

## Консультация для родителей

### «Особенности питания детей в зимний период»

Составил: Бут Н.С.

Наш зимний рацион всегда отличается от летнего. Как правильно его организовать? При смене сезонов человеческий организм, в том числе и малыша, полностью перестраивает свою работу. Зима — не является исключением и, чтобы эта «перестройка» прошла хорошо, главное при составлении меню ребенка — учесть две особо важных особенности холодного времени года.

Во-первых, в зимний период ребенок чаще болеет простудными заболеваниями, острыми респираторными и другими инфекциями. 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, а так же соки, фруктовые и ягодные пюре промышленного производства, обогащенные витаминами. Можно использовать и быстрозамороженные продукты, в которых, благодаря современным технологиям, гарантирована сохранность витаминов.

Во-вторых, чтобы согреться в холодное время, необходима энергия, которую мы получаем в основном из белковых продуктов. 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.

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.