

# Jak zadbać o odporność dziecka?



Budowanie silnego układu odpornościowego dziecka to proces, który zaczyna się w codziennych, drobnych nawykach. Nie istnieje jeden „magiczny sposób”, ale połączenie kilku prostych zasad potrafi wyraźnie zmniejszyć częstotliwość infekcji i sprawić, że organizm dziecka lepiej poradzi sobie z chorobami. Oto najważniejsze obszary, o które warto zadbać.

## ◆ Rola snu i odpoczynku

Sen to naturalny strażnik odporności. Podczas snu organizm intensywnie regeneruje komórki i produkuje substancje odpowiedzialne za walkę z infekcjami.

### Ile snu potrzebuje dziecko?

- przedszkolaki: 10–13 godzin
- dzieci szkolne: 9–12 godzin
- nastolatki: 8–10 godzin



Stały rytm dobowy, wyciszenie przed snem i ograniczenie ekranów na godzinę przed położeniem się do łóżka znacząco poprawiają jakość snu.

## ◆ Zdrowa, zbilansowana dieta – paliwo dla odporności

Dieta dziecka powinna być urozmaicona i bogata w witaminy. Dużo warzyw i owoców, produkty pełnoziarniste, mniej cukru i produktów przetworzonych. Witaminy i wartości odżywcze dziecko powinno otrzymywać z pożywienia, nie z suplementów diety.

## ◆ Aktywność fizyczna i świeże powietrze

Regularny ruch wzmacnia układ odpornościowy, poprawia krążenie i dotlenienie wszystkich tkanek.

- Optymalnie: **co najmniej 1 godzina aktywności dziennie.**

- Spacer, zabawy na placu zabaw, jazda na rowerze czy bieganie są równie skuteczne jak treningi.

Nawet zimą warto wychodzić na dwór — oczywiście z odpowiednim ubraniem.



### ◆ Higiena – mądrze i bez przesady

Prawidłowa higiena ogranicza rozprzestrzenianie się wirusów i bakterii, jednocześnie nie blokując naturalnego kontaktu z drobnoustrojami, który „uczy” organizm reagować.

Styczność z bakteriami i wirusami hartuje naszego przedszkolaka, a gdy jest dobrze ubrany i odżywiony, nie grozi mu choroba.

### ◆ Wsparcie emocjonalne i redukcja stresu

Przewlekły stres osłabia odporność tak samo u dorosłych, jak i dzieci. Dlatego tak ważne są:

- spokojne rozmowy,
- czas na zabawę,
- poczucie bezpieczeństwa,
- unikanie nadmiernego obciążania zajęciami.



Ruch i zdrowa dieta to podstawa odporności twojego malucha. Wyspany i zdrowo odżywiony przedszkolak poradzi sobie z zimą i wirusami.