



**САНИТАРНЫЙ ЩИТ СТРАНЫ —
БЕЗОПАСНОСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

Детский иммунитет: как его укрепить



Иммунитет – это биологическая защита от инфекций, вызванных вирусами и бактериями. 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 и систем организма.

Чтобы детский иммунитет был крепким, Роспотребнадзор дает рекомендации родителям о том, какие продукты должны присутствовать в рационе ребенка.

Важные элементы питания

1. 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 рекомендуем 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.

2. Напитки в укреплении иммунитета также важны. Они нормализуют водный баланс и помогают витаминам усваиваться. Лучше всего для этой цели, конечно, подходит **чистая питьевая вода**. Организм не тратит ресурсов на поглощение дополнительных веществ, и вода сразу начинает «работать».

- Многие напитки могут стать 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.

3. 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.

4. 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 темного шоколада, орехи, бутылку воды или сок.

5. Вакцинация – защита от гриппа

Не стоит пренебрегать и еще одним мощным средством защиты организма – вакцинацией. В преддверии сезона респираторных заболеваний по всей стране проводится иммунизация населения от гриппа: прививку можно сделать в детском саду и школе или обратиться в медицинское учреждение по месту жительства. В начале октября как раз самое время это сделать, так как для выработки защитных антител необходимо минимум две недели.

Конечно, вакцинация от гриппа на 100% не гарантирует, что ребенок не заразится, зато защитит его от тяжелого течения заболевания и от возможных осложнений: отита, бронхита, пневмонии, ларинготрахеита и других.