**Jak wzmocnić odporność dziecka jesienią?**

**Zbliża się pierwszy dzień kalendarzowej jesieni. W deszczowe i chłodne dni organizm dziecka potrzebuje więcej pokarmów bogatych w witaminy i składniki odżywcze, które wzmocnią jego układ odpornościowy, odpowiedzialny za skuteczną obronę przed infekcjami i przeziębieniem. Odpowiednia i różnorodna dieta pomoże uniknąć wielu jesiennych chorób. Warto wiedzieć, jak zaplanować jesienne menu, by wesprzeć odporność dziecka.**

1000 pierwszych dni życia to czas, który ma fundamentalne znaczenie dla prawidłowego rozwoju dziecka oraz jego zdrowia. Już po narodzinach, w okresie karmienia piersią i rozszerzania diety niemowlęcia, kształtuje się jego układ odpornościowy – chroniący organizm przed wirusami. Mleko mamy ma wyjątkowy wpływ na tworzenie się odporności u dziecka, dlatego ważne jest, abyś karmiła dziecko wyłącznie piersią przez 6 pierwszych miesięcy jego życia. **Naturalne karmienie wzmacnia odporność, gdyż razem z pokarmem dostarczane są składniki wspomagające rozwój i dojrzewanie układu immunologicznego młodego organizmu.**

**Rozszerzanie diety**

Nie wcześniej niż po ukończeniu 17. tygodnia życia dziecka, ale nie później niż w 26. tygodniu przychodzi odpowiedni moment na rozszerzanie diety dziecka[[1]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=28589&hash=7453e8c72bcc7cfee494b76d1de2d40b#_ftn1), ponieważ samo mleko przestaje dostarczać wystarczającą ilość m.in. witamin, białek czy żelaza. **Nowe produkty w jadłospisie wpływają na prawidłowy rozwój dziecka, dają potrzebną energię, oprócz tego wzmacniają odporność.** Nadal w organizmieniemowlęciadojrzewa układ pokarmowy, programuje się metabolizm, a wczesne doświadczenia dziecka z nowymi pokarmami mają wpływ na jego preferencje i wybory żywieniowe w dorosłym życiu. Prawidłowa dieta powinna być zatem dostosowana do potrzeb niedojrzałego organizmu. **Aby mieć pewność, że podajesz dziecku najlepsze produkty, pamiętaj o ważnych zasadach:**

l Wybieraj produkty bezpieczne i sprawdzone, pochodzące z pewnych źródeł spełniających rygorystyczne normy jakości.

l Produkty dostosowane do potrzeb wrażliwych organizmów małych dzieci z oznaczeniem wieku na opakowaniu – musi się na nich znajdować informacja, od którego miesiąca życia można podać je dziecku.

l Do zaspokajania pragnienia dziecka wybieraj wyłącznie wodę – nie sugeruj się, że napój jest wzbogacony w witaminę C lub inne mikroelementy, to tylko chwyt marketingowy dla słodzonych, niezdrowych napojów.

**Odporność w produktach**

Jesienna dieta powinna być różnorodna i składać się z produktów zawierających cenne witaminy i składniki mineralne wzmacniające odporność Twojego dziecka:

l **Warzywa** – **Brokuły i szpinak** bogate są w wapń. **Marchewka, pomidor i dynia** zawierają większe ilości B-karotenu czyli, prowitaminy A, która wzmacnia odporność. **Zielone warzywa liściaste** są źródłem żelaza odpowiedzialnego za działanie układu nerwowego i mechanizmów immunologicznych[[2]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=28589&hash=7453e8c72bcc7cfee494b76d1de2d40b#_ftn2). **Buraki** wzmacniają organizm i odporność, ponadto są dobrym źródłem kwasu foliowego, niezbędnego szczególnie w czasie ciąży. **Cukinia** zawiera potas i żelazo, jest łagodna w smaku i nie odkładają się w niej metale ciężkie, dlatego szczególnie polecana jest małym dzieciom.

l **Owoce** – **Jabłka** w swoim składzie posiadają potas i witaminy C, które wspierają układ odpornościowy w walce z wirusami. **Gruszki** zawierają błonnik pokarmowy oraz jod, który pozytywnie wpływa na funkcjonowanie tarczycy. **Śliwki** regulują trawienie i poprawiają apetyt, zawierają sporo witaminy E oraz witamin z grupy B.

l **Mięso** – jest ono wartościowym źródłem kwasu arachidonowego, jednego z kwasów tłuszczowych potrzebnych do rozwoju układu odpornościowego. **Najlepszym mięsem dla niemowląt jest chude mięso, czyli indyk i kurczak**.

l **Ryby** – zawierają wielonienasycone kwasy tłuszczowe, w tym DHA, który jest niezbędnym składnikiem do prawidłowego rozwoju mózgu oraz układu odpornościowego. Podawaj swojemu dziecku przede wszystkim: **śledzia, łososia, szproty i halibuta.**

l **Jaja** – mogą być wprowadzane jednocześnie z produktami uzupełniającymi. Żółtko jaja kurzego jest źródłem witamin z grupy B i żelaza[[3]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=28589&hash=7453e8c72bcc7cfee494b76d1de2d40b#_ftn3).

**Zdrowe witaminy**

W pierwszym roku życia dziecka nawet najlepiej zbilansowana dieta może nie zaspokoić zapotrzebowania na wszystkie elementy odżywcze potrzebne do prawidłowej ochrony przed infekcjami. Witaminy, które są potrzebne do utrzymania zdrowia dziecka:

l **Witamina D** – jej właściwości mają bardzo duże znaczenie w metabolizmie wapnia i fosforu, ale także korzystnie wpływa na ogólną odporność organizmu. Znajduje się w kiełkach słonecznika, produktach mlecznych, jednak z uwagi na zapotrzebowanie organizmu, należy ją suplementować.

l **Witamina K** – jest niezbędna do prawidłowego krzepnięcie krwi. Jej braki, szczególnie u noworodków i niemowląt, mogą powodować groźne dla zdrowia i życia dziecka krwotoki.

O tym, jak wspierać odporność dziecka dowiesz się na stronie edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia” www.1000dni.pl

[[1]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=28589&hash=7453e8c72bcc7cfee494b76d1de2d40b#_ftnref1) Poradnik żywienia niemowląt, źródło: <http://www.1000dni.pl/up/images/j19x32c42y8ehfr/poradnik-zywienia-niemowlat.pdf>

[[2]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=28589&hash=7453e8c72bcc7cfee494b76d1de2d40b#_ftnref2) Poradnik żywienia niemowląt, źródło: <http://www.1000dni.pl/up/images/j19x32c42y8ehfr/poradnik-zywienia-niemowlat.pdf>

[[3]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=28589&hash=7453e8c72bcc7cfee494b76d1de2d40b#_ftnref3) Tamże