Діти та здоров’я: як підтримати імунітет весною?

Саме навесні загострюються внутрішні інфекції, слабкі місця організму стають більш вразливими. В першу чергу це виражається у підвищенні рівню захворюваності на ГРЗ, частішають випадки застуди, нежитю та кашлю. Крім цього загострюються алергічні захворювання, шлункові й кишкові проблеми. Це більшою мірою стосується дітей, особливо маленьких. Адже їх імунітет тільки формується. Фахівці радять менше бувати з дітьми в громадських місцях.Наприклад, з маленькими дітьми краще не ходити по магазинах, де велике скупчення людей, не брати дитину із собою в аптеку.

Як зрозуміти, що імунітет знижений?

 Дитина часто хворіє (застуди частіше 6 раз на рік). Застуди протікають важко, з безліччю ускладнень (отит, ангіна, гайморит). Малюк погано реагує на лікування, хвороби «розмазані» у часі (наприклад, банальний нежить не проходить більше десяти днів).

Як підготувати організм до весни

 Перш за все, потрібно дотримуватися правильного способу життя. Співвідношення розумового та фізичного навантаження повинно бути адекватним. Сучасні діти багато часу проводять за комп'ютерами, при цьому мало рухаються та не бувають на свіжому повітрі (тоді як повинні проводити надворі не менше 2-х годин на день). Крім того, відпочинок повинен бути активним. Взимку, замість перебування вдома, катайтеся на санчатах та лижах. Тоді організм стане більш стійким до сезонних загострень. Звичайно, кожна людина іноді застуджується, хворіє, але це цілком нормальне явище для живого організму.

Весняна дієта

Якщо харчування буде правильним протягом усього року, Ваша дитина не зазнає ніякого авітамінозу. Або ж він не буде викликати скарг і погіршень самопочуття. Весняний авітаміноз, ослаблення імунітету часто виникають з причини недотримання режиму дня або дієти. Запам’ятайте, ніякі ліки не допоможуть, якщо ви не будете дотримуватися правильного способу життя!

*Пропонуємо Вам декілька незамінних продуктів для весняного раціону.*

Сир

 Налягати на нього навесні особливо корисне дітям і вагітним жінкам. Кисломолочні продукти багаті білком, який, на відміну від інших протеїнів тваринного походження, легко засвоюється. Сир насичує організм кальцієм і фосфором - для зростаючих кісточок це дуже важливо. А ще до складу кисломолочних продуктів входять вітаміни групи В, які нормалізують роботу нервової системи, і антиоксиданти, які зміцнюють імунітет. Сир можна замінити йогуртом або кефіром: однорічним малюкам його слід давати перед сном, дітям старшого віку бажано організувати «п'яте годування» незадовго до сну. Важливо пам'ятати, що малюків до року небажано годувати молоком або кефіром. Дітей до 2 років не можна годувати звичайним сиром - тільки спеціальним дитячим. Білі сири хлопцям до 3 років теж не рекомендуються - через ризик підхопити інфекцію; кращий варіант - несолоний сир типу «Агуша».

Печінка

 Навесні дітям дуже не вистачає вітаміну А. Його добова потреба - 0,5 мг на добу, причому 2 / 3 добової норми може надходити у вигляді каротину, який перетворюється в потрібний вітамін вже в організмі. Але в березні традиційні джерела цих речовин - свіжі сезонні овочі і фрукти - ще не дозріли, а молоко, вершкове масло і яйця бідні вітамінами. Цього, однак, не можна сказати про печінку, 10-15 г якої повністю задовольняють денну потребу у вітаміні А. Оскільки організм вміє його запасати, порції печінкових оладок вистачить малому на цілий тиждень.

Зелена цибуля

 Для нормального самопочуття потрібні не тільки вітаміни і мікроелементи, але й фітонциди, ефірні олії, органічні кислоти. Їхня присутність у раціоні впливає на роботу нервової, ендокринної систем та інших внутрішніх органів. Ці речовини в надлишку містяться в овочах, особливо у свіжій зелені. Саме тому радимо Вам вирощувати на своєму підвіконні зелену цибулю. Її добре давати дітям старше 1 року практично з кожним прийомом їжі. Зелена цибуля містить каротин, вітамін Е, фолієву кислоту і перевершує всі інші овочі і фрукти за змістом кальцію. А вітаміну С має більше, ніж квашена капуста або апельсини.