

Консультация для родителей **Особенности питания детей в зимний период**

Подготовила воспитатель
высшей квалификационной категории
СП «Детский сад «Центр коррекции и развития детей»
ГБОУ ООШ № 18 г.Новокуйбышевска Коваль Е.В.

1. Особенности зимнего питания.

Наш зимний рацион всегда отличается от летнего. Как правильно его организовать?

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 ребенка - учесть две особо важных особенности холодного времени года.

Во-первых, сегодня 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 ребенка зимой и как правильно скомпоновать для него зимнее меню?

2. Правила зимнего питания.

- ◆ следите, чтобы в рационе ребенка обязательно находились сырые овощи и фрукты, в том числе и в виде салатиков;
- ◆ соблюдайте правила кулинарной обработки овощей и условия их хранения, это позволит из «даров природы» извлечь полезные вещества по максимуму;
- ◆ добавляйте в меню детей соки (персик, яблоко, лимон и прочие), морсы из клюквы, брусники, компоты (в том числе из сухофруктов), а также чай с лимоном, малиной;
- ◆ позаботьтесь о том, чтобы в меню было достаточно калия, который находится в морской капусте, 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 детям вегетарианские овощные супы, в которые мы рекомендуем добавлять зелень (укроп, петрушку);

- ◆ наполните рацион детей „энергетическими блюдами" из мяса и рыбы, а также другой белковой пищей;

- ◆ остерегайтесь давать холодные продукты малышу (мороженое, напитки и т. д.).

3. Основные источники поступления витаминов в организм.

Овощи и плоды, не требующие обязательной тепловой обработки, старайтесь давать детям сырыми, в виде салатов или натертые на терке.

- ◆ яблоки - они богаты витаминами, микроэлементами и многими другими полезными веществами. Их можно давать как целиком, так и натертые на самой крупной терке;

- ◆ лимоны, мандарины, грейпфруты, апельсины, бананы, топинамбур;

- ◆ клюква, брусника;

- ◆ морковь, свекла, консервированный зеленый горошек и большинство всех тех овощей и фруктов, которые можно купить зимой. Из них можно делать салаты. Хорошо добавлять в них яблоки.

- ◆ свежая и квашеная капуста (цветная, белокочанная, брокколи).

- ◆ сушеная зелень;

Сухофрукты. В зимний сезон — это идеальный источник витаминов и микроэлементов. Варите из них компоты, а вымоченные чернослив, курагу, изюм добавляйте в каши, творог.

6. Питье в холодное время года.

Ежедневно в рационе детей должны быть разнообразные чаи и витаминные напитки, сок, компоты, кисели, морсы, чай. Он 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.

Некоторые продукты нежелательны в рационе ребенка дошкольного возраста. Это такие продукты как: копченые колбасы, жирные сорта мяса, консервы, такие специи как: черный перец, горчицу. Для улучшения вкусовых качеств в пище лучше использовать петрушку, укроп, чеснок, лук. Простое, но разумное питание принесет вашему ребенку-дошкольнику только пользу!