



Συμπληρώνεται αισίως ο **πρώτος** μήνας της φετινής σχολικής χρονιάς και ήδη οι πρώτες ιώσεις έχουν κάνει δυναμικά την εμφάνισή τους. Οι ιώσεις μεταδίδονται...

πολύ εύκολα γιατί οφείλονται σε ιούς, μικροοργανισμούς με εξαιρετική ικανότητα μεταδοτικότητας.

Έτσι, εάν ένα παιδάκι βήξει ή φτερνιστεί πολύ κοντά σε κάποια άλλα, οδηγεί στη μετάδοση του ιού και συνεπώς στην αύξηση των κρουσμάτων. Η αύξηση αυτή εντείνεται ακόμη περισσότερο με την επαφή, ειδικά όταν πρόκειται για μικρά παιδιά τα οποία αγγίζουν σχεδόν τα πάντα με τα χέρια τους, αγνοώντας τους βασικούς κανόνες υγιεινής.

Η νο1 συμβουλή για να ενισχύσετε το ανοσοποιητικό σύστημα των παιδιών

Με την έναρξη της σχολικής χρονιάς, το εβδομαδιαίο πρόγραμμα του παιδιού είναι πλήρες: σχολείο, ξένη γλώσσα, διάβασμα και εξωσχολικές δραστηριότητες. Αν είναι τυχερό μπορεί να έχει λίγο ελεύθερο χρόνο τα Σαββατοκύριακα. Το βασικό όπλο για να εξασφαλίσουμε την υγεία του και το δυνατό αμυντικό του σύστημα έτσι ώστε να μην αρρωσταίνει συχνά είναι η σωστή διατροφή, που θα πει ότι το παιδί μας πρέπει να καταναλώνει τροφές από όλες τις ομάδες τροφίμων έτσι ώστε να λαμβάνει τις απαραίτητες βιταμίνες και τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός του.

Τα απαραίτητα συστατικά για γερό ανοσοποιητικό σύστημα είναι η επαρκής λήψη πρωτεϊνών, βιταμινών (Α, C, E, σύμπλεγμα Β, ειδικά Β6 και Β12) και μετάλλων/ιχνοστοιχείων (μαγνήσιο, σελήνιο, σίδηρο, μαγγάνιο, ψευδάργυρο), καθώς και Ω3 λιπαρών οξέων. Για την κάλυψη των αναγκών των παιδιών σε βιταμίνες και μέταλλα/ιχνοστοιχεία απαιτείται διατροφή πλούσια σε φρούτα, φυτικές ίνες, λαχανικά και προϊόντα ολικής άλεσης.

Επίσης, απαραίτητα είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το γάλα, το τυρί και το γιαούρτι για

την πρόσληψη ασβεστίου. Τα παιδιά θα πρέπει να καταναλώνουν τουλάχιστον μία έως δύο φορές την εβδομάδα ψάρι, ώστε να καλύπτουν τις ανάγκες σε ω-3 λιπαρά. Σημειωτέον, η ποικιλία στα χρώματα των φρούτων και λαχανικών εξασφαλίζει στα παιδιά την πρόσληψη μεγαλύτερου εύρους βιταμινών.