

# HOE VERSTERK JE HET IMMUUNSYSTEEM VAN JE KIND

## WELKE VOEDING VERMIJD JE

suiker (in allerlei vormen)  
tarwe  
zuivel, die zorgt voor slijm



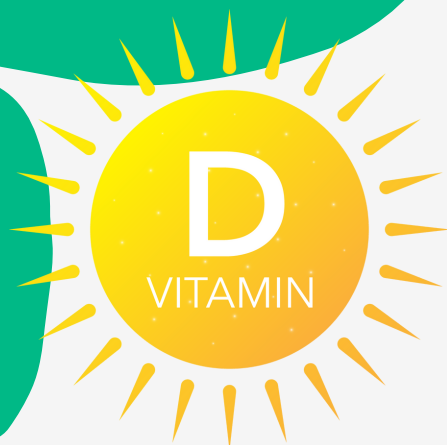
## DE JUISTE VOEDING



Eet dagelijks 350gram groenten,  
Drink water ipv allerlei vruchtendrankjes  
2 stukken fruit per dag  
\*ik kleef niet graag cijfers hierop, want dit hangt echt van kind tot kind af!

## VITAMINE D3

Ontstekingsremmend  
Kunnen we aanmaken vanuit de zon  
in de winter maken we dit helaas moeilijker aan  
T.e.m. 4 jaar kunnen ze dit niet aanmaken  
Supplement nemen!



## VITAMINE C



Ontstekingsremmend  
anti-oxidant  
Ondersteunt immuunsysteem  
verhoogt de ijzeropname  
Goed voor het concentratievermogen  
vb. Spruitjes,

## OMEGA 3 VETZUREN

Is een belangrijke stof voor de hersenen.  
Heeft een ontstekingsremmend effect. het is essentieel, want ons lichaam kan het niet zelf aanmaken.  
Moeilijker uit voeding te halen, dus dagelijks een supplement wordt aangeraden.



## ZINK

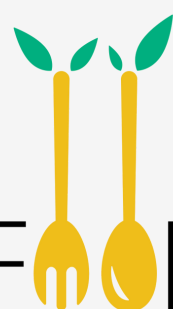
ondersteund het immuunsysteem  
belangrijke rol bij het leren en het geheugen  
kunnen het niet opslaan en dagelijkse opname via voeding.  
vb. peulvruchten, noten, zaden, pitten, zeewier



## LEEFSTIJL

Zorg voor voldoende beweging. Zeker in de winter. Ga dagelijks zeker minimum 30 min buiten.

Zorg voor niet teveel stress.  
Slaap voldoende



FORREST FOOD