

В весенний период, когда организм испытывает нехватку витаминов, а погода испытывает нас на прочность, не стоит забывать простых правил по укреплению защитных сил организма и предотвращению его заражения различными сезонными вирусными инфекциями, особенно среди детского населения. Помимо употребления лекарственных средств и проведения профилактических мероприятий, нужно правильно питаться и употреблять продукты, повышающие иммунитет ребёнка. Следует также учитывать возраст ребёнка и рекомендации врачей.

В первые месяцы жизни лучшим средством, укрепляющим иммунитет ребенка, является полноценное грудное вскармливание. Известно, что с маминым молоком ребенок получает антитела, защищающие его от болезней. Грудное вскармливание к тому же способствует формированию здоровой микрофлоры кишечника, что в свою очередь положительно влияет на организм в целом. Ну а самое главное – грудное молоко отлично усваивается. Благодаря этому малыш в полной мере будет обеспечен полезными веществами.

Со временем наступает период, когда малышу уже недостаточно одного грудного молока или смеси, пора вводить в его рацион новые продукты. Следует иметь в виду, что только грамотный подход к составлению детского рациона позволит сделать этот процесс естественным и без негативных последствий для здоровья. Это же относится к рациону детей 1,5 – 2 лет и старше.

Предлагаем перечень некоторых продуктов, помогающих укрепить иммунитет ребёнка.

Мёд укрепляет иммунитет, помогает при простуде и положительно влияет на кровеносную систему. Давать его нужно осторожно, это сильный аллерген. Добавляйте мёд в тёплый чай по одной чайной ложке два раза в неделю.

Молоко содержит много белков, жиров, углеводов и минеральных веществ. Не давайте ребёнку слишком жирное молоко. Достаточно будет 1, или 2,5 % (после года).

Кефир и йогурт имеют в составе пробиотики (живые бактерии молочной кислоты),

которые поддерживают бактериальную флору кишечника и поднимают иммунитет. Кефир дают с восьми месяцев, йогурт после 1,5 лет. Желательно готовить их самостоятельно.

Яблоки регулируют бактериальную флору кишечника и улучшают пищеварение. Они сохраняют полезные свойства до начала марта. Давайте их при простуде, гриппе, усталости, анемии, после болезни.

Зелень петрушки – достаточно одной чайной ложки измельчённой зелени, чтобы ребёнок получил суточную дозу витаминов и минералов. Петрушка помогает при простуде и гриппе.

Индейка – самое полезное диетическое мясо, богатое белком, витаминами группы В, железом, цинком, магнием. Повышает защитные силы и предупреждает анемию.

Пшеничная крупа. В каше много минеральных веществ и витаминов. Она легко переваривается и улучшает пищеварение.

Свекла хороша для профилактики анемии, оказывает противовоспалительное действие и улучшает работу нервной системы. Небольшая порция варёной свеклы повышает аппетит. Свекла легко усваивается.

Морковь повышает сопротивляемость организма вирусам, лечит анемию и общую слабость. Содержит бета-каротин, который необходим для хорошего зрения.

Укрепляйте иммунитет ваших детей и сохраняйте здоровье всей семьи!