

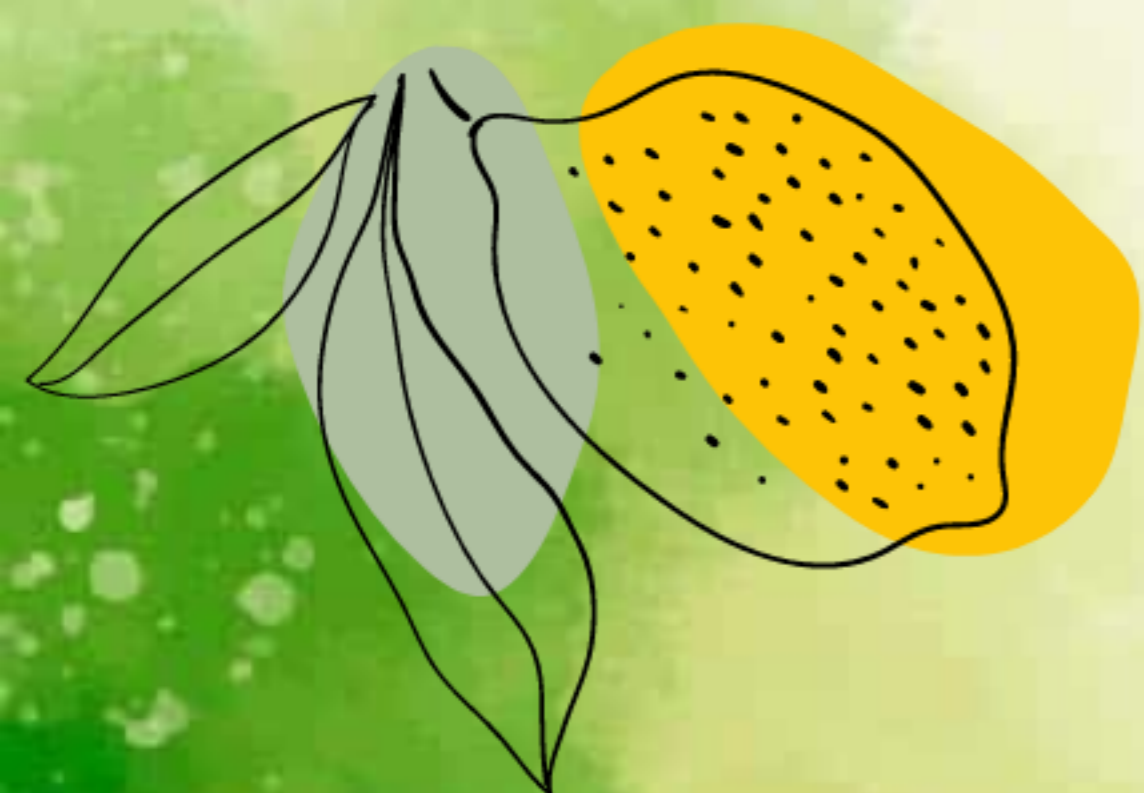


## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕТЕЛЕЙ

*Почему весной многие дети болеют и как  
укрепить иммунитет?*



ВОСПИТАТЕЛЬ  
ОЛЬГА АНАТОЛЬЕВНА БОЖКО





Весна - долгожданная пора для многих. Кроме пробуждения природы ранняя весна может принести с собой и неприятности в виде простуд и гриппа. Нередко даже те малыши, кто мужественно выдержал зиму без чреды затяжных болезней, с началом марта могут разболеться.

### **Что происходит?**

Из-за отсутствия длинных солнечных дней, кратковременного пребывания на свежем воздухе, нахождения в помещениях, где зачастую не соблюдаются режимы температуры и влажности, отсутствия грунтовых овощей, зелени и фруктов, столкновения с сезонными вирусами и стрессовыми ситуациями, дети теряют Драгоценные ресурсы на полноценный иммунный ответ со стороны организма.

### **Что важно для поддержания иммунного статуса ребенка в этот период?**

1. Контроль питьевого режима. Вода - главный растворитель и катализатор всех процессов в организме. 2. Прежде всего в рационе ребенка необходим белок, полезные жиры и клетчатка, и только потом предусматриваем наличие цельнозерновых углеводов и фруктов.

Белок: индейка, говядина, субпродукты, рыба, в т.ч. жирных сортов, бобовые, яйца.

Жиры: сливочное масло, масло гхи, оливковое масло, кокосовое масло, льняное масло, авокадо, печень трески.

Клетчатка: листовая зелень, капуста всех видов, овощи, микрозелень, ферментированные продукты (квашеная капуста).

Углеводы: гречка, неочищенный рис, пшено, киноа, кукуруза, макаронные изделия из чечевицы, неочищенного риса и др. глютен НЕ содержащих злаков.

3. Оптимальная влажность и чистота воздуха в помещении, где проводит время ребенок. Проветривание, при необходимости использование увлажнителя воздуха, очистителя воздуха, рекуператора.

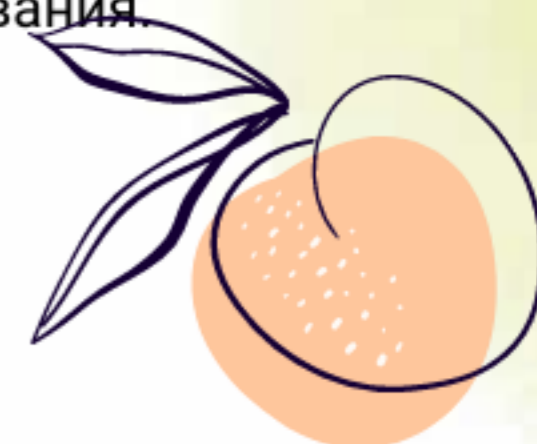
4. Прогулки лучше больше, чем меньше.

5. Соответствующий физическим потребностям, организация режима сна, отдыха и бодрствования.

6. Посильная систематическая физическая нагрузка.

7. Защита от стресса.

8. Обучение и соблюдение правил гигиены.



### **Какие витамины нужны для укрепления иммунитета?**

Витамин Д (жирные сорта рыбы, лосось, скумбрия, яйца).

Витамин С (шиповник, кислые ягоды, болгарский перец).

Витамин А (тыква, батат, морковь, брокколи, печень трески).

Витамин Е (миндаль, авокадо, печень трески) Цинк (говядина, печень, морепродукты, авокадо, шпинат, горох, орехи).

Йод (рыба, морепродукты, водоросли вакамэ, водоросли Нори).

Селен (бразильские орехи, фисташки, печень, чеснок).

Железо (субпродукты, красное мясо, печень, моллюски, шпинат, брокколи).

Витамины гр.В (бобовые, печень, яичный желток, говядина, баранина, в оболочке зерен хлеб грубого помола).

**! Важно** помнить, если дефицит витамина присутствует, то компенсировать продуктами питания будет сложно и целесообразно применять витаминные комплексы с учетом возрастной дозировки.

Есть еще важный момент, что усвоение не только витаминов, но и питательных веществ напрямую связано с функцией ЖКТ. Например: усвоение жирорастворимых витаминов невозможно без качественной текучей желчи, а для усвоения витаминов группы В и железа, необходимы кофакторы и отсутствие патогенов в кишечнике и т.д. Таких нюансов очень много, поэтому для оценки дефицитных состояний организма ребенка и выстраивания полноценного рациона, рекомендуем обратиться к специалисту.

