Особенности питания детей осенью

Питание дошкольников осенью должно быть организовано таким образом, чтобы детский организм мог нормально развиваться. За лето все привыкли к обилию фруктов на столе, а чтобы легче было адаптироваться к осеннему периоду, нужна более питательная пища. Без нее детям будет очень сложно бороться с вирусными атаками и сопротивляться низким температурам.

Детский организм до конца не сформирован, поэтому нуждается в большем количестве калорий. В связи с этим рекомендуется пополнить рацион малыша зерновыми. Они содержат очень много углеводов и медленно расщепляются, а значит, снабжают ребенка дополнительной энергией.

Существуют продукты, которые следует исключить из детского рациона: жирные сорта мяса, консервы, колбасы и острые приправы. Многие кулинарные рецепты для улучшения вкусовых качеств рекомендуют использовать укроп, петрушку, лук и чеснок. Эти растения способны не только улучшать вкус пищи, но и сдерживать рост болезнетворных микробов.

Для поддержания температуры тела в осенний период необходимы жиры. Детям нужно давать сыр, масло, творог и молоко. Эти продукты содержат много кальция, а значит, являются гарантией здоровых костей ребенка. Кроме этого дошкольнику необходимо регулярно потреблять мясо, птицу и рыбу, так как без них невозможно нормальное развитие организма. Питание дошкольников осенью должно быть организовано таким образом, чтобы детский организм мог нормально развиваться. За лето все привыкли к обилию фруктов на столе, а чтобы легче было адаптироваться к осеннему периоду, нужна более питательная пища. Без нее детям будет очень сложно бороться с вирусными атаками и сопротивляться низким температурам.

Детский организм до конца не сформирован, поэтому нуждается в большем количестве калорий. В связи с этим

рекомендуется пополнить рацион малыша зерновыми. Они содержат очень много углеводов и медленно расщепляются, а значит, снабжают ребенка дополнительной энергией.

Существуют продукты, которые следует исключить из детского рациона: жирные сорта мяса, консервы, колбасы и острые приправы. Многие кулинарные рецепты для улучшения вкусовых качеств рекомендуют использовать укроп, петрушку, лук и чеснок. Эти растения способны не только улучшать вкус пищи, но и сдерживать рост болезнетворных микробов.

Для поддержания температуры тела в осенний период необходимы жиры. Детям нужно давать сыр, масло, творог и молоко. Эти продукты содержат много кальция, а значит, являются гарантией здоровых костей ребенка. Кроме этого дошкольнику необходимо регулярно потреблять мясо, птицу и рыбу, так как без них невозможно нормальное развитие организма.

Как витаминизировать питание ребенка осенью!

Чтобы улучшить работу иммунной системы ребенка в зимний период, необходимо витаминизировать его питание на протяжении лета и осени. Осень очень богата на созревшие фрукты и овощи, которые являются главной кладовой витаминов и полезных микроэлементов. Поэтому в осенний период обязательно вводите в рацион своих детей овощи, такие как капуста, морковка, сладкий перец и многие другие. Получив достаточное количество витаминов, организм ребенка будет лучше сопротивляться различным вирусным и инфекционным заболеваниям.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Особенности питания детей в зимний период

Зимний период имеет свои особенности в организации правильного питания ребенка. Низкая температура воздуха оказывает определенное влияние на организм ребенка. Прежде всего, это повышенная отдача тепла, т.е. высокие энергетические затраты организма, что влечет за собой напряженность всех видов обмена веществ. В целях компенсации растущих энергетических потерь в первую очередь необходимо увеличить белковый компонент пищи. Ребенок ежедневно должен получать мясные и рыбные блюда и молочные продукты, в том числе творог. Особенно полезны кисломолочные продукты, белок которых легче усваивается, а главное – они положительно влияют на состав микрофлоры кишечника и тем самым поддерживают оптимальное состояние здоровья ребенка.

В зимний период ребенок чаще болеет простудными заболеваниями, острыми респираторными и другими инфекциями в результате не только контактов с уже заболевшими, но и охлаждения организма, что резко снижает его сопротивляемость.

Устойчивость ребенка к заболеваниям во многом определяется достаточной обеспеченностью его организма витаминами. Особенно высока роль таких витаминов, как аскорбиновая кислота, витамины группы В, витамин А, а также каротин, из которого вырабатывается витамин А. Поэтому в рацион ребенка целесообразно ежедневно включать продукты, наиболее богатые витаминами: свежие овощи, фрукты, зелень.

Известно, что зимой за время долгого хранения содержание витаминов в овощах и фруктах резко снижается. Поэтому наряду со свежими овощами и фруктами детям целесообразно давать соки, фруктовые и ягодные пюре промышленного производства, обогащенные витаминами. Можно использовать и быстрозамороженные продукты, в которых, благодаря современным технологиям, гарантирована сохранность витаминов.

Откуда брать витамины зимо

Витамин А

Поддерживает иммунитет, остроту зрения, сохраняет здоровье волос и ногтей

Тыква, морковь, брокколи, шпинат, яблоки, виноград и соки из них

Витамин С

Мощный антиоксидант, необходим для обмена веществ. Повышает иммунитет, стимулирует выработку «гормона счастья» эндорфина

Всевозможные цитрусовые, а также соки из них.
Все виды капусты, черная смородина

Витамины группы В

Избавляют от бессонницы, беспричинного раздражения и чувства постоянной усталости

Мясо, рыба, бананы, орехи, бобовые, сыр и молочные продукты

Витамин Е

Снабжает клетки кислородом, помогает справиться с высокими умственными нагрузками в школе

Шпинат, подсолнечное, льняное, кукурузное и оливковое масла, миндаль, арахис, яичный желток

Витамин D

Помогает усваиваться кальцию, необходим для бесперебойной работы эндокринной системы

Рыбий жир, грибы и яйца