

## Wzmacnianie odporności dziecka poprzez dietę

Układ odpornościowy zwany inaczej immunologicznym to układ odpowiadający za obronę organizmu przed zakażeniem, polegającym na rozpoznaniu i eliminacji zagrożenia. Odporność dziecka zaczyna kształtować się już w okresie płodowym, stopniowo się rozwijając i dojrzewając w mechanizmy obronne zabezpieczające potrzeby rosnącego człowieka. Aby odpowiedź ta była równie efektywna jak u osoby dorosłej, ważne jest by wspierać jej elementy poprzez:



Zdolność produktów spożywczych do zwiększania odporności naszej pociechy wynika z zawartych w nich substancji bioaktywnych oraz witamin i składników mineralnych. Szczególnie ważne są produkty zawierające:

- Witaminę A - mleko i produkty mleczne, jaja, tłuszcz rybi;
- Witaminę D - tłuste ryby morskie (łosoś, halibut, makreła, śledź) oleje rybne, mleko, nabiał, jaja, grzyby oraz regularna suplementacja 2000 wraz z korzystaniem z słońca;
- Witaminę E - oleje roślinne, orzechy, nasiona dyni, nasiona słonecznika, sezam, awokado, kiełki, otręby pszenne, nasiona roślin strączkowych, zielone warzywa liściaste, (szpinak, brokuł, sałata, natka pietruszki, jarmuż);
- Witaminę C - natka pietruszki, papryka, brukselka, kapusta, owoce dzikiej róży, czarne i czerwone porzeczki, truskawki, kiwi, cytrusy, agrest, maliny;

- Selen - ryby, (dorsz, tuńczyk, halibut) skorupiaki, czosnek, grzyby, orzechy brazylijskie i nasiona słonecznika, produkty mleczne, mięsa oraz nasiona roślin strączkowych;
- Cynk - zarodki pszenne, pełnoziarniste produkty zbożowe, żółtka jaj, len, orzechy i nasiona roślin strączkowych;
- Żelazo - mięso i produkty zbożowe, żółtka jaj, len, orzechy, nasiona roślin strączkowych;
- Kwasy omega - 3 - tłuste ryby (łosoś, halibut, makrela, śledź) owoce morza, olej rzepakowy, siemię lniane, olej sojowy, olej z czarnuszki, orzechy włoskie, migdały, nasiona chia;
- Probiotyki - kefir, jogurty, maślanka, mleko acydofilne, kiszzone ogórki, kapusta kiszona;
- Prebiotyki - pomidory, szparagi, cebula, czosnek, banany, jęczmień, pszenica, cykoria, karchochy.

Zdecydowana większość komórek układu immunologicznego występuje w układzie pokarmowym. W związku z tym prawidłowo skomponowana dieta pozwala dziecku wzmocnić organizm, zmniejszyć zapadalność na choroby, a w razie ich wystąpienia skrócić czas ich trwania i ułatwić powrót do zdrowia. W związku z powyższym zachęcam do respektowania 10 zasad zdrowego żywienia:

1. Spożywaj posiłki regularnie ( 4-5 posiłków, co 3-4 godziny).
2. Jak najczęściej i w jak największej ilości spożywaj warzywa i owoce. Mają one stanowić co najmniej połowę tego co jesz dziennie.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie pij mleko ( 2 szklanki) lub jedz jogurty, kefiry, sery.
5. Ograniczaj spożycie mięsa zwłaszcza czerwonego. Jedz ryby, nasiona strączkowe i jaja.
6. Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj słodczy i cukru, zastąp je zdrowymi przekąskami tj. orzechy, rodzynki...
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół- mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pij dużo wody, co najmniej 1,5 litra dziennie.
10. Uprawiaj sport, każda aktywność fizyczna korzystnie wpływa na nasz organizm.



Niestety nie zawsze udaje się spełnić wszystkie wymogi żywieniowe, gdyż każde dziecko jest inne i ma różne preferencje smakowe, dlatego:

- Jeśli dziecko nie lubi czystej wody, dodaj owoce, miętę, zrób z nim owocową lemoniadę.
- Jeśli dziecko nie lubi warzyw lub owoców przemyc je w posiłku, zetrzyj, zmiel, tak by nie były widoczne, ale wartości odżywcze zachowane.
- Jeśli dziecko nie lubi orzechów, zetrzyj je na tarce na pyłek, lub zmiel w młynku i dodaj do płatków z mlekiem.
- Jeśli dziecko nie lubi kefiru, jogurtu naturalnego zrób z nim koktajl dodając ulubione owoce.



**Literatura:**

1. A. Kościej, *Rola wybranych czynników żywieniowych w kształtowaniu odporności dzieci*, Śląska Wyższa Szkoła Zawodowa w Katowicach, 2017, s.110 - 117
2. E. Dymarska i inni, *Wpływ sposobu odżywiania na układ odpornościowy w różnych grupach wiekowych*, Instytut Ochrony Zdrowia, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. S. Staszica w Pile, 2017, s. 63 - 72

**Ilustracje:**

[www.pinterest.pl](http://www.pinterest.pl)