

Raphael's Healthy Kitchen

TOP 5 DES HABITUDES ALIMENTAIRES POUR L'IMMUNITÉ DES ENFANTS

Une immunité plus forte. Un avenir plus sain.

Une alimentation saine aujourd'hui, des enfants plus forts demain ! Forts aujourd'hui, sains pour toujours.

1	MANGER UN ARC-EN-CIEL <i>Des fruits et légumes colorés au quotidien.</i> Intégrez une grande variété de végétaux colorés chaque jour pour couvrir l'ensemble des besoins nutritionnels.	<ul style="list-style-type: none">• Riche en vitamines essentielles• Source majeure d'antioxydants• Apporte des nutriments vitaux• Protège les cellules de l'organisme
2	LE POUVOIR DES PROTÉINES <i>Légumineuses, œufs, laitages, poissons ou volailles.</i> Assurez un apport régulier en protéines de qualité pour soutenir les structures cellulaires en pleine croissance.	<ul style="list-style-type: none">• Soutient une croissance harmonieuse• Aide à la réparation tissulaire• Renforce les défenses immunitaires• Fournit des blocs de construction vitaux
3	ALIMENTS AMIS DE L'INTESTIN <i>Lait caillé, yaourt, kéfir et produits fermentés.</i> Un système digestif et un microbiote équilibrés constituent le premier rempart et la fondation d'une immunité solide.	<ul style="list-style-type: none">• Nourrit la flore intestinale• Améliore l'assimilation générale• Renforce la barrière intestinale• Soutient directement les défenses
4	DE BONS LIPIDES AU QUOTIDIEN <i>Fruits à coque, graines et graisses saines.</i> Privilégiez les acides gras de première pression à froid et les oléagineux pour le développement cognitif et immunitaire.	<ul style="list-style-type: none">• Soutient activement la santé cérébrale• Booste la réponse immunitaire• Apporte des acides gras essentiels• Aide à lutter contre l'inflammation
5	RESTER HYDRATÉ <i>Encourager une consommation d'eau régulière.</i> L'eau pure reste la seule boisson indispensable pour purifier l'organisme et maintenir la vitalité des cellules.	<ul style="list-style-type: none">• Aide le corps à éliminer les toxines• Maintient les fonctions métaboliques• Aide à rester actif et concentré• Optimise la circulation des nutriments

HABITUDES DE VIE COMPLÉMENTAIRES

BIEN DORMIR

Un sommeil réparateur permet au système immunitaire de se régénérer.

RESTER ACTIF

Le mouvement au grand air stimule la circulation des cellules protectrices.

BONNE HYGIÈNE

Des gestes simples comme le lavage des mains préviennent les agressions.

MOINS D'ÉCRANS

Plus de joie, de jeux et de nature pour réduire le stress et s'épanouir.