

## Инструктор по физической культуре

Топоркова В.Е.

### Лучшие продукты для повышения ИММУНИТЕТА

**1. 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).

**2. 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. Причем, желательно готовить их самостоятельно. Подробнее об этом читайте в статье «Как приготовить домашний кефир».

**3. 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.

**4. 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.

Морковь можно натереть на терке или выжать из нее сок. А при поносе поможет в отварном виде. Для сохранения полезных свойств, морковь лучше приготовить на пару.

**5. 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.

**6. Свекла.** Этот овощ хорош для профилактики анемии, оказывает противовоспалительное действие и улучшает работу нервной системы. А небольшая порция салата из вареной свеклы улучшает аппетит.

Свекла является хорошим блюдом во время болезней: во-первых, она легко усваивается, а во-вторых, не причиняет дискомфорта при глотании (если болит горло).

**7. 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.

**8. Морская рыба.** Основной источник ненасыщенных жирных кислот, которые оказывают положительное влияние на работу мозга и нервную систему, а также повышают иммунитет. Как и какую рыбу выбрать читайте в статье [«Прикорм из рыбы»](#).

**9. 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.

**10. Пшеничная крупа.** В каше содержится много минеральных веществ и витаминов (более подробно читайте в статье [«Содержание витаминов в продуктах питания»](#)). Она легко переваривается и улучшает пищеварение. Обратите внимание, что при аллергии на глютен, давать ее малышу нельзя.

**11. Лук и чеснок.** Они популярны за счет содержания фитонцидов, которые убивают бактерии, и способствуют повышению иммунитета.