

عادات غذائية وصحية تزيد مناعة الطفل في الشتاء

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

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

إليك أهم الأطعمة لتنمية مناعة الطفل:

البيض: يعد البيض مصدر مهم للبروتين والحديد والفيتامين A، عنصر مهم لتنمية مناعة الجسم لأنّه 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 تقوی المناعة وتنشط الجسم وتعزز نمو الطفل.

منتجات الحليب: إلى جانب الرضاعة الطبيعية يجب أن يأخذ الطفل على الكالسيوم والمعادن والفيتامينات الموجودة في الحليب ومشتقاته منألبان 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 تقوی جهاز المناعة وتزود الطفل بالألياف والعناصر الغذائية الضرورية لحمايته خلال فصل الشتاء.

أهم العادات الصحية لتنمية 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 وقوية قدرته على محاربة العدوى والأمراض.

الحصول التطعيمات الازمة: هي تساعدك على محاربة الأمراض وقوية مناعته.

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