

Preventan[®]

**Jak podpořit imunitu dětí
– Praktický průvodce pro rodiče**



Obsah

3

Úvod

Rychlý přehled 5 tipů

Odškrtnávací seznam pro rodiče: Podpořte imunitu každý den

4

Vyvážená strava

Vědecký základ jednoduše

Potraviny, které podporují imunitu

Praktické kroky – jednoduše denně:

5

Pohyb a pobyt na čerstvém vzduchu

Rodičovská inspirace

6

Dostatek kvalitního spánku

Proč na tom tolik záleží

Kolik spánku děti potřebují?

Tipy pro každý věk

7

Hygiena a prevence

Mějte to pod palcem

Základní pravidla

Hravé tipy podle věku

8–10

Doplňky stravy

Jak poznat, kdy pomůžou?

Nejčastější doporučení

Proč právě Preventan®

Týdenní plán pro zdravou imunitu (ukázka)

11

Závěr: Každý malý krok se počítá



Úvod

Každý rodič si přeje, aby jeho dítě bylo zdravé a plné energie. Imunita, tedy schopnost těla bránit se nemocem, je tím správným základem pro spokojené dětství. Jak ale konkrétně podpořit obranyschopnost malých i větších dětí, aby mohly nerušeně zlobit a objevovat svět? Tento e-book nabízí 5 jednoduchých, ověřených tipů a praktické rady na míru všem věkovým skupinám - od batolat po školáky. Najdete zde jasná doporučení, konkrétní aktivity, přehledné tabulky a odškrťovací seznamy, které vám pomohou dělat správná rozhodnutí každý den.

Zatímco u dospělých je imunitní systém zpravidla plně vyžralý, u dětí se nachází ve fázi vývoje. Podle odborných výzkumů má dětský imunitní systém své specifické potřeby. Například články publikované v Nature Reviews Immunology uvádějí, že novorozenci jsou po narození chráněni díky protilátkám přeneseným od matky. Jakmile však tyto protilátky odezní, musí si tělo dítěte vytvořit svou vlastní obranu prostřednictvím kontaktu s novými viry a bakteriemi. A jak můžeme jako rodiče pomoci?

Rychlý přehled 5 tipů:

1. Vyvážená strava
2. Pohyb a pobyt na čerstvém vzduchu
3. Dostatek kvalitního spánku
4. Hygiena a prevence
5. Chytré využití doplňků stravy, pokud je to opravdu potřeba

Odškrťovací seznam pro rodiče:

**Podpořte imunitu
každý den**

Oblast	✓/✗
Dítě jí ovoce a zeleninu	☐
Je pravidelně venku	☐
Dodržuje pravidelný spánek	☐
Myje si správně ruce	☐
Doplňky stravy, pokud je třeba	☐

Tip 1.

Vyvážená strava



Vědecký základ jednoduše

Imunitní systém funguje jako bezpečnostní tým těla. Aby byl v plné síle, potřebuje správné „palivo“. To najdete ve vyváženém jídelníčku bohatém na ovoce, zeleninu, obiloviny a kvalitní tuky. Podle výzkumu publikovaného v časopise Nutrients je imunitní systém závislý na dostatečném příjmu mikroživin, jako jsou vitamíny a minerály, které podporují růst a funkci imunitních buněk, a na vyváženém poměru makroživin pro energetické potřeby během imunitní reakce.

Potraviny, které podporují imunitu

1. Ovoce a zelenina plná vitamínů

Ovoce a zelenina jsou bohaté především na vitamíny C a A, které přispívají k posílení imunity. Nejlepší možnosti zahrnují citrusy (pomeranče, mandarinky), papriky, jahody, kiwi, mrkev, špenát a brokolici.

Tip: Dětem nabídněte duhový talíř! Barevně pestrá jídla vypadají atraktivněji, například mix nakrájené mrkve, papriky a okurky podávaný s dipem z bílého jogurtu.

2. Probiotika na posílení střevní mikroflóry

Zdravá střeva jsou důležitým prvkem pro silnou imunitu. Jogurty s živými kulturami, kefír nebo kysané zelí mohou přispět k rovnováze mikroorganismů ve střevě.

Tip pro rodiče, kteří spěchají: Přidejte lžici jogurtu s probiotiky do snídaňového smoothie!

3. Ořechy, semínka a celozrnné potraviny

Tyto potraviny obsahují zinek, železo, vitamín E a další antioxidanty, které tělo potřebuje k obraně před infekcemi. Dopřejte svým dětem mandle, lískové oříšky, dýňová semínka nebo celozrnný chléb.

Poznámka: Malé děti mohou mít s ořechy problém kvůli riziku vdechnutí. V tomto případě zkuste jemně namleté ořechové máslo.

4. Hydratace je klíčová

Dbejte na to, aby děti dostatečně pily. Voda, bylinkové čaje nebo ředěné ovocné šťávy jsou ideální. Vyhněte se přeslazeným nápojům.

Praktické kroky – jednoduše denně:

Barevný talíř: Každý den zařaďte ovoce a zeleninu různých barev (červená paprika, brokolice, mandarinky, borůvky).

Svačina na cesty: Malý pytlík oříšků a semínek místo sladkostí.

Jogurt s živými kulturami pomáhá „hlídat“ střeva (centrum imunity).

Voda v lahvi s oblíbeným hrdinou může být pro děti motivační při dodržování pitného režimu.

Pro malé děti (1–4 roky)

- Jogurt nebo kaše s ovocem na snídani.
- Zeleninové tyčinky s dipem jako svačina.

Pro předškoláky a školáky

- Sendvič s celozrnným chlebem a sýrem, rajčata či okurka bokem.
- Domácí zeleninová polévka na večeři.

Tip 2.

Pohyb a pobyt na čerstvém vzduchu

Pravidelný pohyb a dostatek čerstvého vzduchu jsou neodmyslitelnými pilíři zdravého vývoje dětí a jejich imunitního systému. Výzkumy, jako například přehledová studie publikovaná v časopise Sports Medicine (Chastin et al., 2021), ukazují, že fyzická aktivita nejen posiluje odolnost organismu, ale také snižuje riziko infekčních onemocnění až o 31 %. Pravidelný pobyt venku, kde se dítě přirozeně hýbe, navíc podporuje nejen správnou funkci imunitních buněk, jako jsou T-lymfocyty, ale i produkci protilátek. Studie z Human Kinetics dále zdůrazňují, že rozdíly ve schopnosti imunitního systému regenerovat po fyzické zátěži mezi dětmi a dospělými svědčí o tom, že děti reagují na pohyb výrazně příznivěji, což z něj činí klíčovou součást jejich zdravého růstu. Zážitky v přírodě a herní aktivity tak mohou přispět k celkové rovnováze jejich zdraví i imunity. Pro imunitu jsou ideální alespoň 2-3 hodiny denně venku.

Rodičovská inspirace

Batolata: Procházky s kočárkem, krátké hry na písku.

Předškoláci: Hledání pokladů v parku, tvoření domečků z větví.

Školáci: Překážkové dráhy, jízda na kole, týmové hry na hřišti.

Jaro

Lov přírodních pokladů, sbírání květin, skákání v kalužích, výsadba bylinek

Určeno pro:
Batolata, předškoláci, školáci

Léto

Venkovní plavání, vodní hrátky s balónky, piknik v parku, jízda na kole, noční „cesta za světluškami“

Určeno pro:
Všechny věkové skupiny

Podzim

Sběr barevného listí, tvoření z přírodnin, pouštění draka, hledání hub, stavby domečků pro skřítky

Určeno pro:
Předškoláci, školáci

Zima

Stavění sněhuláka, koulování, bobování/sáňkování, hledání zvířecích stop ve sněhu, procházky v mrazu a hraní se v závějích

Určeno pro:
Batolata, předškoláci, školáci

Tip 3.

Dostatek kvalitního spánku

Proč na tom tolik záleží

Představte si dítě jako zázračnou továrnu na růst - v noci vše opravuje a „doplňuje energii“. Nedostatek spánku = méně „ochranných strážců“ v těle.

Už je nám jasné, že kvalitní a dostatečný spánek je zcela zásadní pro zdraví a pohodu dětí. Správným nastavením spánkové rutiny můžete nejen podpořit fyzický a psychický vývoj svého dítěte, ale také pomoci k vytvoření pevných návyků, které ho budou provázet po celý život. Pamatujte, že vy jako rodiče hrajete klíčovou roli v tom, aby spánek vašeho dítěte byl prioritou. Vytvořte prostředí a pravidla, která dítěti umožní prospívat s energií a lehkostí!

Kolik spánku děti potřebují?

 Věk dítěte	 Doporučená doba spánku
1–3 roky	12–14 hodin
4–6 let	10–13 hodin
7–12 let	9–12 hodin



Tipy pro každý věk

- Večer klidné čtení či písničky, ne TV.
- Pravidelný režim i o víkendu.
- Před spaním omezení sladkostí a nápojů.



Tip 4.

Hygiena a prevence

Mějte to pod palcem

Hygiena je jako brána, kterou nevpuštíte bacily dovnitř. Dětské ruce jsou „dobrodruzi“, kteří objevují svět i tam, kde jsou zárodky nemocí.

Výzkumy ukazují, že základní hygienické praktiky, jako je správné mytí rukou, mohou snížit výskyt respiračních infekcí až o 16-21 % a průjemových onemocnění dokonce až o 31 %. Tyto jednoduché kroky tak představují nejefektivnější způsob, jak ochránit naše děti před běžnými nemocemi.

Základní pravidla

- Ruce myjeme před jídlem, po návratu z venku a po toaletě.
- Používáme mýdlo, pěníme aspoň 20 sekund - pomáhá zpívací hra („Holka modrooká“ nebo jiná písnička na půl minuty).
- Zvlhčujeme vzduch v ložnicích - vyhýbáme se přetopeným a suchým místnostem.

Hravé tipy podle věku

Batolata: Barevná mýdla, hra s bublinkami.

Předškoláci: Soutěž kdo napění ruce víc.

Školáci: Časovač nebo oblíbená písnička během mytí.



Tip 5.

Doplňky stravy

Jak poznat, kdy pomůžou?

Děti získávají potřebné vitaminy z pestré stravy. Doplnky jsou ideálními pomocníky hlavně v období růstu, po nemoci nebo na podzim a v zimě, a při zvýšených nárocích na imunitu.

Vitamin C	Vitamin D	Zinek
PROČ HO ZVAŽOVAT? Prevence a podpora obranyschopnosti při nachlazení	PROČ HO ZVAŽOVAT? Kvůli nedostatku slunce v zimě	PROČ HO ZVAŽOVAT? Na regeneraci po nemoci
VHODNÉ OBDOBÍ Ideálně celoročně a při zvýšené zátěži	VHODNÉ OBDOBÍ Listopad-březen	VHODNÉ OBDOBÍ Kdykoliv během roku v případě potřeby

Proč právě Preventan®

Možná jste malinko ztraceni v nepřehledném množství doplňků stravy, které jsou na trhu k dispozici. Jak správně vybrat vhodný pro vaše dítě? Důležité je vybírat přípravky, které mají kvalitní složení, jsou určeny speciálně pro děti a jejich bezpečnost i účinnost jsou ověřené. Preventan® je inovativní značka produktů na podporu imunity s vysokou kvalitou a účinností, jak dokládají odborné studie.

Příběh značky sahá až do roku 1973, kdy byla v pražské laboratoři VŠCHT vyvinuta skupinou vědců její unikátní účinná látka a poté až do 90. let se měnil název této látky v závislosti na jejím vlastníkovi, než se v roce 1994 finálně pojmenovala ProteQuine®. Od té doby uplynulo již mnoho let, ale Preventan® se i nadále snaží nabízet především účinná řešení pro potřeby moderního způsobu života. Díky spolupráci s odborníky a důkladné kontrole kvality si získal důvěru mnoha zákazníků, kteří oceňují jeho přístup k podpoře imunity.



Abychom vám pomohli zorientovat se v portfoliu Preventan® pro naše nejmenší, připravili jsme pro vás jednoduchý přehled:



Clasic Junior

Aktivní složky v denní dávce (1 tableta)		
	Množství	RHP*
ProteQuine®	1 mg	Není stanovena
Vitamin C	13,2 mg	16,5 %
Inulin	200 mg	Není stanovena

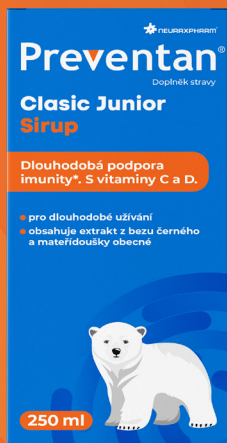
*RHP = referenční hodnota příjmu



Premium Junior

Aktivní složky v denní dávce (1 tableta)		
	Množství	RHP*
ProteQuine®	1 mg	Není stanovena
Vitamin C	65 mg	80 %
Inulin	65 mg	Není stanovena
Vitamin D3	10 µg	200 %
Zinek	5 mg	50 %
Hořčík	20 mg	5,3 %
Vápník	50 mg	6,25 %

*RHP = referenční hodnota příjmu



Clasic Junior sirup

Aktivní složky v denní dávce (5 ml)		
	Množství	RHP*
ProteQuine®	1 mg	Není stanovena
Vitamin C	100 mg	125 %
Vitamin D3	5 µg	100 %
Bez černý	37,5 mg	Není stanovena
Mateřídouška obecná	8,2 mg	Není stanovena

*RHP = referenční hodnota příjmu



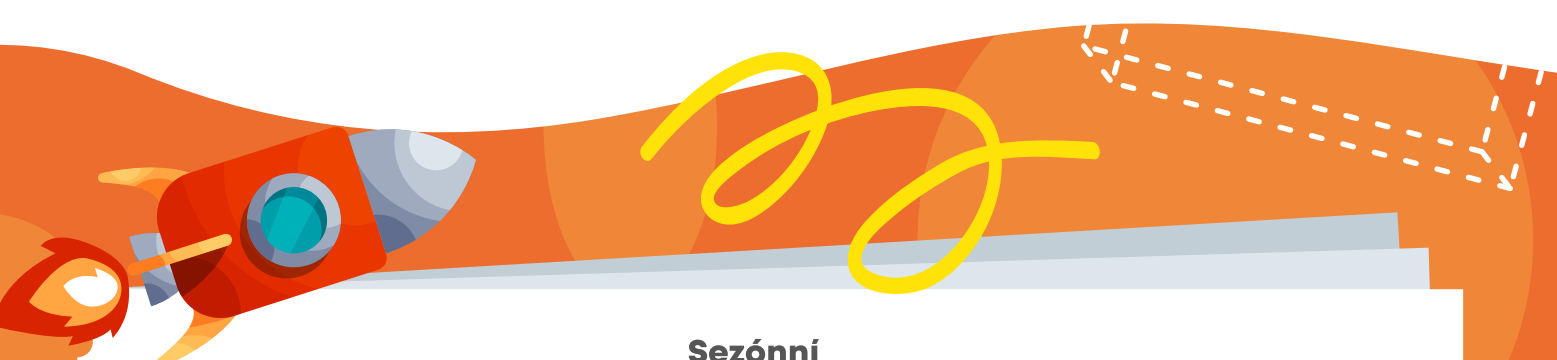
Akut Junior

Aktivní složky v denní dávce (2 tablety)		
	Množství	RHP*
ProteQuine®	2 mg	Není stanovena
Vitamin C	26,4 mg	33 %
Inulin	400 mg	Není stanovena

*RHP = referenční hodnota příjmu

Věříme, že i vy budete spokojeni!

Týdenní plán pro zdravou imunitu (ukázka)



Den	Pohyb venku	Sezónní ovoce a zelenina	Spánková rutina	Rituál hygieny	
Pondělí	Procházka	Jablko, mrkev	Pohádka před spaním	Mytí rukou s hrou	
Úterý	Lehký běh, překážky	Hroznové víno, paprika	Klidná hudba	Soutěž ve zpívání	
Středa	Týmová hra venku	Banán, okurka	Relaxační cvičení	Malování na mýdle	
Čtvrtek	Jízda na kole	Mandarinka, ředkvičky	Společné čtení	Nová písnička	
Pátek	Cvičení doma	Jahody, špenát	Dřívější ukládání	Rozbor správných návyků	
Sobota	Lov přírodních pokladů	Broskev, salát	Odpočinková koupel	Společné mytí	
Neděle	Procházka s rodinou	Hruška, brokolice	Relax s plyškem	Malý kvíz o hygieně	

Závěr: Každý malý krok se počítá

Podpora imunity je vlastně cesta plná malých, pozitivních návyků. S radostí v kuchyni, na hřišti i před spaním budujete pevné zdraví svých dětí. Klíčem je pestrost, pravidelnost a dobrý příklad. Každé dítě je jedinečné, ale potřebuje to samé - lásku, kvalitní stravu, klidný spánek, dost pohybu a bezpečné prostředí. Pokud někdy váháte, vraťte se k našemu odškrtačacímu seznamu nebo týdennímu plánu.

Pamatujte: Dbejte na rozmanitý jídelníček, pohyb, dostatek spánku a správné hygienické návyky. Ohledně doplňků stravy se kdykoliv poraďte s odborníkem.

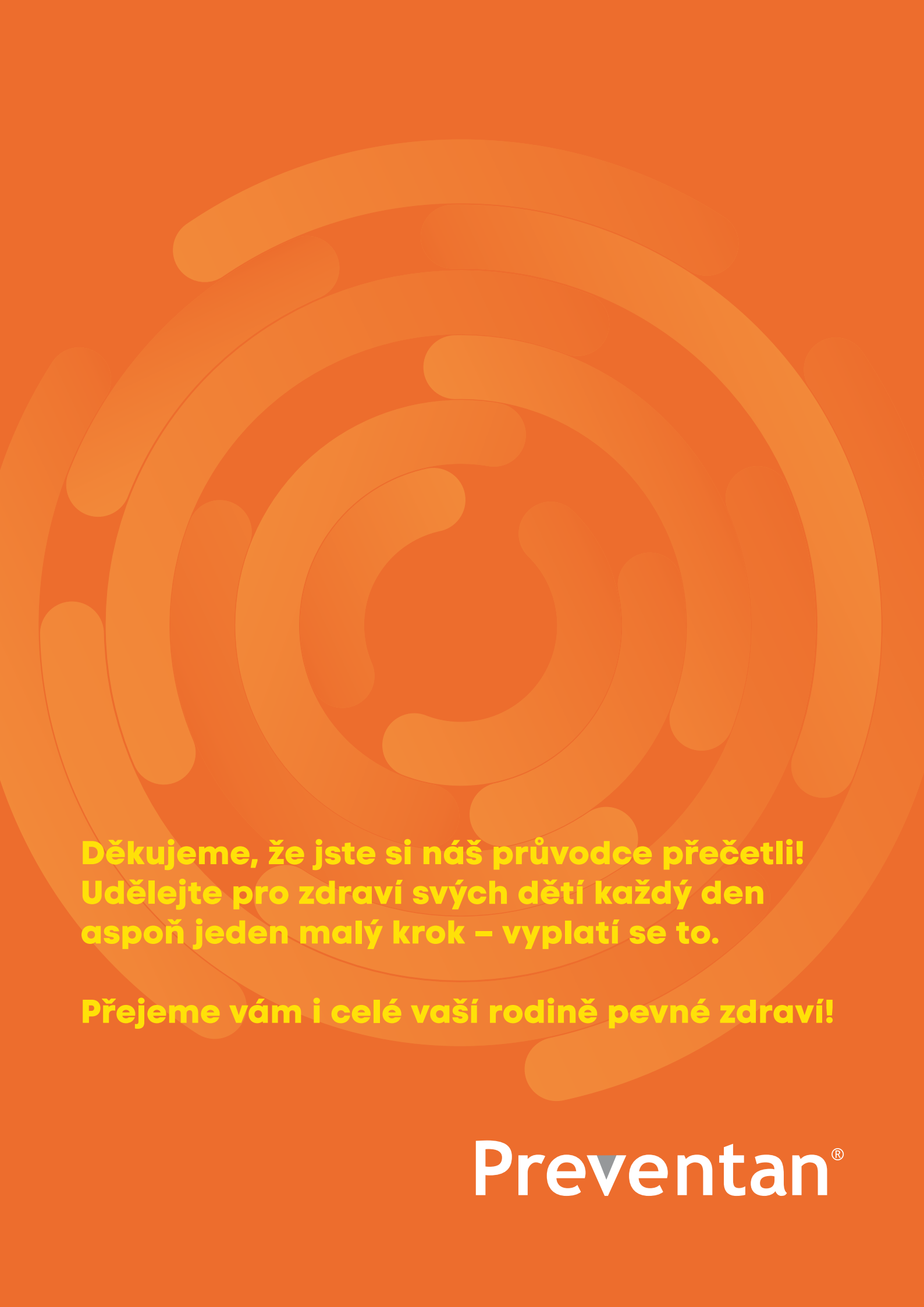
Užitečné odkazy a zdroje

- Světová zdravotnická organizace: <https://www.who.int/>
- Česká asociace nutričních terapeutů: <https://www.cant.cz/seznam-ambulanci/>
- Národní zdravotnický informační portál: <https://www.nzip.cz>
- Přehled citovaných studií (zdroje na konci e-booku)



Zdroje

- 1) <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/8/1933?uid=982a67fas16>
- 2) <https://www.eijmr.org/index.php/eijmr/article/view/1665>
- 3) https://journals.lww.com/nutritiontodayonline/abstract/2011/01000/nutrition_and_immunity__balancing_diet_and_immune.4.aspx
- 4) <https://www.nature.com/articles/nri3277>
- 5) <https://journals.humankinetics.com/view/journals/pes/18/3/article-p290.xml>
- 6) <https://journals.humankinetics.com/view/journals/pes/29/1/article-p49.xml>
- 7) <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2310/6650.2007.06031>
- 8) <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/cti2.1152>
- 9) [https://www.cell.com/cell-stem-cell/fulltext/S1934-5909\(24\)00052-3](https://www.cell.com/cell-stem-cell/fulltext/S1934-5909(24)00052-3)
- 10) <https://www.nature.com/articles/s41580-019-0141-3>
- 11) <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8881417/>
- 12) <https://huckleberrycare.com/blog/how-sleep-can-boost-your-childs-immunity>



**Děkujeme, že jste si náš průvodce přečetli!
Udělejte pro zdraví svých dětí každý den
aspoň jeden malý krok – vyplatí se to.**

Přejeme vám i celé vaší rodině pevné zdraví!

Preventan®