

## Родителям на заметку

### ПОЛЕЗНО ДЛЯ ИММУНИТЕТА



Для поднятия иммунитета после болезни всем детям необходимы:

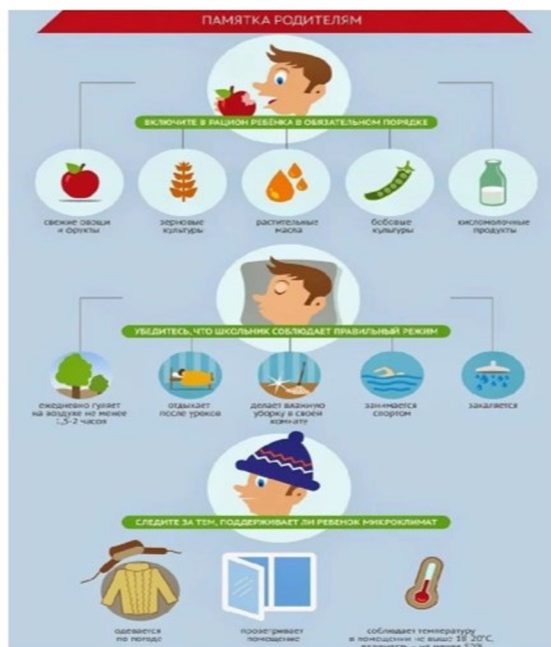
- полноценный сон (не менее 8 часов в сутки);
- соблюдение режима дня;
- частые прогулки на свежем воздухе;
- дозированные физические нагрузки (не до переутомления);
- щадящие закаливающие процедуры (обтирания);
- полноценное сбалансированное питание;
- витаминотерапия.



В ряде случаев ребенок может нуждаться и в более целенаправленных мероприятиях по укреплению иммунитета.

Такая необходимость возникает в случае, если:

- \* Ребенок болеет простудой более шести раз в год;
- \* В большинстве случаев простуда переходит в ангину, бронхит, синусит и другие формы осложнений;
- \* Процесс выздоровления при стандартном лечении длительнее, чем у детей того же возраста.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

## КАК ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ У РЕБЕНКА



ПОДГОТОВИЛИ:  
Кузина Л.Л.  
Горбова Ю.А.

2018 год

Самое заветное желание любой мамы — чтобы ее малыш рос здоровым и крепким. Однако от болезней не застрахован никто. Особенно — дети, ведь их иммунная система, призванная защищать от воздействия болезнетворных агентов, еще несовершенна. А болезнь — своеобразная война, которая, как известно, без потерь не бывает.



Чтобы понимать, как укрепить иммунитет при помощи витаминов, необходимо знать, какие из веществ данной категории особенно важны и какие продукты могут стать их источниками.

**Витамин А** играет особую роль в защите от инфекционных агентов. Он присутствует в яйцах, говяжьей и свиной печени, моркови, капусте брокколи и тыкве.

**Рибофлавин (В2)** повышает оксигенацию клеток и принимает непосредственное участие в обменных процессах. Его много в рыбе, мясе, молоке и различных крупах.

**Пиридоксин (В6)** необходим для производства антител. Концентрация пиридоксина достаточно высока в мясе птицы, рыбе, бобовых, орехах и злаках

**Цианкобаламин (В12)** участвует в процессе гемопоэза, в частности — образования красных кровяных телец-эритроцитов, отвечающих за доставку кислорода к органам и тканям. Он присутствует в мясных и молочных продуктах.

**Аскорбиновая кислота (С)** — это едва ли не самый важный для иммунитета витамин. Чтобы обеспечить организм ребенка достаточным количеством аскорбинки, нужно включить в рацион как можно больше свежих овощей, фруктов (желательно сезонных) и зелени. В зимнее время и ранней весной целесообразно давать детям аптечные препараты витамина С.

**Витамин Е** — он славится своими антиоксидантными свойствами, участвует в биосинтезе белков и способен улучшать усвоение витамина А. Присутствует в орехах, злаковых культурах и растительных маслах.

**Важно:** Выбор того или иного мультивитаминного комплекса, дозировка и длительность его применения должны быть согласованы с лечащим педиатром.

### **Укрепить иммунитет ребенка просто!**

#### **10 советов:**

- «Да» — чистоте, «нет» — стерильности ;
- «Нет» — обжорству и еде без аппетита ;
- «Нет» перегреву и накопителям пыли; «да» — контролю параметров воздуха (температура, влажность, чистота);
- «Да» — физическим нагрузкам;
- «Да» — свежему воздуху, «нет» — телевизору;
- «Нет» — увлечению сладостями;
- «Да» — холодным напиткам;
- «Да» — регулярному стулу;
- Лечение лекарствами — только тогда, когда без этого точно нельзя обойтись, и только лекарствами с доказанной эффективностью;
- С мамой и папой — интереснее, чем со смартфоном.

### **Как повысить иммунитет народными средствами?**



**Обратите внимание:** Прежде чем давать детям те или иные фитопрепараты, нужно убедиться в отсутствии аллергической реакции на них.

Вот несколько рецептов, которые помогут повысить иммунитет и придется по вкусу малышам:

Смесь миндаля, орехов, изюма и лимонов с медом. Перемелите в мясорубке по 5 стаканов миндаля и изюма, 1 стакан ядрышек грецких орехов, 2 лимона. Образовавшуюся кашу смешайте с 5 ст. л. меда, переложите в банку и давайте детям после 2 лет по 1 ч. л. 3 раза в день.

Настой из хвои. 2 ст. л. иголок ели или сосны заливаем 0,5 л воды, на небольшом огне доводим до кипения и даем тихонько покипеть минут 5–10. Настаиваем отвар в течение 2–3 часов, процеживаем, добавляем 1 столовую ложку меда. Дети до 3 лет принимают настой по 2 ст. л. 3 раза в день. Дети старшего возраста — по 100 мл 2–3 раза в день.

Травяные чаи из ромашки, зверобоя, липы, календулы. Можно использовать как чай из одного растения, так и напитки из травяных сборов. Как правило, их дают 2–3 раза в день по несколько глотков за раз.

**Использовать народные средства для укрепления иммунной системы рекомендуется после консультации с участковым педиатром.**