

Зимний рацион детей.

Низкие температуры заставляют работать организм ребенка с удвоенной силой, чтобы восполнить энергетические потери, и резко снижают сопротивляемость организм малыша различным инфекциям. Поэтому очень важно в этот холодный период правильно организовать питание вашего крохи.

Зима длинная, отличается долгим отсутствием собственных свежих овощей, фруктов. Овощи и фрукты – это основные источники четырех из известных 13 витаминов - С, фолиевой кислоты, каротина, некоторых минеральных солей (в основном калия). Большая роль овощей и фруктов состоит в поддержании здоровья организма за счет биологически активных фитосоединений (биофлавоноиды и др.) пектина, пищевых волокон. Биологически активные соединения обезвреживают чужеродные вещества, поступающие с пищей, а пектины и пищевые волокна способствуют выведению этих веществ из организма. Как же решить проблему получения всех этих незаменимых компонентов зимой?

Свежие овощи и фрукты

Большое количество свежих овощей, фруктов, ягод из разных стран в изобилии находятся на прилавках наших магазинов. Когда у нас наступают холода, в других странах - сезон свежих овощей и фруктов продолжается круглый год. Хочешь клубнику, хочешь помидоры, зелень, яблоки, груши - зимой, пожалуйста. Это, конечно, очень помогает мамам поддерживать рацион ребенка таким же разнообразным, как и летом. Конечно перевозка и хранение фруктов, овощей приводит к потере некоторых питательных веществ, витаминов (особенно С). Еще одним недостатком «зимних» овощей и фруктов при всей глянцевоности внешнего вида является то, что они не обладают тем неповторимым ароматом и вкусом, а в некоторых случаях и пользой, которыми обладают летние. Кроме того, чтобы овощи и фрукты сохраняли привлекательный внешний вид, их подвергают обработке консервантами. Поэтому, важно особенно тщательно мыть дары природы теплой водой[2].

Фрукты

1. Апельсины, мандарины – являются зимними для нас фруктами. В странах их произрастания (Грузия, Армения, Турция, Испания) сезон спелости для них наступает как раз к нашему новому году. Поэтому они наиболее ценные в этот период. А вот летом они наоборот становятся прошлогодними. Среди широко известных достоинств цитрусовых кроме большого содержания витамина С, есть еще одно, апельсин содержит биофлавоноид - инозит, который благоприятно действует на состояние нервной системы, улучшает работу кишечника. Из цитрусовых готовят свежевыжатые соки, но пить их нужно в течение 10-15 мин, потому что витамин С быстро разрушается. Большим недостатком цитрусовых является их высокая аллергенность, они исключаются из питания детей с аллергией. Из-за содержания эфирных масел, возбуждающих пищеварительную деятельность, не рекомендуется их употребление в период обострения заболеваний пищеварительной системы

2. Бананы – тоже прочно закрепились в рационе малышей, они доступны нам круглый год. Хотя они и уступают цитрусовым по содержанию витамина С, но все-таки являются его источником, а также каротина и калия. Бананы обладают аллергенностью, их ограничивают у детей с аллергией. Не используют при склонности к избыточной массе тела .

3. Хурма – тоже является источником витамина С, но наряду с этим также обладает очень сладким вкусом и не рекомендуется детям с избыточным весом. С осторожностью нужно давать детишкам с аллергией.

Овощи

1. Конечно это самый популярный для нашей страны - картофель – будет служить источником, не удивляйтесь, витамина С. Картофель не является лидером по содержанию этого витамина, но, учитывая большие объемы его потребления, он вносит существенный вклад в обеспечение организма аскорбиновой кислотой. Также в нем много калия.

2. Капуста – наиболее доступная зимой белокочанная. Является источником витамина С, биофлавоноидов, большого количества клетчатки. Квашеная капуста – рекордсмен по содержанию витамина С. Ее можно предложить ребенку после 3 лет. В небольшом количестве, в виде салата 30–50 г. Однако, следует знать, что при квашении капусты появляются вещества, которые могут быть аллергенными для предрасположенных детей – в процессе квашения капуста подвергается ферментации, в ней появляются грибковые аллергены.

3. Морковь содержит большое количество каротина и клетчатки. Каротин лучше усваивается из подвергнутой кулинарной обработке моркови, чем из сырой , каротин растворенный в масле лучше усваивается организмом . Витамином С она небогата.

4. Свекла – хороша как источник клетчатки, витаминов в ней очень мало. Следует также помнить, что и морковь и свекла могут вызывать аллергию, поэтому давать ребенку их следует с осторожностью.

5. Лук, чеснок - ни в какое другое время эти овощи не приобретают такой значимости как зимой. Благодаря своим противомикробным свойствам они незаменимы во время сезонных подъемов простудных заболеваний. Их применение разрешено с 8-9 мес. Лук и чеснок рекомендовано добавлять при приготовлении супов или пюре, в измельченном виде. Количество минимальное, чтобы в блюде их вкус не чувствовался. Такие принципы соблюдают у детей до 3 лет. После 3 лет возможно добавление сырого лука в салаты, и небольшого количества измельченного чеснока, например, в суп после того, как он приготовлен.