



ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ЗИМОЙ

С наступлением холодов организм наших детей испытывает определенный стресс: переохлаждение, мало витаминов, снижение двигательной активности, краткосрочные прогулки на свежем воздухе – все это, естественно, ведет к снижению иммунитета. Чтобы поддержать иммунных страж здоровья, вашего ребенка, следует отрегулировать его питание. Как это сделать?

Зимой нужен определенный подход к детскому питанию:

1. Питание ребенка должно быть сбалансированным по содержанию белков, жиров, углеводов и витаминов. Вообще оно всегда должно быть таким, но зимой это особенно важно.

Ребенок должен есть минимум 4 раза в день, из которых, три – это основные приемы пищи (завтрак, обед и ужин) + 1-2 перекуса.

2. Нужно увеличить калорийность дневного рациона:

За счет белка, который идет на построение клеток. Обязательно мясо каждый день, рыба – 2 раза в неделю; молочная и кисломолочная продукция, особенно творог и йогурт (в идеале, приготовленный дома), твердый сыр.

За счет сложных углеводов. На завтрак – каша будет отличным вариантом. Сложные углеводы обеспечат потребность организма в энергии на длительное время. Кроме этого, каши богаты всевозможными витаминами и микроэлементами. Также детям полезен хлеб разных сортов. Постарайтесь выбирать хлеб, приготовленный без дрожжей, на закваске.

3. Из-за низкой температуры на улице желательно каждый день давать ребенку суп. Хороший вариант – это супы на основе бульона из птицы. Они легкоусвояемы, быстро перевариваются и хорошо насыщают.

4. Фрукты – отличный перекус! Старайтесь покупать сезонные фрукты и не увлекаться не сезонными. Оранжевые фрукты (хурма, апельсины, мандарины, шарики, грейпфрут и т.п.) хорошо влияют на иммунитет. Яблоки тоже очень полезны. Если ваш ребенок съедает 1 яблоко каждый день, то он уже обеспечен минимумом витаминов.

5. Большая проблема для многих - как накормить детей овощами. Ну, во-первых, здесь тоже, как и с фруктами, нужно выбирать сезонные. Тыква, репа, свекла, капуста... Во-вторых, постарайтесь в сезон сделать заготовки – заморозить самые популярные в вашей семье овощи. Можно маскировать в супе-пюре. Перекручивать в икру. Запекать или тушить (например, капусту). Прятать в пирогах (теста меньше – начинки больше). Очень хорошо маскируются овощи в котлетах!

6. Витамины:

Группа В – хлеб, каши, орехи, зелень, твердый сыр, печень, капуста и т.д.

Витамины А и Е – растительное и сливочное масло, морковь, тыква, брокколи, орехи, зеленые листовые овощи, злаковые и бобовые, говяжья печень и т.д.

Витамин D – рыбий жир (можно в виде капсул), жирная рыба, молочные продукты, яйца, печень рыбы и т.д.

Кальций (для построения костей – дети активно растут) – творог, кисломолочная продукция, твердый сыр, брокколи.

В качестве источника витамина С очень полезен шиповник. Заваривайте его в термосе на ночь и давайте пить утром натощак (если не утром, то, в любом случае, в первой половине дня – шиповник обладает мочегонным действием). Можно пить всей семьей! Детям дошкольного и младшего школьного возраста – до 150 мл.

Наше питание – это то, из чего мы состоим. Это наша броня. Если питание полноценное и разнообразное, то в нашей «броне» нет слабых мест, все закрыто. Если же где-то слабинка, любой вирус, любая инфекция может легко пробраться сквозь эту брешь. Когда организм берет энергию на свой иммунитет из еды, это очень правильно и хорошо. Когда же ему не хватает питательных веществ, он вынужден использовать свои внутренние резервы. Вот тут-то и образуются прорехи, которые и приводят к заболеваниям.

Горячие супы и напитки, витаминные заготовки, сезонные овощи и фрукты+немного фантазии – и вы сами убедитесь, что зимой можно обеспечить полноценное питание и себе и своему ребенку.