

Рекомендации родителям дошкольников по организации правильного питания в зимний период года

подготовлено: воспитатель Т.Н. Литягина

Зима - потрясающее, сказочное и волшебное время года! Особенно замечательным временем зима является для наших детей, так как у них появляется возможность покататься с горы на санках, ледянках, ватрушках, побывать на катке, покататься на лыжах, да и просто слепить снежную бабу или крепость по дворе! Это отличное время для общения родителей со своими детьми. Но не нужно забывать о том, что Ваш ребенок должен получать полноценное питание именно в это, зимнее, время года.

Наш зимний рацион всегда отличается от летнего. При смене сезонов человеческий организм, в том числе и ребенка, полностью перестраивает свою работу. Зима — не является исключением и, чтобы эта «перестройка» прошла хорошо, главное при составлении меню — учесть две очень важных особенности холодного времени года.

Во-первых, в зимний период года наши дети особенно склонны к простудным и иным заболеваниям. Иногда ребенок, чуть ли не всю зиму то кашляет, то шмыгает носом. В этом вина пониженного иммунитета: сказывается дефицит солнечного света и уменьшение в рационе ребенка витаминов (по сравнению с летне-осенними месяцами).

Во-вторых, чтобы согреться в холодное время, необходима энергия, которую мы получаем в основном из белковых продуктов.

Каким же тогда сделать питание наших детей зимой?

Рацион должен быть сбалансированным по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов. Ежедневно в рационе ребенка должны присутствовать такие продукты как молоко, молочнокислые продукты, мясо, сливочное и растительное масло, овощи, фрукты, хлеб ржаной и пшеничный.

В зимний период года диетологи советуют соблюдать следующие рекомендации:

- ◆ следите, чтобы в рационе ребенка обязательно находились сырые овощи и фрукты, в том числе и в виде салатов;
- ◆ соблюдайте правила кулинарной обработки овощей и условия их хранения, это позволит из „даров природы" извлечь полезные вещества по максимуму;
- ◆ добавляйте в меню соки (персик, яблоко и др.), морсы из клюквы, брусники, компоты (в том числе из сухофруктов), а также чай с лимоном, малиной. Чай не должен быть очень сладким или крепким, горячим или излишне холодным.

Используйте сорта натурального чая без ароматических добавок. Витаминные напитки. К ним относятся отвары и настои из лекарственных растений, чай из трав. В зимний период детям просто необходим настой шиповника, сборы трав, а также витаминизированные травяные чаи, которые можно приобрести в любой аптеке;

- ◆ позаботьтесь о том, чтобы в меню было достаточно калия. Больше всего его в морской капусте, черносливе, изюме, горохе, картофеле, овсяной крупе, зеленом горошке, свекле, черной смородине. Богаты калием и говядина, треска, хек, скумбрия, филе кальмаров;

- ◆ обратите внимание на продукты в которых содержится много кальция и магния (молоко, сыр, орехи, крупы, цветная капуста и другие);
- ◆ варите ребенку вегетарианские овощные супы, в которые добавляйте зелень (укроп, петрушку);
- ◆ наполните рацион малыша „энергетическими блюдами" из мяса и рыбы, а также другой белковой пищей;
- ◆ остерегайтесь давать холодные продукты (мороженое, напитки и т. д.).

Помните:

- ◆ Квашеная капуста все время должна быть покрыта рассолом, иначе содержание витамина в ней быстро уменьшается. Кстати, и отжимая, и промывая квашеную капусту, вы значительно снижаете ее «витаминную ценность».
- ◆ Для винегретов и салатов овощи лучше варить в кожуре в небольшом количестве воды или на пару. Тушатся они также в маленьком количестве воды. Потери микроэлементов (кальция, калия, натрия и т. д.) уменьшатся, если вы немного подсолите воду.
- ◆ Овощные блюда готовят не раньше чем за 1-1,5 часа до еды.
- ◆ При чистке кожуры овощей и фруктов срежьте как можно более тонкий слой (именно в верхних слоях содержится наибольшее количество витаминов).
- ◆ Мелкие кусочки замороженных продуктов варят не более 5 минут, а более крупные — не более 10 минут. Закладывать их следует без предварительного размораживания в кипящую воду. Однако, пытаясь насытить организм малыша витаминами, не переусердствуйте — во всем должна быть мера. К примеру, если часто добавлять в рацион цитрусовые, можно спровоцировать возникновение диатеза.
- ◆ Немаловажное значение отводится кулинарной обработке продуктов. Лучше всего пользоваться щадящими способами приготовления блюд для детей, такими как варка, приготовление на пару, тушение, запекание.
- ◆ В приготовлении мясных блюд есть свои особенности. Мясо (после тщательной очистки от пленок) лучше варить крупным куском, опуская в горячую воду. При этом на его поверхности белки свертываются, и мясной сок не вытекает.
- ◆ Чрезмерное потребление углеводов (сахаров) становится причиной обострения аллергических заболеваний, развития кариеса, появления избыточной массы тела и ожирения. Торт и конфеты можно заменить фруктами, орехами, сухофруктами, зефиром, пастилой на основе натуральных фруктов, халвой.

Помните, что пребывание с детьми на открытом воздухе будет способствовать хорошему аппетиту и правильному протеканию процессов пищеварения у Ваших детей!

Но проводя большую часть времени в активных играх на открытом воздухе, не забывайте и о правильном режиме и ритме питания. Помните, что перерывы между приемами пищи не должны превышать 4-5 часов, дети должны питаться 5-6 раз в сутки, не пропуская приемы пищи. Принимать пищу ребёнок должен не спеша, в спокойной обстановке, внешний вид и запах блюд, сервировка стола должны вызывать у него положительные эмоции.

Приятного Вам аппетита и будьте здоровы!