

Jak jesienią dbać o odporność dziecka?



Jesień to pora roku, podczas której organizm wymaga szczególnej uwagi i opieki. Wiatr, deszcz, zmienne i niskie temperatury sprawiają, że pojawia się osłabienie i spada odporność. Dodatkowo w okresie tym każdy organizm narażony jest na częstszy kontakt z bakteriami i wirusami. Jak zatem zadbać o dziecko i na co zwrócić szczególną uwagę, aby w okresie krótszych dni maluchy cieszyły się dobrym zdrowiem i humorem? Podpowiada dr Aneta Górską-Kot, Ordynator Oddziału Pediatrii w Szpitalu Dziecięcym przy ul. Niekłańskiej w Warszawie.

Ubiór

W okresie jesiennym warto szczególną uwagę zwrócić na prawidłowe ubranie dziecka. Rano, gdy idziemy z dzieckiem do przedszkola bądź szkoły, jest jeszcze zimno. Później w ciągu dnia temperatura podnosi się, a na wieczór ponownie spada. Trudno wybrać odpowiednie ubranie, aby dziecko nie przemarzło, ale jednocześnie nie przegrzało się. Dlatego

jesienią warto ubierać dziecko „na cebulkę”. Dzięki temu rozwiązaniu łatwiej będzie dostosować ubiór do zmieniającej się w ciągu dnia temperatury i zapobiegać zarówno wychłodzeniu organizmu, jak również jego nadmiernemu przegrzaniu. Zwracam szczególną uwagę rodziców, aby nie ubierali dziecka zbyt ciepło. Spocone, narażone na wiatr i deszcz, będzie bardzo podatne na wszelkie infekcje

Odżywianie

Jesień i nadchodząca po niej zima to czas kiedy powoli kończy się dostęp do świeżych warzyw i owoców. A przecież to właśnie one są głównym źródłem witamin chroniących nas przed negatywnym wpływem niekorzystnych warunków pogodowych. Dlatego jesienią należy szczególnie pamiętać o zasadzie min. 400 g warzyw i owoców dziennie, w pięciu porcjach. Z uwagi na fakt, że w okresie jesiennym tych świeżych produktów jest mniej, a też ich cena jest wyższa, z pewnością warto wtedy sięgać po soki. W przypadku dzieci najlepszym rozwiązaniem będzie szklanka soku np. pomarańczowego do śniadania. Osoby lubiące bardziej cierpki smak mogą też sięgnąć po sok grejpfrutowy. Zarówno szklanka soku pomarańczowego jak i soku grejpfrutowego dostarcza do organizmu ok. 70% dziennego zapotrzebowania na witaminę C. A to właśnie ta witamina w dużej części wpływa na zwiększenie odporności organizmu. Zawsze polecam, aby w przypadku dzieci podawać pasteryzowany sok, w tym również odtworzony z soku zagęszczonego, który jest bogatym źródłem witamin i substancji odżywczych, a jednocześnie dzięki procesowi pasteryzacji został pozbawiony wszelkich drobnoustrojów i bakterii. Na uwagę zasługuje fakt, że zagęszczony sok powstaje latem, czyli w okresie, gdy zawartość witamin w owocach i warzywach jest najwyższa. To bardzo ważne w przypadku witaminy C, ponieważ jest ona niezwykle wrażliwa na zewnętrzne warunki i już samo przechowywanie owoców w pokojowej temperaturze prowadzi do jej ubytku. W witaminę C bogata jest też czarna porzeczka, natka pietruszki, czerwona i zielona papryka czy brukselka bądź czerwona kapusta.

Świeże powietrze

Chociaż jesienią pogoda często nie sprzyja przebywaniu na świeżym powietrzu, to bardzo zachęcam rodziców do regularnych spacerów. Nawet gdy wieje niewielki wiatr i jest niższa temperatura, warto wyjść na godzinę z domu. Przebywanie na dworze oraz ruch powodują, że organizm przyzwyczaja się do niekorzystnych warunków i lepiej sobie z nimi radzi. Warto też zwrócić uwagę aby pokój dziecka przed snem został wywietrzony. Świeże powietrze nie tylko pomoże dziecku zasnąć, ale też „wymieni” to starsze, w którym zebrały się już bakterie i wirusy.

Źródło: <http://zwierciadlo.pl/zdrowie/jak-jesienia-dbac-o-odpornosc-dziecka>

Rebus

