

## Συμβουλές για υγεία & ευεξία

# Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος

Της εκπαιδευτικού Γεωργίας Μποτίνη

17ο Δημοτικό Σχολείο Αγρινίου

Ένας γερός οργανισμός με ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα είναι η καλύτερη ασπίδα απέναντι στις ιώσεις. Αυτό δεν είναι κάτι δύσκολο να το καταφέρουμε αρκεί να ακολουθούμε κάποιες χρήσιμες συμβουλές σε καθημερινή βάση που θα μας βοηθήσουν να είμαστε υγιείς .

### 1. Προσοχή στην διατροφή

Η καλή λειτουργία του εντέρου βοηθάει στο ανοσοποιητικό σύστημα και αυτό επιτυγχάνεται με την καλή διατροφή. Βεβαιωθείτε πως το παιδί τρώει άφθονα πράσινα λαχανικά, επαρκή ζωική πρωτεΐνη (συκώτι, κρέας, ψάρι, πουλερικά) και καλά λίπη όπως αγνό βούτυρο, ελαιόλαδο, (όχι σπορέλαια και μαργαρίνες) καταναλωμένα ισόποσα στο πρωινό, το μεσημεριανό και το βραδινό. Όσο μπορούμε να καταναλώνουμε λιγότερη ζάχαρη και τροφές πλούσιες σε λιπαρά.

Μειώστε δραστικά τις επεξεργασμένες τροφές και τα συσκευασμένα τρόφιμα.

### 2. Να πίνετε αρκετό νερό

Το νερό αποτελεί το μεγαλύτερο μέρος του ανθρώπινου σώματος και είναι ένα απαραίτητο συστατικό για την υγεία. Συμμετέχει σε πολλές λειτουργίες, όπως η ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, η μεταφορά θρεπτικών συστατικών και η πέψη των τροφών.

Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη υγρών για ένα παιδί εξαρτάται από παράγοντες που περιλαμβάνουν την ηλικία, το βάρος, το φύλο και το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας του παιδιού καθώς και τις περιβαλλοντικές συνθήκες (θερμοκρασία και υγρασία).

### 3. Ασκηθείτε

Κάθε είδους κίνησης είναι ωφέλιμη για τον οργανισμό, βοηθάει στο λεμφαγγειακό σύστημα, αυξάνοντας τη δράση των λευκών αιμοσφαιρίων που επιτίθενται στους ιούς.

Μπορείτε να περπατήσετε, να τρέξετε, να κάνετε σχοινάκι, να βάλετε μουσική και να χορέψετε ή ακόμα να βάλετε στο youtube προγράμματα γυμναστικής .

Υπάρχουν τόσα πολλά παιχνίδια και για μικρούς και για μεγάλους.

## Συμβουλές για υγεία & ευεξία

### Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος

#### 4. Να έχετε καλή ψυχολογία.

Η καλή ψυχολογία σχετίζεται με την ανθεκτικότητα του οργανισμού. Η θετική και αισιόδοξη αντιμετώπιση κάνει συχνά μικρά θαύματα για τα παιδιά μας. Τους λέμε πως είναι δυνατά, υγιή και χαρούμενα, καλά παιδιά. Τους διδάσκουμε ευγνωμοσύνη για όλα όσα έχουμε και το πώς να βλέπουν το θετικό σε κάθε κατάσταση.

#### 5. Ο ποιοτικός ύπνος σε σταθερή ώρα συμβάλλει στην καλή υγεία.

Όταν ένα παιδί κοιμάται καλά και αρκετά, αναπτύσσεται σωστά, και η υγεία του θα είναι στα καλύτερά της. Κατά τη διάρκεια του ύπνου, οι μύες του παιδιού – μέσα σε αυτούς και η καρδιά – καταφέρνουν να ξεκουραστούν και να επανέλθουν στα φυσιολογικά τους επίπεδα.

Έχει επίσης αποδειχθεί ότι ο ύπνος ενισχύει την εγκεφαλική λειτουργία.

Πηγή: [iefimerida.gr](http://iefimerida.gr)

<https://www.iefimerida.gr/news/291373/prolavete-kryologima-ton-paidion-mystika-thorakisis-toy-organismoy>

<https://www.diatrofi.gr/diaita/kathimerini-diatrofi/4139->

[%CE%B5%CE%BD%CE%AF%CF%83%CF%87%CF%85%CF%83%CE%B7-](https://www.diatrofi.gr/diaita/kathimerini-diatrofi/4139-%CE%B5%CE%BD%CE%AF%CF%83%CF%87%CF%85%CF%83%CE%B7-%CE%B1%CE%BD%CE%BF%CF%83%CE%BF%CF%80%CE%BF%CE%B9%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%8D-%CF%83%CF%84%CE%B1-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%AC/)

[%CE%B1%CE%BD%CE%BF%CF%83%CE%BF%CF%80%CE%BF%CE%B9%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%8D-%CF%83%CF%84%CE%B1-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%AC/](https://www.diatrofi.gr/diaita/kathimerini-diatrofi/4139-%CE%B5%CE%BD%CE%AF%CF%83%CF%87%CF%85%CF%83%CE%B7-%CE%B1%CE%BD%CE%BF%CF%83%CE%BF%CF%80%CE%BF%CE%B9%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%8D-%CF%83%CF%84%CE%B1-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%AC/)

<https://www.iatronet.gr/ygeia/paidiatriki/article/38300/paidi-kai-ygnos-osa-prepei-na-gnwrizete.html>

