



Питание детей зимой, на что обратить внимание

Зимняя пора особенно требовательна к рациону питания детей. Растущий организм требует полноценное питание, а холод несёт дополнительные затраты на согревание организма. Период зимних каникул – это ещё одна строка расхода энергии ребёнка на прогулки, катания на санках и лыжах, игры в снежки и прочие зимние развлечения. В связи холодами и затратами энергии, организм ребёнка становится менее защищённым от вирусных инфекций и более чувствителен к качеству питания.

Питание детей зимой не должно исключать овощи и фрукты

Зима является периодом дефицита свежих фруктов, в отличие от летнего периода.

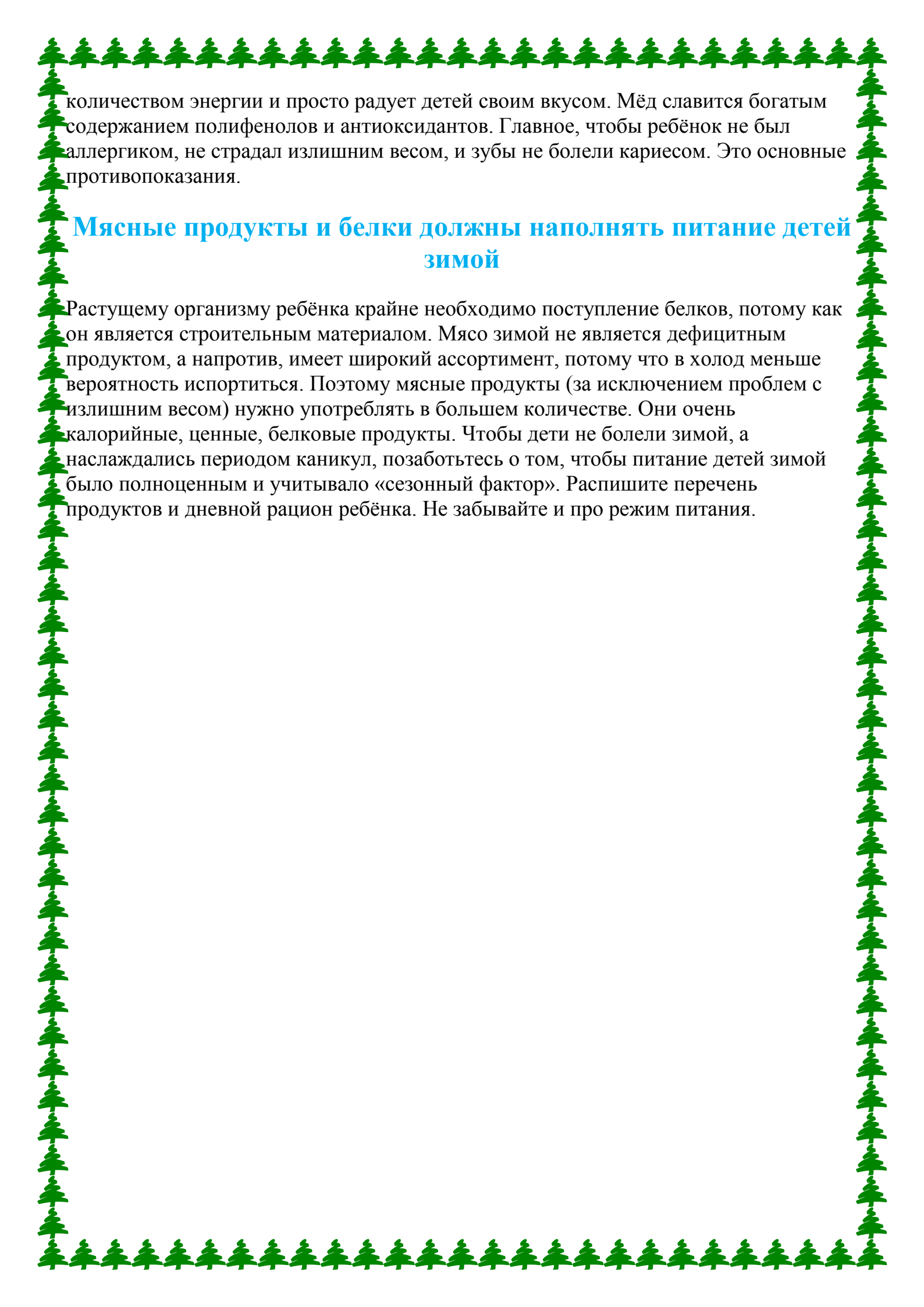
До конца зимы хранятся только стойкие фрукты, как, например, яблоки и завозятся импортные, такие, как мандарины, хурма, бананы и прочие. Зато хорошо сохраняются овощи: картофель, морковь, свекла, тыква, капуста, лук, чеснок.

Поэтому, недостаток витаминов, получаемый ограниченным количеством фруктов, должен быть заполнен овощной кухней. Овощи играют значительную роль в питании круглый год, а зимой их ценность для человека возрастает пятикратно. Они содержат так необходимые организму пищевые волокна, фито соединения, каротин, минеральные соли, витамин «С», богаты калием и фолиевой кислотой. Хотя прилавки супермаркетов и наполнены фруктами, советуем воздержаться от их покупки, или, в крайнем случае, отнестись к ней весьма внимательно. Потому как в большинстве своём – это искусственно выращенные в тепличных условиях продукты, которые, как правило, стимулируются множеством удобрений и химикатов, потому как люди, которые занимаются их выращиванием, преследуют чисто коммерческие цели. Такие продукты не добавят вашим детям здоровья и не порадуют палитрой витаминов. При составлении рациона питания детей зимой, стоит присмотреться к сезонным фруктам. Например, мандарины (к нам обычно завозятся из Грузии, Армении), апельсины (Италия, Южная Америка, Куба) или хурма. Эти зарубежные фрукты в основном выращиваются натуральным способом, у нас появляются в новогодний сезон. Наверняка у каждого аромат мандарин ассоциируется с новым годом! Необходимо лишь помнить, что питание детей зимой не отменяют кухонную гигиену. Все импортные продукты для лучшей перевозки обрабатываются консервантом. Поэтому перед употреблением всё нужно тщательно мыть.

Питание детей зимой мёдом

Мёд является уникальным продуктом, который зимой становится на вес золота.

Этот ценнейший продукт очень полезен микроэлементами, витаминами, фруктозой, полисахаридами. Он повышает иммунитет, снабжает организм колоссальным



количеством энергии и просто радует детей своим вкусом. Мёд славится богатым содержанием полифенолов и антиоксидантов. Главное, чтобы ребёнок не был аллергиком, не страдал излишним весом, и зубы не болели кариесом. Это основные противопоказания.

Мясные продукты и белки должны наполнять питание детей зимой

Растущему организму ребёнка крайне необходимо поступление белков, потому как он является строительным материалом. Мясо зимой не является дефицитным продуктом, а напротив, имеет широкий ассортимент, потому что в холод меньше вероятность испортиться. Поэтому мясные продукты (за исключением проблем с излишним весом) нужно употреблять в большем количестве. Они очень калорийные, ценные, белковые продукты. Чтобы дети не болели зимой, а наслаждались периодом каникул, позаботьтесь о том, чтобы питание детей зимой было полноценным и учитывало «сезонный фактор». Распишите перечень продуктов и дневной рацион ребёнка. Не забывайте и про режим питания.