

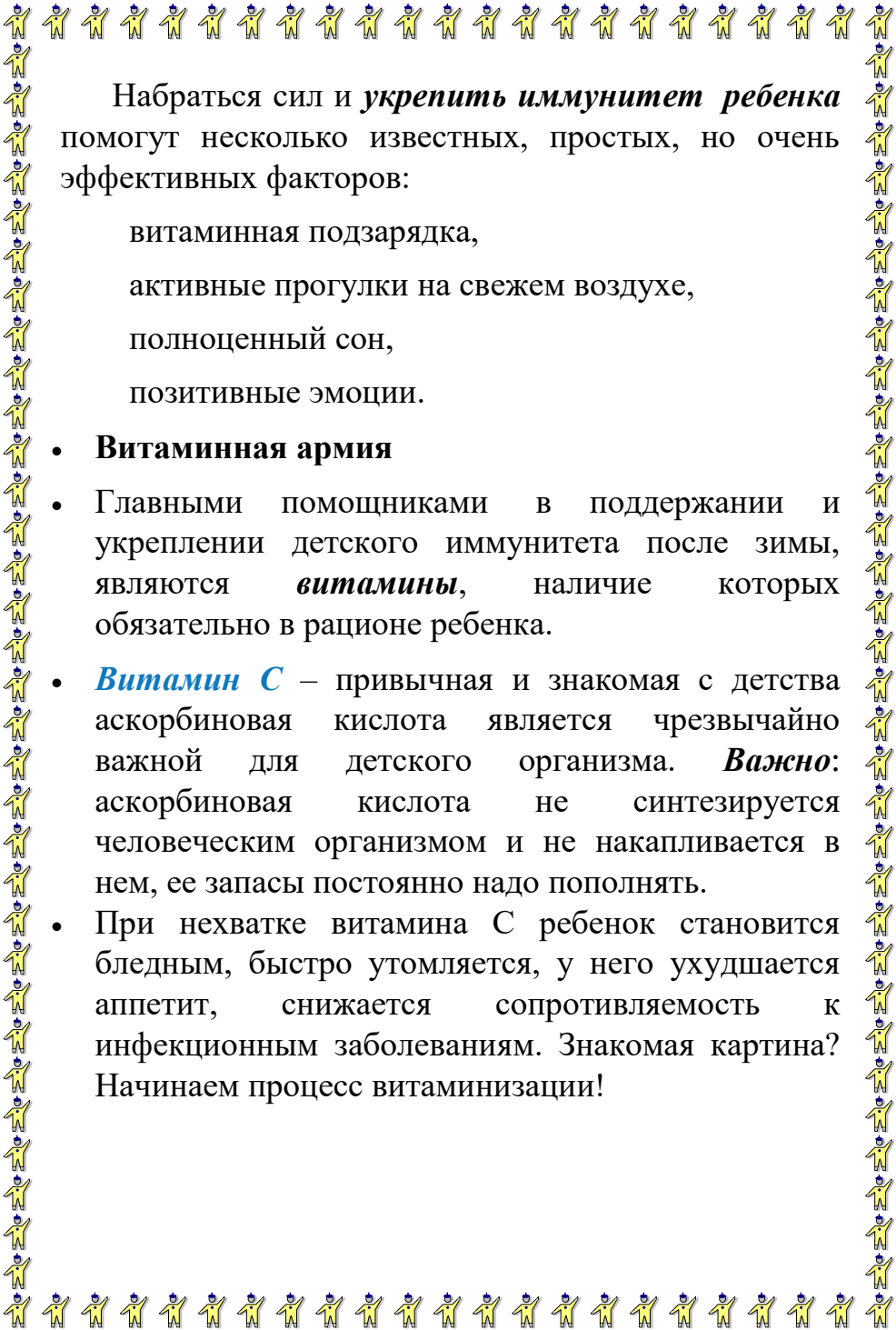
Как повысить иммунитет: весенние правила для родителей



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

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

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

- **Витаминовая 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.



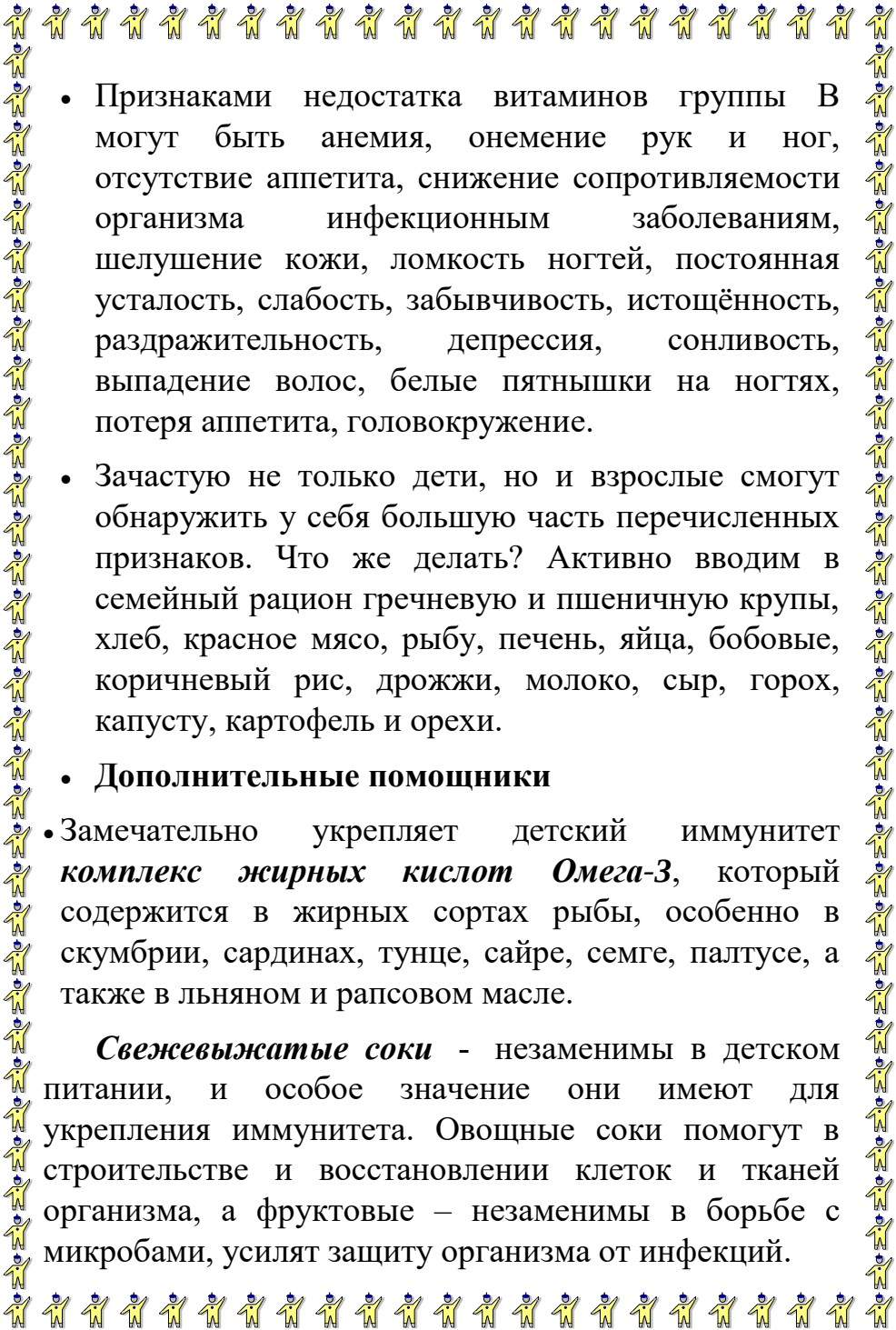
- **Витамин А (ретинол)** — помогает обмену веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов, благотворно влияет на зрение, необходим для роста новых клеток и борьбы с инфекцией.
- Помочь родителям **поддержать детский иммунитет** смогут продукты, содержащие витамин А - говяжья печень, молоко, 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.*



На воздух!

- Конечно, в круговороте между школьными занятиями, кружками и секциями достаточно сложно выделить время на простую **прогулку на свежем воздухе**. 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 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!**

