



# JAK WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ DZIECKA?

Wraz z nadejściem jesieni rozpoczął się sezon na przeziębienia, infekcje i inne nieprzyjemne dolegliwości. Ze względu na niedojrzałość układu immunologicznego u dzieci, spotykają one częściej dzieci niż dorosłych. Częste infekcje, z kolei osłabiają układ odpornościowy i w efekcie dziecko choruje jeszcze więcej. Dlatego warto zadbać o odporność dziecka i odpowiednio przygotować je do jesienno-zimowej aury.

## DIETA NA ODPORNOŚĆ

Podstawą budowania naturalnej odporności człowieka jest oczywiście zróżnicowana dieta bogata w witaminy i minerały. Najważniejsze dla wzmacniania odporności są witaminy A, C, E, a także selen i cynk. W codziennym dziecięcym jadłospisie nie może zabraknąć dużej ilości warzyw (przede wszystkim brokułów, pomidorów, marchewki, dyni), produktów zbożowych (zwłaszcza kasz), mlecznych, jaj, owoców, chudego mięsa oraz ryb. Do potraw warto dodawać czosnek, cebulę, cykorię i por, czyli źródła naturalnych prebiotyków, które znajdziemy również w bananach, szparagach i karczochach. Bardzo ważne jest też, by dziecko spożywało posiłki regularnie, najlepiej o stałych porach oraz piło dużo płynów, zwłaszcza wody.



## **PREPARATY I SZCZEPIONKI WSPOMAGAJĄCE ODPORNOŚĆ DZIECKA**

Jeśli dziecko choruje często należy skonsultować się z pediatrą, który rozważy dobór właściwego preparatu mającego wzmocnić odporność dziecka albo podanie dziecku szczepionki. W przypadku preparatów może to być np.: tran, środki zawierające aloes, wyciąg z jeżówki purpurowej albo



kompleksy witamin lub probiotyki. Szczepionki podawane są doustnie, zawierają kompleksy bakterii najczęściej wywołujących choroby, w kontakcie z nimi organizm dziecka sam wytwarza mechanizmy obronne.

### **HARTOWANIE WZMACNIA ODPORNOŚĆ DZIECKA**

Ważnym sposobem na przeciwdziałanie przeziębieniom jest codzienne przebywanie dziecka na świeżym powietrzu minimum przez godzinę, nawet wtedy, gdy jest chłodno. Należy tylko zadbać o odpowiedni ubiór. Sprytnym sposobem jest ubiór na tzw. „cebulkę”, ponieważ dziecko na pewno nie zmarznie, a gdy będzie mu za gorąco – może coś zdjąć. Należy pamiętać także o odpowiednim obuwiu, aby dziecku było ciepło i sucho w stopy. Większe dziecko warto zapytać co jakiś czas, czy nie jest mu zimno lub za ciepło.

### **PRZEBYWANIE W POMIESZCZENIACH Z TEMPERATURĄ OK. 19-22°C.**

Dbając o odporność dziecka, pamiętajmy też, by odpowiednio nawilżać powietrze w mieszkaniu i codziennie je wietrzyć zwłaszcza po i przed snem.

Wzmocnienie odporności dziecka to długofalowy i złożony proces, dlatego należy pamiętać o codziennych, zdrowych nawykach, aby w okresie osłabionej odporności organizm dziecka był silny i gotowy do walki z wirusami i bakteriami.

Bibliografia:

<https://www.aptekagemini.pl/poradnik/dziecko/jak-wzmocnic-odpornosc-u-dzieci/>

<https://www.wapteka.pl/blog/artykul/jak-wzmocnic-odpornosc-dziecka>