

## Питание ребенка в зимний период

Авитаминоз. Это слово очень часто можно услышать в разговорах родителей, по телевизору, от участковых педиатров. Необходимо постоянно пополнять запас витаминов в организме ребенка, чтобы оставался сильным иммунитет и полноценно развивался растущий организм. Как же организовать рацион ребенка, чтобы в зимний период питание осталось сбалансированным и организм не испытывал недостатка в витаминах?

Зимой ребенку как никогда необходимы овощи и зелень. В любом виде: свежем, отваренном, тушеном. Добавляйте во все супы укроп, предложите малышу съесть веточку свежей петрушки. Старайтесь ежедневно готовить салаты из свежих овощей: капусты, моркови, яблока, зеленого горошка. Не забывайте про салат из отваренной свеклы с черносливом. А заодно про курагу и изюм: сухофрукты - весьма богатый источник пектина и минеральных солей. Их можно добавлять в кашу, творог, рис, запеканки, только не забывайте предварительно вымачивать их и удалять косточки. Покупайте в магазинах смеси из свежзамороженных овощей, их можно приготовить на гарнир или добавить в суп. Готовятся данные полуфабрикаты легко и быстро, а глубокая заморозка позволяет достаточно долго сохранять витамины.

Старайтесь, по возможности, давать ребенку цельные фрукты и овощи: лист капусты, морковь, грушу, так как не тронутые ножом плоды сохраняют намного больше витаминов. Дело в том, что при нарезке и шинковке в клетках овощей освобождается фермент, который разрушает аскорбиновую кислоту. Поэтому намного полезнее дать ребенку хорошо вымытый целый плод.

Теперь о напитках. Поскольку набор из свежих овощей и фруктов зимой ограничен, попробуем хотя бы частично восполнить их нехватку соками. Чередуйте соки разных видов, не забывая об овощных и мультивитаминных. Заваривайте для ребенка плоды шиповника – они чрезвычайно богаты витамином С, варите компот из сухофруктов (помните из своего детства, какой он вкусный?). Также можно заваривать витаминные чаи из трав. Для этого необходимо приобрести в любой аптеке травяные чаи или сборы трав, они очень хорошо укрепляют иммунитет малыша.

Можно предложить ребенку и обычный чай с вареньем. Но в этом случае лучше отдать предпочтение «пятиминуткам», данный способ варки разрушает витамин С меньше, чем классический. Выбирая для малыша варенье в бабушкиных запасах, имейте в виду, что ребенку особенно полезны малина и смородина – черная и красная.

Проявите немного фантазии, и вы сами убедитесь, что даже лютой зимой можно найти достаточно большой набор продуктов, способных обеспечить вашего ребенка комплексов необходимых витаминов.

# Питание ребенка В зимний период

