

Winter op komst: verhoog de weerstand van je kind met paprika

08 OKTOBER 2015, AMSTERDAM

SAMENVATTING

De winter staat weer voor de deur en de weerstand van je kind daalt. Hoe maak je je kind weerbaar tegen het koude winterweer? Door kleine veranderingen in het dagelijkse eetpatroon van je kind, zorg je dat jouw kind klaar is voor de winter.

Het immuunsysteem van je kind beschermt het lichaam tegen invloeden van buitenaf. Dit immuunsysteem is nog in ontwikkeling, waardoor hij of zij in de winter eerder last kan krijgen van kwaaltjes dan volwassenen. Ouders dienen erop toe te zien dat het afweersysteem van hun kind in goede staat verkeert.

Bouwen aan weerstand

Op natuurlijke wijze kun je je kind weerbaarder maken tegen een verlaagde weerstand. Naast een goede nachtrust en naar buiten gaan, is voor voeding een belangrijke rol weggelegd. Zo ondersteunt vitamine C het immuunsysteem en verhoogt het de weerstand van je kind. Door kleine veranderingen in het dagelijkse eetpatroon van je kind, kun je zorgen dat jouw kind deze winter voldoende vitamine C binnenkrijgt.

Vitaminebommetjes

Paprika's zijn echte vitaminebommetjes. Ze bevatten de meeste vitamine C van de meest gegeten groente en fruit in Nederland. Paprika's bevatten bijvoorbeeld meer dan twee keer zoveel vitamine C als sinaasappels. Daarnaast is paprika een toegankelijke groente die door de zoete smaak en vrolijke kleuren uitstekend geschikt is voor kinderen.

Tips

Paprika's zijn lekker op elke manier. Snij de paprika in reepjes en geef het aan je kind geven als gezonde snack. Ook op een fris broodje past een paprika thuis, zowel in de broodtrommel als thuis. Ook voor het avondeten is de veelzijdige paprika te verwerken in allerlei recepten. Kijk voor gemakkelijke en lekkere paprikarecepten op www.tijdvoorpaprika.nl en de bijbehorende Facebookpagina.

Over "Tijd voor Paprika"

Het GroentenFruit Bureau wil middels haar nieuwe Europese campagne ter promotie van paprika 'Tijd voor Paprika' moeders met jonge kinderen helpen om op ieder gewenst moment

op een gemakkelijke manier een smaakvol en gezond gerecht te maken. Op www.tijdvoorpaprika.nl en de bijbehorende Facebookpagina worden vanaf half juni tot en met oktober nieuwe recepten onthuld van Claire van den Heuvel, mede-auteur van receptenboeken voor kinderen en tevens ambassadrice van de campagne.

De campagne wordt gelanceerd in Duitsland, het Verenigd Koninkrijk en Nederland. De campagne wordt mede gefinancierd met steun van de Europese Unie.



RELEVANTE LINKS

 **Tijd voor Paprika**
<http://www.tijdvoorpaprika.nl/>

AFBEELDINGEN





WOORDVOERDER



Mirte Korenhof

Dutch PR Group

+31(0)20 32 09 954 mirte.korenhof@dutchprgroup.com

OVER TIJD VOOR PAPRIKA

Colourfultaste is een initiatief van het GroentenFruit Bureau. Een belangrijk onderdeel van Colourfultaste vormt de campagne 'Tijd voor Paprika'. De campagne is actief in Nederland, Duitsland en het Verenigd Koninkrijk. Doel van de campagne is een significante stijging van de consumptie van paprika in die landen.



Tijd voor Paprikapressroom