Харчування дитини взимку - вітаміни, овочі і багато іншого

При зміні сезонів людський організм, в тому числі і дитячий, повністю перебудовує свою роботу. Зима - не є виключенням і, щоб ця «перебудова» пройшла добре, головне при складанні меню дитини - врахувати дві особливо важливих особливості холодної пори року.

По-перше, сьогодні наші малюки особливо схильні до простудних та інших захворювань. Іноді дитина, мало не всю зиму то кашляє, то шморгає носом. У цьому вина зниженого імунітету: дається взнаки дефіцит сонячного світла і зменшення в раціоні дитини вітамінів (у порівнянні з літньо-осінніми місяцями).

По-друге, щоб зігрітися в холодну пору, необхідна енергія, яку ми отримуємо в основному з білкових продуктів. Яким же тоді має бути [харчування дитини взимку](http://dityinfo.com/dityache-harchuvannya/osoblivosti-harchuvannya-ditei-rannogo-viku-v-osinno-zimovii-period.html) і як правильно скомпонувати для неї зимове меню?

**Правила зимового дитячого харчування**

У таких випадках дієтологи радять дотримуватися наступних рекомендацій:

* стежте, щоб в раціоні дитини обов'язково були сирі овочі і фрукти, у тому числі і у вигляді салатиків;
* дотримуйтесь правил кулінарної обробки овочів та умови їх зберігання, це дозволить по максимуму взяти з "дарів природи" корисних речовин;
* додавайте в меню малюка соки (персик, яблуко, лимон та інші), морси з журавлини, брусниці, компоти (у тому числі із сухофруктів), а також чай з лимоном, малиною;
* подбайте про те, щоб в меню було достатньо калію. Найбільше його в морській капусті, чорносливі, родзинках, горосі, картоплі, вівсяній крупі, зеленому горошку, буряках, чорній смородині. Багаті калієм і яловичина, тріска, хек, скумбрія, філе кальмарів;
* зверніть увагу на продукти в яких міститься багато кальцію і магнію (молоко, сир, горіхи, крупи, цвітна капуста та інші);
* варіть малюкові вегетаріанські овочеві супи, в які ми рекомендуємо додавати зелень (кріп, петрушку);
* наповніть раціон малюка "енергетичними стравами" з м'яса і риби, а також іншої білковою їжею;
* остерігайтеся давати холодні продукти малюкові (морозиво, напої і т. д.).

**Основні продукти харчування взимку**



**Консервоване дитяче харчування**

Взимку воно також стає одним з головних джерел вітамінів і мікроелементів. Справа в тому, що, наприклад, яблуко через 180 днів після того як було зірване з дерева, втрачає практично сто відсотків всіх своїх корисних речовин. При консервуванні ж їх втрати набагато менші. Тільки не забувайте, що дитяче харчування підходить малюкам від 1 до 3 років.


**Заморожені продукти**

Взимку вони просто порятунок. Адже вітаміни, інші корисні речовини в фруктах і овочах добре зберігаються при заморожуванні. Крім того, свіжозаморожена продукція легко і швидко готується - в 2-3 рази швидше звичайної. Взимку варто згадати про протерті з цукром ягоди, варення-п'ятихвилинки... У таких заготовках вітамін С майже не руйнується, на відміну від варення і джемів. Малюкам особливо корисні чорна і червона смородина, малина. Але й цього недостатньо!


**Джерела білка для дитини взимку**

Взимку дитині вкрай необхідні білки (як рослинного, так і тваринного походження). Основними їх джерелами можуть бути страви з м'яса, птиці та риби; яйця, молоко, бобові.

**Пиття для дитини в холодну пору року**

У холодну пору року питво також матиме свої особливості. Щодня в раціоні дитини повинні бути різноманітні чаї та вітамінні напої, сік, компоти, киселі, морси.
 *Чай.* Він не повинен бути дуже солодким або міцним, гарячим або надмірно холодним. Використовуйте сорти натурального чаю без ароматичних добавок.

*Вітамінні напої.*До них відносяться відвари і настої з лікарських рослин, чаї з трав. У зимовий період дітям просто необхідний настій шипшини, збори трав, а також вітамінізовані трав'яні чаї, які можна придбати в будь-якій аптеці.

*Соки.* Всі переваги на боці свіжовіджатих соків. Малюкам старше двох років можна пити і звичайні "дорослі" соки з пакетів за умови, що вони якісні і 100%.

*Компоти і морси.* Для діток корисні компоти, зварені зі свіжих (заморожених) фруктів або сухофруктів. При їх приготуванні бажано не додавати цукор. Наприклад, родзинки додадуть необхідного солоду. Купуючи їх, вибирайте білі - вони найсолодші. З морсів віддавайте перевагу журавлинному і брусничному. Їх можна заправити медом - і смачно, і корисно.


**Приблизне зимове меню для дитини**

Сніданок - важлива складова добового раціону і, щоб дитину все-таки нагодувати, пам'ятайте:

* вранці ніяких жирних і сухих страв на столі бути не повинно (це стосується також гострих та солоних страв);
* садити снідати малюка необхідно не раніше, ніж через 30-40 хвилин після того, як він прокинеться.

*На сніданок* найкраще приготувати молочну кашу: вівсяну, гречану і т. д. Крім цього, малюк повинен отримати білковий продукт (наприклад сир, яйце), а також трохи хліба. На столі обов'язково повинні бути сезонні добавки з овочів або фруктів. З напоїв - неміцний чай.

*Другий сніданок.* Уникаємо солодощів і жирних продуктів, які "перебивають" апетит. Можна запропонувати діткам невеликий бутерброд, фрукти, а з напоїв - сік або відвар шипшини.

*Обід* повинен складатися не менше ніж з двох страв - рідкого (вегетаріанський суп або борщ) і другого. Основою другої страви є продукти, багаті білком: м'ясо, риба, яйця або напівм’ясні страви, наприклад голубці, котлети з м'яса і капусти, млинці з м'ясом або сиром. Добре давати овочеве пюре (морквяне, картопляне...). На десерт - фрукти, кисіль або желе. А закінчуємо обідню трапезу чашкою компоту або чаю з галетним печивом - вибір за вами.

*Підвечірок.* Даємо дитині молоко, кисляк, фрукти, печиво, какао, і т. д.

*Вечеря.* Підбираючи продукти до вечері, звертаємо увагу на те, щоб не подавати повторно страва, яка вже була в цей день (виняток - молоко, хліб, овочі і фрукти). Відварна і запечена риба, локшина або рис, відварну картоплю, овочеві страви, чай - знову ж вибір залишається за мамою.

А перед сном запропонуйте дитині склянку кефіру.