

Как укрепить иммунитет школьника.

Частые простуды могут помешать школьнику получать новые знания. Чтобы этого не произошло необходимо укреплять иммунитет.

Теплое лето позади, на смену ему приходит осень — с ветрами, дождями, слякотью и резкой сменой погоды. Совсем скоро начнется рост сезонных заболеваний. Наиболее уязвимыми в этот период становятся дети дошкольного и школьного возрастов, поскольку их иммунитет только-только набирает силу. Чтобы естественный «защитник» организма был крепким, ему необходимо помогать.

Иммунитет — это биологическая защита от инфекций, вызванных вирусами и бактериями. Каждый из нас имеет два элемента защиты. Первичный иммунитет появляется у ребенка еще до рождения и формируется в первый месяц жизни. С возрастом организм сталкивается с новыми возбудителями. В ответ на взаимодействие с ними возникает приобретенный иммунитет. Он развивается и совершенствуется всю жизнь. Оба вида входят в единый иммунный комплекс, работа которого зависит также и от состояния других систем организма: пищеварительной, нервной, сердечно-сосудистой. Только около 10 % 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.

Важные элементы питания

В первую очередь в формировании и поддержании иммунной системы важную роль играют **витамины**. Очень хорошо, если ваш ребенок все лето ел свежие овощи, фрукты и ягоды. 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.

Чтобы повысить сопротивляемость организма ребенка сезонным заболеваниям, 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, поскольку эти продукты содержат данный витамин в большом количестве.

Витамины группы В нормализуют общий обмен веществ, благотворно сказываются на процессах кроветворения. Ими богаты молочные и мясные продукты, крупы, листовые и стручковые овощи, морепродукты. Но не существует универсального продукта, в котором одинаково высоко содержание всех витаминов этой группы, поэтому Роспотребнадзор рекомендует 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 концентрация витамина С снижается с повышением температуры. Порции должны быть небольшими, но присутствовать в рационе регулярно.

Напитки в укреплении иммунитета также важны. Они нормализуют водный баланс и помогают витаминам усваиваться. Лучше всего для этой цели, конечно, подходит простая очищенная вода. Организм не тратит ресурсов на поглощение дополнительных веществ, и вода сразу начинает «работать». Многие напитки могут становиться 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 вместе с термосом с этим

напитком положите своему 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**. Даже если в детском саду или в школе ваш ребенок обеспечен полноценным четырехразовым питанием, это не повод отпускать его из дома без ланчбокса. Положите ему с собой яблоко, банан, зерновые хлебцы, йогурт, кусочек шоколада, орехи, бутылку воды или сок.

Правильное питание — это самая лучшая профилактика заболеваний в любом возрасте. И чем дольше вы его придерживаетесь, тем более здоровыми становитесь. В ваших силах подсказать детям, какие продукты нужно есть, чтобы вырасти здоровыми и сильными. Роспотребнадзор всегда готов поделиться опытом, научными исследованиями, дать ценный совет и направить вас.