

*Калашикова Юлия Николаевна  
Тихомирова Татьяна Александровна*

## **КАК ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ: ЗИМНИЕ ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**



Детский сад – первая ступенька контакта ребенка со сверстниками и начало полноценного формирования его личности через социум. Но одновременно это и первые вирусные заболевания, бесконечный насморк, кашель.

Иммунитет – ответ организма на внешние раздражители: микробы, вирусы, инфекции и даже образ жизни. Крепкий иммунитет важен в любом возрасте, но детям он не столько важен, сколько жизненно необходим. Организм растет, развивается, ему нужны силы для того, чтобы познавать мир, чтобы адаптироваться к взрослой жизни, не отвлекаясь на простуду и грипп.

Иммунитет делится на 2 группы: естественный и искусственный.

Естественный иммунитет отвечает за то, как ведет себя организм в ответ на контакт с носителями вируса или инфекции.

Искусственный иммунитет «приобретается» после вакцинации.

### ***Почему иммунитет ослабевает?***

На самом деле, все просто. Нарушение режима, плохой сон, несбалансированное питание, запущенные инфекционные заболевания, даже зубная боль — все это негативно сказывается на иммунитете ребенка. А также, не стоит забывать и об экологической обстановке, и стрессах, которым подвержен растущий организм.

Об ослабленном иммунитете чаще всего узнают осенью, после смены погоды с теплой на прохладную, дождливую и чаще всего пасмурную.

Признаки ослабленного иммунитета:

- ребенок болеет чаще, чем 5 раз в год

- болезнь протекает без температуры
- малыш всегда утомлен, бледен, капризничает - увеличенные лимфоузлы - дисбактериоз.

### ***Как поддержать иммунитет ребенка в детском саду?***

Понятно, что отправка ребенка в ДОО не означает, что родители не должны поддерживать его иммунитет. Наоборот, совместные действия персонала дошкольного учреждения и родителей, сделают малыша более устойчивым разным вирусам и микробам. К сожалению, иммунитет дошкольников не настолько крепок и устойчив, поэтому чтобы эффективно поддерживать защитные функции организма. В ДОО обязательно выполняются оздоровительные мероприятия, а о результатах информируют родителей.

### ***Медосмотр.***

Прохождение врачебной комиссии обязательно для всех детей, поступающих в детский сад. Ребенок проходит осмотр у педиатра, хирурга, невролога, стоматолога, отоларинголога и окулиста. Если по возрасту положены прививки, то их обязательно нужно сделать.

### ***Психологическая составляющая.***

Не забывайте, что только тогда, когда крохе комфортно, он с удовольствием ходит в детский сад. Ребенка нужно постоянно настраивать на то, что общение с другими детьми и людьми должно быть позитивным, приносить радость. Нельзя пугать малыша или негативно настраивать. Обязательно нужно расспрашивать его о том, как он провел время в садике, во что играл и с кем дружит.

### ***Как помочь ребенку укрепить иммунитет?***

Три важных пункта для крепкого иммунитета вашего ребенка

- здоровый кишечник, -
- закаливание, - спорт.

Поговорим поподробнее о каждом из пунктов.

## ***Витаминная армия.***



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

**Витамин С** – привычная и знакомая с детства аскорбиновая кислота является чрезвычайно важной для детского организма.

При нехватке витамина С ребенок становится бледным, быстро утомляется, у него ухудшается аппетит, снижается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям.

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.

Витамин А содержится в говяжьей печени, молоке, сливочном масле, сметане, твороге, сыре, яичном желтке. 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.

Витамин Е содержится в подсолнечном, льняном и оливковом масле, орехах, семечках, овсянке, листовой зелени, цельных злаках.

**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 рацион ребенка 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, 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.



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! И будьте здоровы!