10 kroków do wzmocnienia odporności u dziecka

Krok pierwszy – pełnowartościowa dieta
Drogi Rodzicu, prawidłowo dobrana dieta jest podstawowym czynnikiem, który pomoże w zapobieganiu chorobom.
Konieczne jest codzienne spożywanie porcji warzyw i owoców. Dieta powinna być bogata także w nabiał. Natomiast
należy unikać cukrów prostych, zawartych w słodyczach i ciastach, oraz przetworzonych tłuszczy. Najlepiej, żeby dziecko
unikało napojów gazowanych i słodzonych soków. Rodzicu, pamiętaj także o regularności spożywanych posiłków.
Krok drugi – dobrze dobrana odzież
Rodzicu, wybieraj ubranka z naturalnych materiałów. Szczególnie jesienią najlepiej ubierać dziecko w kilka warstw
ubranek, które można łatwo ściągnąć. Nie przegrzewaj ani nie wychładzaj organizmu dziecka!
Krok trzeci – ruch to zdrowie
To stwierdzenie aktualne jest w każdym wieku, im wcześniej wprowadzimy ruch do codziennego harmonogramu zajęć
przedszkolaka, tym lepiej. Oczywiście najkorzystniej jest, kiedy można uprawiać sport na świeżym powietrzu, niestety
nie zawsze jest to możliwe. Ważne jednak, aby wybrać taki rodzaj aktywności, która sprawia dziecku przyjemność,
bowiem systematyczna aktywność nie powinna się kojarzyć dziecku z przykrym obowiązkiem.
Krok czwarty – spacer
Codzienne przebywanie na świeżym powietrzu pomoże w utrzymaniu zdrowia. Rodzicu, nie rezygnuj ze spaceru
nawet w chłodne czy mroźne dni; pamiętaj jednak o odpowiednim dobraniu ubioru.
Krok piąty – hartowanie
Rodzicu, pamiętaj, że w pomieszczeniach, gdzie przebywają dzieci, nie powinno być cieplej niż 20 stopni Celsjusza.
Przed spaniem pokój powinien być wywietrzony. Warto również hartować dziecko podczas kąpieli.
Krok szósty – mycie rąk
Systematyczne i prawidłowe mycie rąk zmniejsza ryzyko przeniesienia infekcji. Rodzicu, na początku kontroluj, jak
dziecko myje rączki – powinny być całe zmoczone pod bieżącą wodą, potem zawsze trzeba użyć mydła, a następnie
należy je dokładnie spłukać. Konieczne jest mycie rąk przed każdym posiłkiem, po skorzystaniu z toalety i po powrocie
ze spaceru. Chwalmy dzieci za dobrze wykonaną czynność!

Krok siódmy – odpoczynek
Nawet dzieci potrzebują czasem trochę wytchnienia. Rodzicu, bardzo ważny jest również sen: dziecko powinno
spać 8–10 godzin dziennie. Dobrze służy także zmiana klimatu, więc jeżeli jest tylko taka możliwość, warto podczas
wakacji zabrać przedszkolaka nad morze czy w góry.
Krok ósmy – wylecz infekcję do końca
Niewyleczona do końca infekcja stanowi zagrożenie dla samego przedszkolaka i kolegów z grupy. Może skutkować
rozwojem powikłań, a dodatkowo po przebytej infekcji osłabiony układ immunologiczny bywa przyczyną kolejnego
zachorowania. Do przedszkola można posyłać jedynie dzieci zdrowe.
Krok dziewiąty – szczepienia
Lepiej zapobiegać niż leczyć! Od kilku lat oprócz szczepień obowiązkowych na rynku znajdują się szczepionki zalecane
(między innymi na pneumokoki, meningokoki, ospę wietrzną). Porozmawiaj z pediatrą na temat szczepień zalecanych.
Krok dziesiąty – dużo uśmiechu na co dzień
Wiadomo, śmiech to zdrowie, więc starajmy się na co dzień zachować jak najwięcej pogody ducha. Zadowolone
i szczęśliwe dzieci rzadziej chorują. Rodzicu, ważna jest również atmosfera w domu i nienarażanie dziecka na przewlekły
stres, który niekorzystnie wpływa na jego układ immunologiczny.