



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.**

## **Признаки ослабленного иммунитета:**

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

**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.**

**Подробнее раскроем каждый пункт.**



## **Витаминная подзарядка.**

**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 недостатке 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.**



**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.**

**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, 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 защиту нашего здоровья!**

**Признаками недостатка витаминов группы В могут быть анемия, отсутствие аппетита, снижение сопротивляемости организма инфекционным забол-**



**леваниям, 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, усилият 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.**

**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, приададут 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.**

**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.**

**Небольшая вечерняя прогулка, легкий витаминный ужин и ранний отоой – 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 гор-**



мона 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!







