

## Wzmacnianie odporności dziecka dietą



Okres jesienno - zimowy to czas sprawdzianu odporności na infekcje u dzieci.

Duże wahania temperatur, deszcz, wiatr i zmniejszona ilość światła słonecznego, powodują, że organizm dziecka zdecydowanie bardziej narażony jest na atak bakterii i wirusów. Przygotowując dzieci na ten sezon, warto w tym czasie zadbać o wzmocnienie ich odporności.

Odporność jest wewnętrzną siłą organizmu, która broni go przed zarazkami chorobotwórczymi i innymi szkodliwymi czynnikami np. alergenami.

Dlaczego dieta jest ważna w budowaniu odporności u dziecka?

Otóż, aż 70% komórek układu odpornościowego znajduje się w przewodzie pokarmowym, stąd prawidłowe odżywianie przyczynia się do podniesienia jego odporności oraz złagodzenia i skrócenia przebiegu choroby. Należy zadbać o to, by dieta była zróżnicowana i bogata w składniki odżywcze oraz witaminy.

Co jeść, żeby wzmocnić odporność organizmu?

- Warzywa i owoce przynajmniej 4-5 razy dziennie (szczególne znaczenie mają warzywa cebulowe takie jak: czosnek cebula, por. Zawierają one fitoncydy, wykazujące działanie bakteriobójcze i grzybobójcze).
- Fermentowane produkty mleczne oraz kiszonki (jogurt, kefir, maślanka, kiszona kapusta).
- Ryby morskie i oleje, będące źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych omeg-3 (sardynki, łosoś, makrela, śledź, tuńczyk, olej lniany i rzepakowy).
- Produkty bogate w cynk chroniące przed wolnymi rodnikami (nasiona roślin strączkowych, orzechy, szpinak, szparagi, pieczywo pełnoziarniste, czerwone mięso)
- Produkty zawierające witaminę C (czarna porzeczka, cytryny, mandarynki, papryka czerwona, jarmuż, natka pietruszki).
- Żywność zawierająca żelazo (chude mięso wołowe indycze, podroby, tłuste ryby, żółtko jaja, rośliny strączkowe, brokuły, papryka, szpinak, natka pietruszki, suszone figi czy nasionach sezamu). **Ważne** - witamina C poprawia przyswajanie żelaza, dlatego mięso obficie posypuj natką pietruszki i pamiętaj o dużej porcji surówki. Po posiłku warto wypić szklankę soku pomarańczowego lub z czarnej porzeczki.



Między posiłkami trzeba pić dużo wody najlepiej z wapniem, magnezem, cynkiem. Rozpuszcza ona szkodliwe produkty przemiany materii i pomaga je usunąć, nawilża tkanki, które sprawniej działają, dostarcza pierwiastków ważnych dla układu obronnego.

Warto wprowadzić rytuał spożywania witaminy D3 w czasie wybranego posiłku. Ma ona ogromne znaczenie w budowaniu odporności. Przy jej brakach organizm naszych pociech zazwyczaj gorzej sobie radzi i jest bardziej podatny na infekcje.

Z diety dziecka należy wyeliminować produkty, które go uczulają oraz ograniczyć spożycie słodczy i cukru.

Warto sięgnąć również po domowe sposoby wzmocnienia odporności dziecka. Domowe syropy z dzikiej róży, maliny, aronii, aloesu, czy sok z jeżówki zawierają witaminy (głównie wit. C) i inne składniki ważne dla zdrowia. Miód (szczególnie gryczany i lipowy), czosnek i cebula posiadają substancje o działaniu podobnym do antybiotyku. Hamują namnażanie się bakterii chorobotwórczych oraz wzmacniają odporność, nie niszcząc naturalnej flory bakteryjnej organizmu. Aby tego rodzaju specyfiki przyniosły oczekiwany efekt, ich podawanie należy kontynuować przez dłuższy czas.

W dbaniu o większą odporność naszego dziecka nie należy zapominać o odpowiedniej ilości i jakości snu. Organizm nie wyspany, przemęczony i za bardzo obciążony będzie zdecydowanie mniej odporny na infekcje. To samo dotyczy emocji i układu nerwowego dziecka. Stres bardzo negatywnie wpływa na organizm ludzki, więc w sytuacji zwiększonego niepokoju dziecko również szybciej może łapać infekcje.



Dziecko wraz z rodzicami powinno codziennie spacerować, spędzać dużo czasu na świeżym powietrzu. Spacerowanie nie są wskazane, jeśli temperatura spada więcej niż 10 stopni poniżej zera. Ważne jest, aby dziecko nie przegrzewać. Warto od czasu do czasu, szczególnie w wakacje, zmienić klimat, wtedy organizm dziecka lepiej będzie znosił zmiany temperatur.

Wszystkim Przedszkolakom i Rodzicom życzę zdrowia i sukcesów w budowaniu odporności przeciw jesienno – zimowym infekcjom.

**Opracowała Krystyna Ciepłowicz**

Litetatura:

Dominika Adamczyk „Wzmacnianie odporności dietą”

<https://dziecisawazne.pl/wzmacnianie-odpornosci-dziecka-poprzez-diete-kilka-waznych-faktow-w-pigulce/>

Ewa Jarymowicz - „Dieta wzmacniająca odporność dziecka”

<https://www.osesek.pl/podstawy-zywienia-dziecka/jadlospis-doskonaly/1143-dieta-wzmacniajaca-odpornosc-dziecka.html>

„5 sposobów na wzmocnienie odporności dziecka”

<https://www.jaskoweklimaty.pl/5-sposobow-na-wzmocnienie-odpornosci-u-dziecka/>