**[Укрепление иммунитета ребенка](http://detkivsadu.ru/ukreplenie-immuniteta-rebenka/" \o "Постоянная ссылка на Укрепление иммунитета ребенка)**

[](http://detkivsadu.ru/wp-content/uploads/2012/10/0428_11.jpg)Ни для кого не секрет, что еще не окрепший детский организм намного чаще подвергается воздействию негативных внешних факторов, чем взрослый. Дети часто болеют, но их иммунитет так и формируется. Какими же способами можно его укрепить?

1. Рациональное питание. Именно оно является базой для построения крепкого иммунитета, так как большая часть иммунных клеток находится в пищеварительной системе. В первую очередь, ребенок нуждается в витамине C. Богаты им лимоны и апельсины, но перебарщивать не стоит, так как может развиться аллергия. Важнейший элемент питания – пробиотики, которые стимулируют кишечную микрофлору и усиливают синтез биологически активных веществ. Кефир, натуральные йогурты и другие кисломолочные продукты обязательно должны присутствовать в каждодневном рационе ребенка. Кроме того, он должен регулярно употреблять сухофрукты, цельнозерновой хлеб, грейпфруты. Необходимыми для построения иммунитета белками богаты бобовые, особенно фасоль.

Формирование у ребенка привычки питаться правильно и сбалансировано является залогом его будущего здоровья.

2. Физическая активность. Особенно важны в укреплении иммунитета легкая атлетика, плавание и единоборства.

3. Иммуностимулирующие препараты. Лучше всего остановить выбор на гомеопатии. Однако, самолечением заниматься не стоит. Перед тем, как давать ребенку препарат нужно обязательно получить консультацию иммунолога.

4. Народные средства. Верными помощниками в борьбе за крепкий иммунитет станут мед, ромашка, шиповник и смородина. Заваривать ребенку чаи на основе этих растений нужно регулярно, особенно в холодное время года.

**Старший воспитатель Е.А. Горбунова**

**22.01.13г**