**Jak dbać o odporność u przedszkolaków?**

Okres przedszkolny to czas intensywnego rozwoju dziecka, ale także wzmożone ryzyko infekcji. Dbając o odporność przedszkolaka, warto zwrócić uwagę na zdrową dietę, aktywność fizyczną, suplementację oraz higienę snu. Wprowadzenie tych nawyków od najmłodszych lat pozwala na budowanie silnego układu immunologicznego i ograniczenie częstych infekcji. Pamiętajmy, że zdrowy styl życia to najlepsza inwestycja w zdrowie dziecka.

Jak zatem rozpoznać, że dziecko ma [obniżoną odporność](https://hellomama.pl/przedszkolak/blog-odpornosc-6-prostych-sposobow-na-zniszczenie-odpornosci-dziecka/)? Świadczą o tym częstsze zachorowania, a także ich dłuższy, trudniejszy do leczenia przebieg.

Objawy obniżonej odporności to:

* nieuzasadnione zmęczenie,
* znużenie, brak chęci na zabawę,
* wzmożona senność w ciągu dnia,
* problemy ze snem w nocy,
* stany zapalne dziąseł i zębów,
* stany zapalne skóry,
* zmiany chorobowe w obrębie skóry głowy,
* problemy z gojeniem ran,
* nasilone reakcje alergiczne.[[1]](#footnote-1)

Oto kluczowe elementy, które pomagają wzmocnić odporność dziecka:

* zbilansowana dieta

Odporność zaczyna się w jelitach, dlatego dieta przedszkolaka powinna być bogata w produkty wspierające florę bakteryjną i dostarczające niezbędnych witamin oraz minerałów, tj. warzywa i owoce, produkty bogate w cynk, a także zdrowe tłuszcze.

* aktywność fizyczna na świeżym powietrzu

Regularna aktywność fizyczna pomaga wzmocnić organizm dziecka. Codzienny ruch na świeżym powietrzu: bieganie, zabawy na placu zabaw, jazda na rowerze – poprawia funkcjonowanie układu immunologicznego oraz dotlenia organizm.

* witaminy i suplementacja

Choć dobrze zbilansowana dieta powinna dostarczać wszystkich niezbędnych witamin, w niektórych przypadkach warto pomyśleć o suplementacji m.in. witamin D,C, cynku i żelaza.

* sen

Sen to kluczowy element budowania odporności. Przedszkolak powinien spać od 10 do 12 godzin na dobę. Niedobór snu osłabia organizm, powoduje wzrost poziomu stresu i obniża zdolności obronne organizmu. Regularny rytm dnia, wyciszenie przed snem i unikanie ekranów wieczorem pomagają zapewnić zdrowy odpoczynek.

Warto również unikać nadmiernej sterylności. Kontakt z naturalnym środowiskiem pozwali organizmowi dziecka rozwijać naturalną odporność. Kluczowe jest także odpowiednie nawodnienie. Warto unikać soków z dużą ilością cukru[[2]](#footnote-2). Istotny jest także odpowiedni ubiór oraz hartowanie organizmu. Nie należy dzieci przegrzewać. Kluczowe jet także systematyczne nawilżanie powietrza, wietrzenie pomieszczeń oraz właściwa higiena.[[3]](#footnote-3)

Dziecko, które często choruje może mieć w przyszłości problemy z układem sercowo-naczyniowym, nerwowym, hormonalnym, kostnym, moczowo-płciowym i pokarmowym. Jest narażone na nadwagę i otyłość.[[4]](#footnote-4)

Warto wiedzieć, że istnieją bezpieczne i skuteczne metody wspomagania zdrowia dzieci, oparte na naturalnych składnikach.

* miód i cytryna – naturalny antybiotyk, który łagodzi kaszel i wzmacnia odporność.
* syrop z cebuli – działa wykrztuśnie i łagodzi ból gardła.
* herbatki ziołowe – napary z lipy, tymianku czy rumianku pomagają w walce z infekcjami.
* rumianek – działa łagodząco na bóle brzucha, wzdęcia i kolki.
* mięta – momaga przy niestrawności i bólach żołądka.
* siemię lniane – pomaga na zaparcia, można podawać w postaci kisielu.
* herbatka z lipy – wspomaga pocenie się, co pomaga organizmowi schłodzić się.
* sok malinowy – działa napotnie i wzmacnia odporność.
* olej kokosowy – naturalny środek nawilżający i regenerujący skórę.
* ocet jabłkowy – rozcieńczony z wodą łagodzi swędzenie po ukąszeniach komarów.
* kąpiel z lawendą – działa uspokajająco i pomaga zasnąć.
* napary z melisy – delikatny sposób na poprawę jakości snu[[5]](#footnote-5).

Budowanie odporności u przedszkolaka to proces wymagający holistycznego podejścia. Zdrowa dieta, aktywność fizyczna, odpowiednia suplementacja oraz regenerujący sen są kluczowymi elementami wspierającymi organizm dziecka w walce z infekcjami. Dzięki konsekwentnemu dbaniu o te aspekty możemy skutecznie minimalizować ryzyko chorób i zapewnić maluchowi zdrowy start w dorosłość. Zdrowe nawyki kształtowane w dzieciństwie procentują przez całe życie.

Opracowała: Sylwia Sopalak

**Bibliografia:**

1. Monika Bigoś, Jak zwiększyć odporność swojego dziecka?, Wydawnictwo Otwarte, Kraków 2019

Strony internetowe:

1. <https://hellomama.pl/przedszkolak/jak-wzmocnic-odpornosc-u-przedszkolaka/>
2. <https://mojprzedszkolak.pl/artykul/jak-wspierac-odpornosc-dziecka-w-sezonie-jesienno-zimowym>
3. <https://mojprzedszkolak.pl/artykul/budowanie-odpornosci-u-dzieci-w-wieku-przedszkolnym>
4. <https://apteline.pl/artykuly/farmaceuta-radzi-naturalne-sposoby-na-przeziebienie-u-dzieci>

1. https://hellomama.pl/przedszkolak/jak-wzmocnic-odpornosc-u-przedszkolaka/ [↑](#footnote-ref-1)
2. https://mojprzedszkolak.pl/artykul/jak-wspierac-odpornosc-dziecka-w-sezonie-jesienno-zimowym [↑](#footnote-ref-2)
3. https://mojprzedszkolak.pl/artykul/budowanie-odpornosci-u-dzieci-w-wieku-przedszkolnym [↑](#footnote-ref-3)
4. Monika Bigoś, Jak zwiększyć odporność swojego dziecka?, Wydawnictwo Otwarte, Kraków 2019 [↑](#footnote-ref-4)
5. https://apteline.pl/artykuly/farmaceuta-radzi-naturalne-sposoby-na-przeziebienie-u-dzieci [↑](#footnote-ref-5)