

## Jak wzmocnić odporność dziecka jesienią?

Jesienią częściej niż zwykle dzieci łapią infekcje i chorują. Jak wzmocnić odporność dziecka, żeby uchronić je przed chorobami?

Co można zrobić, żeby dziecka nie złapało kolejnej infekcji? Jak uchronić malca przed gorączką i antybiotykami?

### Sprawdź, jak wzmocnić odporność dziecka jesienią!

**Aktywność fizyczna: spacer, zabawy ruchowe na powietrzu, bieganie, jazda na rowerze, wspinanie się na drabinki – to wszystko sprawia, że twoje dziecko będzie bardziej zahartowane.**

#### Po pierwsze: ruch to zdrowie!

- Nie rezygnuj z codziennego spaceru nawet wtedy, jeśli dziecko ma niewielki katar lub lekką chrypkę, albo gdy na dworze jest chłodno czy kropi mały deszczyk.
- Starsze dziecko (6-7 latek) chętnie będzie uczestniczyć w zajęciach sportowych razem z rówieśnikami, dlatego warto zapisać je na dodatkowe zajęcia zgodne z jego zainteresowaniami, na przykład taniec czy piłkę nożną.

#### Po drugie: nie przegrzewaj

- Ubieranie dziecka zbyt ciepło ma zwykle skutek odwrotny od zamierzonego: dziecku jest za ciepło, poci się, a potem wystarczy mały wiaterek i choroba gotowa.
- Dopilnuj, aby w sypialni dziecka nie było zbyt ciepło: optymalna temperatura to 18-20°C. Warto też codziennie przed snem przewietrzyć pokój.

#### Po trzecie: zdrowe odżywianie

- Odpowiednia dieta wspomaga odporność organizmu, dlatego szczególnie teraz dbaj o to, żeby posiłki dziecka zawierały dużo witamin i minerałów.
- Wybieraj sezonowe warzywa i owoce, a także wysokiej jakości nabiał, mięso i ryby oraz produkty zbożowe z pełnego przemiału.
- Staraj się unikać produktów wysoko przetworzonych i słodkich, np. gotowych rogalików, ciastek, cukierków, napojów słodzonych. Nie przesadzaj z sokami – są zdrowe, ale większość z nich zawiera sporo cukru!
- Na wzmocnienie odporności szczególnie wpływają: sok z czarnej porzeczki, kiwi, czosnek, por, cykor, natka pietruszki, kapusta, brokuły, czerwona papryka, miód, ryby, orzechy i nasiona.

## TRAN

**Siła tranu wynika przede wszystkim z bardzo dużej zawartości witaminy D3, A oraz kwasów omega-3 (w tym cennego kwasu dokozaheksaenowego), których dobroczynny wpływ na odporność został niejednokrotnie potwierdzony w różnych badaniach.**

## WARTO WIEDZIEĆ

**Dziecko zdobywa odporność m.in. chorując. To tzw. odporność nabyta.** Po zakończeniu infekcji w komórkach zostaje zapisana informacja, jak organizm w przyszłości powinien bronić się przed tymi konkretnymi drobnoustrojami chorobotwórczymi. Kiedy więc organizm ponownie się z nimi zetknie, rozpozna przeciwnika i szybko zacznie produkować odpowiednich wojowników. Dzięki temu choroba albo się nie rozwinie, albo jej przebieg będzie dużo łżejszy. Odporność nabytą wzmacniają również szczepienia ochronne.