

## Για τους γονείς και τα παιδιά.

Διατροφικές συμβουλές για δυνατό ανοσοποιητικό:

«Η πλήρης και ισορροπημένη διατροφή, ο καλός ύπνος και η άσκηση είναι η βάση για την καλή υγεία του παιδιού σας.

Υπάρχουν όμως κάποια θρεπτικά συστατικά και κάποιες τροφές που μπορούν να βοηθήσουν ακόμα περισσότερο στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού του συστήματος:

(Προσοχή όμως στην υπερβολική πρόσληψη θερμίδων καθώς μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την ικανότητα του ανοσοποιητικού συστήματος να καταπολεμήσει τις λοιμώξεις).

- Η κατανάλωση φρούτων βοηθά ιδιαίτερα την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος καθώς είναι πλούσια σε βιταμίνες και καροτενοειδή.

2 -3 φρούτα την ημέρα, κατά κύριο λόγο αυτά που είναι πλούσια σε βιταμίνη C, όπως το ακτινίδιο και το πορτοκάλι, η οποία έχει αντιοξειδωτική δράση και βοηθά στην άμυνα του οργανισμού.

- Η κατανάλωση λαχανικών και ιδιαίτερα των πράσινων λαχανικών παρέχουν στον οργανισμό φολικό οξύ, βιταμίνη K και ασβέστιο, απαραίτητα για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

- Το μεσημεριανό των παιδιών θα πρέπει να αποτελείται από κρέας, ψάρι, ή όσπρια, τα οποία είναι βασικές πηγές πρωτεϊνών και εμπλέκονται στη δράση του ανοσοποιητικού.

- Το αυγό σαν επιλογή πρωινού, δεκατιανού ή απογευματινού είναι πολύ καλή ιδέα, καθώς προσφέρει στον οργανισμό πρωτεΐνη, βιταμίνη A και B12, σίδηρο και ψευδάργυρο.

- Ξηροί καρποί ή σπόροι, πλούσιοι σε βιταμίνη E, σε καθημερινή βάση.

- Βιταμίνη D: Λιπαρά ψάρια όπως η ρέγκα, οι σαρδέλες σε εβδομαδιαία βάση (τόνος και σολομός μια φορά στο δεκαπενθήμερο), που θεωρούνται οι καλύτερες διατροφικές πηγές της πολύτιμης βιταμίνης D.

- Βάση πρέπει να δίνεται στην ενυδάτωση του οργανισμού !!!

Η επαρκής ενυδάτωση των παιδιών είναι σημαντική καθώς μέσω του νερού μεταφέρονται τα θρεπτικά συστατικά και οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες.

«Μένουμε σπίτι» και τρώμε σωστά για να είμαστε υγιείς!