10 лучших продуктов для повышения иммунитета у детей

* Молоко. Отличается высоким содержанием белков, жиров, углеводов и минеральных веществ. Только не предлагайте ребенку слишком жирное молоко. Достаточно будет 1,5 или 2,5% (после года).
* Кефир и йогурт. В них содержатся пробиотики (живые бактерии молочной кислоты), которые поддерживают бактериальную флору кишечника и способствуют повышению иммунитета.
Познакомить кроху с кефиром можно уже с 8 месяцев, а с йогуртом – после 1,5 года.
* Яблоки. Регулируют бактериальную флору кишечника и улучшают пищеварение. Обратите внимание, что яблоки сохраняют полезные свойства практически всю зиму. И только к февралю витаминов в них уже почти не остается.
Рекомендуется давать при простуде, гриппе, усталости, анемии, после болезни.
* Морковь. Она обладает достаточно сильным лекарственным действием. Повышает сопротивляемость организма вирусам, помогает при анемии или общей слабости. К тому же сдержит бета-каротин, который необходим для хорошего зрения.
* Мед. Является не только лакомством для детей, но и очень полезным продуктом для повышения иммунитета. Он укрепляет иммунитет, помогает при лечении простуды и положительно влияет на кровеносную систему. Только давать его нужно очень осторожно, ведь это еще и сильный аллерген.
Выбирая мед для ребенка, отдайте предпочтение липовому или гречневому. Добавляйте его в чай по 1 ч.л. пару раз в неделю.
* Свекла. Этот овощ хорош для профилактики анемии, оказывает противовоспалительное действие и улучшает работу нервной системы. А небольшая порция салата из вареной свеклы улучшает аппетит.
* Зелень петрушки. Достаточно одной чайной ложки измельченной зелени в сутки, чтобы ребенок получил суточную дозу витаминов и минералов. Благодаря содержанию почти всех витаминов, кальция, калия, железа и фосфора, петрушка хорошо поможет при простуде и гриппе.
При приготовлении супчика, рагу или овощного пюре, не забывайте добавлять в него немного мелко нарезанных листьев.
* Морская рыба. Основной источник ненасыщенных жирных кислот, которые оказывают положительное влияние на работу мозга и нервную систему, а также повышают иммунитет.
* Индейка. Самое полезное диетическое мясо. Ведь не зря его рекомендуют аллергикам. Оно богато белком, витаминами группы В, железом, цинком и магнием. Повышает защитные силы организма, и является хорошей профилактикой анемии.
* Лук и чеснок. Они популярны за счет содержания фитонцидов, которые убивают бактерии, и способствуют повышению иммунитета.