

[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 spacerów 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.

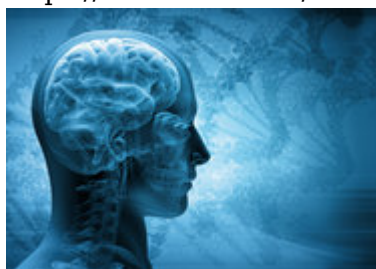
Dobrze więc codziennie rozmawiać ze świeżo upieczonym uczniem lub przedszkolakiem i bacznie go obserwować. By pomóc maluchowi rozładować stres, warto zapewnić mu odpowiednią dawkę aktywności ruchowej i... śmiechu, który wspomaga wydzielanie endorfin, wywierających korzystny wpływ na układ odpornościowy. 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>



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

[Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#)

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

[W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#)

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy