Tipy pro imunitu u dětí

S podzimem přichází nejen krásné barvy a chladnější počasí, ale také větší nápor na naši imunitu. Je to období, kdy se více zdržujeme v uzavřených prostorách, klesá teplota a zvyšuje se riziko nachlazení. Jak můžeme podpořit naši imunitu přirozeně, aniž bychom sáhli po doplňcích stravy? Odpovědí je zdravé stravování, pohyb a pár jednoduchých kroků, které dokážou udělat velký rozdíl. A jak na to u dětí? I na ně se podíváme!

Imunita se buduje hlavně zevnitř, takže začneme v kuchyni. Kvalitní jídlo plné živin je základem, aby naše tělo mělo dostatek paliva a vitamínů, aby mohlo bojovat proti virům a bakteriím.

Děti jsou na podzim často náchylnější k nemocem, protože jejich imunitní systém se stále vyvíjí. Je proto důležité podpořit jejich imunitu stejně jako tu naši, ale s několika drobnými úpravami.

1. Barevné talíře

Zkuste dětem nabídnout různé barevné ovoce a zeleninu. Děti rády jedí očima, a tak jim můžete z jablíček, mrkve nebo okurky vytvářet veselé talíře plné vitamínů.

2. Důraz na pitný režim

Hydratace je stejně důležitá pro děti jako pro dospělé. Nabízejte jim vodu, čaje nebo ředěné ovocné šťávy, aby jejich tělo mohlo dobře fungovat.

3. Otužování

Podzim je ideální čas na to začít děti otužovat. Nemyslím tím studenou sprchu, stačí častěji větrat místnosti, kde si hrají, vhodně oblékat, aby nebyly zbytečně přehřáté a také s nimi pravidelně chodit ven i když počasí není úplně ideální.

4. Důraz na pravidelný spánek

Pro děti je důležitý pravidelný režim. Dbejte na to, aby měly dostatek spánku, protože během něj se jejich imunita posiluje.

Shrnutí: Co dělat pro silnou imunitu?

- Jezte čerstvé ovoce a zeleninu s vysokým obsahem vitamínu C.
- Zařaďte do jídelníčku fermentované potraviny a probiotika.
- Nezapomínejte na kvalitní tuky a bílkoviny.
- Pravidelně se hýbejte a choďte na čerstvý vzduch.
- Dopřejte si dostatek spánku a odpočinku.
- U dětí dbejte na pestrost stravy, dostatek spánku a hydratace.

