

## **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

### **В ОСЕННИЙ ПЕРИОД!**

#### **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 тушите, 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.

### **Осенний рацион ребенка: 20 необходимых продуктов**

#### **Ягоды**

Осенние ягоды – облепиха, клюква и брусника – кладезь витамина С, необходимого для иммунитета ребенка накануне вирусных эпидемий.

#### **Яблоки**

Как говорят англичане, съедай одно яблоко в день – и забудь о докторах. Яблоки не только укрепляют иммунитет, но и выводят из организма вареные токсины. А печеные яблоки нормализуют работу желудочно-кишечного тракта.

#### **Виноград**

Богатый антиоксидантами и глюкозой виноград – важный продукт осеннего рациона ребенка. Тем более что осенью виноград максимально качественный и полезный.

#### **Шиповник**

Свежесобранные плоды шиповника – это золотой запас для всей семьи, ведь шиповник, богатый витамином С, отлично повышает иммунитет ребенка.

#### **Морковь и тыква**

В моркови и тыкве содержится большое количество витамина А – каротина, который необходим для зрения ребенка. Важно заправлять блюда из свежей моркови и тыквы животными жирами – сметаной или сливками, чтобы каротин лучше усваивался детским организмом.

#### **Картофель, фасоль и капуста**

Витамины группы В, содержащиеся в картофеле, фасоли и капусте, укрепляют детский иммунитет и нервную систему, позитивно влияют на кроветворение. А осенью в этих овощах, только собранных с грядки, содержится максимум полезных веществ.

### **Лук и чеснок**

В луке и чесноке содержатся фитонциды, которые помогают нашему организму бороться с вирусами. Поэтому эти овощи тоже должны быть в рационе ребенка, хотя и в небольших количествах.

### **Мясо и рыба**

Витамины в детском питании должны быть не только растительного происхождения. Также нужны ребенку жирорастворимые витамины и белки, содержащиеся в мясе и рыбе.

Именно животные жиры оказывают согревающий эффект на человеческий организм в холод. Поэтому осенью нужно увеличить количество мясных и рыбных блюд в рационе ребенка.

### **Молочные продукты**

Молочные продукты нужны в осеннем рационе ребенка, как источник витаминов А, Е, В2, В6, РР и кальция, необходимого для формирования скелета и зубов ребенка. Особенно полезен творог и йогурты, приготовленные дома из качественного ультрапастеризованного молока.

### **Мед**

Осенний рацион ребенка не может быть правильным без меда. Разве что ребенок – аллергик. В остальных случаях дети ежедневно должны съедать хотя бы пару ложек меда в день, ведь в этом продукте содержится просто море полезных микроэлементов.

### **Орехи**

Осень – пора сбора грецких орехов. Поэтому в детском рационе должны быть эти полезные вкусности. В грецких орехах много витамина С, необходимого для укрепления детского иммунитета.

Но важно помнить, что орехи – довольно тяжелый и жирный продукт, поэтому они необходимы ребенку в умеренном количестве.

### **Шоколад**

Хороший, качественный, без примесей и разных Е-шек шоколад – тоже полезный продукт для ребенка. Небольшой кусочек шоколада взбодрит ребенка во время занятий, зарядит энергией и станет отличным подкреплением между уроками.