

Консультация для родителей: «Как укрепить иммунитет ребенка весной»

К концу зимы у всех людей наблюдается истощение организма из-за нехватки солнца, витаминов и питательных веществ, отмечают специалисты. Но если противостоять инфекциям взрослому человеку помогает иммунитет, то у ребенка такой надежной защиты еще нет. Поэтому в начале весны дети болеют особенно часто.

Детей до шести месяцев от болезней защищают иммуноглобулины, которые попали в организм вместе с кровью матери во время внутриутробного развития. Затем запас материнских защитных клеток иссякает, и ребенок становится более восприимчивым к инфекциям. Выработка собственных клеток-защитников начинается только в 6-7 лет, а заканчивается лишь к периоду полового созревания. Детский иммунитет снижают стрессы, неправильное питание, гиповитаминоз, хронические заболевания. Если ребенок болеет ОРВИ чаще шести раз в год, простуды протекают дольше, чем обычно или с осложнениями (отит, ангина, если ребенок плохо реагирует на лечение, то родители должны насторожиться. В таком случае обязательна консультация врача-иммунолога. Согласно современным рекомендациям, использование иммуностимулирующих средств показано только для детей с иммунодефицитом, который доказан лабораторными анализами. В то же время всем детям без исключения рекомендуются неспецифические методы повышения иммунитета – **прием поливитаминных препаратов, коррекция питания, закаливание.**

Правильное питание ребенка – основа здоровья. Пища должна быть богатой витаминами, белками, углеводами, микроэлементами. **В рационе ребенка обязательно должны присутствовать овощи, фрукты, соки, кисло-молочные продукты** (творог, кефир, ряженка, **мясо** (желательно, диетических сортов - курица, говядина, кролик, индейка, **яйца** (в них содержится много белка и железа, **супы на нежирных и овощных бульонах, различные каши.**

Очень важен **режим сна и отдыха**. Сон ребенка должен длиться минимум 10 часов. Перед сном нежелательны игры на компьютере, просмотр телепередач, прослушивание громкой музыки. Тогда сон будет спокойным и глубоким, а ребенок проснется отдохнувшим и с хорошим настроением.

Эффективность профилактики простудных заболеваний повышают **закаливание, занятия спортом, прогулки на свежем воздухе**, а также комфортный психологический климат в семье и социуме. Придерживаясь этих простых правил, родители наверняка заметят, что их дети стали болеть гораздо реже.

ЧТО ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН РЕБЕНКА РАННЕЙ ВЕСНОЙ

Весна – период снижения иммунитета.

Весной у ребенка снижается иммунитет. В первую очередь, в этом виноват недостаток витаминов, которые малыш недополучал в течение всей

зимы. За полгода холодов летние запасы витаминов истощились и, как результат, организм ребенка дает сбой.

Повышаем иммунитет ребенка.

Чтобы повысить иммунитет ребенка, следует уделить особое внимание его питанию. Одним из зарекомендовавших себя способов повышения детского иммунитета является употребление цитрусовых, таких как лимоны (можно добавлять в чай, апельсины, мандарины, также неплохо предложить ребенку гранаты, так как они повышают уровень гемоглобина, настой из плодов шиповника - является прекрасным иммуностимулятором.

Пополняем запас витаминов.

Конечно же, цитрусовые прекрасно пополняют запас витаминов, однако обычная белокочанная капуста также богата витамином С, и не только свежая, но и квашеная. К тому же в квашеной капусте содержатся не только витамины, но и много различных микроэлементов, которые также полезны для повышения иммунитета.

Пополняем запасы железа.

Чтобы пополнить запасы железа, необходимо включать в рацион ребенка не только овощи, фрукты, зелень, но и мясо, рыбу, а также печень (она богата железом и способствует повышению гемоглобина) и яйца, молочные продукты. Повышение гемоглобина в весенний период поможет ребенку почувствовать прилив сил, бодрость и улучшение настроения.

В весенний период для ребенка главное – получать все необходимые для его растущего организма продукты, так как исключение из рациона какого-либо из них может привести к заболеваниям, к проникновению в организм ребенка различных инфекций. Поэтому тщательно следи за питанием малыша.