



**αρρωσταίνουν**

Όλα τα παιδιά

αρρωσταίνουν, ειδικά όταν αρχίζουν το σχολείο, ή τον παιδικό και συγχρωτίζονται με άλλα παιδιά. Ωστόσο, υπάρχουν και κάποια παιδιά που αρρωσταίνουν σπάνια, ή που περνούν τις ιώσεις «στο πόδι». Ποια είναι τα μυστικά τους;

Είναι δραστήρια

Σύμφωνα με τις έρευνες, τα παιδιά που ασκούνται τακτικά και συστηματικά, μπορούν να μειώσουν τα περιστατικά γρίπης και ιώσεων από 25% έως και 50%

μέσα σε έναν χρόνο, πιθανότατα επειδή η συνεχής κίνηση ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος αλλά και των κυττάρων που πολεμούν τους ιούς. «Η άσκηση είναι καλύτερη από οποιαδήποτε θεραπεία ή από κάθε θαύμα», λέει χαρακτηριστικά ο παιδίατρος Δρ. Harley A. Rotbart, ο οποίος μάλιστα έχει δημοσιεύσει έρευνα σχετικά με την προστασία των παιδιών από τις ιώσεις.

**Έχουν καθαρά χέρια**

Το συχνό πλύσιμο των χεριών μειώνει δραματικά τις ασθένειες του αναπνευστικού και του γαστρεντερικού στα παιδιά. Για το λόγο αυτό, πρέπει να παρακινείτε τα παιδιά να πλένουν τα χέρια τους ή να χρησιμοποιούν απολυμαντικό χεριών κάθε φορά που φεύγουν από το σχολείο, που τελειώνουν το παιχνίδι τους καθώς και πριν φάνε.

**Κοιμούνται πολύ (και σωστά)**

Ο καλός και σωστός ύπνος αποτελεί την καλύτερη ασπίδα για την υγεία του παιδιού. Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά πηγαίνουν νωρίς το βράδυ για ύπνο. Η στέρηση ύπνου σχεδόν διπλασιάζει τον κίνδυνο γρίπης ή κρουρολογήματος. Τα περισσότερα μωρά χρειάζονται περίπου 14 ώρες ύπνου την ημέρα, ενώ τα παιδιά προσχολικής ηλικίας χρειάζονται 11-13 ώρες.

**Τρώνε σωστά**

Ένας ακόμα σημαντικός τρόπος για να θωρακίσετε την υγεία του παιδιού σας είναι να προσέξετε πολύ την διατροφή του: Με την καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών θα τονωθεί σημαντικά το ανοσοποιητικό του σύστημα. Προτιμήστε να του προσφέρετε συχνά τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη C (μπρόκολο, φράουλες και πορτοκάλια) και βιταμίνη D (τόνο και δημητριακά) ή ακόμα και γιαούρτι με προβιοτικά είναι ένας ακόμα καλός σύμμαχος για γερό ανοσοποιητικό.

**Δεν αγγίζουν το πρόσωπό τους**

Ο ιός της γρίπης και του κοινού κρουρολογήματος εισέρχεται στον οργανισμό από τη μύτη, τα μάτια και το στόμα. Για το λόγο αυτό, καλό θα ήταν να βοηθήσετε το παιδί σας να καταλάβει ότι είναι σημαντικό να κρατάει τα χέρια του μακριά από τις περιοχές αυτές. Ναι, ίσως είναι δύσκολο να το καταφέρετε αλλά είναι πολύ σημαντικό. Επίσης, διδάξτε στο παιδί σας ποτέ να μην μοιράζεται το καλαμάκι από το αναψυκτικό του, την οδοντόβουρτσα και το ποτήρι του.

Από: Ελένη Χαδιαράκου

**Πηγή:** [imommy.gr](http://imommy.gr)