

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الجمعة 28 رمضان 1446 هـ - 28 مارس 2025

## أخبار النافذة

[الاحتلال الإسرائيلي يقصف الضاحية الجنوبية لبيروت وبلدات جنوبية \(شاهد\) 75 ألف فلسطيني يؤدون الجمعة الأخيرة من رمضان بالمسجد الأقصى، زلزال عنيف بقوة 7.7 درجات يضرب بورما وتايواند بخلف انهيارات وخسائر كل ما تريد معرفته عن صدقة الفطر وحساب الكفارات والفدية في رمضان مصرع 6 سياح روس وإصابة 21 آخرين غرقت غواصتهم قبالة الغردقة ميدل إيست مونيتور: على إسرائيل أن تستخلص العبرة مما حدث لفرنسا عندما حاولت إخضاع الجزائر بالمجازر أطباء بارزون يواصلون رفضهم لقانون المسؤولية الطبية بعدما أقره برلمان السيسي يدعون أحرثوت: مصر تلقي باللوم على ترامب في انهيار محادثات وقف إطلاق النار في غزة](#)

□

 
 

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
  - [اخبار مصر](#)
  - [اخبار عالمية](#)
  - [اخبار عربية](#)
  - [اخبار فلسطين](#)
  - [اخبار المحافظات](#)
  - [منوعات](#)
  - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
  - [دعوة](#)
  - [التنمية البشرية](#)
  - [الأسرة](#)
  - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [أرشيف](#) » [أخبار خفيفة](#) و [منوعات](#)

## 6 أطعمة تحمي أطفالك من الأمراض الشتوية





الاثنين 4 يناير 2016 12:01 م

الأطفال هم أكثر المتضررين من أمراض الشتاء المعدية، لضعف مناعتهم، كما أن ذهابهم للمدرسة في الشتاء يجعلهم أكثر عرضة للعدوى. وهناك بعض الأطعمة التي يمكنها أن تعزز الجهاز المناعي للأطفال، وتزيد من مقاومة أجسامهم للفيروسات المختلفة، وتحميهم من العدوى طوال أشهر الشتاء.

#### الماء

يزيد الماء من مناعة جسم أطفالك لما يحتويه من أكسجين ومضادات للأكسدة، كما أنه يحميهم من الجفاف، لذلك لا بد من الحرص على تناول الأطفال المزيد من المياه طوال الشتاء.

#### الخضراوات

تساعد الخضراوات على الوقاية من العدوى لدى الأطفال، لذا احرص على تقديم الخضراوات الطازجة لهم بشكل شبه يومي.

#### الفواكه

من أفضل الأطعمة التي تقوي الجهاز المناعي لطفلك هو الفواكه الشتوية بأنواعها، لأنها غنية بفيتامين C الذي يعزز الجهاز المناعي مثل الرمان والموز والبرتقال واليوسفي.

#### الطعام على البخار

من أكثر طرق الطهي الصحية، والتي تجعل الأطعمة تحتفظ بقيمتها الغذائية كاملة، الطهي على البخار، لذلك احرص على تقديم الأطعمة المطهية على البخار لأطفالك، مع تجنب الإكثار من المقلبات التي تضعف الجهاز المناعي.

#### مضادات الأكسدة

هناك الكثير من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة التي تحمي الجسم من العدوى، أو من اختراق الفيروسات، لذلك احرص على الإكثار من هذه الأطعمة، وأهمها الخضراوات الطازجة بأنواعها.

#### العصائر الطبيعية

تناول العصائر الطبيعية المصنوعة في المنزل، خاصة البرتقال واليوسفي والليمون طوال الشتاء، يعزز الجهاز المناعي لما تحتويه من فيتامين C، ومضادات للأكسدة.

#### الأسرة

### 17 نصيحة مهمة للتعامل مع الطفل العنيد في المذاكرة أيام الامتحانات

الأربعاء 1 يناير 2025 11:00 م

تراث

السير إلى الله

مقالات متعلقة

يودملا طوقسلا لوبقرة:نودرغمو .. "رتبوة" لعل عافتية يافكن ينس ١٠#

#١٠ سنين كفاية يتفاعل على "تويتر" .. ومغردون: ترقبوا السقوط المدوي  
س مشلا عشا أن مك ترايسة يامحل قديفم ح ئاص 8

8 نصائح مفيدة لحماية سيارتك من أشعة الشمس  
ريذاحملا و ح ئاصلا م هأ .. ؟ علصلا ث و د د ي دافتو ر عشا ط قاستة عنمة فيك

كيف تمنع تساقط الشعر وتتفادى حدوث الصلع؟.. أهم النصائح والمحاذير  
ة يوررض ح ئاصن ... ناضم ري فة ضايرلا ةسرامم

ممارسة الرياضة في رمضان... نصائح ضرورية

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

إشترك

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025