

Jak wspierać odporność u dziecka ?

Data publikacji: 2020-12-22 12:43

Jak wspierać odporność dziecka?

Kształtowanie układu odpornościowego rozpoczyna się już w życiu płodowym i trwa aż do okresu dojrzewania. Odpowiedni sposób żywienia dziecka jest niezwykle ważnym czynnikiem w jego prawidłowym rozwoju. Na co powinniśmy zwrócić uwagę w diecie wspierającej odporność dziecka?

1 WITAMINY ANTYOKSYDACYJNE

Czyli witaminy A, E oraz C. Znajdziemy je przede wszystkim w owocach (np. morele, truskawki) warzywach (np. marchewka, natka pietruszki, zielone warzywa liściaste), kaszach oraz pełnoziarnistych produktach zbożowych.

2 WITAMINA D

Witamina D jest tworzona przez organizm człowieka pod wpływem promieni słonecznych. Znajdziemy ją również w żywności - tłustych rybach, olejach rybich i jajach. Niestety podaż witaminy D często jest niewystarczająca, stąd istnieje konieczność jej suplementacji po konsultacji z lekarzem.



3 PROBIOTYKI I PREBIOTYKI

Probiotyki to żywe drobnoustroje, które podane w odpowiedniej ilości wykazują korzystny efekt zdrowotny. Prebiotyki to składniki pożywienia, które pobudzają rozwój i aktywność probiotyków. Warto wprowadzać do diety dzieci produkty zawierające pro- i prebiotyki takie jak fermentowane przetwory mleczne, kiszonki oraz warzywa i zboża bogate w błonnik.

4 "NATURALNE ANTYBIOTYKI"



Czosnek zawiera allicynę, co wpływa na to, że jest on produktem o działaniu antibakteryjnym, przeciwwirusowym oraz przeciwgrzybiczym. Podobne właściwości wykazuje również cebula.

5 ŻELAZO

Najlepiej przyswajalne żelazo znajduje się w produktach mięsnych. Jednak znajdziemy je również w: kaszach, pełnoziarnistym pieczywie, roślinach strączkowych, suszonych owocach oraz warzywach (m.in. szpinak, jarmuż, burak), a także w orzechach i pestkach. Warto pamiętać o łączeniu roślinnych źródeł żelaza z produktami bogatymi w witaminę C, która zwiększa jego przyswajalność.

6 KISZONKI



Kiszonki powinny znaleźć się w diecie dziecka ze względu na swoją wartość odżywczą. Nie należy podawać ich jednak w dużej ilości, ponieważ są to produkty o wysokiej zawartości soli, której należy unikać w diecie.

7 KWASY OMEGA 3

Głównym źródłem kwasów omega 3 są tłuste ryby np. łosoś norweski oraz oleje roślinne takie jak olej lniany, olej rzepakowy tłoczony na zimno, orzechy włoskie i nasiona lnu. Zaleca się spożywanie ryb co najmniej raz, a najlepiej dwa razy w tygodniu. Warto, żeby była to ryba ugotowana np. na parze lub pieczona, a nie smażona.

8 PODSUMOWANIE

Diętę dziecka powinniśmy opierać na produktach nieprzetworzonych takich jak owoce, warzywa, kasze, pełnoziarniste produkty mleczne, dobrej jakości ryby oraz mięso, nasiona roślin strączkowych, fermentowane produkty mleczne, a także oleje roślinne tłoczone na zimno.



Literatura:

1. Kościel A. i wsp.: Rola wybranych czynników żywieniowych w kształtowaniu odporności dzieci. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 2017, 98(2): 110-117.
2. https://1000dni.pl/0-6-miesiecy/zdrowa-dieta-odpornosc-dziecka#footnote27_g5rfxz7