

Консультация для родителей «Как повысить иммунитет ребенка в весенний период»

Иммунитет – это система защиты от различных внешних и внутренних влияний, которые могут нарушить целостность организма, его слаженную работу и ведут к развитию различных болезней.

У многих детей в весенний период снижается иммунитет - совокупность факторов внешней и внутренней защиты организма от негативного влияния различных раздражителей. Задача любящих родителей в этот период — поддержать ослабленный организм и способствовать восстановлению защитных факторов иммунной системы.

Питание детей является залогом здоровья и гармоничного развития в любом возрасте. Полноценный рацион, сбалансированный по всем питательным веществам, богатый витаминами и микроэлементами обуславливает нормальное функционирование организма и повышает его защитные возможности. В весенний период, когда силы иммунитета значительно снижены, организация детского питания занимает важное место в профилактике заболеваний.

В ежедневный рацион ребенка должны входить следующие витамины и минералы:

Витамин А – поступает в организм с морковкой, капустой, печенкой, молоком, желтком яйца, сливочным маслом и морской рыбой.

Витамин С – содержится в плодах шиповника, черной смородине, цитрусовых, квашеной капусте и так далее.

Витамин Е – организм получает из брокколи, пророщенной пшеницы, шпината, растительного масла, цельнозернового хлеба и так далее.

Витамин D – находится в аптечном рыбьем жире, морской рыбе и коровьем молоке.

Витамины группы В (В1, В2, В6, В9, В12) – содержатся в свекле, гречке, печени, входят в состав бобовых, томатов, говядины, творога, сыра, овсянки, зеленого горошка, яичного желтка и так далее.

Магний входит в состав грецких орехов, креветок, сои, гороха, тыквы, зелени.

Калием богаты чернослив, цитрусовые, огурцы, помидоры, изюм, печеный картофель, бобовые.

Медь входит в состав картофеля, гречки, фундука, помидоров, овса, редиски, сладкого перца.

Запас **йода** в организме повышается при употреблении лука, дыни, морепродуктов, свеклы, редиски, грибов, зеленого горошка, морской капусты.

Цинк входит в состав грецких орехов, круп, пшеничных отрубей, семечек подсолнуха.

Германий и селен входят в состав продуктов моря, почек, печени, пророщенной пшеницы с почв, в которых достаточное содержание селена.

Йогурт, товорог, кефир и другие кисломолочные продукты содержат пробиотики. Эти микроорганизмы (лактобактерии и бифидобактерии) похожи на здоровые бактерии, которые уже живут в наших желудках. Употребляя продукты, которые содержат эти пробиотики, мы повышаем количество микроорганизмов, которые помогают нам поддерживать нашу иммунную систему. Всемирная организация здравоохранения определяет пробиотики как «живые микроорганизмы, которые при введении в достаточных количествах, принесут существенную пользу для здоровья» и повысят иммунитет вашего ребенка.

Также, необходимо следить за режимом сна и бодрствования ребенка и не забывать о постоянных прогулках на свежем воздухе. Сон ребенка должен длиться 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.

Двигательная активность поможет активно развиваться вашему ребенку.

