

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 гречишному. 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 изрыбы»](#).

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.