**CO NA ODPORNOŚĆ U DZIECI?**

**5 SPOSOBÓW NA LEPSZĄ ODPORNOŚĆ U DZIECKA**

Leczeniem oczywiście zajmuje się lekarz, ale można się choć trochę zabezpieczyć. Bo zawsze jest lepiej zapobiegać niż leczyć. Niestety przeziębienia w tym okresie są nieuniknione, bo to dzięki nim u dzieci kształtuje się odporność na resztę życia. Badania pokazują, że dziecko do 5 roku życia może chorować nawet 120 razy i jest to zupełnie normalne. Jednakże jest kilka sposobów na to, aby również jesienią dziecko było pełne energii i nie chorowało tak często jak rówieśnicy. Jakie zmiany wprowadzić w żywieniu dziecka?

**Zdrowy talerz!**

Należy zadbać o dobrze zbilansowane posiłki dla swojej pociechy- dużo warzyw, nabiału, dobrego mięsa, pełnoziarnistego pieczywa, owoców i wody!- takie posiłki dostarczą odpowiednich witamin i minerałów, a to poprawi kondycję młodego organizmu.

**Ogranicz Rodzicu do minimum cukier, słodycze i słodkie napoje!**

Duże ilości cukru osłabiają organizm i mogą prowadzić do częstszych przeziębień; należy wystrzegać się również wszelkich witamin na odporność w formie żelków, lizaków i cukierków. Tam właśnie występuje główny składnik- cukier! I nie ma to nic wspólnego z budowaniem odporności.

**Nie zmuszaj Rodzicu dziecka do jedzenia**

Nie należy dokładać dziecku dodatkowego stresu. Należy dołożyć wszelkich starań aby atmosfera podczas posiłków była przyjazna i aby jedzenie było przyjemnością.

**Zachęcaj do aktywnego spędzania czasu wolnego**

Najlepiej wspólnie całą rodziną- Ruch wyjdzie każdemu na zdrowie!

**Zapewniaj dziecku odpowiednią ilość snu**, aby organizm mógł się zregenerować po wyczerpujących emocjach całego dnia.

Jeżeli niepokoi Cię Rodzicu, że dziecko zbyt często choruje skontaktuj się z lekarzem, dopytaj o badania, które pozwolą ustalić gdzie leży problem.

Opracowała Katarzyna Garlicka- Chlipała w oparciu o artykuł Martyny Zwierzak- Powoźnik, dietetyk kliniczny ŚUM w Katowicach.