

Консультация для родителей

«Как повысить иммунитет ребенка в весенний период?»

Что такое иммунитет?

Иммунитет — ответ организма на внешние раздражители: различные микробы, вирусы, инфекции, а также на образ жизни. Крепкий иммунитет очень важен в любом возрасте, но детям он не столько важен, сколько жизненно необходим. Организм ребенка растет, развивается, ему нужны силы для того, чтобы познавать мир, чтобы адаптироваться к взрослой жизни, не отвлекаясь на вирусы ОРВИ и гриппа.

Иммунологами иммунитет разделяется на 2 группы:

- естественный;
- искусственный.


Естественный иммунитет — «зеркало» организма. Он отвечает за поведение организма во время контакта с носителем вируса и инфекции. Искусственный иммунитет «приобретается» после вакцинации.

Иммунитет ослабевает, почему? Нарушение режима, плохой сон, несбалансированное питание, запущенные инфекционные заболевания — все это негативно сказывается на иммунитете ребенка. Не стоит забывать и об экологической обстановке, и стрессах, которым подвержен растущий организм. Ослабленный иммунитет чаще всего «выдает себя» в весенний период.

Как помочь ребенку укрепить иммунитет?

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. 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. 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. После зимы советуем обязательно посетить окулиста, чтобы проверить состояние зрения. А также обратите внимание, нет ли у ребенка трещин в уголках рта или излишней сухости кожи. Весенними источниками витамина А для тех ребят, кто любит фрукты и овощи являются: морковь, шпинат, брокколи, зеленый лук, зелень петрушки, яблоки, виноград.

Витамины группы В. В этой группе очень много важных витаминов и у каждого свой номер- 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, а фруктовые – незаменимы в борьбе с микробами, усилят защиту организма от инфекций.



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. 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.

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

Так что обнимайтесь на здоровье!

Воспитатель: Мифтахова Д.Р.