

Консультация для родителей «Как поднять иммунитет ребенку осенью?»

Составила: Воспитатель Серышева А. И.

С приближением осенне-зимнего периода практически каждая мама задумывается над тем, как поднять иммунитет ребенку и чем можно это сделать. В большинстве случаев родители используют различные народные средства, отдельные из которых приносят свой эффект. Давайте подробнее рассмотрим методы укрепления защитных сил организма.

📖 Свежий воздух - залог здоровья!

Издревле считается, что именно свежий, насыщенный кислородом воздух, способствует укреплению здоровья. Поэтому прогулки на воздухе должны быть постоянными и практически в любую погоду, за исключением, пожалуй, сильного дождя или снегопада. Кроме того, установлено, что даже непродолжительная прогулка улучшает аппетит малыша и его ночной сон.

Поэтому очень хорошо, если ребенок будет хотя бы 2 часа в день находиться на свежем воздухе. Еще лучше, если в это время будет светить солнце. Ведь в таком случае польза от посещения улицы будет двойная: кроме порции свежего воздуха организм крохи будет вырабатывать витамин D. Именно он способствует усвоению кальция, который так необходим для роста и укрепления костного аппарата.



При прогулках следите за тем, чтобы малыш всегда был одет по погоде. Не кутайте ребенка, боясь, что он простудится. Такого рода внимание в большинстве своем приносит вред, чем пользу. Вспотевший ребенок быстро ее подхватит, попав на сквозняк.

📖 Лекарственные средства, укрепляющие иммунитет

Часто возникает вопрос по поводу того, какими препаратами можно поднять иммунитет ребенку. Сегодня существует масса витаминных комплексов. При выборе его необходимо в первую очередь учитывать то, для детей какого возраста он предназначен. Ведь подбор витаминов во всех подобных таблетках проводится всегда с учетом возрастных особенностей и потребностей детского организма в данное время.

Для того чтобы правильно подобрать подобное средство, лучше всего обратиться к участковому педиатру, который на основе своего опыта предложит наиболее



подходящий для данного возраста витаминный комплекс.

 Правильное и сбалансированное питание - основа стойкого иммунитета



Для укрепления защитных сил организма немаловажным фактором является правильное питание. В частности, рацион ребенка должен включать разнообразные блюда, которые богаты витаминами и полезными веществами.

Так овощи, фрукты и зелень должны обязательно присутствовать в рационе малыша.

Питание должно происходить по режиму, с соблюдением временного интервала. Это обеспечивает равномерное поступление в организм энергии, которая высвобождается при расщеплении веществ. При этом в детском меню обязательно должны присутствовать мясо, рыба, яйца, зерновые, овощи, фрукты, орехи. Данные продукты, поднимающие иммунитет у детей, очень важны для улучшения сопротивляемости маленького организма.

Какими народными средствами можно поднять иммунитет ребенку?

Говоря о том, как поднять иммунитет ребенку нельзя не упомянуть о народных средствах, укрепляющих защитные силы организма.

Так довольно часто при этом используют такие продукты как мед и лимон, также готовят отвары и сиропы из трав.



При этом главным из продуктов, поднимающих иммунитет у детей, является мед. Он может употребляться в различных сочетаниях. Однако необходимо помнить, что сам по себе мед - аллерген. Поэтому перед его употреблением необходимо дать ребенку пол чайной ложки и понаблюдать за реакцией.

Отлично помогают укрепить иммунитет отвары и сиропы шиповника или чеснок, который добавляется в еду в качестве специи.

Давно известны травы и лекарственные растения, которые укрепляют иммунитет (например, женьшень и эхинацея — экстракты из этих трав капают в чай).

Отлично зарекомендовали себя отвары и настои крапивы, ромашки, череды, листья земляники, сабельник, алоэ, листья березы, мята, Melissa, иван-чай.



Уважаемые родители, берегите своё здоровье и здоровье ваших детей!