

Как укрепить иммунитет ребенка этой зимой



1. Квашеная капуста

Благодаря процессам брожения в капусте образуются полезные пробиотики, а витаминов С и Р в ней столько, что она может посоревноваться даже с цитрусовыми!



2. Тыква

Содержит витамины группы А, В, С, Е, D, Р, много каротина и редкий витамин Т. Кроме того, тыква входит в состав многих овощных соков и долго хранится.



3. Цитрусовые

Содержат витамины А, В, С, D. Они укрепляют иммунитет, предупреждая простуды. Несколько апельсинов или стаканов сока из цитрусовых – лучший способ поддержать организм.



4. Сухофрукты

Изюм, курага, финики, чернослив – кладезь витаминов А, В1, В2, РР. Высокое содержание меди, калия и магния делает сухофрукты полезным перекусом.



5. Жирные кислоты

Наибольшее количество Омега-3 жирных кислот содержится в рыбе. Поэтому она должна присутствовать в рационе ребенка. Заменить ее можно рыбьим жиром в капсулах.

