

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Jesienne wzmocnianie odporności

Wielkimi krokami zbliża się astronomiczna jesień - czas ten kojarzy się nam nie tylko z chłodnymi, deszczowymi dniami, lecz także z okresem przeziębień i zwiększonej zachorowalności na grypę. Organizm malucha nie jest odporny na różnego rodzaju bakterie i wirusy, dlatego też musimy

postarać się go wzmocnić. Jak? Istnieje na to kilka sprawdzonych sposobów.

By zwiększyć odporność dziecka, należy przede wszystkim zatroszczyć się o prawidłową dietę, która wpływa na układ immunologiczny malucha, kształtując skład flory bakteryjnej jelit. W dziecięcym menu nie może zabraknąć nabiału – w szczególności w postaci jogurtów i kefirów (zawierających probiotyki) – oraz ryb morskich, które są źródłem kwasów omega. Warto pamiętać, że również kasze stanowią wartościowy element jadłospisu. Nie wolno także zapominać o warzywach i owocach (najlepszym wyborem w okresie jesiennym będą cytrusy, śliwki, gruszki i suszone morele).

Co zrobić, jeżeli nasza pociecha za nimi nie przepada? Warto zachęcić dziecko do wspólnego przygotowywania kolorowych, fantazyjnie wyglądających kanapek lub sałatek. Każdy posiłek podawany maluchowi musi być zarówno zdrowy, jak i bogaty w witaminy – szczególną rolę we wzmacnianiu odporności dziecka odgrywają witamina C i prowitamina A.

Potrawy przygotowywane dla naszej pociechy powinny być bogate w cynk, mający wpływ na układ immunologiczny dziecka. Cynk znajdziemy m.in. w drobiu, ziarnach zbóż czy też w chudym, czerwonym mięsie. Pamiętajmy, by w jesiennej diecie malucha ograniczyć słodzone napoje i słodycze; dobrze natomiast dodawać do potraw odrobinę bardzo zdrowego czosnku i miodu. Nie zapominajmy o suplementach, które znajdziemy w każdej aptece. Warto zainwestować w tran lub preparat z wątroby rekina. Zalecane są także wyciągi z aloesu i jeżówki, które pobudzają pracę układu immunologicznego.



Dzieciom należy też podawać soki z dzikiej róży, czarnej porzeczki lub malin – to doskonałe źródło witaminy C. Powinniśmy zadbać również o wyrobienie u dziecka drobnych, codziennych nawyków, takich jak chociażby mycie rąk czy wietrzenie pomieszczeń, tak by zawsze panowała w nich temperatura około 20 stopni Celsjusza. Warto także pilnować ustalonej pory usypiania dziecka oraz jego popołudniowej drzemki.

To szczególnie ważne, ponieważ zbyt krótki sen osłabia układ immunologiczny. Bardzo istotne jest

także, by w okresie jesiennym nie ubierać dziecka zbyt ciepło – może to skutkować nie tylko przeziębieniem, lecz także stałym obniżeniem odporności malca. Najlepiej ubierać malucha na tzw. cebulkę, co odzieży w razie potrzeby umożliwia zdjęcie zbędnej warstwy. Ogromne znaczenie ma przebywanie z dzieckiem na świeżym powietrzu. Zaleca się, by na takie zabawy czy spacerunki przeznaczyć każdego dnia minimum dwie godziny. Oddychanie chłodnym powietrzem skutecznie stymuluje odporność i dotlenia organizm.

Co więcej, naturalne światło przyczynia się do wytwarzania niezwykle potrzebnej organizmowi witaminy D. Nie rezygnujmy więc ze spacerów z maluchem nawet w zimne czy deszczowe dni. Jeżeli to możliwe, wybierzmy się z dzieckiem na weekendową wycieczkę nad morze lub w góry. Gwałtowna zmiana klimatu spowoduje, że organizm malca będzie zmuszony do wytworzenia komórek odpornościowych. Jesień może stanowić dla dzieci najbardziej stresogenny okres w roku – wtedy to bowiem wiele z nich po raz pierwszy idzie do żłobka, przedszkola czy szkoły.

Niezwykle ważną kwestią w okresie jesiennym stanowi również odpowiednie nawodnienie organizmu dziecka, co nie tylko zapewnia dobre samopoczucie, lecz także przyczynia się do wzmacniania układu odpornościowego dziecka – dzięki wodzie wartości odżywcze są dostarczane do tkanek. Pamiętajmy, by wybierać wodę, która będzie zarówno krystalicznie czysta, jak i pozbawiona soli mineralnych i bakterii chorobotwórczych.

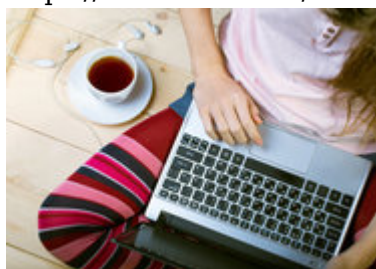
Dobrze więc codziennie rozmawiać ze świeżo upieczonym uczniem lub przedszkolakiem i bacznie go obserwować. By pomóc maluchowi rozładować stres, warto zapewnić mu odpowiednią dawkę aktywności ruchowej i... śmiechu, który wspomaga wydzielanie endorfin, wywierających korzystny wpływ na układ odpornościowy. Nie zapominajmy, że zmęczone i smutne dziecko jest bardziej podatne na choroby.

Pora jesienna to jeden z najtrudniejszych okresów w roku – nie tylko dla naszych pociech, lecz także dla nas, rodziców, dla których najważniejsze pozostaje samopoczucie dziecka. W szczególny sposób zadbajmy w tym czasie o malucha, a o przeziębieniu i grypie zapomnimy na długi czas.

*Źródło: <http://www.forumpediatryczne.pl>*

*Fot.: <http://www.forumpediatryczne.pl>*

<https://laboratoria.net/aktualnosci/11739.html>



01-06-2026

## [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

## [Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

## [10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

## [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na](#)

## **zaburzenia psychiczne**

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

## **AGH uruchomiła laboratorium**

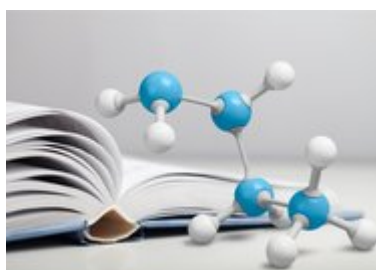
Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

## **UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki**

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

## **W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński**

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

## **3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat**

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

**Informacje dnia:** [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

### **Partnerzy**