



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Jak zbudować odporność dziecka?



W okresie jesienno-zimowym zadbaj, by w diecie twojej rodziny znalazły się:

- ✓ **Kasza jaglana** – działa antywirusowo, silnie rozgrzewa, zmniejsza stan zapalny błon śluzowych (wysusza nadmiar wydzieliny), jest zatem dobrym domowym lekarstwem na katar i infekcje górnych dróg oddechowych.
- ✓ **Miód** – wykazuje działanie przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, stosowany regularnie wzmacnia organizm przed chorobami. Pamiętaj, że miód traci swoje właściwości przy temperaturze pow. 40°C. Podawaj go dziecku do przestudzonej wody lub herbaty.
- ✓ **Ryby morskie** – zawierają cenne kwasy omega-3 (DHA, EPA), które mają udowodnione działanie wzmacniające odporność, łagodzące infekcje i procesy zapalne. Źródła tych kwasów powinny znaleźć się w diecie dzieci, gdyż znacząco wpływają na ich rozwój.
- ✓ **Mleczne napoje fermentowane np. jogurt, kefir, maślanka** - bogate są w bakterie wzmacniające układ odpornościowy. Zawarte w nich probiotyki ograniczają namnażanie bakterii chorobotwórczych i gnilnych, wirusów i grzybów. Oczyszczają organizm z toksyn, a nawet neutralizują ich rakotwórcze działanie. Na półkach sklepowych wybieraj mleczne napoje fermentowane z jak najkrótszą listą składników i informacją, że zawierają „żywe kultury bakterii”.
- ✓ **Białe warzywa** - czosnek, cebula, por, szalotka – zawierają allicynę – „naturalny antybiotyk”, który działa antywirusowo, antybakteryjnie, przeciwzapalnie. W sezonie jesiennym zadbaj, by warzywa te pojawiały się na Waszym stole w postaci surówek, dodatków do sosów, składników zup.
- ✓ **Żurawina** – doskonale się sprawdzi w przypadku zakażeń dróg moczowych. Zawiera cały wachlarz witamin, działa oczyszczająco. W sklepie wybieraj żurawinę suszoną naturalną bez cukrowej glazury.
- ✓ **Jaja** - obecny w nich cholesterol, lecytyna i witamina A zadbają o odpowiednie nawilżenie skóry dziecka, chroniąc ją przed nadmiernym wysuszeniem i odżywiając.

Bez względu na ekspozycję na promienie słoneczne w okresie wakacyjnym, od września do kwietnia **NIE ZAPOMINAJ O WITAMINIE D**. Podawaj ją w formie suplementów diety lub żywności wzbogaconej w witaminę D.

www.zdrowojemy.info