

## «Организация питания дошкольника дома в зимний период»



Известно, что поздней осенью, зимой и ранней весной организм любого человека вынужден тратить больше энергии на обогрев и на приспособление к скачкам температуры окружающей среды. А это значит, что ее нужно откуда-то добывать всем нам, а малышам особенно, поскольку в течение дня они тратят очень много энергии.

Прежде всего, энергия поступает в организм из питательных веществ, которые содержатся в повседневной еде. Вот почему зимний детский рацион следует строить по особым правилам.

### **Фундамент детского рациона (белки, жиры, углеводы)**

В первую очередь при составлении зимнего меню соблюдайте принцип его сбалансированности. Все ингредиенты и вещества, необходимые для роста и нормального развития ребенка, должны по-прежнему присутствовать на детском столе.

Прежде всего, это **белки** – строительный материал для мышц и других тканей организма. Они содержатся в мясе, рыбе, молочных продуктах, яйцах. Регулярно



употребляя животные белки, ребенок будет расти крепким и здоровым, так как там содержится весь набор аминокислот, необходимый для правильного развития. И даже если родители вегетарианцы, в питании ребенка должны присутствовать продукты с животным белком. Особенно это актуально зимой, когда энергии на собственный рост и развитие дети тратят больше, чем летом.

**Углеводы** подчиняются особым правилам. Зимой в питании ребенка должно стать меньше сладкого, сдобной выпечки и пирожных, потому что эти продукты относятся к простым углеводам, которые зашлаковывают организм и увеличивают количество слизи. А при простуде слизистая воспаляется, и если слизи в избытке, то ребенок может страдать от насморка или кашля всю зиму.

Особенно следует ограничивать употребление ребенком сладких подарков в праздничные дни.

Зато сложных углеводов, то есть всевозможных каш, зернового печенья, зернового хлеба, в детском меню должно стать больше. Зимой сложные углеводы – важный источник энергии, они поддерживают у ребенка высокий уровень активности.

Что касается **жиров**, то они действительно за счет долгого усвоения выделяют в процессе много энергии. Но избыток жирной пищи вреден детям, поэтому жирность продуктов в их рационе в любое время года должна оставаться одинаковой и невысокой.

## СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ



**ЗЕРНОВЫЕ ЗЛАКИ**  
(макаронные изделия, крупа, мука)



**БОБОВЫЕ**



**ОВОЩИ**  
(кукуруза и картофель)

Сложные углеводы или полисахариды представляют собой комплекс моносакхаридов (простых углеводов). Они включают крахмал, гликоген и пищевые волокна.

**ADRENALIN**  
SPORT CLUB



## Жиры

**Жиры- источник энергии для организма.**

Варите ребенку постные супы на овощном бульоне, с добавлением нежирных кусочков мяса (или рыбы), давайте ему молочные продукты, у которых жирность не более 3,5 %.

Зимой метаболизм замедляется, а низкая температура воздуха еще и охлаждает организм, поэтому ребенку хочется согреться. Чтобы помочь ему в этом, следует увеличить количество теплых блюд в детском рационе. Ведь теплая пища согревает не только за счет своей температуры, а еще и потому, что она задерживается в желудке от двух до четырех часов, то есть ее усвоение идет довольно долго. И при этом выделяется энергия, согревающая организм. А холодная еда усваивается быстрее, и поэтому зимой ею не согреться.

Ночью обмен веществ снижается, и, чтобы утром ребенок стал активнее, а заодно и надолго согрелся, ему полезно съесть теплую кашу из круп, которые относятся к сложным углеводам.

В обед уменьшите количество холодных закусок и увеличьте количество теплых. Причем теплые салаты вполне допускают добавление в рецепт свежих овощей и фруктов. Например, вы можете взять за основу салата отварное мясо или вареную морковь и свеклу и, оставляя их теплыми, добавлять свежие листья салата, натертые свежие плоды. Теплые супы в ежедневном рационе и теплое второе блюдо, усилят обогрев организма изнутри. Только бульон для супов по-прежнему варите из овощей, а мясо готовьте отдельно и добавляйте в суп. Мясо на второе тоже всегда следует подавать в теплом виде.

Вместо прохладных соков на десерт зимой более актуальны теплые морсы, компоты из ягод с большим содержанием витамина С. Хорошо добавлять в них отвары из противовоспалительных трав: ромашки, мяты.





На полдник подойдут творожные суфле, фруктовые муссы, печеные яблоки с орехами и ягодами, злаковое печенье. В дополнение к ним хорошо дать теплый морс.

На ужин предложите тушеные овощи с отварным куриным мясом или рыбой. Хорошо усвоятся белковые продукты в сочетании с сухофруктами: черносливом, курагой, изюмом. Они полны витаминов, а также способны отрегулировать работу кишечника, что очень важно для укрепления иммунитета.

Из свежих фруктов полезны цитрусовые: апельсины, лимоны, мандарины, грейпфруты. В них много витамина С и клетчатки, необходимой для правильной работы кишечника.



Начинайте давать их малышу понемногу и следите за реакцией. Помните, что переизбыток цитрусовых даже у здорового ребенка может вызвать аллергию. В день одного мандарина, половинки грейпфрута или апельсина будет достаточно, чтобы поддерживать нужное количество витамина С в детском организме.

*«Пища, которую вы едите, может быть самой сильной формой лекарства или самой медленной формой яда». - Энн Вигмор*