и детей возможности быть более здоровыми и активными.

Сон и режим

Весна – самое время вспомнить о режиме дня и вовремя ложиться спать, ведь детский организм устал и ему абсолютно необходима дополнительная поддержка. Введите хотя бы временный мораторий на просмотр телевизора, использование гаджетов и игры за компьютером. 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. Сон не менее 8-9 часов в день – обязательное условие для поддержания иммунитета ребенка.

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

Не менее 6-8 объятий в день необходимы ребенку, чтобы чувствовать себя любимым, нужным, важным, уверенным, энергичным, смелым и счастливым. А разве счастливые и энергичные люди болеют? Конечно, нет, у них просто нет для этого причин. Так что обнимайтесь на здоровье!

Итак, запоминаем и используем четыре кита укрепления детского иммунитета: сбалансированное витаминизированное питание, свежий воздух, полноценный сон и позитив. Казалось бы, что может быть проще, зато в комплексе эффект просто поразительный Опытные иммунологи говорят, что как человек ведет себя в целом, так ведет себя и каждая клеточка его организма. Значит у активного, счастливого и самостоятельного ребенка обаятельно будет сильный иммунитет и крепкое здоровье!