



ПИТАНИЕ РЕБЁНКА ВЕСНОЙ

Трудно найти ребенка, который не страдал бы от весеннего авитаминоза. Сниженный иммунитет становится причиной частых простуд и вирусных заболеваний. Появляются симптомы ослабления организма - быстрая утомляемость, раздражительность, вялость, апатия. С помощью правильного питания весной можно восстановить дефицит полезных веществ в организме и улучшить самочувствие ребенка.

Весенний детский рацион – что в него входит?

При составлении рациона весной для ребенка нужно придерживаться принципа разнообразия. Каждый день на тарелке ребенка должны присутствовать продукты всех пищевых групп – крупы и хлеб, фрукты и овощи, мясо, молочные продукты, яйца, растительные масла, сладости.

Каша и хлеб

Каша, макароны и хлеб – это основной источник сил и энергии для ребенка. Самые полезные крупы – гречка, овсянка, бурый рис, а также макаронные изделия из твердых сортов пшеницы. Стоит избегать манной крупы и белого риса.

Фрукты

К сожалению, весной не слишком большой выбор фруктов. Но даже один фрукт в день – яблоко, банан, апельсин, гранат – обеспечит организм витамином С и поддержит иммунитет ребенка.

Если летом вы запаслись замороженными фруктами и ягодами – вишней, клубникой, смородиной – весной они окажутся очень кстати. Их можно добавлять в кашу или йогурт.

Домашнее варенье или консервированные фруктовые пюре – прекрасная замена конфетам и пирожным. Компот из сухофруктов, отвар шиповника с медом – не только вкусные напитки, но и профилактика простудных заболеваний.

Кисломолочные продукты

Кисломолочные продукты содержат большое количество лакто- и бифидобактерий, которые восстанавливают микрофлору кишечника после приема антибиотиков, улучшают пищеварение и

усвоение питательных веществ из пищи, укрепляют иммунитет и повышают сопротивляемость организма к инфекциям.

Мясо

Питание весной будет неполноценным без мясных блюд из нежирной говядины, крольчатины, курятины и индейки. Белок животного происхождения незаменим для роста мышечной и соединительной ткани ребенка. Кроме того, мясо богато железом, что способствует повышению уровня гемоглобина в крови.

Овощи и зелень

Зелень – источник витаминов группы В, в частности В9 (фолиевой кислоты), который повышает уровень гемоглобина в крови и укрепляет организм ребенка после долгой зимы. Лук и чеснок содержат фитонциды, борющиеся с болезнетворными микробами.

Ранней весной на детском столе должны быть блюда из свеклы и моркови, а также из квашеной капусты, богатой витамином С. Очень выручают замороженные овощные смеси из зеленого горошка, кабачка, брокколи и цветной капусты. Поздней весной рацион ребенка разнообразят овощные салаты из молодой капусты, шпината, огурцов, укропа.