

Если вы решите давать ребенку комплекс витаминов, то выбирайте такие, в которых витамины и минералы «разнесены» в разные таблетки, например, одна утром, другая вечером. Помните, поливитамины, где всего много, часто просто не усваиваются. Не покупайте многокомпонентные комплексы, здесь лучше действовать поступательно.

В качестве источника витамина С очень полезен шиповник. Заваривайте его в термосе на ночь и давайте пить утром натощак (если не утром, то, в любом случае, в первой половине дня – шиповник обладает мочегонным действием). Можно пить всей семьей! Детям дошкольного и младшего школьного возраста – до 150 мл.

Питание ребенка – это то, из чего он состоит. Это его броня. Если питание полноценное и разнообразное, то в «броню» ребенка нет слабых мест, все закрыто. Если же где-то мы ослабим контроль за его питанием, любой вирус, любая инфекция может легко пробраться сквозь эту брешь. Когда организм берет энергию на свой иммунитет из еды, это очень правильно и хорошо. Когда же ему не хватает питательных веществ, он вынужден использовать свои внутренние резервы. Вот тут-то и образуются прорехи, которые и приводят к заболеваниям.

Горячие супы и напитки, витаминные заготовки, сезонные овощи и фрукты+немного фантазии – и вы сами убедитесь, что зимой можно обеспечить полноценное питание своему ребенку.

Несколько мудрых мыслей о здоровом питании

**Какова пища-таков и ум,
каков ум-таковы и мысли,
каковы мысли-таково и поведение,
каково поведение-такова и судьба".**

Шри Сатъя Саи Баба

**Сластями, печеньями и конфетами
нельзя вырастить из детей здоровых
людей. Подобно телесной пище,
духовная тоже должна быть простой и
питательной.**

Роберт Шуман

**Наши пищевые вещества должны быть
лечебным средством, а наши лечебные
средства должны быть пищевыми
веществами.**

Гиппократ

**Большая часть болезней происходит
от того, что мы вводим вовнутрь себя.
Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, чем
ты болеешь.**

Гиппократ

Составила: Белая Татьяна Яковлевна,
воспитатель



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры
«Реабилитационный центр для
детей и подростков с
ограниченными возможностями
«Цветик-семицветик»

Здоровые дети

Правильное питание ребенка в зимний период



г. Радужный
2015 г.

Уважаемые родители!

С наступлением холодов организм ребенка испытывает определенный стресс: переохлаждение, мало витаминов, снижение двигательной активности, краткосрочные прогулки на свежем воздухе – все это, естественно, ведет к снижению иммунитета. Чтобы поддержать здоровья, вашего ребенка, в зимний период следует отрегулировать его питание.

Представляем вашему вниманию рекомендации об особенностях организации правильного питания детей зимой, о том, какие витамины и минералы должны быть в рационе вашего ребенка, чтобы его иммунитет стойко перенес все традиционные эпидемии.

1. Питание ребенка должно быть сбалансированным

1. Питание ребенка должно быть сбалансированным по содержанию белков, жиров, углеводов и витаминов. Вообще оно всегда должно быть таким, но зимой это особенно важно. Ребенок должен есть минимум 4 раза в день, из которых, три – это основные приемы пищи (завтрак, обед и ужин) + 1-2 перекуса.

2. Увеличить калорийность дневного рациона

Нужно увеличить калорийность дневного рациона ребенка:

➤ за счет белка, который идет на построение клеток. Обязательно мясо каждый день, рыба – 2 раза в неделю; молочная и кисломолочная продукция, особенно творог и йогурт (в идеале, приготовленный дома), твердый сыр;

➤ за счет сложных углеводов. На завтрак – каша будет отличным вариантом. Сложные углеводы обеспечат потребность организма в энергии на длительное время. Кроме этого, каши богаты всевозможными витаминами и микроэлементами. Также детям полезен хлеб разных сортов. Постарайтесь выбирать хлеб, приготовленный без дрожжей, на закваске.

3. Каждый день давать суп

Из-за низкой температуры на улице желательно каждый день давать ребенку суп. Хороший вариант – это супы на основе бульона из птицы. Они легкоусвояемы, быстро перевариваются и хорошо насыщают организм ребенка.

4. Фрукты – отличный перекус

Фрукты – отличный перекус! Старайтесь покупать сезонные фрукты и не увлекаться не сезонными. Оранжевые фрукты (хурма, апельсины, мандарины, грейпфрут и т.п.) хорошо влияют на иммунитет.

Яблоки тоже очень полезны. Если ваш ребенок съедает 1 яблоко каждый день, то он уже обеспечен минимумом витаминов.

5. Кормить ребенка овощами

Для некоторых родителей большая проблема накормить детей овощами. Во-первых, здесь тоже, как и с фруктами, нужно выбирать сезонные. Тыква, репа, свекла, капуста, морковь. Во-вторых, постарайтесь в сезон сделать заготовки – заморозить самые популярные в вашей семье овощи. Можно маскировать в супе-пюре, перекручивать в икру. Запекать или тушить (например, капусту). Прятать в пирогах (теста меньше – начинки больше). Очень хорошо маскируются овощи в котлетах!

6. Витамины

В зимний период нужно кормить детей витаминизированной пищей, содержащей различные группы витаминов:

- Группа В – хлеб, каши, орехи, зелень, твердый сыр, печень, капуста и т.д.
- Витамины А и Е – растительное и сливочное масло, морковь, тыква, брокколи, орехи, зеленые листовые овощи, злаковые и бобовые, говяжья печень и т.д.
- Витамин D – рыбий жир (можно в виде капсул), жирная рыба, молочные продукты, яйца, печень рыбы и т.д.
- Кальций (для построения костей – дети активно растут) – творог, кисломолочная продукция, твердый сыр, брокколи.