عادات غذائية وصحية تزيد مناعة الطفل في الشتاء

تعتبر السنوات الأولى من عمر الطفل أهم مرحلة لكي تتأسس لديه مناعة قوية. لذلك يجب على الام أن تحرص على متابعة أولادها منذ اليوم الأول لتقوي المناعة لديهم من خلال إتباع عدد من العادات الغذائية والصحية.

يلعب جهاز المناعة دور مهم لدى الاطفال خصوصًا في الشتاء لمحاربة العدوى والأمراض والإلتهابات بسبب إنتشار الفيروسات والجراثيم في هذا الفصل.

إليك أهم الأطعمة لتقوية مناعة الطفل:

البيض: يعد البيض مصدر مهم للبروتين والحديد والفيتامين A، عنصر مهم لتقوية مناعة الجسم لانه مضاد للأكسدة وحافظ على الخلايا ويقاوم الفيروسات والبكتيريا.

الخضار الطازجة: احرصي أن يتناول طفلك الكثير من الخضار الطازجة والمناسبة لعمره. تحتوي الخضار على الفيتامينات ومضادات الأكسدة والمعادن التي تقوي المناعة وتنشط الجسم وتعزز نمو الطفل.

منتجات الحليب: الى جانب الرضاعة الطبيعية يجب أن يأخذ الطفل على الكاسيوم والمعادن والفيتامينات الموجودة في الحليب ومشتقاته من ألبان وأجبان.

الفاكهة والحمضيات: تعد الحمضيات مصدر مهم للفيتامين C الذي يعزز مناعة الطفل ويساعد على محاربة العدوى والأمراض ويخفف من حدة الأمراض الموسمية من رشح وزكام.

الماء والسوائل: ينصح بشرب الطفل للكثير من الماء والسوائل والعصائر الطبيعية خلال الشتاء كما يفضل أن يشرب الحساء.

الحبوب الكاملة: توفر الحبوب الكاملة للطفل حمض الفوليك والفيتامينات التي تقوي جهاز المناعة وتزود الطفل بالألياف والعناصر الغذائية اللازمة لحمايته خلال فصل الشتاء.

أهم العادات الصحية لتقوية مناعة الطفل:

النوم لمدة كافية: عليك الحرص على تنظيم وقت نوم طفلك أثناء النهار والحصول على النوم الكافي خلال الليل من أجل تعزيز جهاز المناعة وتقوية قدرته على محاربة العدوى والأمراض.

الحصول التطعيمات اللازمة: هي تساعده على محاربة الأمراض وتقوية مناعته.

التعرض لأشعة الشمس: لكي يحصل على الفيتامين D ويتعزرر إنتاج الكالسيوم ويتعزز لديه جهاز المناعة.