

## Консультация для родителей « Как повысить иммунитет ребенка»

Человек заболевает простудой в большинстве случаев из-за того, что встретился с вирусом. Для защиты от патогена у людей существует врожденный и приобретенный иммунитет. Простуду вызывает не один единственный вирус, их огромное множество. Большинство из них имеет похожие симптомы: насморк, кашель, температура, слабость и головная боль. Без ПЦР-теста вы никогда не узнаете, чем именно болели, но это знание и не требуется: простуды в большинстве случаев проходят сами собой. Задача лекарств — лишь облегчить симптомы.

Если ваш ребенок часто болеет детском садике, то для повышения его иммунитета стоит обратить внимание на режим сна и активности малыша, позаботиться о правильном питании, наличии физических упражнений в его распорядке дня и снижении стресса.

Детям рекомендуется диета с достаточным содержанием белка, полезно включать в рацион ребенка яйца, курицу, индейку, телятину, говядину, а также морскую рыбу. Кроме этого, детям необходимы фрукты и овощи — источники важной для ЖКТ клетчатки.

Сон укрепляет иммунитет, о чем свидетельствует множество исследований. Утром ребенку необходимо вставать в одно и то же время, это помогает настроить циркадные ритмы — внутренние часы организма.

Детям необходимо не менее часа физической активности ежедневно. Это не обязательно должны быть занятия спортом, ребенок может провести время на детской площадке во дворе или отправиться на прогулку на свежем воздухе.

Стресс влияет на здоровье ребенка и снижает его иммунитет. Взрослым жизнь детей кажется беззаботной, но у них есть свои страхи и беспокойства, они могут грустить и страдать от тревоги. Например, малыши испытывают сильное огорчение, находясь вдали от родителей, даже если о них хорошо заботятся.

Не существует волшебного средства, которое обеспечило бы вашему ребенку повышенный иммунитет. Более того, для полноценного развития детям нужны все витамины, макро- и микроэлементы. Среди них:

**Витамин А** — способствует укреплению слизистой оболочки дыхательных путей, которые являются первым барьером на пути вируса. Дефицит витамина А снижает сопротивляемость организма инфекциям и замедляет иммунный ответ.

- **Витамин С** — обладает мощным антиоксидантным действием. Он стимулирует выработку интерферона, повышает врожденный и приобретенный иммунитет.
- **Витамин Е** — защищает полиненасыщенные жирные кислоты в мембранах клеток от окисления, регулирует выработку активных форм кислорода и азота, а также модулирует процесс передачи сигналов<sup>9</sup>. Он оказывает

иммуномодулирующий эффект, повышает сопротивляемость организма вирусным и бактериальным инфекциям.

- **Цинк** — является частью 90 различных ферментов, он активизирует те из них, которые участвуют в синтезе ДНК-зависимой РНК-полимеразы. Он важен для обменных процессов организма, помогает нам защищаться от вирусов и бактерий.
- **Железо** — является модулятором врожденного иммунитета, препятствует проникновению микроорганизмов в слизистую дыхательных путей.
- **Селен** — повышает выработку клеток-киллеров, которые уничтожают проникших в организм чужеродных агентов.

Перечисленные вещества удобно принимать в форме витаминно-минеральных комплексов, где они подобраны таким образом, чтобы дополнять эффективность друг друга.

Подготовила воспитатель: Пробст О.В.  
Январь 2023