

## ***Особенности питания детей в осенний период.***

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.



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, морковь, сладкий перец и многие другие. Получив достаточное количество витаминов, организм ребенка будет лучше сопротивляться различным вирусным и инфекционным заболеваниям.

### ***Источники витамина С.***

Чтобы пополнить организм ребенка витамином С, необходимо вводить в его рацион такие овощи, как сладкий перец, который является лидером среди овощей по содержанию этого витамина; капусту, причем совершенно не важно, свежую или квашенную; яблоки, особенно с кислинкой, также очень богаты витамином С.



Чтобы ребенок получил необходимую суточную норму витамина С, необходимо, чтобы он съел всего лишь один свежий сладкий перец или граммов 200 капустного салата. Лучше всего давать ребенку овощи в сыром виде, так как витамин С разрушается под воздействием высоких температур.

### ***Источники витаминов А и В6.***

Морковь является настоящим кладом этих витаминов. Витамин А способствует укреплению иммунитета и повышению сопротивляемости организма к инфекциям. Витамин В6 также является отличным защитником иммунной системы, к тому же он играет важнейшую роль в формировании лимфоцитов (кровяных телец). Кроме моркови, эти витамины содержат такие овощи, как картофель, капуста, бобы, фасоль, горох, зеленый лук, шпинат. Однако необходимо учесть, что витамин А лучше усваивается при помощи жиров, поэтому салаты из этих овощей лучше всего заправлять растительным маслом.

### ***Источники витамина В1 (тиамин).***

Чтобы укрепить нервную систему ребенка, а также улучшить работу его пищеварительной системы, в рационе должны присутствовать такие овощи, как горох, фасоль, помидоры, шпинат. Суточная потребность в этом витамине не такая уж и большая, всего 2-3 мг, но его отсутствие может способствовать развитию различных заболеваний.

### ***Как готовить овощи, чтобы сохранить витамины.***

Чтобы сохранить питательную ценность овощей, необходимо правильно их обрабатывать и готовить. Мыть овощи нужно в холодной проточной воде. Помните, что основная часть витаминов и минералов в овощах находится под кожурой, поэтому, чем тоньше вы их почистите и крупнее порежете, тем меньшие будут потери витаминов.



При необходимости отварить овощи лучше всего это делать в неочищенном виде, чтобы витамины, содержащиеся в них, меньше разрушались. А еще лучше, если вы их стушите, испечете на гриле или в духовом шкафу либо приготовите на пару. Зелень лучше всего класть уже в готовые блюда, а если все же необходимо их проварить, то не более 5 минут.

Знайте, что именно осень является самой благодатной порой для витаминизации ребенка, так как в свежих овощах самое большое содержание витаминов, а при длительном хранении, даже в самых лучших условиях, часть витаминов и минералов разрушаются. Однако овощи и фрукты необходимо давать ребенку круглый год, чтобы пополнять запасы организма полезными веществами.

Ценным источником витаминов и клетчатки являются сухофрукты. Они не только стимулируют мозговую и двигательную деятельность, но и повышают иммунитет. Грецкие орехи укрепляют центральную нервную систему и питают клетки головного мозга. Очень полезен детскому организму арахис, так как он восстанавливает обмен веществ и помогает бороться с простудными заболеваниями.

