

Консультация для родителей «Повышаем иммунитет ребёнка»

Почему дети болеют чаще взрослых? Что бывает в том случае, если родители



создают для своего ребёнка «стерильные» условия жизни? Как на самом деле выглядят признаки иммунодефицита? Родители всегда задают себе вопрос: "Как укрепить иммунитет?" "Но укрепить иммунитет в одну минуту невозможно и чтобы организм ребёнка мог противостоять различным инфекциям, требуется время. Для того, чтобы в осенне-зимний период ребёнок не болел, укреплять иммунную систему нужно начинать в летний период,

когда есть возможность больше находиться на свежем воздухе: в меру принимать солнечные ванны, воздушные, водные и конечно, расширить употребление в пищу овощей и фруктов в которых содержится целый кладезь витаминов.

В рационе питания ребёнка не должны присутствовать продукты, в которых большое содержание красителей, ароматизаторов и консервантов. Смело заменяйте их пищей домашнего приготовления. Нужно находить в себе силы отказать ребёнку в очередной шоколадной плитке или киндер-сюрпризе, заменяя их соками домашнего производства, морсами, компотами.

Активными стимуляторами иммунитета являются антиоксиданты-витамины С,А,Е, марганец и селен. Эти вещества содержатся в большом количестве в различных ягодах и зелени.

Для крепкого иммунитета также, рекомендуется приучать ребёнка к контрастному душу обливая сначала тёплой, затем холодной водой.

Для укрепления иммунитета старайтесь побольше бывать на прогулках в любое время года. В тёплое время года вместе с ребёнком старайтесь больше ходить босиком. Как правило, в сельской местности дети бегают "чумадые", и это нормальное явление потому, что контактируя с различными инфекциями в детском организме вырабатываются защитные свойства, которые противостоят вирусам.

Рекомендуется лечить, если они имеются, хронические заболевания у вашего ребёнка. Необходимо обследоваться у врачей так как, казалось бы простой, гайморит сильно снижает иммунитет.

Показывайте детям на собственном опыте: ведите активный и здоровый образ жизни, совершайте совместные прогулки, употребляйте в пищу больше свежих фруктов и овощей, занимайтесь спортом и тогда Вам и вашим детям не страшны никакие вирусы гриппа, ОРЗ и ОРВИ, а иммунитет вашего ребёнка будет всегда на высоте.

Желаем Вам и вашим детям крепкого иммунитета!