
ДЕТСКИЙ ИММУНИТЕТ: КАК ЕГО УКРЕПИТЬ

Чтобы детский иммунитет был крепким, Роспотребнадзор дает рекомендации родителям о том, какие продукты должны присутствовать в рационе ребенка.

Важные элементы питания

В первую очередь в формировании и поддержании иммунной системы важную роль играют витамины. Чтобы повысить сопротивляемость организма ребенка сезонным заболеваниям, стоит включить в рацион продукты, богатые витамином А (каротином). Детям обязательно нужно есть салат из сырой моркови со сметаной, тыкву со сливочным маслом, печеночные оладьи и яйца, поскольку эти продукты содержат данный витамин в большом количестве.

Витамины группы В нормализуют общий обмен веществ, благотворно сказываются на процессах кроветворения. Ими богаты молочные и мясные продукты, крупы, листовые и стручковые овощи, морепродукты. Но не существует универсального продукта, в котором одинаково высоко содержание всех витаминов этой группы, поэтому Роспотребнадзор рекомендует сочетать в своем рационе разные источники витаминов группы В.

Особенно хорошо укрепляет иммунитет витамин С. Больше всего он содержится в свежих овощах, фруктах, ягодах и зелени. Готовить эти продукты нужно с минимальной тепловой обработкой, поскольку концентрация витамина С снижается с повышением температуры. Порции должны быть небольшими, но присутствовать в рационе регулярно.

Напитки в укреплении иммунитета также важны. Они нормализуют водный баланс и помогают витаминам усваиваться. Лучше всего для этой цели, конечно, подходит простая очищенная вода. Организм не тратит ресурсов на поглощение дополнительных веществ, и вода сразу начинает «работать». Многие напитки могут становиться источниками витаминов. Например, отвар шиповника богат витамином С. Его пьют курсами по две недели с последующим перерывом на месяц. Однако важно помнить: отвар способствует выведению калия из организма. Поэтому вместе с термосом с этим напитком положите своему ребенку курагу, изюм или банан, так как эти продукты имеют высокое содержание калия.

Еще одним важным фактором в формировании крепкого иммунитета у детей является здоровая микрофлора кишечника. Чаще давайте своему ребенку кисломолочные продукты, богатые полезными бактериями (пробиотиками), например йогурты или кефир. Они предотвратят появление дисбактериоза и нормализуют работу пищеварительной системы.

Большое значение имеет не только то, что едят дети, но и сколько раз в день они это делают. Обязательные приемы пищи — завтрак, обед и ужин — должны быть дополнены вторым завтраком и полдником. Даже если в детском саду или в школе ваш ребенок обеспечен полноценным четырехразовым питанием, это не повод отпускать его из дома без ланчбокса. Положите ему с собой яблоко, банан, зерновые хлебцы, йогурт, кусочек шоколада, орехи, бутылку воды или сок.

Правильное питание — это самая лучшая профилактика заболеваний в любом возрасте. И чем дольше вы его придерживаетесь, тем более здоровыми становитесь. В ваших силах подсказать детям, какие продукты нужно есть, чтобы вырасти здоровыми и сильными. Роспотребнадзор всегда готов поделиться опытом, научными исследованиями, дать ценный совет и направить вас.

[с сайта Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии](#)

ОСТОРОЖНО! ГЕМОРРАГИЧЕСКАЯ ЛИХОРАДКА С ПОЧЕЧНЫМ СИНДРОМОМ (ГЛПС)

В настоящее время в Чувашской Республике сложилась напряженная ситуация по заболеваемости геморрагической лихорадкой с почечным синдромом (ГЛПС), в народе её называют «Мышиная болезнь». Ухудшение эпидобстановки связано с благоприятными погодными условиями для жизнедеятельности мелких грызунов в осенне-зимний период 2020-2021 гг.

Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом (ГЛПС) - природно-очаговое вирусное заболевание. Болезнь характеризуется лихорадкой, интоксикацией, повышенной кровоточивостью и поражением почек. Пик заболеваемости ГЛПС приходится на июнь-октябрь.

Источниками инфекции являются грызуны: полевые и лесные мыши, полевки, домовые крысы. Они переносят инфекцию, выделяя возбудителей во внешнюю среду со слюной, фекалиями и мочой. Человек может заразиться ГЛПС через вдыхание пыли, содержащей фекалии больных грызунов, при соприкосновении с зараженным зверьком, с инфицированным объектом, при употреблении пищи и воды, с которыми соприкасались грызуны. Заражение вирусом часто происходит при пребывании на отдыхе в лесу, в период работы на дачных и приусадебных участках, в огородах.

В 2020 г. зарегистрировано 165 случаев ГЛПС в 22 муниципальных районах и городских округах (2019 г. – 282 сл.). Показатель заболеваемости составил 13,55 на 100 тыс. населения, что ниже показателя 2019 г. в 1,7 раза, СМУ - на 10%, но выше российского показателя в 5,2 раза, ПФО - в 1,3 раза.

В январе – феврале 2021 года зарегистрировано 3 случая заболевания против 86 за аналогичный период 2019 года.

Чтобы защитить себя и своих близких от заболевания ГЛПС необходимо соблюдать ряд мер безопасности: не пить воду из открытых водоисточников, хранить продукты в недоступном для грызунов месте, защитить дом от их проникновения, проводить истребление грызунов на дачных участках.

[с сайта Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии](#)

САХАР В ГОТОВЫХ ЗАВТРАКАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ

При выборе продукции Роспотребнадзор рекомендует обращать внимание на маркировку продукции, где указано содержание сахара.

По нормативам потребление добавленного сахара у детей не должно превышать 10% от калорийности суточного рациона. При этом, по итогам проведенных исследований, фактическое потребление добавленного сахара у детей 3-7 лет составляет 14,5%, у подростков – 13%, у более старших детей 12%.

Добавленный сахар – это тот, который привносится в любое блюдо или продукт дополнительно к тому количеству, что содержится в нём исходно. Следует помнить, что к продуктам с высоким

содержанием легкоусвояемых углеводов наряду с кондитерскими изделиями и сладкими газированными напитками относятся готовые завтраки (глазированные, с медом и др.), десерты (в том числе мороженое), а также нектары и даже натуральные соки и мёд.

Специалисты Роспотребнадзора рекомендуют: утром ребёнок должен плотно завтракать. И только после завтрака, чтобы не было слабости на первых уроках, можно съесть сладкое.

Здоровое питание населения – ежедневный рацион, основанный на принципах здорового питания, способный полностью обеспечить физиологические потребности взрослых и детей в энергии, пищевых и биологически активных веществах. Ежедневный рацион должен состоять из пищевой продукции, отвечающей требованиям безопасности и характеризоваться оптимальными показателями качества, создающими условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и жизнедеятельности, способствовать укреплению здоровья взрослых и детей, а также профилактике заболеваний.

www.здоровое-питание.рф

[с сайта Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии](#)