

SZANOWNI RODZICE!

Jako **Przedszkole Promujące Zdrowie**, pragniemy przekazywać Państwu kilka wskazówek na temat zdrowia małych dzieci.



Dla nas, jako ich opiekunów, zdrowie naszych wychowanków jest równie ważne, jak dla ich Rodziców!

„O” - JAK ODPORNOŚĆ

Warto zacząć od tego jak działa układ odpornościowy;

- po pierwsze do jego zdań należy niedopuszczenie by do organizmu wniknęło coś co jest dla niego szkodliwe.
- po drugie jeśli już wniknie powinien jak najszybciej wroga zlikwidować.

Aby jednak to zrobić musi wroga rozpoznać. Niestety nie jest to umiejętność wrodzona. Kilkuletnie dziecko kilka razy w roku łapie przeziębienie albo katar, bo się jeszcze na większość drobnoustrojów nie uodporniło. Chorując właśnie na tą odporność pracuje. To częste chorowanie powinno skończyć się około 5 roku życia wtedy system odpornościowy jest już w

miarę dojrzały i zwykle dobrze sobie radzi z odpieraniem ataku chorobotwórczych drobnoustrojów.

Co odporności szkodzi?

Wielu rodziców w obawie by dziecko nie zachorowało, obsesyjnie chroni je przed jakimkolwiek zimnem, nie pozwalając mu w chłodne dni wyściubić nosa z domu. Takie działanie zamiast odporność wzmocnić - osłabia ją.

Dziecko powinno wychodzić na spacer nawet gdy pada deszcz lub śnieg. Trzeba je tylko odpowiednio ubrać.

Jednym z częstych błędów jest przegrzewanie dziecka bo gdy jest ono zbyt ciepło ubrane łatwo poci się a spocone szybko wyziębia. Taka sytuacja jest najczęstszą przyczyną łapania infekcji.

Jak wzmocnić odporność dziecka przez stosowanie odpowiednich produktów żywnościowych?

- Jeśli nasze dziecko często choruje, a przy tym je sporo słodczy należy tę ilość zdecydowanie ograniczyć.
- Należy zadbać, aby w jadłospisie naszego dziecka znalazły się kwasy Omega3(olej rzepakowy, oleje z pierwszego tłoczenia), uzupełnić niedobory żelaza i

cynku (mięso, jaja, wątroba, fasola, buraki, cebula, czosnek, otręby pszenne).



Najważniejsze składniki odżywcze to:

- ✓ **witamina A** - uszczelnia błony śluzowe, co utrudnia przedostanie się zarazkom. W największej dawce występuje w marchewce, brokułach, dyni; 🇵🇱
- ✓ **witamina E** - potęguje działanie witaminy A; zawiera ją soja, pomidory; 🇵🇱
- ✓ **selen** - pierwiastek wzmacniający działanie układu odpornościowego; znajduje się w rybach, jajkach i pestkach słonecznika; 🇵🇱
- ✓ **cynk** - uczestniczy w tworzeniu niektórych rodzajów białych ciałek i stymuluje ich wzrost; znajdziecie go w drobiu, rybach i kaszach.



- ☺ Jesienią trzeba dzieci stopniowo przyzwyczajać do niskich temperatur, **codzienne spacery** dotleniają organizm a tym samym poprawiają krążenie co sprzyja lepszej pracy układu odpornościowego. 🤔

- ☺ W zimie, tylko, **gdy temperatura spada więcej niż 10 stopni** poniżej zera, maluch nie powinien wychodzić z domu. 🤔

- ☺ W domu nie powinno być **zbyt gorąco**.

- ☺ W okresie wakacji warto na pewien czas **zmienić klimat** (góry lub morze)

Należy pamiętać, że życie w sterylnych warunkach nie służy odporności. Jeśli dziecko będzie mieć niewiele okazji kontaktu z drobnoustrojami chorobotwórczymi, jego układ odpornościowy nie będzie miał szansy nabyć przeciwciał, które go przed nimi ochronią.



 pixers