

ЗМІЦНЮЄМО ІМУНІТЕТ ДІТЕЙ ВОСЕНИ

Дитячий імунітет потрібно зміцнювати в усі пори року, а особливо восени перед настанням морозів.

Цей період якраз багатий на сезонні овочі та фрукти, які містять безліч вітамінів, потрібних організму дитини. Вітаміни — це біологічно активні речовини, які є життєво важливими для нормального функціонування організму.

Особливу роль вітаміни відіграють у здоров'ї дітей: у їх організмі вітаміни необхідні передусім для регулювання процесів обміну речовин, кровотворення і підтримки імунітету.

Пропонуємо перелік продуктів, які допоможуть підготуватися до зими та зміцнити здоров'я дітей. Лідерами за вмістом аскорбінової кислоти (вітаміну С) є не лимони з апельсинами, а солодкий перець і білокачанна капуста, як свіжа, так і квашена.

Щоб в організмі дитини вітаміну С було достатньо, варто щодня з'їдати одну перчинку або 200 г капусти. А якщо з'явилися перші симптоми респіраторних захворювань — у пригоді стане капустяний сік.

Ретинолу (вітаміну А) найбільше в моркві. Склянка морквяного соку щодня — і ваша дитина буде рости здоровою, з відмінним зором і гарною шкірою. Також багаті на цей вітамін сливи, абрикоси, листя салату, морська риба, яечний жовток.

Піридоксин (вітамін В6) є незамінним елементом для зміцнення імунної системи.

Основні джерела цього вітаміну — картопля, горіхи, бобові культури, особливо горох і квасоля, а також висівки, м'ясо і риба.

Дисбаланс мікроелементів може стати причиною виникнення нежитю та застуди в осінньо-зимовий період.

Тому обов'язково потрібно ввести в раціон дитини кабачки, гарбузи, яблука, курагу, цитрусові, родзинки, горіхи, сири і морські продукти.

Щоб отримати максимальний ефект від здорового харчування, продукти мають бути свіжими, правильно приготованими і не зберігатися довго в холодильнику.

Безумовно, корисно також щодня пити овочеві та фруктові фреші, але не варто забувати, що у шкірці багатьох овочів та фруктів при цьому залишається багато вітамінів.

Під час кулінарної обробки найкраще використовувати емальований посуд або посуд зі скла. Овочі або фрукти варто кидати у киплячу воду, варити при закритій кришці, на слабкому вогні і не помішувати зайвий раз без потреби.

Найбільше зберігаються вітаміни під час варіння на пару та запікання в духовці, а от смаження і тушкування швидко знищують вітаміни та мікроелементи.

Наостанок хочемо дати ще одну пораду: продукти, які допоможуть підвищити імунітет дитини перед зимою — це лише перша складова здоров'я малюка, друга, не менш важлива, — це щоденні прогулянки, нормальна фізична активність, здорове навколишнє середовище.

Якщо ви бажаєте підвищити свій імунітет за допомогою повітря і води, то починати краще за все саме з ранньої осені. Адже принцип загартовування полягає в плавності і поступовості, щоб організм згодом легше реагував на різкі перепади температури.

Корисний контрастний душ або ж просто почергове обливання то прохолодною, то теплою водою рук і ніг по 5 хвилин. Причому, починати потрібно з досить теплої температури, наприклад, +35°C, поступово знижуючи її до +25°C.

Обов'язково гуляйте на свіжому повітрі, причому регулярно і в будь-яку погоду. А щоб не промокнути і не замерзнути, одягніться по сезону.

Як зміцнити імунітет восени: фізкультура.

На початку осені ще тепло, але вже немає виснажливої спеки. Отже саме час зайнятися помірними фізичними навантаженнями у вигляді регулярної ранкової зарядки, бігу або тренувань у спортзалі. Адже вони зміцнюють здоров'я і підвищують імунітет.

Як зміцнити імунітет восени: гарний настрій.

Скажіть "ні" стресам і нудзі. Як відомо, стрес – один із головних ворогів імунітету. Якщо людина схильна до осінньої депресії і не може впоратися зі своїми емоціями, вона також буде слабкою і перед впливом різних інфекцій, які проникли в організм. Важливо вміти контролювати себе, спокійно ставитися до проблем і налаштовуватися на оптимізм.

Як зміцнити імунітет: народні засоби.

До найпопулярніших і перевірених народних засобів для зміцнення імунітету відносяться наступні: корінь цикорію, корінь імбиру, каланхое, ехінацея, елеутерокок, женьшень, мед і лимон.

ЗМІЦНЮЄМО ІМУНІТЕТ ВОСЕНИ

1. Прослідкуйте, щоб у дитини був гарний сон.

Режим сну - один з важливіших факторів нормального функціонування організму. Тим більш важливий він для дітей.

2. Організуйте правильне харчування.

Один з важливих моментів - правильне харчування. Привчити дитину до правильного харчування непросто, але можна намагатися зробити цей процес захоплюючий. Звісно, тільки в тому випадку, якщо ви самі почнете правильно харчуватися.

3. Більше часу проводьте на свіжому повітрі.

Дітей, які люблять сидіти в дома - зовсім мало. Прогулянка - одне з найулюбленіше дитячих занять. Так що не потрібно їм в цьому заважати.

4. Привчайте дитину до фізичної культури.

Взагалі рух - це дитяча стихія. Навіть якщо ваша дитина більш схильна до розумового розвитку є безліч можливостей прищепити їй бажання до спорту и зробити заняття спортом цікавими.

5. Загартовуйте дитину.

Ефективним способом зміцнити імунітет у дитини це загартування. Починайте процедури загартування тільки зі згодою дитини. Спочатку спробуйте обтирання вологим рушником, контрастний душ та обливання холодною водою. Перед процедурами присвятіть 10 хвилин гімнастиці для розминки організму.

Воду для початку використовуйте кімнатної температури, поступово знижайте її градус. Після процедур витріть дитину сухим рушником та тепло вдягніть дитину.

Будьте здорові Ви та ваші діти!!!

<https://vseosvita.ua/library/konsultacia-dla-batkiv-zmicnuemo-imunitet-ditej-voseni-375091.html>