

СОН играет очень важную роль в здоровом развитии ребенка. Высыпаться очень важно для создания и поддержания сильной иммунной системы. Малышам в возрасте от 1 до 2 лет необходимо спать по 11–14 часов в сутки, дошкольникам в возрасте от 3 до 5 лет — по 11–13 часов в сутки, а школьникам в возрасте от 6-13 нужно спать по 9-11 часов за ночь. Чтобы улучшить качество сна, важно, спать в темной комнате, т.к. гормон сна, **МЕЛАТОНИН**, выделяется в темноте. Убедитесь, что все электронные устройства выключены, а из окна не пробивается надоедливый блеск фонаря, прежде чем укладывать ребенка спать. Как дополнение: можно завести милую маску для сна с любимыми героями ребенка. Для взрослых рекомендации аналогичны. Пожалуйста, не засыпайте с телефоном в обнимку!



Как дополнение

Когда иммунная система ослабла, а череда простуд и насморков никак не прекращается, можно попробовать помочь ей. Например, принимать цинк, витамин D, рыбий жир и пробиотики. Чтобы получить индивидуальную консультацию по дозировкам, обязательно обратитесь к педиатру. Интернет-советы никогда не были (и не могут) быть финальным этапом в решении вопросов здоровья.

Будьте здоровы!



397903 Воронежская область
г.Лиски, ул. 40 лет Октября,
д.16-а
Телефон: +7 (47391) 3-40-75
E-mail: ds2.liski@govvrn.ru
сайт: <https://liskids2.obrvrn.ru/>

МБДОУ «Детский сад № 2»

Как укрепить иммунитет ребёнка



г. Лиски

ИММУННАЯ СИСТЕМА — это то, что тело использует в качестве защитного механизма от инфекционных организмов. Большую часть времени иммунная работает «на отлично». Если иммунная система сбоит, то это приводит к рецидивам насморка, простудным заболеваниям и повторным желудочно-кишечным инфекциям. Значит пришло время на меры по ее укреплению.

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ЕДЫ

Чтобы поддерживать здоровую и сильную иммунную систему, организму необходима свежая и полезная еда. **ЧИПСЫ, ПЕЧЕНЬЕ И ШОКОЛАДКИ** следует давать ребенку только в качестве лакомства, но не перекуса.

Рекомендуются:

- + свежие фрукты и овощи
- + птица, мясо, рыба
- + цельные зерновые
- + бобовые, яйца
- + орехи и семена (если нет аллергии)



ВОДА вместо фруктовых соков и нектаров. Оба, увы, имеют высокое содержание сахара, что мешает иммунной системе работать, как положено. А также может вызывать воспаления и дисбактериоз.

Здоровый кишечник

Кишечная флора представляют собой сообщество микроорганизмов. Они защищают пищеварительный тракт и играют значительную роль в поддержке иммунной системы. У детей, а также у взрослых, когда кишечные бактерии становятся «неуравновешенными», способность бороться с инфекциями изменяется.

ПРОБИОТИКИ — это добавки, содержащие живые бактерии. Принятые внутрь, они могут повысить уровень дружественных кишечных бактерий. Хорошие варианты — добавки, содержащие **лактобациллы**,

бифидобактерии и ацидофилин. Их, например, содержит **ЙОГУРТ**. В некоторых будет слишком много сахара, в некоторых — слишком мало полезных бактерий. Выбирайте самый обычный или греческий йогурт, как бы не хотелось взять «вот этот яркий



с ягодным-шоколадным-ореховым вкусом». Возьмите обычный, а, чтобы



придать сладость, воспользуйтесь фруктами.

Сохраняйте спокойствие

Чтобы иммунная система работала без перебоев, ребёнку нужно **ВРЕМЯ ДЛЯ ОТДЫХА** (и вам тоже, дорогие педагоги!). Для детей важно иметь много свободного времени для отдыха, а также возможность для подвижной игры. Играйте вместе, уделяйте каждый вечер хотя бы один час, чтобы в спокойной атмосфере восполнить душевные и физические силы.