**Jak wzmocnić odporność malucha w okresie jesienno-zimowym za pomocą diety?**

**Okres jesienno-zimowy stanowi czas częstszych przeziębień oraz grypy zwłaszcza wśród najmłodszych. Odpowiednio zbilansowana dieta to podstawa w walce o wzmocnienie ich odporności. O tym, jak prawidłowo komponować menu dzieci w trakcie chłodnych miesięcy opowiada ekspert marki Mama i ja - dietetyk dziecięcy mgr Iwona Gryszkin.**

**Podstawą owoce i warzywa**

Świeże warzywa oraz owoce to istotne źródła witamin oraz wartości odżywczych w diecie maluchów. Niestety jesień i zima to czas, w którym dostęp do nich jest znacznie utrudniony. Jak zatem poradzić sobie z tym problemem?

*W trakcie chłodnych pór roku wybierając warzywa, z których tworzymy dania dla dzieci, sięgajmy przede wszystkim po te korzeniowe, jak np.: marchewka, pietruszka, seler, ziemniaki. W odpowiednich warunkach przechowywania zachowują one wszystkie swoje cenne właściwości. Pamiętajmy także, że w październiku oraz listopadzie w sklepach króluje dynia, którą także warto podawać maluchowi. Możemy również stworzyć własne przetwory w postaci pasteryzowanych musów z jabłek czy śliwek lub skorzystać z mrożonek. Najlepsze rozwiązanie stanowi przygotowywanie większych ilości gotowanych, duszonych i pieczonych potraw, rozgrzewających zupek lub kremów warzywnych –* podpowiada dietetyk Iwona Gryszkin*.* *Poza samymi składnikami dań, podczas jesieni czy zimy, ważne w diecie dziecka są także dodatkowe zasady. Podstawę stanowi regularność posiłków, które w większości powinny być podawane na ciepło - z nich bowiem organizm czerpie energię. Prawidłowy jadłospis naszej pociechy powinien składać się z 5 posiłków dziennie z uwzględnieniem warzyw i owoców. Na śniadanie możemy podać kaszę jaglaną z owocami. Na drugie śniadanie - mus owocowy lub gotowane warzywa z masłem. Obiad powinien być przede wszystkim rozgrzewający, dlatego idealne wyjście to zupa z kilku rodzajów warzyw z dodatkiem żółtka. Na drugie danie (w zależności od wieku) przygotujmy kawałek mięsa kurczaka, gotowaną marchewkę, ziemniaki lub ryż. Podwieczorek to posiłek, który pomaga uzupełnić spaloną na spacerze lub poobiedniej zabawie energię, dlatego dobrze jest go nie pomijać. Wartościowy deser stanowi choćby kisiel z owocami. Na koniec dnia warto podać lekką kolację, najlepiej na ciepło – np. w postaci warzyw pieczonych z kaszą. Komponując menu dla dziecka nie zapominajmy o takich przyprawach jak kurkuma i tymianek, których właściwości świetnie sprawdzają się podczas zimy i jesieni. Przez cały dzień konieczne jest także odpowiednie nawadnianie dziecka. Przekłada się ono bezpośrednio na prawidłową stymulację działania układu immunologicznego, dlatego nawet mimo niższych temperatur nie możemy o nim zapomnieć. W chłodne dni postawmy zwłaszcza na ciepłe herbatki oraz niskozmineralizowaną wodę źródlaną, np. Mama i ja, która idealnie ugasi pragnienie malucha -* dodaje ekspert marki *Mama i ja*.

**Woda źródlana *Mama i ja***

Cena:

1,5 L – cena: 2zł

0,5 L- cena: 1,50zł