Podzimní návrat dětí do škol: Klíčová je podpora imunity

16.10.2024 - | Danone

Podzim je tady a s návratem dětí do školek a škol se zvyšují nároky na jejich imunitní systém. Po letních prázdninách se setkávají s větším množstvím vrstevníků, což přináší vyšší riziko šíření respiračních nemocí. Právě v tomto období je proto zásadní zaměřit se na podporu imunity našich nejmenších, abychom je před nepříznivými okolními vlivy ochránili.

„Podzimní měsíce představují pro dětskou imunitu výraznou zátěž. Kromě dostatečného pohybu a spánku jsou důležité pro udržení správné imunity i vitamíny D a C. Tyto vitamíny hrají klíčovou roli v obraně proti infekcím. Vhodná jsou také probiotika, která podporují zdraví střev. Zvýšeným příjmem těchto živin můžeme dětem výrazně pomoci s podporou prevence před sezónními respiračními infekcemi,“ vysvětluje **MUDr. Jan Boženský**, primář dětského oddělení.

Podpora imunitního systému dětí by měla být komplexní. Vyvážený a pestrý jídelníček obohacený o potraviny s probiotickými kulturami může pomoci podporovat zdravý střevní mikrobiom. Ten pak pomáhá podporovat imunitní systém. Vitamín D přispívá k normálnímu fungování imunitního systému a je potřebný zejména v měsících s nižším slunečním svitem.

Brand manažer značky Actimel Lukáš Hlaváček doplňuje: *„Kombinace vitamínů D a C představuje účinný nástroj, jak podpořit imunitu nejen dětí, ale i dospělých. Věříme, že společně s hořčíkem se tato trojkombinace v našem novém Actimelu stane spolehlivým spojencem pro podporu zdraví celé rodiny.“*

Nezapomínejme také na důležitost pravidelného pohybu a kvalitního spánku, které hrají nepostradatelnou roli v celkovém zdraví dětí. Předškoláci by měli spát až 12 hodin denně, školáci potom zhruba 10 hodin. Když navíc hned po probuzení zařadíte rychlou rozcvičku, pomůžete sobě i svým dětem zvládnout podzimní sezónu ve zdraví a pohodě.

10 tipů pro posílení imunity vašich dětí na začátku školního roku

1. Začněte den se zakysaným mléčným nápojem, ideálně s obsahem probiotických kultur, které podporují rovnováhu střevního mikrobiomu, a tím také přispívají k obranyschopnosti organismu.

2. Vitamíny pro všechny: Vybírejte pro své děti produkty s vysokým obsahem vitamínu D a vitamínu C, které aktivně přispívají k posílení imunitní odpovědi organismu a zlepšují obranyschopnost.

3. Obohaťte jídelníček svojí rodiny také o další vitamíny a minerály jako např. vápník pro zdraví kostí a zubů a hořčík, který pomáhá snižovat únavu.

4. Pravidelný pohyb: Povzbuzujte své děti, aby využívaly školní přestávky na krátké procházky nebo hry. Aktivně strávený čas podporuje efektivní fungování imunitního systému.

5. Zdravá svačina: Mějte pro děti po ruce zdravé snacky bohaté na živiny a probiotika, které příznivě ovlivňují střevní mikrobiom, a tím také přispívají k obranyschopnosti organismu.

6. Dostatečný spánek: Zajistěte, aby vaše děti spaly minimálně 7-8 hodin denně, aby jejich tělo mělo čas na regeneraci.

7. Hydratace: Dohlédněte na to, aby děti pily dostatek vody, aby jejich tělo mohlo efektivně fungovat a podporovat správnou funkci imunitního systému.

8. Výživný oběd: Dbejte na to, aby byl oběd vašich dětí vyvážený a pokryl příjem potřebných vitamínů a minerálů, které podporují jejich zdraví a každodenní energii.

9. Relaxace a zvládání stresu: Naučte své děti techniky relaxace, které pomohou snižovat stres a podporovat jejich duševní pohodu. Snižování stresu může mít pozitivní vliv na jejich imunitu.

10. Tip na závěr: Pokud si chcete rozšířit své vědomosti o imunitě, poslechněte si náš nejnovější Danone podcast, kde moderátor Dominik Vršanský diskutuje na téma imunity s MUDr. Janem Boženským, primářem dětského oddělení. Link na podcast.

Začněte školní rok se silnou imunitou a dobrou kondicí vašich dětí díky těmto jednoduchým krokům.

https://danone.cz/podzimni-navrat-deti-do-skol-klicova-je-podpora-imunity