Prehrana v zimskem času

Dragi otroci in spoštovani starši,

v zimskem času se pogosto pojavijo prehladi in ostale virusne bolezni. Poleg tega pa se spopadamo še z epidemijo bolezni Covid-19. Da se naše telo lahko brani pred virusi in spopada s stresnimi situacijami, potrebuje veliko vitaminov, mineralov in ostalih hranilnih snovi ter veliko gibanja v naravi.

Sadje in zelenjava vsebujeta veliko C vitamina in ostalih antioksidantov, ki telo ščitijo pred škodljivimi vpili iz okolja. Sedaj so začele mandarine, pomaranče, kiviji, jabolka, ipd. Veliko C vitamina je tudi v papriki, zelju, peteršilju, cvetači, brokoliju in v brstičnemu ohrovtu.

Za večjo odpornost telesa sta pomembna tudi cink in D vitamin. Cink je naravno prisoten v jajcih, oreščkih in ostalih semenih, ribah, mesu ter stročnicah. D vitamin pa se nahaja v ribah, jajcih, gobah, v mleku in mlečnih izdelkih. Naše telo ga dobi tudi z zmernim izpostavljanjem sončnim žarkom.

Na sprehodu v naravi lahko naberemo šipek, ki vsebuje veliko C vitamina. Plodove šipka narežemo (lahko na polovico ali na četrtino), ga posušimo in spravimo v steklene kozarce ter iz njega pripravimo zdravilni in osvežilni čaj.

V primeru da zbolimo, pijemo veliko tekočine in uživamo veliko sadja in zelenjave – lahko v obliki sokov ali smutijev. Ne pozabite: uravnotežena, sezonska in zdrava prehrana lahko prispeva k boljšemu počutju in hitrejšemu okrevanju.

Imejmo se radi in ostanimo zdravi!

Petra Rusjan, vodja prehrane