

«Как укрепить иммунитет ребенка осенью»



Какие меры можно предпринимать осенью для укрепления иммунитета и повышения устойчивости к вирусным инфекциям?

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, ребенок школьного возраста должен ложиться спать не позднее 22:00.

Питание ребенка – также 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.

Также большое значение имеют прогулки на свежем воздухе не менее 2 ч. в день. Ребенку для правильного развития нужно много двигаться (велосипед, ролики, скейт). Важно заниматься с ребенком подвижными видами спорта (футбол, волейбол, теннис). Одевать ребенка нужно соответственно погоде. Часто проветривать помещение.

Можно ли осенью начать закалять ребенка – малыша и школьника?

Самый эффективный способ укрепить иммунитет – это закаливание ребенка. Обтирание мокрым полотенцем, обливание холодной водой. Его можно начинать с 3-4 лет, независимо от времени года, но нельзя проводить эти процедуры против воли ребенка. Перед обливанием нужно сделать утреннюю гимнастику 10-15 минут. Ребенок должен быть бодрым, веселым, выспавшимся. После - 3-4 минуты растирания прохладной водой комнатной температуры (22-25 градусов), начинать постепенно снижать до 18-16 градусов, после – растереть тело ребенка сухим полотенцем, одеть в теплую одежду. Все это должны делать и сами родители, подавая пример ребенку.