

9 zelta padomi bērna imunitātes stiprināšanai

Laiks ir mainīgs - te sals, te slapjdraņķis. Šādi apstākļi pavisam labi patīk dažādiem vīrusiem, kas novājina bērnu (un arī pieaugušo!) imunitāti. Tomēr ir pavisam vienkārši, bet efektīvi paņēmieni, ar kuru palīdzību organisma aizsargspējas var noturēt labā līmenī. Lūk, padomi!

1. **Raugies, lai bērna ēdienkartē būtu iekļauti augļi un dārzeņi!** Pasaules Veselības organizācija iesaka apēst vismaz 400 g augļu un dārzeņu dienā. Tas nozīmē piecas porcijas (katra - 80 g) augļu un dārzeņu katru dienu. Domātas ir piecas porcijas augļu un dārzeņu kopumā, nevis no katra veida atsevišķi.
2. **Dažādība ēdienkartē!** Gatavojot maltītes, jāliek lietā radošums, lai ēdienkarte būtu daudzveidīga - jānodrošina uzturā graudu produkti, zivis, gaļa un citi produkti, lai organisms saņemtu imunitāti stiprinošus vitamīnus un minerālvielas - C, A un E vitamīnu, cinku, dzelzi, selēnu, kā arī nepiesātinātās taukskābes Omega-3 un Omega-6.
3. **Lielska alternatīva - zivju eļļa!** Nav noslēpums, ka ne vienmēr izdodas ēdienkartē iekļaut zivis pienācīgā apjomā, tādēļ papildus dod bērnam zivju eļļu. Zivju eļļā ir ne tikai tik ļoti nepieciešamās Omega-3 nepiesātinātās taukskābes, bet arī vērtīgi vitamīni - A, E un D.
4. **Neaizmirsti par C vitamīnu!** C vitamīna avoti ir citrusaugļi, cidonijas, skābie āboli. No Latvijas produktiem tas visbagātīgāk koncentrējies upenēs, taču labs avots būs arī citas ogas, piemēram, mellenes un dzērvenes. Tāpat ļoti vērtīgs C vitamīna avots būs arī kāposti, jo tie C vitamīnu saglabā pat pēc apstrādes.
5. **Liec galdā medu!** Medus ir līdzeklis, lai ātrāk atjaunotu spēkus, uzturētu veselību un pasargātos no iespējamām saslimšanām. Medus pozitīvās īpašības, iespējams, slēpjas faktā, ka medus ir ļoti pietuvināts, gandrīz vai atbilstošs mūsu asins sastāvam. Tas rada ķermenī siltumu, un kalpo kā nesējs augu ārstējošo īpašību nogādāšanai uz ķermeni audiem.
6. **Imunitātes celšanai izmanto ķiplokus!** Tajos ir īpašas ēteriskas vielas, kas rada ķiploka savdabīgo smaržu. Šīs vielas atrodas arī sīpolos, taču ķiplokos tās ir aktīvākas. Vīrusu un gripas sezonas laikā var taisīt ķiploku krellītes, kas sevišķi ieteicamas bērniem: ķiplokus sagriež šķēlītēs un sakarina kaklā vai liek pie gultas. Tādējādi cilvēka organisms pakāpeniski uzņem fitoncīdus, un līdz ar to tiek veicinātas organisma aizsargspējas. Smalki saberztu ķiploku var pievienot dažādiem ēdieniem.
7. **Vienmēr jāmazgā rokas!** Rokas jāmazgā ne tikai pēc tualetes apmeklēšanas, bet arī pēc veikala gājiena, brauciena sabiedriskajā transportā, āra pastaigas. Vīrusi mēdz būt uz priekšmetiem, kuriem mēs pieskaramies - rokturiem, preču groziem, sabiedriskā transporta sēdekļiem.
8. **Fiziskas aktivitātes dabā - pastaigas, slēpošana, nāks par labu veselības stiprināšanai.** Turklāt būtiski, lai bērni būtu sagērbti atbilstoši laika apstākļiem - ne par biezu, ne par plānu. Ja vien mājokļa grīda nav auksta, nevajadzētu bērnam aizliegt staigāt ar basām kājām.
9. **Miegs un atpūta.** Ja bērns jūtas nedaudz apslimis, labāk viņu pāris dienas atstāt mājās. Kārtīga izgulēšanās un atpūta ļaus organismam kļūt stipram un spējīgam cīnīties ar vīrusiem. Tā kā visintensīvāk spēkus organisms atgūst nakts laikā, tad jāuzmana, lai bērns katru nakti gul vismaz deviņas stundas.