

**2 октября День детского здоровья.**

 **Укрепляем иммунитет ребенка**

Это особенный день в календаре, который посвящен самому ценному в нашей жизни – нашим детям. День детского здоровья - возможность обратить еще большее внимание на физическое и психологическое состояние наших детей, вдохновить их заботиться о собственном здоровье на протяжении всей жизни.



Теплое лето позади, на смену ему приходит осень. Совсем скоро начнется рост сезонных заболеваний. Наиболее уязвимыми в этот период становятся дети дошкольного и школьного возрастов, поскольку их иммунитет еще набирает силу. Чтобы естественный «защитник» организма был крепким, ему необходимо помогать.

**Иммунитет** – это биологическая защита от инфекций, вызванных вирусами и бактериями. Иммунитет развивается и совершенствуется всю жизнь и зависит также от состояния других систем организма: пищеварительной, нервной, сердечно-сосудистой. Только часть людей имеют крепкий иммунитет от рождения, у остальных его определяют условия, образ жизни и правильное питание.

Чтобы детский иммунитет был крепким, Роспотребнадзор дает рекомендации родителям о том, какие продукты должны присутствовать в рационе ребенка.

В первую очередь в формировании и поддержании иммунной системы важную роль играют **витамины**. Однако нужно помнить о том, что витамины в организме не накапливаются, а сразу же усваиваются, поэтому фрукты и овощи обязательно должны присутствовать в рационе круглый год, особенно осенью.

Стоит включить в рацион продукты, богатые **витамином А** (каротином). Детям обязательно нужно есть салат из сырой моркови со сметаной, тыкву со сливочным маслом, печеночные оладьи и яйца.

**Витамины группы В** нормализуют общий обмен веществ, благотворно сказываются на процессах кроветворения. Ими богаты молочные и мясные продукты, крупы, стручковые овощи, морепродукты. Рекомендуем сочетать в своем рационе разные источники витаминов группы В.

Особенно хорошо укрепляет иммунитет **витамин С**. Больше всего он содержится в свежих овощах, фруктах, ягодах и зелени. Готовить эти продукты нужно с минимальной тепловой обработкой, поскольку количество витамина С снижается с повышением температуры блюда.

Напитки в укреплении иммунитета также важны. Они нормализуют водный баланс и помогают витаминам усваиваться. Многие напитки могут стать источниками витаминов. Например, отвар шиповника богат витамином С. Его пьют курсами по две недели с последующим перерывом на месяц. Однако важно помнить: отвар способствует выведению калия из организма. Поэтому предложите ребенку курагу, изюм или банан, так как эти продукты имеют высокое содержание калия.

Еще одним важным фактором в формировании крепкого иммунитета у детей является **здоровая микрофлора кишечника**. Чаще давайте своему ребенку кисломолочные продукты, богатые полезными бактериями (пробиотиками), например йогурты или кефир. Они предотвратят появление дисбактериоза и нормализуют работу пищеварительной системы.

Большое значение имеет не только то, что едят дети, но и сколько раз в день они это делают. Обязательные приемы пищи – завтрак, обед и ужин – должны быть дополнены вторым завтраком и полдником. Положите ему с собой яблоко, банан, зерновые хлебцы, йогурт, кусочек темного шоколада, орехи, бутылку воды или сок.

Мощное средством защиты организма – **вакцинация**. В преддверии сезона респираторных заболеваний по всей стране проводится иммунизация населения от гриппа: прививку можно сделать в детском учреждении или обратиться в медицинское учреждение. Лучше это сделать в конце сентября- начале октября, так как для выработки защитных антител необходимо время.

Конечно, вакцинация от гриппа на 100% не гарантирует, что ребенок не заразится, но защитит его от тяжелого течения заболевания и возможных осложнений: отита, бронхита, пневмонии, ларинготрахеита и других.

Давайте вместе творить будущее, в котором каждый ребенок будет иметь возможность расти и развиваться счастливым и здоровым!

В случае возникновения нештатной ситуации санитарно-эпидемиологического характера для получения консультации и защиты своих прав вы можете обратиться в Единый консультационный центр Роспотребнадзора 8 800 555 49 43.

# санпросвет

Информация подготовлена по материалам: сан.щит.рус.