

Особенности питания в весенне-летний период

«Синдром весенней усталости» начинает отступать при переходе с зимнего, преимущественно мясного, рациона питания на летний с большим количеством зелени и овощей. Весной у воспитанников ДОО наблюдаются чрезмерная утомляемость, вялость и нарушение сна, что во многом обусловлено дефицитом в их рационе питания, необходимых витаминов и микроэлементов.

Весной отмечается рост воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей, легких, желудочно-кишечного тракта, нередко проявления аллергии у детей, снижается иммунитет. Таким образом, в этот период года организм менее устойчив к разного рода неблагоприятным воздействиям. Восполнить весенний дефицит незаменимых пищевых компонентов можно только сбалансированным пищевым рационом.

Продукты, рекомендуемые к употреблению весной.

Организовать питание ребенка весной следует так, чтобы максимально насытить организм витаминами и микроэлементами. Ежедневное употребление мяса и мясopодуктов снабжает детский организм полноценным белком, влияющим на нормальную работу иммунной системы, а также витамином В12. для приготовления блюд рекомендуется использовать телятину или нежирную говядину и свинину. В качестве гарниров ко вторым блюдам целесообразно отдавать предпочтение крупам, в которых содержатся витамины В1 и В6. Разные виды круп должны чередоваться в течение недели, поскольку их пищевая ценность различна.

В рационе питания ребенка в весенний период незаменима рыба. Она менее жирная, чем мясо животных и даже птицы. Рыба содержит белки высокого качества, которые хорошо усваиваются. Кроме того, она является источником полиненасыщенных жирных кислот и йода, необходимых для работы щитовидной железы и нервной системы. Овощи и фрукты урожая прошлого года уже не являются источниками полезных веществ, поэтому после 1 марта допускается использовать овощи урожая прошлого года только после термической обработки. С целью сохранения витаминов при кулинарной обработке овощей следует соблюдать следующие правила:

- очищать овощи непосредственно перед приготовлением;
- чистить кожуру тонким слоем;
- закладывать овощи только в кипящую воду, нарезав их перед варкой;
- добавлять свежую зелень в готовые блюда.

Летом у детей снижается аппетит. Жаркая погода угнетающе действует на желудочную секрецию, что замедляет и ухудшает переваривание пищи. В связи с этим характер питания ребенка в летний период рекомендуется несколько изменить. Летом желательнее как можно больше употреблять сезонных продуктов, овощей, фруктов, ягод. Сладкие мучные блюда можно заменить сладкими блюдами и напитками из фруктов. Компоты, приготовленные из свежих продуктов, - прекрасная альтернатива соковой продукции для детского питания. Вкусны и полезны блюда их свежего молодого картофеля, моркови и капусты. Они обеспечивают организм необходимым количеством белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ.

Поэтому, уважаемые родители, вспомните: компоты из свежих яблок и вишни, смородины, крыжовника, печеные яблоки. Пусть вы больше потратите времени на их приготовление, но это будет в 100 раз полезнее, чем вы все это купите в магазине.