

# Питание детей в весенний период.

## ВЕСЕННИЙ АВИТАМИНОЗ: КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ?

Чтобы укрепить иммунитет ребенка в период весеннего авитаминоза, введите в рацион малыша полезные для иммунитета овощи и фрукты, если у него нет на них аллергии.

**ЛИМОН**  
Повышает иммунитет за счет высокой концентрации витамина С, полезных кислот и эфирных масел.

**МЕД**  
Содержит витамины и минералы, необходимые для поддержания иммунитета.

**ШИПОВНИК**  
За счет витаминов С и Р укрепляет сосуды и повышает стойкость организма к инфекциям.

**МОРСКАЯ РЫБА**  
Лосось, семга, скумбрия содержат витамин D, влияющий на работу клеток иммунной системы, и витамин Е, улучшающий клеточный иммунитет.

**КЕФИР**  
Пробиотики в его составе влияют на здоровье кишечника и повышают эффективность иммунной системы.

**МИКСУЙТЕ!**  
Лимон, орехи, изюм, курага, мед – измельчите, смешайте и давайте это лакомство по 1 столовой ложке в день.

**ДЕЛАЙТЕ САЛАТЫ!**  
Из свежей моркови и яблока, моркови и изюма, свеклы с чесноком, капусты с огурцом, зеленого лука и брынзы.

**СВЕКЛА**  
Кроме витамина С, свекла содержит марганец, влияющий на образование клеток крови и работу иммунной системы, которого особенно много в листьях свеклы.

**ЧЕСНОК**  
Содержит особое вещество – аллицин с противомикробным эффектом. Добавляйте в блюда небольшое количество чеснока, это поможет укрепить иммунитет ребенка.

**МОРКОВЬ**  
Морковь, тыква и хурма богаты бета-каротином – провитамином А, который способствует укреплению иммунитета и обладает адаптогенным действием.

**КВАШЕНАЯ КАПУСТА**  
Содержит витамины С и Р. Пробиотики, появляющиеся во время закваски, улучшают работу кишечника, в котором образуются иммунные клетки.

## Витамины для детей

У вашего малыша все в порядке с гемоглобином? И проблемы с пищеварением нам не знакомы? Отлично! Тогда просто поддерживайте здоровье ребенка с помощью полезных продуктов.

Хорошо, если вы всегда очень серьезно относитесь к составлению меню для ребенка и всех членов вашей семьи. Если вы в любое время года не представляете себе обед без салата из овощей, борщ без свежей зелени, а белому батону предпочитаете ржаной или цельнозерновой хлеб, то не сомневайтесь: вы питаетесь правильно. Только надо помнить, что рацион должен быть сбалансированным. Очень полезную телячью печень можно употреблять не более одного раза в неделю. Шпинат диетологи тоже не советуют готовить каждый день. И таких примеров множество.

**СЫР.** Кисломолочные продукты нужно употреблять каждый день. Кефир, йогурт, творог, сыр способствуют укреплению иммунитета, обогащают организм витаминами А, В2 и микроэлементами. А еще это хорошая профилактика дисбактериоза.

**МЯСО.** Ни из одного продукта питания малыш не получит такого количества животного белка, нужного набора аминокислот и железа, как из мяса. Запомните: ребенок не должен быть вегетарианцем! Регулярно давайте малышу нежирное диетическое мясо: кролика, индейку, телятину или говядину.

**ЯЙЦА.** В зимнее время года ребенку необходимо восполнять недостаток витамина D, ведь солнце выглядывает пока еще редко. Найдите продукты, богатые этим витамином. В желтке куриного яйца содержится то, что нужно крохе. Если у него нет аллергии на яйца, давайте по одному желтку в день, если ему уже исполнился год.

**МАСЛО.** Достаточно всего 3-5 гр. сливочного и растительного масла в день, чтобы обеспечить организм малыша витаминами А, D, Е, моно- и полиненасыщенными жирными кислотами. Они помогают его росту и развитию, защищают от микробов и инфекционных заболеваний. Малышу нужно давать сливочное (с

содержанием жиров не менее 72,5 %) и растительное (оливковое, кукурузное, подсолнечное, соевое) масло. Добавляйте их в каши, салаты, первые блюда.

**СВЕКЛА.** Круглый год этот овощ не утрачивает своих полезных свойств. Свекла содержит витамины (С, Вр В2, РР), микроэлементы (железо, калий), пектины. Давайте крохе свеклу в сыром, в вареном и печеном виде. Она полезна для работы сердечно-сосудистой системы и пищеварительного тракта.

**КАПУСТА.** Существует много разновидностей капусты: белокочанная, красная, цветная, брюссельская, пекинская, брокколи. И каждая из них хороша по-своему. В ее составе много углеводов, минеральных солей, витаминов и клетчатки. Старайтесь давать ребенку капусту в сыром виде – так от нее больше пользы.

**ОРЕХИ.** В этом лакомстве содержится много незаменимых полиненасыщенных жирных и аминокислот. Минеральные соли плюс витамины (А, Е, С и группы В) – поистине звездный состав! Такие компоненты очень важны для развития крохи. Однако помните, что давать орехи можно детям не ранее 3-летнего возраста, а детям-аллергикам и вовсе не стоит.

**МАНДАРИНЫ.** Цитрусовые – ценный источник каротина, витамина С, органических кислот. Все они улучшают пищеварение, обладают бактерицидным и противовоспалительным действием. А, кроме того, они сладкие и вкусные.

**КИВИ.** Считается, что в состав этих фруктов входит очень большое количество витамина С (один плод содержит суточную норму). Маленьким детям нежелательно давать плод вместе с косточками. Аккуратно убирайте их.

**КАПИНА.** Целебная ягода восполняет потребность детского организма в натуральных сахарах, провитаминах А и микроэлементах.

**ХУРМА.** Фрукт с терпким вкусом славится сочетанием витаминов А, С и микроэлементов: йода, железа, марганца и калия. К тому же плод эффективен при кашле и простуде. Хурма полезна для полноценной работы щитовидной железы.



## *Питание детей в весенний период.*



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.