***Dinh dưỡng cho bé tăng sức đề kháng***

**PROTEIN:**Thực phẩm giàu protein (thịt, cá, trứng, sữa, các loại đậu…) sẽ giúp bé phòng ngừa bệnh cảm cúm.Ngoài sữa tươi, bạn còn thể dùng các chế phẩm từ sữa để cung cấp protein cho bé (sữa chua, phô mai…)

**VITAMIN A:**Các loại thực phẩm giàu vitamin A (bông cải xanh, cà chua, cà rốt, bí ngô, xoài…) cung cấp dinh dưỡng cho bé giúp hỗ trợ hệ hô hấp và tăng cường hệ miễn dịch phòng bệnh.

**VITAMIN C:**Thực phẩm giàu vitamin C (cam, quýt, chanh, nho, bưởi, táo, bơ, chuối…) có tác dụng nâng cao khả năng diệt khuẩn và ngăn ngừa sự xâm nhập của virus.

**CHẤT SẮT:**Bạn đừng quên nhóm thực phẩm giàu chất sắt (nấm hương, rau đay, rau dền, cải xanh, cải xoong, củ cải, đu đủ, thịt bò, hải sản…) cũng giúp bé tăng sức đề kháng. Nếu bé ghét ăn rau củ, bạn hãy kích thích cảm giác ngon miệng bằng cách trang trí món ăn đẹp mắt hơn và kết hợp với loại thực phẩm yêu thích của bé.

**SELENIUM:**Thực phẩm giàu selenium (thịt, cá, trứng, cua, tôm hùm, ngũ cốc…) giúp tăng cường hệ miễn dịch.Một bữa sáng với ngũ cốc , sữa tươi và trái cây (dâu, xoài, nho…) chính là một gợi ý đơn giản cho thực đơn bổ dưỡng dinh dưỡng cho bé yêu tăng sức đề kháng đấy!