

# Sposoby na lepszą odporność przedszkolaka

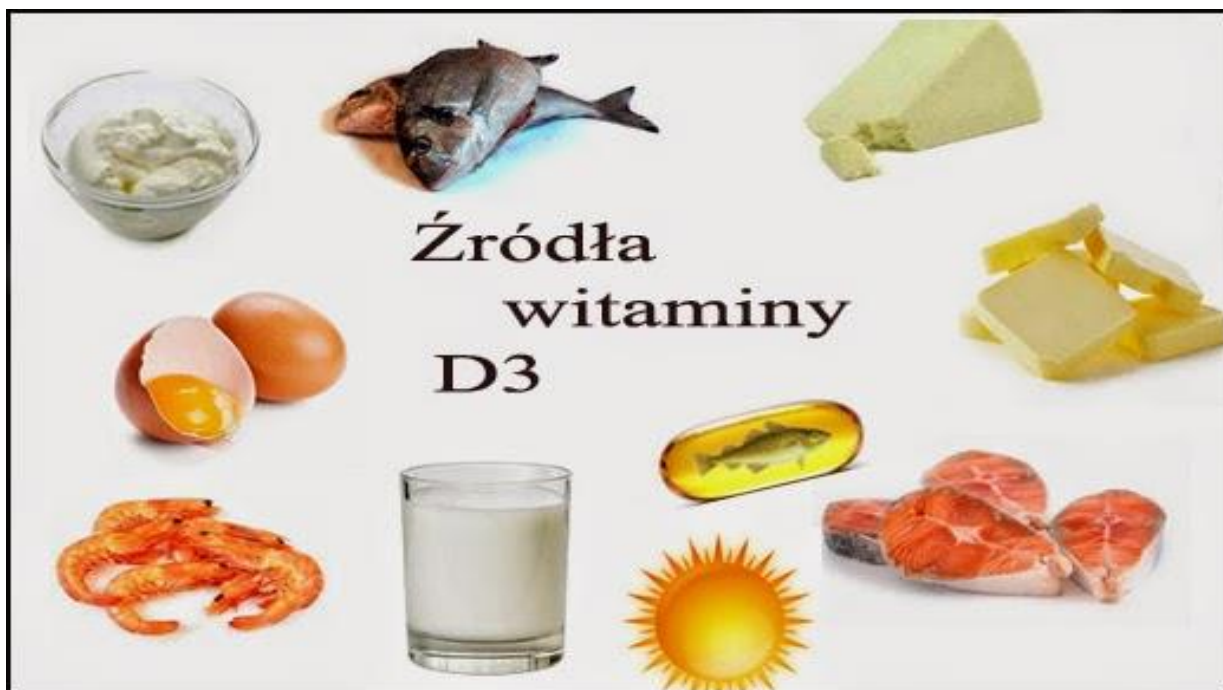
Głowią się nad nią rodzice, bo dzieci zarażają się od siebie nawzajem. Dlatego jesienią i zimą infekcje mogą trwać bez końca. By tego uniknąć, trzeba pracować nad odpornością malucha.

## Więcej żelaza

Żelazo odgrywa kluczową wzmacniającą rolę w organizmie. Najlepiej jest przyswajalne to z pożywienia. Dziecko powinno więc dostawać odpowiednią ilość **żelaza** zawartą w **mięsie, fasoli i innych zielonych warzywach**, a także w figach. Aby organizm lepiej przyswoił żelazo, warto podawać je w towarzystwie **witaminy C**. Tę zapewniają warzywa i owoce, a przede wszystkim **papryka, natka pietruszki i jabłka**. Dostarczają one również dużo błonnika. By dziecku nie znudził się jadłospis, warto postawić na różnorodność.

## Wzmacniająca witamina D

Jeżeli dziecko ma pod dostatkiem witaminy D, jego organizm łatwiej radzi sobie z sezonowymi infekcjami. **Witamina D** skutecznie wspomaga układ obronny. Zwiększa produkcję komórek odpornościowych, a te łatwiej radzą sobie z bakteriami i wirusami. Przyjmowanie witaminy D w czasie infekcji sprawia, że dziecko szybciej wyzdrowieje. Organizm wytwarza witaminę D pod wpływem słońca. Dzieciom może więc brakować jej jesienią czy zimą, a to prowadzi do częstych przeziębień. Dlatego warto zwiększyć jej ilość w diecie, podając przedszkolakowi **jaja, ryby czy mleko**.



Jogurt i ogórki kiszzone są pycha



Dzięki nim odporność dziecka będzie bez zarzutu. Trzeba zadbać o prawidłowy skład mikroflory jelitowej dziecka. **Probiotyki** są konieczne, jeśli chcemy, by przedszkolak przeszedł sezon jesienno-zimowy bez infekcji. Te dobroczynne bakterie zamieszkują jelita. Należy je koniecznie podawać dziecku w trakcie i po antybiotykoterapii. Probiotyki znajdują się w **jogurtach, kefirach, kiszunkach**. Pomagają też preparaty z probiotykami. **Prebiotyki** to składniki, którymi żywią się dobroczynne bakterie. Najlepsza dieta dla jelit jest bogata w  **błonnik**. Ten znajduje się w **zbożach z pełnego przemiału, warzywach i otrębach**. Dobrym produktem dla jelit są też produkty zawierające tzw. **skrobię oporną**. Jej źródłem są lekko niedojrzałe banany, szparagi, cykoria, zimny ryż i makaron.