### Лучшие продукты для повышения иммунитета детей.

 1. Молоко. Отличается высоким содержанием белков, жиров, углеводов и минеральных веществ.

2. Кефир и йогурт. В них содержатся пробиотики (живые бактерии молочной кислоты), которые поддерживают бактериальную флору кишечника и способствуют повышению иммунитета.

3. Яблоки. Регулируют бактериальную флору кишечника и улучшают пищеварение. Рекомендуется давать при простуде, гриппе, усталости, анемии, после болезни.

4. Морковь. Повышает сопротивляемость организма вирусам, помогает при анемии или общей слабости. К тому же сдержит бета-каротин, который необходим для хорошего зрения.

5. Мед. Является не только лакомством для детей, но и очень полезным продуктом для повышения иммунитета. Только давать его нужно очень осторожно, ведь это еще и сильный аллерген.

6. Свекла. Этот овощ хорош для профилактики анемии, оказывает противовоспалительное действие и улучшает работу нервной системы.

7. Зелень петрушки. Достаточно одной чайной ложки измельченной зелени в сутки, чтобы ребенок получил суточную дозу витаминов и минералов. Благодаря содержанию почти всех витаминов, кальция, калия, железа и фосфора, петрушка хорошо поможет при простуде и гриппе.

8. Морская рыба. Основной источник ненасыщенных жирных кислот, которые оказывают положительное влияние на работу мозга и нервную систему, а также повышают иммунитет.

9. Индейка. Самое полезное диетическое мясо. Оно богато белком, витаминами группы В, железом, цинком и магнием. Повышает защитные силы организма, и является хорошей профилактикой анемии.

10. Пшеничная крупа. В каше содержится много минеральных веществ и витаминов. Она легко переваривается и улучшает пищеварение.

11. Лук и чеснок. Они популярны за счет содержания фитонцидов, которые убивают бактерии, и способствуют повышению иммунитета.