

Консультация для родителей

Особенности питания дошкольников в зимний период

Составила: воспитатель Андреева Н.Ю.



Зимний период имеет свои особенности в организации правильного питания ребенка. Низкая температура воздуха оказывает определенное влияние на организм ребенка. Прежде всего, это повышенная отдача тепла, т.е. высокие энергетические затраты организма, что влечет за собой напряженность всех видов обмена веществ. В целях компенсации растущих энергетических потерь в первую очередь необходимо увеличить белковый компонент пищи.

Ребенок ежедневно должен получать мясные и рыбные блюда и молочные продукты, в том числе творог. Особенно полезны кисломолочные продукты, белок которых легче усваивается, а главное – они положительно влияют на состав микрофлоры кишечника и тем самым поддерживают оптимальное состояние здоровья ребенка.

Отдавайте предпочтение цитрусовым. Их в зимний период как раз хватает! Апельсины, лимоны и мандарины богаты на аскорбиновую кислоту – витамин, который помогает нам справляться с болезнями и держаться в тонусе. Кроме витамина С, в цитрусовых содержатся эфирные масла, витамины А, В, а также ряд важнейших микроэлементов. Единственный недостаток цитрусовых фруктов в том, что в некоторых случаях они могут вызывать аллергию.

Очень полезными будут соки. Это, по сути, те же фрукты и овощи, но с более концентрированным содержанием всех полезных компонентов. Зимой соки будут, как никогда, кстати, так как с их помощью можно быстро пополнить запасы витаминов и микроэлементов

В зимний период ребенок чаще болеет простудными заболеваниями, острыми респираторными и другими инфекциями в результате не

только контактов с уже заболевшими, но и охлаждения организма, что резко снижает его сопротивляемость.

В зимнее время нужно позаботиться о «согревающей» пище, богатой белком. Это, например, мясо, птица или рыба. Регулярно употребляя эти продукты, организм вашего ребенка будет пополняться ценными аминокислотами.



Еще один универсальный источник полноценного белка – это молоко и молочные продукты. Ценность молочного белка в том, что усваивается он гораздо легче, к тому же в молоке содержится кальций и ряд других важных компонентов. Регулярное употребление молока поможет сохранить крепкими кости ребенка и избежать ряда заболеваний опорно-двигательного аппарата, в частности остеопороза.

Не забываем и о кисломолочных продуктах. Кефир, йогурт и творог также богаты молочным белком, а также полезной флорой – лакто- и бифидобактериями, а также продуктами их жизнедеятельности, которые благотворно сказываются на состоянии пищеварения и повышают иммунную защиту организма.

Устойчивость ребенка к заболеваниям во многом определяется достаточной обеспеченностью его организма витаминами. Особенно высока роль таких витаминов, как аскорбиновая кислота, витамины группы В, витамин А, а также каротин, из которого вырабатывается витамин А. Поэтому в рацион ребенка целесообразно ежедневно включать продукты, наиболее богатые витаминами: свежие овощи, фрукты, зелень.

Известно, что зимой за время долгого хранения содержание витаминов в овощах и фруктах резко снижается. Поэтому наряду со свежими овощами и фруктами детям целесообразно давать соки, фруктовые и ягодные пюре промышленного производства, обогащенные витаминами. Можно использовать и быстрозамороженные продукты, в

которых, благодаря современным технологиям, гарантирована сохранность витаминов.

Все лучшее – детям!

При выборе продуктов питания для своих деток будьте особенно внимательны. Продукты приобретайте на «проверенных» местах, где регулярно осуществляется санитарный контроль. От продавцов смело требуйте сертификаты и прочую документацию, указывающую на безопасность продукта.

При выборе соков, молока и молочных продуктов обязательно обращайте внимание на срок годности готового продукта, а также его состав. Немаловажную роль играет и упаковка, в которой хранится продукт. Важно, чтобы упаковка защищала пищу от вредоносных факторов воздействия: влажности, микроорганизмов, света и воздуха. Лучше всего с такими задачами справляется картонная многослойная упаковка Тетра Пак. Покупая соки, молоко и молочные продукты в упаковке Тетра Пак, вы точно будете знать о высоком качестве продукта для своего ребенка и самое главное – его безопасности.