

Jak zadbać o odporność przedszkolaka?

Początek roku szkolnego, nowe otoczenie, jesienna pogoda to okres, w którym dziecko jest szczególnie narażone na zachorowania. Warto w tym okresie zadbać nad wzmocnieniem odporności dziecka.

Doktor Alicja Karney, pediatra szczególną uwagę zwraca na: zdrową dietę, odpowiednią ilość snu, wyznaczenie dziecku czasu na aktywność fizyczną (mogą to być spacerzy) oraz minimalizowanie stresu (wspieranie procesu adaptacji).

Warto aby w diecie dziecka znalazło się żelazo i błonnik. Żelazo odgrywa kluczową rolę w organizmie, a znajdziemy je w takich produktach jak: mięso, fasola, zielone warzywa. By mały organizm lepiej przyswoił żelazo, należy podawać je w towarzystwie witaminy C. Znajdziemy ją w warzywach i owocach m.in.: w papryce, pietruszce, jabłkach. Organizm dziecka łatwiej radzi sobie z sezonowymi infekcjami, jeżeli ma pod dostatkiem witaminy D. Organizm wytwarza witaminę D pod wpływem słońca. Jesienią i zimą może jej brakować, co prowadzi do częstych przeziębień. Witamina ta skutecznie wspomaga układ obronny, zwiększa produkcję komórek odpornościowych (łatwiej radzimy sobie z bakteriami i wirusami). Aby witamina znalazła się w diecie dziecka, należy podawać mu: jaja, ryby, mleko bądź dostępną w aptekach wit D w kapsułkach. Kolejnym sposobem na wzmocnienie odporności dziecka jest podawanie mu produktów bogatych w probiotyki. Gdy zadbamy o prawidłowy skład mikroflory jelitowej dziecka, nasz przedszkolak przejdzie sezon jesienno-zimowy bez infekcji. Probiotyki znajdują się w takich produktach jak: jogurty, kefiry, orórki koszone. Prebiotyki to składniki, którymi żywią się nasze probiotyki. Najlepsza dieta dla jelit jest bogata w błonnik pokarmowy, warto więc podawać dziecku również produkty zbożowe.

Odpowiednia ilość snu- to kolejny czynnik pobudzający rozwój odporności dziecka. Jego niedostatki powodują, że organizm jest przemęczony i bardziej narażony na jesienne infekcje. Warto zadbać o odpowiednią ilość snu (od 8 do 10 godzin) oraz odpowiednie warunki (odpowiedni materac, wywietrzony pokój).

Ruch to zdrowie, a w szczególności ten na świeżym powietrzu (światło naturalne pozwala wytwarzać witaminę D). Oddychanie powietrzem chłodniejszym od temperatury pokojowej dotlenia organizm i stymuluje odporność. Ruch rozwija

mięśnie, poprawia wydolność oddechową i krążenie i wzmacnia odporność. Warto odebrać dziecko z przedszkola i wrócić do domu spacerem. Spacer można urozmaicać innymi formami aktywności- szybki marsz zakończony zawodami dobiegnięcia do określonego celu będzie dla naszego dziecka doskonałą frajdą!

Opracował:

Zespół ds opieki i wychowania