

# Jak budować odporność u dzieci?

*W czasie pandemii troska o zdrowie - nasze własne i naszych dzieci jest silniejsza niż kiedykolwiek dotąd. Zachowujemy dystans społeczny, chodzimy w maseczkach, ale przecież nikt nie wie, kiedy i gdzie może się zarazić. Dopóki nie zostanie wynaleziona skuteczna szczepionka lub lek na koronawirusa sami musimy z nim walczyć. Na szczęście nasz organizm ma naturalne siły obronne, a my mamy na nie realny wpływ. Jak budować i wzmacniać odporność u dzieci?*

## **FUNDAMENTY ODPORNOŚCI:**

*\***prawidłowe oddychanie**-w spoczynku, w dzień i w nocy tylko przez nos, ponieważ stanowi on naturalny filtr, który ociepla, nawilża i oczyszcza powietrze zanim wniknie do płuc. Oddychając przez usta narażamy się na większe ryzyko zakażenia - wchłaniamy bowiem dużo więcej mikroobów, ale też alergenów i zanieczyszczeń. Prawidłowy oddech powinien być spokojny, rytmiczny i przeponowy, czyli dolną częścią klatki piersiowej.*

*\***dieta**-bilansowana, dostosowana do wieku i potrzeb rozwojowych, niekiedy eliminacyjna - w przypadku alergii, nietolerancji pokarmowych czy chorób metabolicznych.*

*\***regeneracja sił organizmu**-czyli prawidłowy sen, wypoczynek i redukcja stresu, w tym poprzez aktywność ruchową. Nawet w czasie obostrzeń wynikających z epidemii, niezależnie od pogody, zalecane codzienne wyjście na świeże powietrze.*

## **DLACZEGO ODDYCHANIE JEST TAK WAŻNE:**

*Im nasze płuca lepiej funkcjonują przed jakąkolwiek infekcją dróg oddechowych, tym lepiej sobie z nią poradzą. To jak z całym ciałem: jeśli jesteśmy sprawni fizycznie, to podbiegnięcie do autobusu nie będzie problemem. Mało kto zdaje sobie sprawę, że układ oddechowy też możemy, a wręcz powinniśmy ćwiczyć.*

## **Codziennie zwracaj uwagę na oddech swój oraz dziecka:**

1. **Obserwuj** dziecko jak oddycha podczas zabawy, rysowania, spania. Przypominaj o zamkniętych ustach.
2. **Udrożnij zatkany nos** – przy zatkany nosie warto rozważyć płukanie nosa oraz układanie ciała na boku w trakcie snu, uniesienie żuchwy w celu utrzymania toru oddechowego przez nos. Szeroki wachlarz ćwiczeń oddechowych został stworzony w różnych kulturach aby utrzymać zdrowie. Znajdź najprostsze rozwiązania dla siebie i dziecka.
3. **Skręć kaloryfer** – zadbaj o odpowiednią wilgotność powietrza w mieszkaniu i unikaj przegrzania.
4. **Pamiętaj** o odpowiednim nawodnieniu organizmu i dobrym odżywianiu.

## **DIETA:**

*W zdrowym odżywianiu ważne jest nie tylko to, co jemy, ale też jak to robimy. W ciągu dnia zaplanujmy trzy główne posiłki i dwie przekąski. Zaczniemy od pożywnego śniadania niedługo po wstaniu. Pomiędzy posiłkami należy zachować 2-3 godzinne odstępy i nie podjadać pomiędzy nimi. Do stołu powinniśmy siadać głodni, jeść bez pośpiechu i nie przejadać się. Od najmłodszych lat powinniśmy dbać nie tylko o prawidłową dietę, ale także kształtować dobre nawyki związane z jedzeniem. Pamiętajmy, że dziecko nie uczy się sterowane poleceniami i dobrymi radami, ale głównie przez obserwację i naśladowanie nas, dorosłych. Elementem zdrowego stylu życia jest uważne jedzenie, któremu nie towarzyszą inne czynności jak np. oglądanie telewizji czy praca przy komputerze. Jedzenie powinno być czynnością, której dziecko poświęca czas i chwilę uwagi. Jedzenie "przy okazji" innych aktywności sprzyja przejadaniu się i tworzeniu szkodliwych przyzwyczajeń.*

## **Włącz do diety swojej i swoich dzieci takie produkty, jak:**

- zielone warzywa
- owoce cytrusowe
- owoce jagodowe
- czosnek, cebula, por
- ananas

- buraki
- warzywa bogate w betakaroten: dynia, marchew, batat
- kiszonki
- ryby (szczególnie tłuste)
- niskoprzetworzony nabiał
- kasze
- orzechy, nasiona
- zioła i przyprawy (kurkuma, pieprz, chili, curry, imbir, goździki, cynamon)

*Są one bogate w składniki odżywcze, które mają najsilniejsze udowodnione znaczenie dla funkcjonowania naszego układu odpornościowego. Pamiętaj jednak, że ta zmiana powinna być trwała! Te produkty na stałe muszą zagościć w Waszej diecie.*

## ***Wzmocnienie odporności: sen i wypoczynek***

*Przemęczony organizm jest podatniejszy na infekcję. Dlatego nie wolno zarywać nocy, nie dosypiać. Dorosły człowiek potrzebuje ok. 8 godzin, dziecko nawet do 12 godzin snu na dobę. Kiedy śpisz głęboko i nic cię nie wybudza, wzrasta liczba limfocytów w twoim organizmie. Warto wiedzieć, że powinno się wypoczywać w całkowitej ciemności i ciszy, bo tylko wtedy w szyszynce wydziela się melatonina która zapewnia m.in. prawidłowy rytm dobowy i funkcjonowanie układu odpornościowego.*

*Doskonałą receptą na zwiększenie odporności jest aktywność fizyczna. Lekarze podpowiadają, że powinniśmy korzystać z wzoru: 3x30x130. Można go przetłumaczyć w następujący sposób – co najmniej 3 razy w tygodniu poświęcaj 30 minut na ruch. Wybieraj taki sposób aktywności, np. bieganie, jazda na rowerze, pływanie, by tętno osiągało wartość 130 uderzeń na minutę. Nigdy za wiele ruchu na świeżym powietrzu, dlatego warto codziennie energicznie maszerować np. w drodze do lub z pracy, przez pół godziny.*

*Lic. Justyna Piotrowska*

*Pielęgniarka*

