



Консультация для родителей «Как укрепить иммунитет ребенка в осенний период»

Как укрепить иммунитет? Нужны ли для поддержки иммунитета витамины, кисломолочные продукты? Как укреплять осенью здоровье ребенка, который часто болеет простудами? В какие секции лучше отдать ребенка, чтобы укрепить иммунитет?

Позади жаркие и насыщенные впечатлениями летние дни, впереди – учебные будни, унылые дожди и пронизывающий ветер, эпидемии вирусных заболеваний.

Некоторые дети и вправду начинают болеть с приходом первых осенних холодов. Но если родители позаботятся о здоровье ребенка и укреплении его иммунитета, он сумеет избежать ОРВИ и гриппа, простуды с насморком и кашлем, сезонного обострения хронических заболеваний.

Забота о здоровье ребенка осенью – это:

- Закрепление летнего иммунитета. Не спешите прятать детские сандалии и доставать теплые пуховики. Позвольте организму ребенка постепенно адаптироваться к смене температурного режима. Продолжайте закаливающие процедуры.

- Питание ребенка – очень важный фактор для укрепления иммунитета, особенно осенью, в период урожая овощей и фруктов. В этот период нужно максимально обогатить рацион ребенка свежавыжатыми соками, если нет аллергических реакций: яблочный, сливовый, грушевый, морковный. Цитрусовые использовать с осторожностью и не каждый день. Если есть замороженные ягоды и фрукты, можно варить компоты, морсы, делать смузи. При приготовлении пищи хорошо использовать сезонные овощи, фрукты, например, овощные салаты, рагу, выпечку с добавлением фруктов и овощей.

Сладости, а особенно конфеты, лучше заменить сухофруктами (курага, финики, чернослив, изюм, в них содержится очень много микроэлементов, которые полезны для иммунной системы, а также нормализуют стул у детей, склонных к запорам.



Морепродукты – незаменимый продукт в рационе ребенка, они содержат очень много полезных веществ (микроэлементы, ненасыщенные жирные кислоты, необходимых для роста и развития ребенка и укрепления иммунной системы. Это не только рыба, но и морская капуста, кальмары.

Добавляйте в пищу побольше зелени (петрушка, укроп, сельдерей). Также включите в рацион брокколи, цветную капусту, морковь, свеклу. При приготовлении используйте оливковое масло. Витаминов много не бывает!

- **Активный отдых.** После долгих и насыщенных дней существует большой соблазн расслабиться и сократить количество физических нагрузок. Не поддавайтесь! Осень – время прогулок в парке, походов за грибами, пикников за городом, работ в саду. Ловите мгновения последних теплых дней и адаптируйте ребенка к предстоящим холодам. Прогулки на свежем воздухе должны быть не менее 2 ч. в день. Ребенку для правильного развития нужно много двигаться (велосипед, ролики, скейтборд). Важно заниматься с ребенком подвижными видами спорта (футбол, волейбол, теннис). Одевать ребенка нужно соответственно погоде.



- **Соблюдение режима дня.** Прошло время спонтанных прогулок и неумолимых развлечений, летней бессонницы и ранних подъемов. Четкий режим дня помогает ребенку влиться в рабочий ритм недели и суток, сохранять баланс между активностью и отдыхом. Очень важным является соблюдение правильного режима дня, а именно отдыха и сна. Если ребенок не посещает детский сад, необходим дневной сон 1.5-2 часа.

- **Часто проветривать помещение.** Очищение и увлажнение воздуха. Начало отопительного сезона делает воздух сухим и пыльным. Регулярная влажная уборка и проветривание помещения, увлажнение воздуха позволяет насытить организм кислородом, упростить дыхание, повысить сопротивляемость организма и облегчить течение простудных и вирусных болезней.

Нужны ли для поддержки иммунитета витамины, кисломолочные продукты?

Витаминные препараты можно принимать для укрепления иммунитета, но лучше это делать, начиная с ноября, декабря. В начале осени лучше кушать много овощей и фруктов. Также в рационе ребенка должны ежедневно присутствовать кисломолочные продукты, если нет противопоказаний. Значительная часть иммунной системы связана с желудочно-кишечным трактом, поэтому от его работы зависит здоровье всего организма. Необходимо приучить ребенка пить закваски, кефиры, домашние йогурты, кушать свежий творог каждый день. Особенно у детей с проблемами желчного пузыря - на завтрак творог с не жирной сметаной, улучшает работу желчного пузыря, так называемый «желчегонный завтрак».

Как укреплять осенью здоровье ребенка, который часто болеет простудами?

Если ребенок часто болел в течение года, например, каждый месяц, то нужно пройти профилактический осмотр, а именно осмотр педиатра, гастроэнтеролога, ЛОРа, стоматолога. Если присутствуют хронические очаги инфекции (кариес, тонзиллит, аденоидит) – необходимо повести санацию соответствующих очагов. Кроме чистки зубов утром и вечером, очень важно приучить ребенка полоскать ротовую полость после приема пищи прохладной водой, а также утром после сна и вечером перед сном. Осенью, для профилактики простудных заболеваний, можно это делать отварами трав (ромашка, календула, зверобой). Лечебная гимнастика способна защитить ребенка от простуд. Поэтому утренняя гимнастика, пробежки 10-15 минут укрепят иммунитет ребенка и повысят настроение и трудоспособность на весь день.

В какие секции лучше отдать ребенка?

Если ребенок часто болеет, то для него подойдет плавание, хоккей, фигурное катание. Для укрепления сердечно-сосудистой системы можно заниматься футболом. Для укрепления опорно-двигательного аппарата и осанки подойдет художественная гимнастика, фигурное катание, акробатика. Нервную систему укрепит плавание, лыжи.

