

Jak zadbać o odporność dziecka?

Jesień i zima to czas, kiedy zarówno dzieci, jak i dorośli są bardziej narażeni na wirusy i przeziębienia. Dzieci jednak nie mają jeszcze dobrze ukształtowanego układu odpornościowego, dlatego zazwyczaj chorują częściej. Kilka przebytych chorób w roku nie jest zatem powodem do szczególnego niepokoju, warto jednak pomyśleć o tym, jak uodpornić nasze dziecko.

Jest kilka sposobów, które pomogą wzmocnić odporność naszego dziecka. Poniżej kilka z nich:

- Nie ograniczaj kontaktów dziecka w okresie zimowym z rówieśnikami. Także styczność z bakteriami i wirusami hartuje naszego przedszkolaka, a gdy jest dobrze ubrany i odżywiony, nie grozi mu choroba.
- Nie przegrzewaj dziecka. Rodzice często zbyt ciepło ubierają malucha, idąc z nim na spacer, dziecko bawiąc się i biegając poci się, a to już prosta droga do przeziębienia. Warto więc ubrać dziecko na tzw. "cebulkę" - w czasie zabawy łatwo będzie zdjąć jedną z "warstw" odzieży malucha.
- Pilnuj, by dziecko dobrze się wysypiało. 9 godzin mocnego, spokojnego snu to podstawa do zachowania zdrowia przez twoje dziecko. Organizm niedospany i zmęczony jest szczególnie narażony na atak wirusów i bakterii.
- Pamiętaj, by także w zimie dieta twojego dziecka była urozmaicona i bogata w witaminy. Możesz świeże warzywa i owoce zastępować mrożonymi lub przetworami, które zrobisz w lecie. Witaminy i wartości odżywcze dziecko powinno otrzymywać z pożywienia, nie z suplementów diety.
- Spaceruj z dzieckiem i zabieraj je na wycieczki. Nic tak nie hartuje przedszkolaka, jak czas spędzony na świeżym powietrzu. Staraj się wybierać miejsca ciche, oddalone od ulicy i zanieczyszczeń.

Ruch i zdrowa dieta to podstawa odporności twojego malucha, pamiętaj więc – zamykanie go w domu w czasie zimy nic nie da. Wyspany i zdrowo odżywiony przedszkolak poradzi sobie z zimnem i wirusami.

źródło: <http://zdrowyprzedszkolak.pl/index.php/akademia-zdrowego-przedszkolaka/zdrowy-przedszkolak/artykuly/item/99-odpornosc-dziecka.html>