*МДОУ «Детский сад №42»*

*Консультация для родителей*

**«Как уберечь ребёнка от вирусов и повысить иммунитет?»**

*Подготовили: Сотикова Е.А.,Волкова В.Л.*

*МАРТ 2019г.*

*Консультация для родителей*

**«Как уберечь ребёнка от вирусов и повысить иммунитет?»**

Осень, зима, весна - время вирусных заболеваний, ОРВИ и ОРЗ.

Больше всего вирусам и сезонным недугам подвержены люди

с пониженным иммунитетом, в том числе дети.

Иммунитет ребёнка – это многоуровневая защитная система.

С годами иммунитет человека претерпевает ряд значительных

изменений. К 15 годам иммунная система ребёнка достигает уже

пика своего развития.

Иммунная система человека защищает от «претензий» на наше здоровье не только от микробов (различных микробов, грибков, вирусов), но и от чужих клеток и оранов (при переливании крови, пересадке органов), от своих измененных клеток (при раке, белокровии).

**Естественных стимуляторов иммунитета всего три: голод, холод и физическая активность.**

Иммунную систему можно подорвать воздействием болезней ( в том числе недолеченных), плохого питания, экологических факторов, постоянным стрессом. Например, у детей до 3-5 лет иммунная система плохо справлялась со своими обязанностями, а потом как бы созревает: её развитию способствует окружающая среда (и экология, и социум), и, в том числе, детские болезни.

Если ребёнка регулярно сопровождают ринит (он же насморк), тонзиллит (воспаление глоточных и нёбных миндалин), кашель, ангина, диарея, герпес, нагноение царапин и аллергия (это аутоиммунное заболевание обуславливает сверхчувствитель-

ность иммунной системы организма к какому-либо раздражителю). Перечисленное, не обязательно все сразу – одной-двух болячек достаточно, говорит о том, что иммунная система ребёнка не справляется с вызовами извне.

Также об ухудшении работы иммунной системы говорит повышенная утомляемость ребёнка при прежней нагрузке, сонливость с беспокойным сном: частые простуды (4 и более раз в год) и длительный период выздоровления после перенесённых простуд; возникновение нескольких вирусных заболеваний одновременно; грибковые поражения ЖКТ и дыхательных путей.

После перенесённых заболеваний иммунитет ребёнка также в той или иной степени оказывается истощенным.

**Улучшить иммунитет ребёнка можно только укрепив организм целиком. И делать это нужно постоянно, а не от случая к случаю. Особо внимательно к иммунитету ребёнка стоит относиться родителям, которые сами не могут похвастаться отличным здоровьем, ведь по наследству передаются и особенности иммунитета.**

*Чем повысить иммунитет?*

1. Система правильного питания (диета).
2. Общая физическая подготовка.
3. Минимизация стресса.

Диета – продукты питания, содержащие витамины, минералы, и главный «строительный материал» организма – белки.

В диете должно быть достаточно сырых овощей и кисломолочных продуктов. Хорошо в дополнение к хорошему питанию в рацион ребёнка добавить витамины. Не увлекайтесь таблетками. В зимне-весенний период рекомендуется принимать комплексы, содержащие необходимые ребёнку витамины, укрепляющие иммунитет. Среди витаминов есть жирорастворимые (А,Д,Е,С), которые могут накапливаться в организме и водорастворимые (витамины группы В), которые должны поступать с пищей ежедневно.

Запас жирорастворимых микроэлементов создаются за летний период, но организм не запасает водорастворимые. И получить их в осенне-зимне-весенний период помогают витаминные комплексы. Выбирайте витамины А, В, С, Е и кальций. Но имейте ввиду, что кальций нельзя пить вместе с магнием. Вместе они не усваиваются.

***Совет родителям***: 1.Следите за состояние кишечника ребёнка. Кишечник – мощный иммунный орган. От его деятельности зависит поступление в организм питательных веществ, витаминов, минералов, а также проникновение микроорганизмов и возникновение аллергических реакций.

2. Не перекармливайте ребёнка и не впихивайте в него еду, если он съел полпорции и больше не хочет. Голод – один из трех стимуляторов иммунитета. Если ваш малыш иногда бывает голодным – это нормально.

Витамины А, В, С, Е, Д и необходимые минералы принимают в течение 3-4 недель:

Витамин А – против вирусных болезней, помогает при аллергии, улучшает зрение. Содержится в капусте, моркови, печени животных, яичном желтке, сливочном масле, молоке, сливах. Эффективен в сочетании с витаминами Е и С. Суточная доза для детей 1-3 лет 450 мкг.

Витамин С – профилактика простудных заболеваний, повышает эластичность кровеносных сосудов. Необходим для укрепления зубов и дёсен. Содержится в цитрусовых, помидорах, зелени, черной смородине, красном перце.

Витамин Е – дает противовирусную и противомикробную защиту. Эффективен в сочетании с витаминами А, С, В и минералом селена. Содержится в печени, масле подсолнечника, в оливковом и кукурузном масле, кашах из гречки-ядрицы, риса и др. круп.

Витамины группы В – способствуют улучшению иммунитета, устранению нагноений. Содержатся в орехах, картофеле, овсянке, яблоках, печени, говядине, яйцах, горохе, бобовых, ржаном хлебе, помидорах, молочных продуктах и др.

Витамин Д – для свертывания крови, работы сердца, регуляции нервной и иммунной системы. Содержится в печени животных и рыб, сливочном масле, молоке, яйцах.

Минералы: калий содержится в кураге, картофеле, изюме, черносливе, грейпфруте, петрушке, огурцах.

Магний – в грецких орехах, мяте, картофеле, печени, цикории.

Медь – в орехах, молоке, грибах, ржаном хлебе и др.

Цинк - в семечках подсолнечника, отрубях и др.

Йод – в свекле, морской капусте, луке, зеленом горошке, в ягодах темного цвета, помидорах, океанической рыбе и др.

Германий и селен – в морепродуктах, почках и печени животных рыб.

**Белок** содержится в мясе птиц, рыб, молочных продуктах, яйцах, бобовых и др.

**Важно! Не занимайтесь самолечением!**

Иммунитет укрепляет не только полноценное сбалансированное питание, но и физическая подготовка. Утренняя зарядка, подвижные игры, танцы. Нагрузки должны быть умеренными.

Закаливание лучше начинать летом.

Крайне разрушительно на иммунитет ребёнка действуют стрессы.

Усталость – один из факторов частых болезней. Поэтому старайтесь рационально планировать режим труда и отдыха ребёнка.

Конечно, полностью предотвратить возникновение детских хворей очень трудно. Но важно просто следить за профилактикой собственных заболеваний и болезней своих детей. Вот тут помогут диета, спорт и минимизация стрессов.