

SMOLÍČEK

ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI



KDE SE VZAL, TU SE VZAL ... HALLOWEEN

Svátek Halloween se slaví vždy poslední říjnový den, tedy 31. října, v předvečer křesťanského svátku Všech svatých (angl. All Hallows' Evening – odtud zkrácením vznikl název Halloween).

Nejznámější dekorací na Halloween jsou vydlabané dýně s obličejem a se svíčkou uvnitř (tzv. Jack-o'-lantern). Název a tato tradice vznikla patrně podle irské legendy o Hrozném Jackovi, kterého po smrti nechtělo přijmout ani samotné peklo. Ďábel mu alespoň věnoval tuřín s rudým uhlíkem, aby si posvítil na svou věčnou cestu.

Jiná historická verze vypráví o předchůdci Halloweenu jako o starém keltském zvyku (Samhain), při kterém tehdy lidé svítili lucernami z dýní na cestu mrtvým, protože věřili, že se na přelomu října a listopadu duše mrtvých vrací domů. Dýňová lucerna měla vítat zemřelé předky a zároveň sloužit jako ochrana proti zlým duchům.

Děti v anglicky mluvících zemích (především v USA, Kanadě, Velké Británii, Irsku, Austrálii, Novém Zélandu) chodí po domovech v okolí a koledují si o sladkosti tradičním pořekadlem Trick or treat (Dejte mi koledu, nebo vám něco provedu). Nejde ale o žádné trestné činy, maximálně se pomaluje auto nebo dá pasta na kliku ode dveří. Tato tradice funguje přibližně od roku 1950.

Dušičky vs Halloween – co mají společného?

O těchto dvou svátcích se v Česku vedou spory, je to asi jako český Ježíšek vs. americký Santa Claus. Spoustu lidí o Halloweenu nechce ani slyšet a považuje jej za jakousi americkou kopii Dušiček.

Tyto svátky nelze tak úplně porovnávat, každý pochází z jiného náboženství, jiné církve a jiné doby. U obou se ale v podstatě vzpomíná na zesnulé, v americké verzi jen o něco veseleji. Dušičky neboli Památka zesnulých, která u nás připadá na 2. listopadu, je naopak velmi smutným dnem, lidé ve velkém navštěvují hřbitovy a modlí se za zemřelé.



Zdroj: https://www.rexter.cz/rubriky/zajimavosti/kdy-se-slavi-halloween-masky-makeup-a-dekorace_218.htm

SVÍČNY ZE SKLENIČEK



CO BUDEME POTŘEBOVAT?

- Lepidlo (tekuté nebo i tuhé)
- Nůžky
- Černý papír
- Svíčku (čajovou nebo i jinou, aby se vlezla do sklenice)
- Bílý obvaz
- Zavařovací sklenici (jakou seženete - malá, velká, rovná, kulatá)

Sklenici potřeme lepidlem. Pozor na tekuté lepidlo, dávejte ho míň. Sklenici obvážeme kolem dokola obvazem. Části, které odstávají, ještě přilepíme. Z černého papíru si vystříháme trojúhelníčky na oči a nos, vystříháme i klikatou pusou. Velikost si přizpůsobíme podle toho, jak velkou sklenici máme. Dolepíme na obvaz a necháme zaschnout. Dovnitř vložíme svíčku.

OBMĚNY

Místo obvazu můžeme použít krepový papír, také papírový ubrousek. Natrhat na kousky a nechat dítě, ať si na sklenici lepí jeden přes druhý, jak se mu to podaří. S lepidlem opatrně, tyto materiály prosakují, stačí ho méně. Hrdlo sklenice můžeme obvázat provázkem nebo šňůrkou na ozdobu, nebo použít tenký drátek a udělat si ze skleničky lucernu i s uchem. Na oči můžeme zkusit použít i pohyblivá očka koupené v obchodě.



Také můžeme s dětmi venku natrhat hezké barevné lístky a na sklenici nalepit je.

Ať se dílo vydaří a strávíte spolu příjemný čas ☺

Pozn. Pomůcky seženete například v prodejnách Pepco: sada krepových papírů 60Kč, tekuté lepidlo malé 9Kč, dětské nůžky 12Kč, blok barevných papírů 20Kč.

SVATÝ MIKULÁŠ



Svátek svatého Mikuláše připadá na 6. prosince, ale slaví se již v předvečer, tedy 5. prosince, kdy takzvaně chodí Mikuláš a čerti. Nezapomeňte také, že pět dní před Mikulášem začíná advent – začíná první neděle v prosinci.

Svatý Mikuláš z Myry byl biskup v Myře v Lykii, žil mezi lety 280 až 352. Mezi lidmi byl pro svou štedrost potřebným velice oblíben, byl také chápán jako zachránce nespravedlivě obviněných a také byl znám jako obránce víry. Jedná se o jednoho z nejuctívanějších svatých v celém křesťanství.

NAŠE TRADICE

Mikuláš, biskup myrský se stal patronem dětí – podle legendy vzkřísil tři malé děti, které zavraždil zlý hostinský. Podle jiných je vše založeno na tom, že Mikuláš přezkoumával rozsudky smrti a zachraňoval nespravedlivě odsouzené. Ze záchrany před popravou se postupně stalo vzkříšení. Nicméně tradice spojené s osobou Mikuláše jsou velmi pestré a krajově a národnostně se liší. Součástí většiny tradic je rozdávání dáreků dětem (v USA tato tradice může za zrod Santa Clause). Jiné jsou tradice v Česku a Slovensku, odlišné jsou pak třeba v Nizozemsku a Belgii.

V našem podání máme při mikulášské nadílce Mikuláše oblečeného v biskupském oděvu, má dlouhý bílý vous, doprovázejí ho andělé a čerti. Takto složená skupina obchází domácnosti s dětmi 5. prosince (v předvečer svátku svatého Mikuláše). Andělé s Mikulášem různými dary odměňují děti, zatímco čerti mají na starosti symbolické trestání a strašení neposlušných dítek.

Nerozdávají se příliš hodnotné dary (na rozdíl od Vánoc), ale důraz je kladen na různé pamlsky a drobnosti pro štěstí, pro radost.

Mikuláš je postava moudrá, klidná, umí pochválit. Rozhodně nemá za úkol strašit. Měl by děti ujistit, že i když nebyly celý rok hodné, čerti si je do pekla neodnesou. Mikuláš se vyptává, jestli bylo dítě hodné, jestli nezlobilo rodiče a může se čerta zeptat, zdali na něj něco nemá v knize hříchů (to by si měl čert/Mikuláš – podle toho, kdo hříchy čte, dopředu připravit spolu s rodiči). Pak Mikuláš požádá dítě o básničku, písničku, říkanku, za kterou jej pochválí a společně s andělem předá drobnou odměnu. Mikuláš celou dobu děti chválí a omlouvá.

BÁSNIČKY PRO MIKULÁŠE

Kdo to klepe?

*Kdo to klepe? Bílý pán.
Mikuláš dnes přišel k nám.
Anděl a čert přišli s ním,
zjistit, jestli nezlobím*

Čertíka se nebojíme

*Čertíka se nebojíme,
protože my nezlobíme.
Když tak jenom trošinku
tatínka a maminku.*



Mikuláš ztratil plášť

*Mikuláš ztratil plášť,
Mikuláška sukni,
hledali, nenašli
byli oba smutní.*

Mikuláš je hodný pán

*Mikuláš je hodný pán,
nosí dětem marcipán
a zlobivým brambory,
do tátovy bačkory.*

Milý Ježíšku,



VÍCE ČASU S DĚTMI

Nastává vánoční čas - vánoční prázdniny, vánoční svátky a pro mnohé čas strávený s blízkými a rodinou. A protože jsme služba pro rodiny s dětmi, vztáhneme si toto období na čas strávený právě s dětmi.



V tomto článku Vám zkusíme přiblížit, proč je tak důležité věnovat náš čas dětem. Co všechno mu to může přinést, na co všechno to má vliv, jak se to může vrátit i Vám rodičům (ať už v pozitivním nebo negativním světle) a hlavně, tipy na to, jak s dětmi čas trávit. Ano víme, jsme vytížení. Máme mnoho povinností, ať už v zaměstnání nebo v domácnosti, s ostatními dětmi, kolem domu, prádlo, vaření, uklízení. Ale upřímně. Kolik času denně promrháme?

20, 30 minut nebo hodinu? Tam sociální sítě, tam kafičko, tam mi běží pořad v televizi. Nemusíme se času pro sebe vzdávat úplně, to by ani nešlo, ale výmluvy na to, že máme moc práce a nemáme na hraní si s dětmi čas, mnohdy nejsou zcela pravdivé. A teď už slibovaný článek.

Slovo odborníka

Láska nás s dětmi spojí v okamžiku, kdy nám vstoupí do života. Pak s láskou vyrůstají a zcela jistě si zaslouží, aby i jejich dospělácký život byl prozářený úspěchem a láskou.

Začnou se vzdělávat už ve školce a později nastoupí do skutečných škol, ale všechny důležité návyky si do života odnesou od rodičů, nebo také od babiček, dědečků, sourozenců... Právě od rodiny získají zkušenosti a vzorce chování, které si uloží do svého podvědomí a které jim pomůžou učit se a zvládat životní situace.

Od narození až do sedmi let věku funguje dětský mozek jinak než mozek dospělých. Je jako houba, která na rozdíl od dospěláků zbytečně nic neposuzuje a jen lačně nasává informace z prostředí, do kterého se malý prdola narodil. Tyto informace se pak usídlí v jeho podvědomí a vytvářejí vzorce, které celoživotně ovlivňují jeho rozhodování.



Lidské podvědomí funguje jako CD přehrávač, do kterého je k tomu, aby fungoval, nutné vložit cédéčko. A právě tohle cédéčko představuje u lidí zmiňované vzorce. Takže stejně jako když do přehrávače vložíte cédéčko s hezkou hudbou, bude i malý mrňous v životě úspěšnější, když mu do podvědomí vložíte pozitivní vzorce. Protože pouze pozitivní vzorce ho mohou motivovat k dalšímu rozvoji.

Až 95 % našich rozhodnutí činíme nevědomě, tedy právě na základě informací z podvědomí. Je nutné dětem vkládat do podvědomí správné vzorce. Tyto vzorce (a můžeme jim klidně zjednodušeně říkat návyky) vznikají na základě pozorování světa a správných reakcí nejbližšího okolí. Proto je zapotřebí, aby rodiče trávili se svými dětmi co nejvíc času a předali jim své zkušenosti. Aby jim ukázali, že oni sami umí žít. Zkrátka aby jim šli příkladem.

Děti jsou v této době těmi nejlepšími pozorovateli a umí vyhodnotit situaci podle toho, jak na ni reaguje máma, táta, bráška, ségra nebo babička s dědou... Takže si spolu hrajte, povídejte si nebo jen tak žijte, aby si malí prďolové mohli do svých hlaviček ukládat vzorce, které jim pomůžou následující život dobře zvládnout. Jsou totiž zatím malí a jsou tedy jako nový počítač, který bude fungovat až poté, co do něj vložíte správný program.

Spolu s odborníky vám přinášíme spoustu nápadů na "školu hrou" a další společné aktivity, jako třeba hry, výlety, četbu... Čas, který svým dětem věnujete, rozhoduje o jejich úspěšném životě. A prosím, myslte na malé prďoly s láskou, když se jim hned něco nepovede. Každé dítě je přece jiné - je jedinečné, a tak se mu to podaří třeba příště. A taky je nezapomínejte v pravý čas chválit! Protože pochvala dokáže zázraky!

Aktivity s dětmi



Pobyt venku **v přírodě** pomáhá rodičům rozvíjet v dětech jejich přirozené schopnosti. V přírodě je možné zapojit prakticky všechny lidské smysly: zrak, sluch, hmat, čich a často i chuť. Člověk tady strávil převážnou část své historie, a proto se v jejím náručí cítí nejlíp. Společný pobyt v přírodě je tou nejlepší investicí do úspěšné budoucnosti dítěte.



Čtení rozvíjí dětskou fantazii, obohacuje slovní zásobu, pomáhá vytvářet vzorce chování, rozvíjí osobnost a vytváří pevné pouto mezi rodičem a dítětem. Při čtení se zkoušíme vžívat do rolí vybraných postav, zkoušíme si představit, jak bychom se v jejich situaci cítili, jak bychom jednali a co bychom si mysleli. Vidíme do jiných životů a příběhů. Díky tomu máme pocit, jako bychom tyto životy prožili a vzali si z nich to dobré a poučili se z toho špatného.




Vaření s dětmi je hlavně legrace, která vás s nimi sblíží. Můžete je ale také naučit poznávat zdravé suroviny, správné stravovací návyky a hlavně je naučíte, jaké to je, když lidé spolupracují. Společné vaření je také nejlepší způsob, jak děti naučit, aby si vážily jídla a práce druhých. A navíc, jak říkaly už naše babičky, vlastnoručně uvařené jídlo nejlépe chutná! S vlastnoručně připravenými jídly i roste sebedůvěra, trpělivost, zručnost a disciplína.



















Hry rozvíjejí dovednosti dětí, tak proč nevyužít toho, že si všechny děti rády hrají? A ruku na srdce, rádi si hrají i dospělí. Jen na to mnozí už zapomněli. Vraťte se tedy s vašimi prcky zpět do dětství a do říše fantazie, které nezná hranice. Pomozte jim prostřednictvím her posilovat schopnost soustředit se, zlepšovat motoriku, trénovat paměť, učit se lépe vyjadřovat a posilovat logické myšlení.

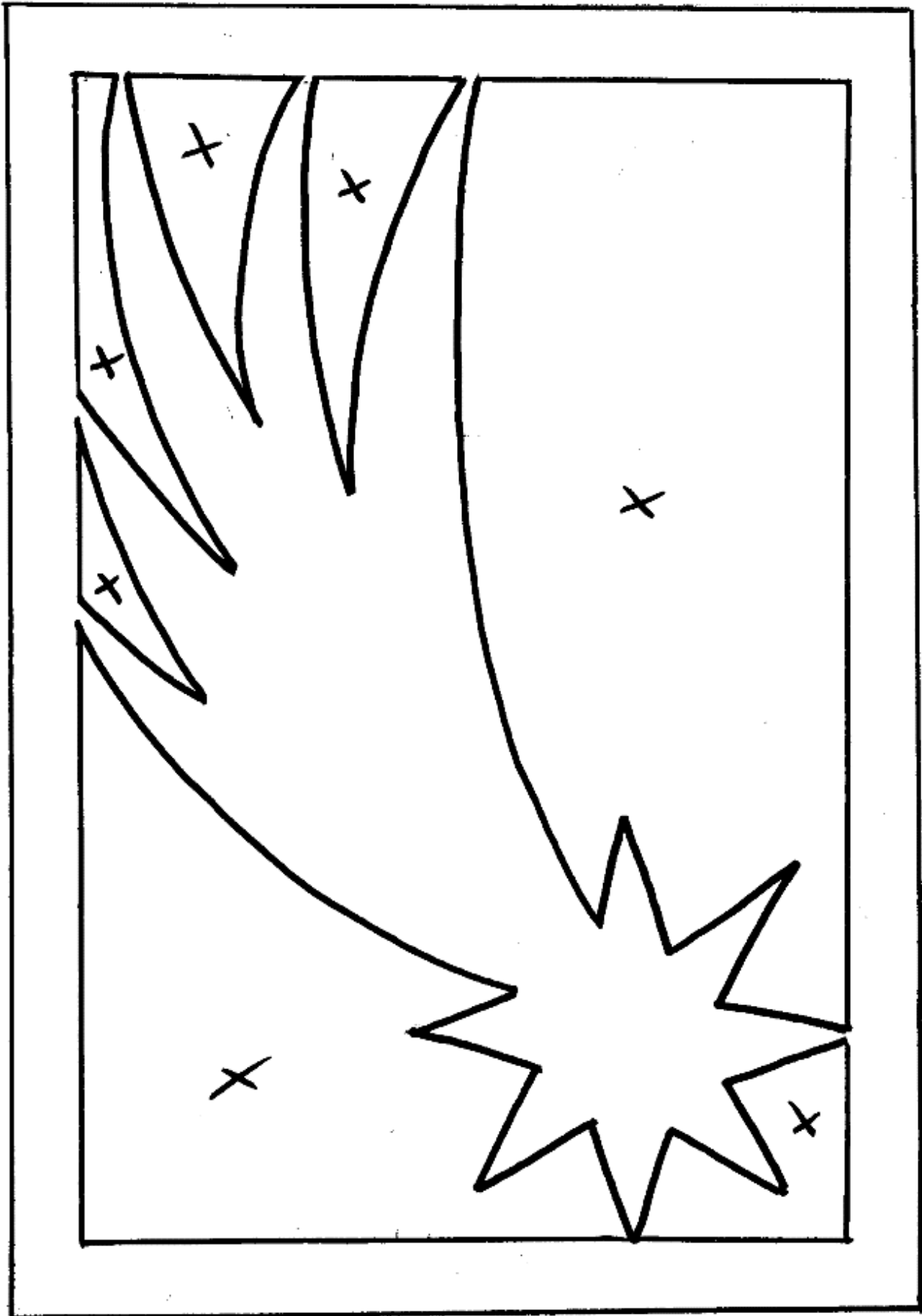
Zdroj: www.vicecasusdetmi.cz

VÁNOČNÍ PŘÍBĚH

MARIA  S JOSEFEM  SE MUSELI VYDAT NA DALEKOU 
DO MĚSTA BETLÉMA. DORAZILI TAM AŽ VEČER A  ZAČAL SHÁNĚT
 , KDE BY PŘESPALI. ŽÁDNÉ MÍSTO SE UŽ PRO NĚ NENAŠLO,
AKORÁT JEDEN  JIM K ODPOČINKU NABÍDL  ZA MĚSTEM.
 S  SE TAM TEDY VYDALI. KDYŽ SE VE  KONEČNĚ
USADILI, NASTALA  DLOUHO OČEKÁVANÁ CHVÍLE. ZAČALO SE
RODIT JEJÍ  . BYLA UŽ  , KDYŽ SE NARODIL MALIČKÝ
JEŽÍŠ. ZABALILI  DO PLÍNEK A ULOŽILI DO  VYSTLANÝCH
SENEM.

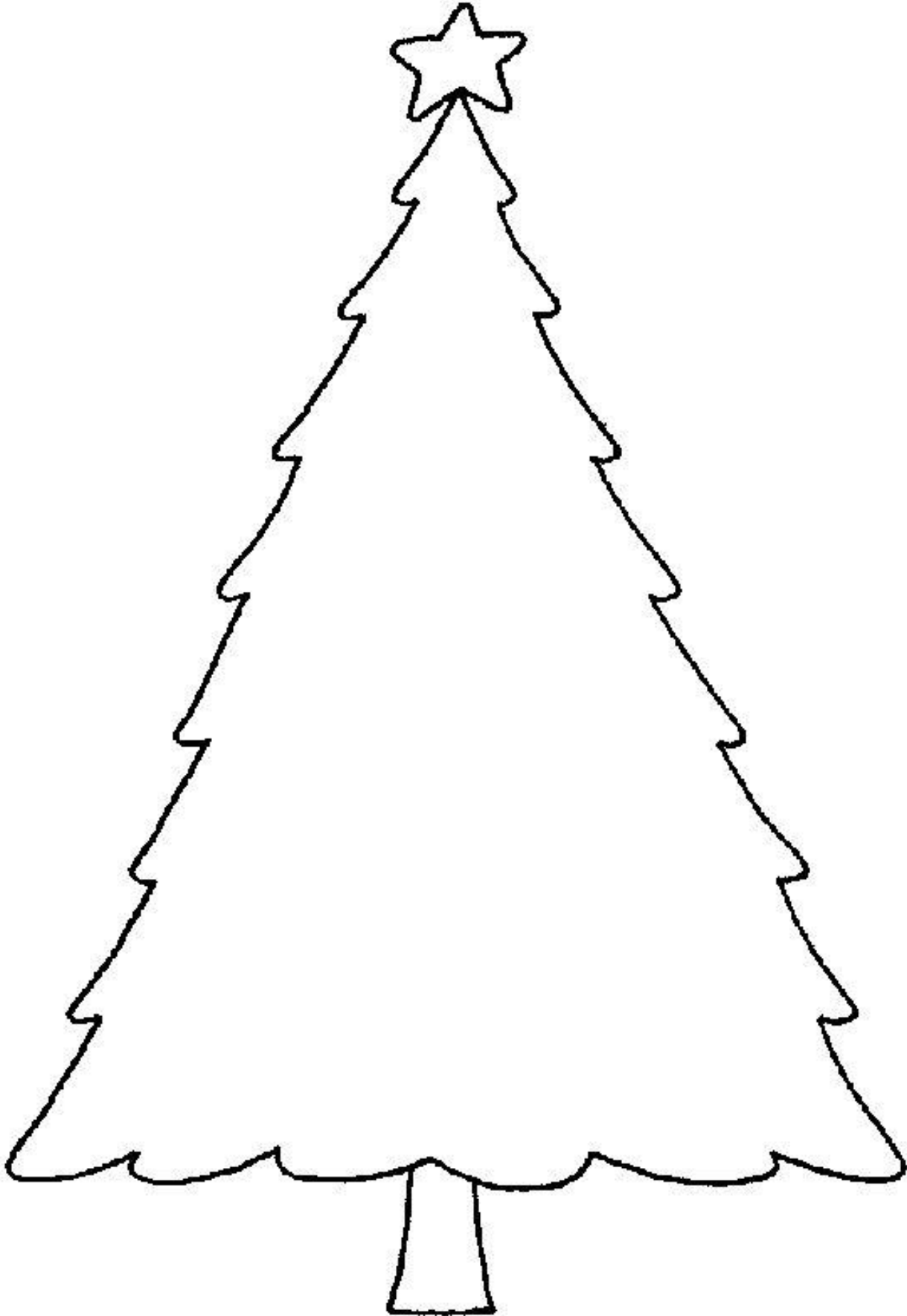
NEDALEKO ODTUD ODPOČÍVALI  , KTEŘÍ HLÍDALI SVÉ  .
SEDĚLI U  , KDYŽ V TOM SE POŘÁDNĚ LEKLI. NAJEDNOU SE
TOTIŽ VEDLE NICH OBJEVIL  . ŘEKL JIM: "NEBOJTE SE! ZVĚSTUJI
VÁM VELIKOU RADOST, VE MĚSTĚ BETLÉMĚ SE NARODILO  .
JMENUJE SE JEŽÍŠ, JE TO BOŽÍ SYN A PŘICHÁZÍ NA  , ABY HO
ZACHRÁNIL OD ZLA." PAK SE OBJEVILA SPOUSTA DALŠÍCH  ,
KTEŘÍ ZPÍVALI: "SLÁVA NA VÝSOSTECH BOHU A NA  POKOJ
 , KTEŘÍ HO MILUJÍ!" PAK SE ZASE VŠUDE ROZHOSTILA  .
KDYŽ SE  VZPAMATOVALI, BĚŽELI K BETLÉMU. NAŠLI  .
A  S MALÝM  . S VELIKOU ÚCTOU SE MU  A PAK
BĚŽELI DO MĚSTA A VŠEM  O TĚ VELIKÉ UDÁLOSTI VYPRÁVĚLI.

Vystřihni pole označená křížkem, poté obrázek nalep na okno

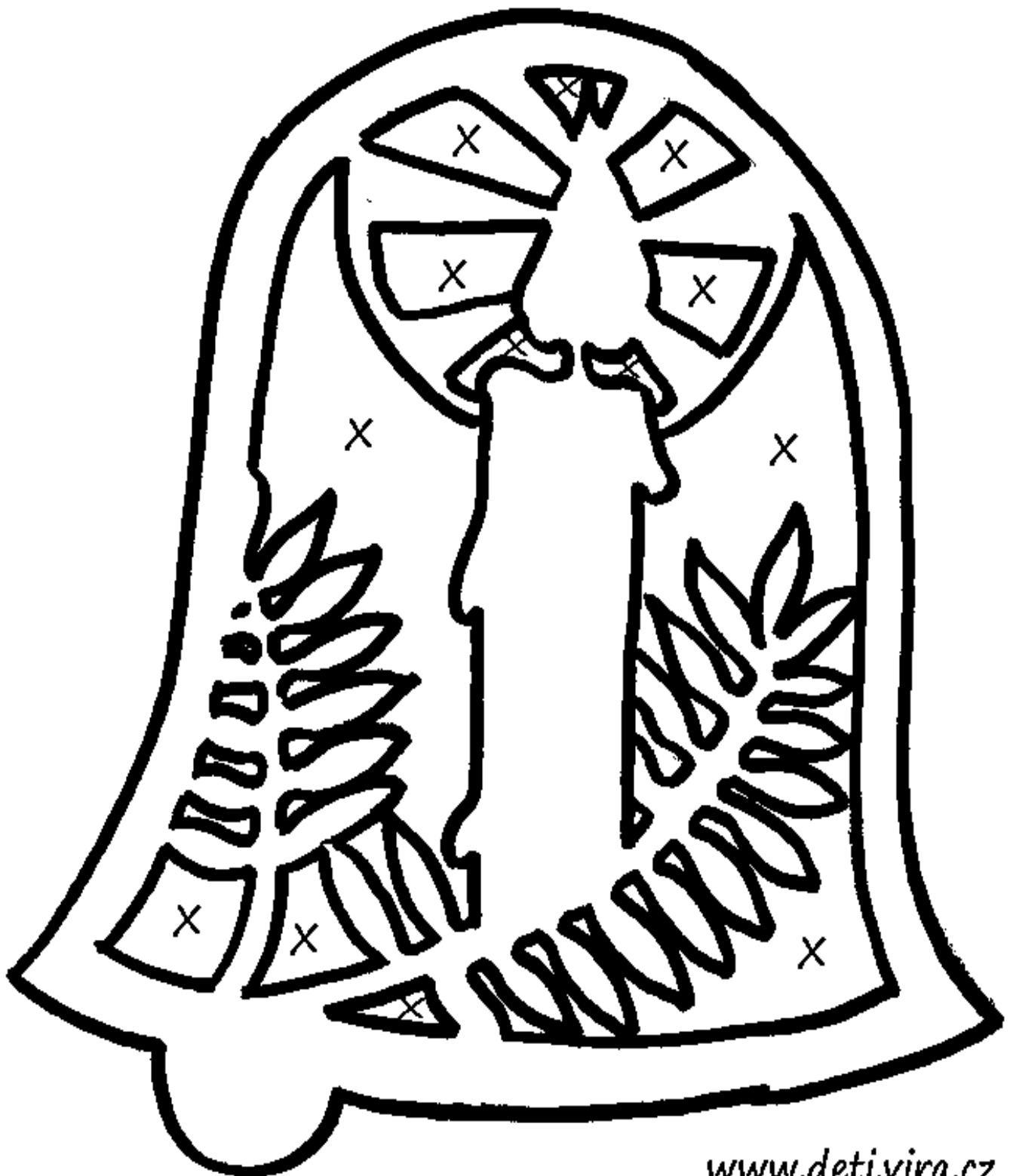


www.deti.vira.cz

NAZDOBTE SI STROMEČEK



Vystřihni plochy označené křížkem, poté obrázek nalep na okno. Motiv je možné také podlepit barevným celofánem nebo transparentním papírem.



www.deti.vira.cz

PEČEME NA VÁNOCE

Měkoučké perníčky

Každý harmonogram s přehledem postupu vánočního pečení vám doporučí, abyste perníčky upekli alespoň tři týdny před Vánocemi. Obvykle se totiž musí rozležet. I s těstem někdy bývá potíže, lepí se, trhá, kroutí se při pečení. Ne však s tímto. Nějakým zázrakem jsou totiž tyto perníčky okamžitě měkké, s těstem se skvěle pracuje, a hlavně taky dobře chutnají. Co se týká složení, nenajdete v nich žádnou speciální surovinu a nebudete potřebovat ani žádný tajemný přípravný rituál. Proti jiným receptům je rozdíl hlavně v poměru ingrediencí.

Co budeme potřebovat:

- 400g hladké mouky
- 140g cukru moučka
- 50g másla
- 2 vejce
- 2 lžíce tekutého medu
- 1 lžička jedlé sody
- 1 lžička perníkového koření



Dále:

- 1 žloutek na potřetí
- Poleva z bílků na ozdobu

Postup:

1. Smícháme všechny suché přísady v misce, přidáme ostatní ingredience a ručně zpracujeme na měkké těsto. Pokud máme kuchyňského robota, vložíme vše do mísy a zpracujeme přístrojem.
2. Hotové těsto je měkké a poddajné, asi jako pružná plastelína. Zabalíme ho do potravinářské fólie, případně v čistém sáčku, a necháme přes noc odležet v lednici.
3. Troubu předehřejeme na 160 °C a plechy na pečení (budou potřeba nejméně dva) vyložíme pečícím papírem. V malé misce vidličkou rozmícháme žloutek s jednou lžící vody. Odleželé těsto vyválíme na pomoučněném vále na sílu přibližně 0,5 cm, vykrájíme tvary a narovnáme je na plech.
4. Pečeme 8-10 minut a ihned po vytažení potíráme horké kousky na horní straně rozšlehaným žloutkem, aby dostaly pěkný lesk. Necháme je vychladnout na mřížce a teprve pak zdobíme polevou.

VÝZNAM A TRADICE ADVENTU

Součástí předvánočních tradic je výroba adventního věnce se čtyřmi svícemi. Každou neděli se zapaluje jedna z nich, než čas adventu přejde do Vánoc. Kde se advent vzal a jaký význam má?

Počátkem adventu nadešlo období čtyř neděl před vánočními svátky, kdy se věřící připravují na narození Ježíše Krista. Rozjímají v kostelech a dodržují půst – střídě se stravují, nepijí alkohol a vynechávají zábavy.

Postupně přitom zapalují svíce na svém adventním věnci, který je nejen ozdobou každé domácnosti, ale má i svou symboliku. Původně měl v katolických zemích věnec čtyři svíčky, z nichž tři byly fialové (modré) a jedna růžová. Fialová (modrá) barva symbolizuje pokání, ztišení a čekání.

O adventní neděli se zapaluje vždy jedna svíce. Každá neděle má své označení. První je železná, následují bronzová, stříbrná a zlatá. Označení železné neděle ale s tradicí nemá nic společného, je uměle vytvořeno.

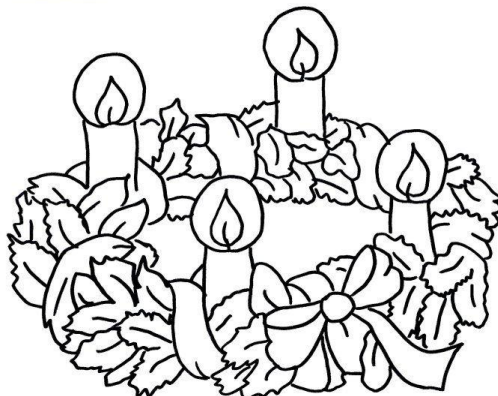
První adventní nedělí začíná křesťanský rok, nazývaný též liturgický rok. Tato neděle vždy spadá do období od 27. listopadu do 3. prosince. Advent vždy trvá do půlnoci dne 24. 12. Čtvrtá adventní neděle předchází Božímuhodu vánočnímu (25. prosinci), i Štědrý den tak může být adventní nedělí. Tato možnost nastane v roce 2023.

O první adventní neděli zapalujeme první fialovou svíčku, tzv. svíci proroků. Tato svíčka je památkou na proroky, kteří předpověděli narození Ježíše Krista. Pro obyčejné lidi je symbolem nadějí v lepší časy a ve splnění přání. Následující svíčky se zapalují proti směru hodinových ručiček.

Druhou adventní nedělí nebo také Bronzovou nedělí zapalujeme druhou fialovou svíčku, tzv. betlémskou, která reprezentuje lásku a představuje Ježíškovy jesličky.

O třetí adventní nedělí zapalujeme růžovou svíci, tzv. pastýřskou. Vyjadřuje radost z blížícího se konce postního období, adventní období získává slavnostnější ráz. Připomíná, že se blíží oslava narození Páně. Pro mnohé lidi je také symbolem přátelství a díky za všechny blízké. V minulosti také lidé o stříbrné nedělí velmi důkladně uklízeli svůj dům.

Čtvrtou adventní nedělí zapalujeme poslední fialovou svíčku, tzv. andělskou, která představuje mír a pokoj. Blíží se završení času adventu a přechod do vánočních svátků.



www.deti.vira.cz










Zdroj: <https://www.novinky.cz/clanek/vanoce-vyznam-a-tradice-adventu-40345130>

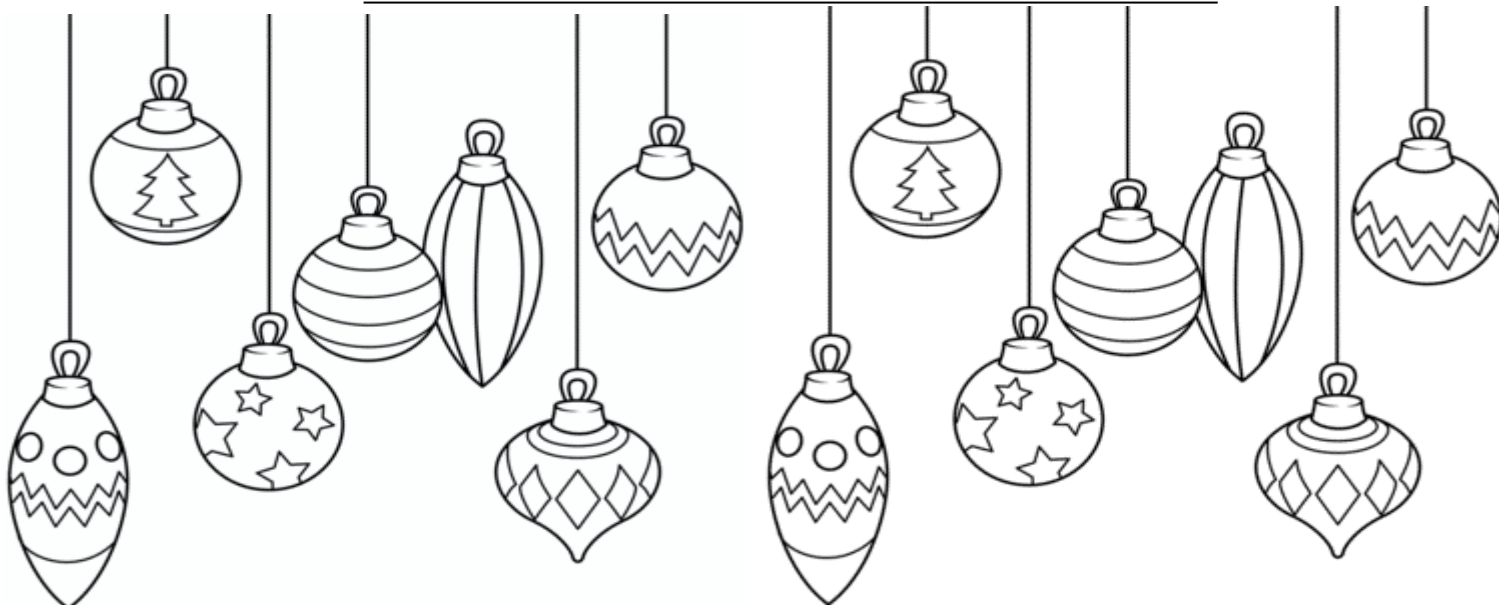


<http://www.coloring-book.info>

POČÍTEJ





PŮJDEM SPOLU DO BETLÉMA

1. Půjdem spolu do Betléma dujdaj, dujdaj, dujdaj dá!
Ježíšku, panáčku! Já tě budu kolíbat, Ježíšku, panáčku! Já tě budu kolíbat.
2. Začni, Kubo, na ty dudy: dujdaj, dujdaj, dujdaj dá!
Ježíšku, panáčku! Já tě budu kolíbat, Ježíšku, panáčku! Já tě budu kolíbat.
3. A ty, Janku, na píšťalku: dujdaj, dujdaj, dujdaj dá!
Ježíšku, panáčku! Já tě budu kolíbat, Ježíšku, panáčku! Já tě budu kolíbat.
4. A ty, Mikši, na housličky: dujdaj, dujdaj, dujdaj dá!
Ježíšku, panáčku! Já tě budu kolíbat, Ježíšku, panáčku! Já tě budu kolíbat.
5. A ty, Vávro, na tu basu: dujdaj, dujdaj, dujdaj dá!
Ježíšku, panáčku! Já tě budu kolíbat, Ježíšku, panáčku! Já tě budu kolíbat.



Najdi 6 rozdílů





5 TIPŮ JAK ZLEPŠIT IMUNITU U DĚTÍ

Oslabená imunita dětí může znamenat vážnou překážku v životě rodiny. Posílení imunity přitom nemusí být složité, a ty nejučinnější kroky často bývají právě ty nejjednodušší.

1. Dostatek spánku pro posílení imunity u dětí

Co je nejlepší pro posílení imunity? Kvalitní spánek. Ve spánku vypadají děti jako ztělesnění klidu. Spí však jen jejich mysl, v organismu naopak probíhají intenzivní procesy opravy a regenerace a boj s patogeny. Během spánku se regeneruje také imunitní systém, odstraňují se poškozené bílé krvinky a produkují nové.

Nedostatek spánku prokazatelně snižuje množství některých druhů bílých krvinek, a zároveň způsobuje nadměrnou aktivitu jiných, které vyvolávají zánět. To způsobuje, že organismus je méně schopný bránit se infekcím, a zároveň více náchylný k nadměrné zánětlivé reakci. Zvyšuje se tak riziko, že dítě onemocní a že onemocnění bude mít intenzivnější průběh.

Už jedna noc s nedostatkem spánku může způsobit, že se u vašeho dítěte projeví oslabená imunita na několik dní či dokonce týdnů. Dopřejte proto dětem nerušený noční spánek bez ranního budíčku, kdykoliv je to možné.

Děti ve školách ve věku 3 – 5 let potřebují denně 10 – 13 hodin spánku a malí školáci ve věku 6 – 13 let by měly spát 9 – 11 hodin.

2. Dostatek vitamínů a minerálních látek jako podpora imunity

Vitamíny a imunita spolu úzce souvisí, fungují totiž jako miniaturní ozubená kolečka v obrovském hodinovém stroji imunity. Pokud byť jen jediné chybí, celý stroj přestane fungovat. Stejně však platí, pokud do stroje nasypeme těchto ozubených koleček příliš, nebude fungovat lépe a může se i porouchat.

Vitamíny tak neléčí, ani nedávají lidem superschopnosti. Jednoduše umožňují imunitnímu systému fungovat správně a pokud co jen jediné chybí, nebo je ho nedostatek, projeví se to narušením jeho funkcí jako oslabená imunita.

Mezi nejdůležitější vitamíny na imunitu patří vitamíny A, B6, C, D a E, kyselina listová, stopové prvky, včetně zinku, železa, selenu, hořčíku, mědi a dokonce i omega 3 mastné kyseliny. Všechny tyto živiny se podílejí na tom, aby imunita dětí fungovala správně, protože nedostatek kterékoliv z nich snižuje schopnost jejich organismu chránit se před nemocemi.

S vitamíny jsou typicky spojovány ovoce a zelenina, a tak je samozřejmě důležité konzumovat pestrou paletu čerstvého ovoce a syrové nebo vařené zeleniny. Širokou škálu vitamínů a minerálních látek však najdeme i v dalších druzích potravin.

- zdroji vitamínů skupiny B, železa, hořčíku a fosforu jsou především luštěniny a celozrnné obiloviny
- selen, mangan, měď, vitamín E a esenciální omega-3 nenasycené mastné kyseliny zase najdeme v ořechách a semínkách

Aby děti získaly všechny tyto esenciální živiny a imunita dětí byla silná, zařazujte ovoce, zeleninu, luštěniny, celozrnné obiloviny, ořechy a semínka dětem do jídelníčku každý den.

3. Dostatek slunce zajišťuje posílení imunity přírodně

Sluneční záření je nejen příjemné, ale také důležité pro zdraví a posílení imunity. Pod vlivem slunečních paprsků se totiž v pokožce vytváří vitamín D, který je kriticky důležitý pro imunitní systém dětí i dospělých. Projevem nedostatku vitamínu D bývá oslabená imunita, nakolik se jeho deficitem oslabuje fungování imunitního systému a naopak zvyšuje riziko závažných zánětlivých reakcí, a tedy horšího průběhu onemocnění.

Nedostatek vitamínu D přitom v Evropě postihuje až 40 % lidí, což má za následek, že oslabená imunita je z tohoto důvodu poměrně častým jevem. V letním období nám stačí chodit s dětmi pravidelně ven. V čase mezi 10.00 - 15.00 hod. stačí 15 – 30 minut na sluníčku pro získání dostatku vitamínu D na daný den. Za tuto dobu získají děti dostatek vitamínu D, a zároveň se nespálí.

V chladnějším období roku však důležitá část slunečního záření, takzvané UV-B záření, neproniká přes vrstvu atmosféry a vitamin D se tak v pokožce nemůže tvořit. Proto, pokud hledáte vitamíny pro imunitu u dětí na začátku podzimní chřipkové sezóny, vitamin D je jednoznačně tím nejdůležitějším pro posílení imunity.

4. Dostatek pohybu pro imunitu u dětí

Nachlazení je označováno nesprávně, nezpůsobuje ho totiž chlad, ale virus. Obavy z nachlazení by proto určitě neměly být důvodem proč nepouštět děti ven, když je chladno. Pohyb je totiž pro jejich organismus přirozený, důležitý a účinný pro posílení imunity. Zrychluje cirkulaci krve v organismu čímž zvyšuje aktivitu a tvorbu některých bílých krvinek. Díky tomu se organismus dítěte stává odolnějším, což má významný vliv na posílení imunity u dětí. V zimním období pohyb navíc zvyšuje produkci hlenu v dýchacích cestách, které se tak lépe zbavují patogenů.

Co se týče kontaktu s jinými dětmi, ten je sice potřebný a důležitý i pro imunitu u dětí, pokud je však některý z kamarádů nemocný, je přeci jen lepší setkání o týden odložit.

5. Příliš mnoho cukru a oslabená imunita spolu souvisejí – snižte množství cukru

Dobře známou skutečností je, že cukr ohrožuje zdraví zubů a zvyšuje riziko nadváhy u dětí. Výzkum však ukazuje, že neprospívá ani zdraví organismu jako celku.

Po konzumaci většího množství cukru totiž dochází ke snížení schopnosti bílých krvinek zneškodňovat bakterie. Tento účinek měl ve výzkumu nejen řepný cukr (sacharóza), ale také fruktóza, glukóza, med a pomerančový džus.

Nejsilnější negativní účinek byl naměřen mezi první a druhou hodinou po sladkém jídle a trval přibližně pět hodin. Tento účinek se týkal výlučně rafinovaného jednoduchého cukru ve velkém množství. Jiné druhy sacharidů, ani ovoce, tento negativní účinek nemají.

Ovoce naopak vlívá na posílení imunity pozitivně, protože podporuje fungování imunitního systému, a je tak ideální alternativou k pamlskům s přidaným cukrem.

Shrnutí: Jak zlepšit imunitu u dětí?

- Dopřejte dětem vždy dostatek nerušeného spánku
- Každý den do jejich stravy zařazujte ovoce, zeleninu, luštěniny, celozrnné obiloviny, ořechy a semínka
- V chladnějším období roku doplňujte dětem vitamin D, v letním období stačí 15 – 30 minut na slunci
- Podporujte je v aktivním pohybu, kdykoli je to možné
- Méně pamlsků a cukru a místo toho více ovoce

Zdroj: <https://vegmart.cz/5-tipu-jak-zlepsit-imunitu-u-deti>

15 POTRAVIN, KTERÉ POSÍLÍ NÁŠ IMUNITNÍ SYSTÉM

1. *Citrusy* - grapefruity, pomeranče, mandarinky, citrony a limetky



2. *Červené papriky* – má více vitamínu C než citrusy, prospívá pokožce i očím



3. *Brokolice* – patří k nejzdravějším druhům zeleniny, nevystavovat vysokým teplotám



4. *Česnek*



5. *Zázvor* – dobrý např. do čaje, je protizánětlivý, tlumí bolest v krku, proti nachlazení a chřipce, snižuje cholesterol, proti nevolnostem

6. *Špenát* – koupit spíše listový a lehce dusit, nevystavovat příliš vysokým teplotám

7. *Jogurt* – vyhledávat bílé jogurty s živými kulturami, např. řecký – dochutit

radši doma marmeládou, kakaem, ovocem či müsli

8. *Mandle* – nesolené a nepražené

9. *Kurkuma* – žluté koření, ulevuje i bolestem svalů

10. *Zelený čaj*

11. *Papája*

12. *Kiwi*

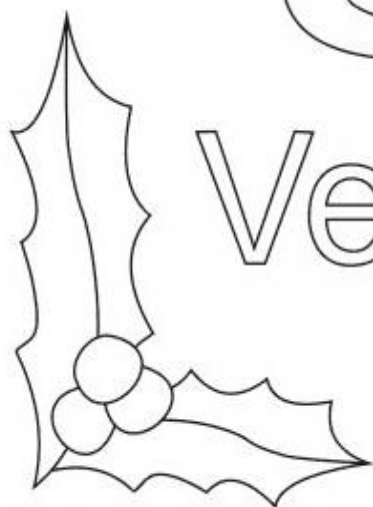
13. *Drůbež* – kuřecí a krůtí, např. vývar

14. *Slunečnicová semínka*

15. *Mořské plody*



Zdroj: <https://www.vietnamskepotraviny.cz/blog/15-potravin-ktere-posili-vas-imunitni-system/1>



Veselé Vánoce

Vydává Terénní služba rodinám s dětmi, Na Uličce 1617, 765 02 Otrokovice, tel. 576 771 537, e-mail: tsr@otrokovice.charita.cz. Redakční rada: Mgr. et Bc. Alena Matesková, Mgr. Lada Rektoříková, Bc. Pavla Nesrstová, Mgr. Jitka Ošťádalová, Mgr. Magdaléna Vítová: NEPRODEJNÉ!