

Зимний рацион детей.

Низкие температуры заставляют работать организм ребенка с удвоенной силой, чтобы восполнить энергетические потери, и резко снижают сопротивляемость организма малыша различным инфекциям. Поэтому очень важно в этот холодный период правильно организовать питание вашего крохи.



Овощи и фрукты – это основные источники четырех из известных 13 витаминов - С, фолиевой кислоты, каротина, некоторых минеральных солей (в основном калия).

Большая роль овощей и фруктов состоит в поддержании здоровья организма за счет биологически активных фитосоединений (биофлавоноиды и др,) пектина, пищевых волокон. Биологически активные соединения обезвреживают чужеродные вещества, поступающие с пищей, а пектины и пищевые волокна способствуют выведению этих веществ из организма."

Как же решить проблему получения всех этих незаменимых компонентов зимой?

Свежие овощи и фрукты

Свежие овощи и фрукты

Большое количество свежих овощей, фруктов, ягод из разных стран в изобилии находятся на прилавках наших магазинов. Когда у нас наступают холода, в других странах - сезон свежих овощей и фруктов продолжается круглый год. Хочешь клубнику, хочешь помидоры, зелень, яблоки,



груши - зимой, пожалуйста. Это, конечно, очень помогает мамам поддерживать рацион ребенка таким же разнообразным, как и летом. Конечно перевозка и хранение фруктов, овощей приводит к потере некоторых питательных веществ, витаминов (особенно

С). Еще одним недостатком «зимних» овощей и фруктов при всей глянцевости внешнего вида является то, что они не обладают тем неповторимым ароматом и вкусом, а в некоторых случаях и пользой, которыми обладают летние. Кроме того, чтобы овощи и фрукты сохраняли привлекательный внешний вид, их подвергают обработке консервантами. Поэтому, важно особенно тщательно мыть дары природы теплой водой.

Фрукты

Апельсины, мандарины — являются зимними для нас фруктами. Среди широко известных достоинств цитрусовых кроме большого содержания витамина С, есть еще одно, апельсин содержит биофлавоноид - инозит, который благоприятно действует на состояние нервной системы, улучшает работу кишечника. Из цитрусовых готовят свежевыжатые соки, но пить их нужно в течение 10-15 мин, потому что витамин С быстро разрушается.



Большим недостатком цитрусовых является их высокая аллергенность, они исключаются из питания детей с аллергией. Из-за содержания эфирных масел, возбуждающих пищеварительную деятельность, не рекомендуется их употребление в период обострения заболеваний пищеварительной системы.

Бананы — тоже прочно закрепились в рационе малышей. Хотя они и уступают цитрусовым по содержанию витамина С, но все-таки являются его источником, а также каротина и калия. Бананы обладают аллергенностью, их ограничивают у детей с аллергией. Не используют при склонности к избыточной массе тела.



Хурма — тоже является источником витамина С, но наряду с этим также обладает очень сладким вкусом и не рекомендуется детям с избыточным весом.



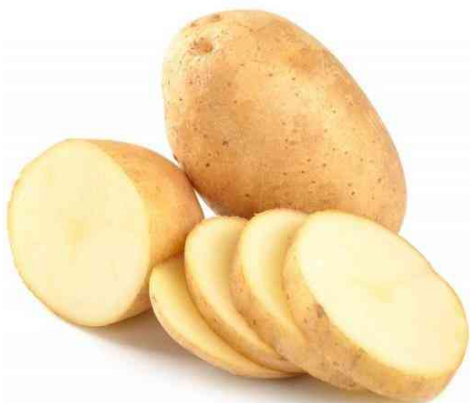
С осторожностью нужно давать детишкам с аллергией.

Овощи

Конечно это самый популярный для нашей страны - **картофель** – будет служить источником, не удивляйтесь, витамина С. Картофель не является лидером по содержанию этого витамина, но, учитывая большие объемы его потребления, он вносит существенный вклад в обеспечение организма аскорбиновой кислотой.

Капуста – наиболее доступная зимой белокочанная. Является источником витамина С, биофлавоноидов, большого количества клетчатки. Квашеная капуста – рекордсмен по содержанию витамина С. Ее можно предложить ребенку после 3 лет. В небольшом количестве, в виде салата 30–50 г. Однако, следует знать, что при квашении капусты появляются вещества, которые могут быть аллергенными для предрасположенных детей – в процессе квашения капуста подвергается ферментации, в ней появляются грибковые аллергены.

Морковь содержит большое количество каротина и клетчатки. Каротин лучше усваивается из подвергнутой кулинарной обработке моркови, чем из сырой, каротин растворенный в масле лучше усваивается организмом. Витамин С она небогата.



Свекла— хороша как источник клетчатки, витаминов в ней очень мало. Следует также помнить, что и морковь и свекла могут вызывать аллергию, поэтому давать ребенку их следует с осторожностью.

Лук, чеснок - ни в какое другое время эти овощи не приобретают такой значимости как зимой. Благодаря своим противомикробным свойствам они незаменимы во время

сезонных подъемов простудных заболеваний. Их

применение разрешено с 8-9 мес.

Лук и чеснок рекомендовано

добавлять при приготовлении супов или пюре, в

измельченном виде. Количество минимальное, чтобы в блюде их вкус не чувствовался. Такие принципы соблюдают у детей до 3 лет. После 3 лет возможно добавление сырого лука в салаты, и небольшого количества измельченного чеснока, например, в суп после того, как он приготовлен.

Домашние заготовки

Традиционными в нашей стране являются домашние заготовки, которые сохраняют для нас питательные вещества на зиму. При приготовлении тех или иных консервированных продуктов тоже, конечно, теряется какое-то количество



витаминов, из которых наиболее уязвим витамин С. Более стабилен каротин. Остается большинство макро- и микроэлементы (железо, кальций, калий, и др.), которые, как и витамины, необходимы для правильного роста и развития вашего малыша. Немаловажным является и пектин во фруктовых, и пищевые волокна в овощных заготовках. Однако не все домашние заготовки можно предложить малышам. Практически любые фруктовые заготовки можно использовать после года. Сложнее с овощными, они в большинстве своем содержат уксус и соль в различных концентрациях в зависимости от рецепта. Такие заготовки можно предлагать детям не ранее 3 лет. И только в качестве салата или закуски перед обедом. Из консервов промышленного производства после трех лет можно взять на заметку консервированный горошек, кукурузу, фасоль.

Замороженные овощи и фрукты

Для питания малышей можно использовать замороженные фрукты и овощи. Причем этот способ сохранения всех полезных веществ на сегодняшний день не имеет конкурентов. Только следует



помнить, что размораживать овощи и фрукты нужно максимально быстро. Из этих продуктов можно составить очень разнообразное меню. Начиная от использования их в салатах (овощных или фруктовых), добавления в суп, и как самостоятельное блюдо – рагу.

Мед

Велико значение в этот период такого продукта как мед (при отсутствии аллергии). Об этом целебном продукте уже много написано. Его принимают и при простудных



заболеваниях, и при кашле и еще при ряде различных недугов. Следует лишь напомнить о том, что мед сохраняет свои полезные свойства только при употреблении его с теплой водой (30-40 градусов С) В горячей воде полезные

вещества (витамины, ферменты) меда разрушаются.

Но этот продукт обладает сильными аллергенными свойствами. Детям с аллергическими проявлениями, возникшими ранее при использовании других продуктов, мед исключают! В питании ребенка, не страдающего аллергией, мед может присутствовать уже с 6 месяцев, но только в составе каш промышленного выпуска, в них после специальной обработки он наименее аллергенен. Натуральный мед можно вводить после года, начиная с четверти чайной ложки, при отсутствии у ребенка аллергии! Малышу до 3 лет достаточно давать от половины до 1 чайной ложки в день, после 3 лет - 1—2 чайные ложки.

В целом зимнее питание должно быть обычным по калорийности (т.е. калорийность остается такой же, как и летом) и содержанию всех групп продуктов, тоже не отличающийся от летних.