

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №3 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно - эстетическому направлению развития детей города Курлово

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Что нужно кушать ребёнку в зимний период?!»



Подготовила воспитатель:
Лазутова Н.В.

2023 г

Особенности зимнего питания.

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, сегодня наши малыши особенно склонны к простудным и иным заболеваниям. Иногда ребенок, чуть ли не всю зиму то кашляет, то шмыгает носом. В этом вина пониженного иммунитета: сказывается дефицит солнечного света и уменьшение в рационе ребенка витаминов, по сравнению с летними и осенними месяцами.

Во - вторых, чтобы согреться в холодное время, необходима энергия, которую мы получаем в основном из белковых продуктов. Каким же тогда сделать питание малыша зимой и как правильно подобрать для него зимнее меню?

Правила зимнего питания.

В таких случаях диетологи советуют соблюдать следующие рекомендации:

- следите, чтобы в рационе ребенка обязательно находились сырые овощи и фрукты, в том числе и в виде салатов;
- соблюдайте правила кулинарной обработки овощей и условия их хранения, это позволит из «даров природы» извлечь полезные вещества по максимуму;
- добавляйте в меню малыша соки, морсы из клюквы, брусники, компоты из сухофруктов, а также чай с лимоном, малиной;
- позаботьтесь о том, чтобы в меню было достаточно калия. Больше всего калия в морской капусте, черносливе, изюме, горохе, картофеле, овсяной крупе, зеленом горошке, свекле, черной смородине. Богаты калием и говядина, треска, хек, скумбрия, филе кальмаров;
- обратите внимание на продукты, в которых содержится много кальция и магния - молоко, сыр, орехи, крупы, цветная капуста и другие;
- варите детям вегетарианские овощные супы, в которые рекомендуется добавлять зелень - укроп, петрушку;
- наполните рацион малыша «энергетическими блюдами» из мяса и рыбы, а также другой белковой пищей;
- остерегайтесь давать холодные продукты малышу (мороженое, напитки и т. д.).



Основные источники поступления витаминов в организм.

Зима - время суровое, бедное на витамины. Каковы сейчас основные источники их поступления в организм? Овощи и фрукты. Они совершенно необходимы в ежедневном рационе ребенка, особенно свежие. Поэтому овощи и плоды, не требующие обязательной тепловой обработки, старайтесь давать малышу сырыми в виде салатов или натертые на терке. Основные - «зимние» овощи и фрукты:



Яблоки - они богаты витаминами, микроэлементами и многими другими полезными веществами. В день кроха должен съедать по 2-3 яблока. Их можно давать как целиком, так и натертые на самой крупной терке;

Лимоны, мандарины, грейпфруты, апельсины, бананы, топинамбур;

Клюква, брусника;

Морковь, свекла, консервированный зеленый горошек и большинство всех тех овощей и фруктов, которые можно купить зимой. Из них можно делать салаты. Хорошо добавлять в них яблоки, а вот популярную у взрослых редьку для детей до трех лет использовать нежелательно;

Свежая и квашеная капуста (цветная, белокочанная, брокколи).

Сушеная зелень.

Сухофрукты. В зимне-весенний сезон — это идеальный источник витаминов и микроэлементов. Варите из них компоты, а вымоченные чернослив, курагу, изюм добавляйте в каши, творог.

Основные продукты питания зимой.

Консервированное детское питание. Зимой оно также становится одним из главных источников витаминов и микроэлементов. Дело в том, что, например, яблоко через 180 дней после того как было сорвано с дерева, теряет практически сто процентов всех своих полезных веществ. При консервировании же их потери намного меньше.

Замороженные продукты. Зимой они просто спасение. Ведь витамины, другие полезные вещества во фруктах и овощах хорошо сохраняются при заморозке. Кроме того, свежемороженая продукция легко и быстро готовится - в 2-3 раза быстрее обычной. Зимой стоит вспомнить о протертых с сахаром ягодах, вареньях быстрого приготовления. В таких заготовках витамин С почти не разрушается, в отличие от варенья и джемов. Для малышей будут особенно полезны черная и красная смородина, малина. Но и этого недостаточно! Чтобы поступление в организм крохи витаминов и микроэлементов было максимальным, необходимо соблюдать правила кулинарной обработки овощей и фруктов, а также условия их хранения.

- Следите за тем, чтобы квашеная капуста все время была покрыта рассолом, иначе содержание витамина в ней быстро уменьшается. Кстати, и отжимая, и промывая квашеную капусту, вы значительно снижаете ее «витаминную ценность».
- Для винегретов и салатов овощи лучше варить в кожуре в небольшом количестве воды или на пару. Тушатся они также в маленьком количестве воды. Потери микроэлементов - кальция, калия, натрия и т. д. уменьшатся, если вы немного подсолите воду.
- Овощные блюда готовят не раньше, чем за 1-1,5 часа до еды.
- При чистке кожуры овощей и фруктов срезайте как можно более тонкий слой, так как именно в верхних слоях содержится наибольшее количество витаминов.
- Мелкие кусочки замороженных продуктов варят не более 5 минут, а более крупные - не более 10 минут. Закладывать их следует без предварительного размораживания в кипящую воду. Однако, пытаясь насытить организм малыша витаминами, не переусердствуйте - во всем должна быть мера. К примеру, если часто добавлять в рацион крохи цитрусовые, можно спровоцировать возникновение диатеза и аллергии.

Источники белка для ребенка зимой.

Больше энергии. Сейчас малышу белки растительного и животного происхождения крайне необходимы. Основными их источниками могут быть блюда из мяса, птицы и рыбы; яйца, молоко, бобовые. Мясо. Из мясных продуктов наряду с телятиной детке можно давать мясо кур, цыплят, кролика, нежирную свинину. В приготовлении мясных блюд есть свои особенности. Мясо необходимо тщательно очистить от пленок и варить крупным куском, опуская в горячую воду. При этом на его поверхности

белки свертываются, и мясной сок не вытекает. Жарить мясо, котлеты надо в кипящем масле, что также способствует образованию корочки, удерживающей мясной сок. Полезно и тушеное мясо: обжарьте его, а потом налейте немного воды и тушите на медленном огне.

Соблюдайте правила кулинарной обработки овощей, фруктов — тогда поступление витаминов в организм ребенка будет максимальным.

Рыба. Ее можно предложить малышу в разных вариантах, главное, чтобы он получал не меньше 70-100 г в неделю.

Орехи. В орехах очень много незаменимых для организма веществ, что приближает их к белковому эталону, так называемому «идеальному белку». Пусть ребенок съедает 1-2 измельченных ореха в день или их можно добавлять в каши и кондитерские изделия.

Яйца. Кроме вареных куриных яиц, давать детке сырые перепелиные яйца в виде «гоголь-моголя» утром натощак, но не более 3 штук в неделю!

Питье для ребенка в холодное время года.



В холодное время года питье для ребенка также будет иметь свои особенности. Ежедневно в рационе малыша должны быть разнообразные чаи и витаминные напитки, сок, компоты, кисели, морсы.

Чай. Он не должен быть очень сладким или крепким, горячим или излишне холодным. Используйте сорта натурального чая без ароматических добавок.

Витаминные напитки. К ним относятся отвары и настои из лекарственных растений, чай из трав. В зимний период детям просто необходим настой шиповника, сборы трав, а также витаминизированные травяные чаи, которые можно приобрести в любой аптеке.

Соки. Все преимущества на стороне свежееотжатых соков. Малышам старше двух лет можно пить и обычные «взрослые» соки из пакетов при условии, что они качественные и 100%-ные.

Компоты и морсы. Для деток хороши компоты, сваренные из свежих (замороженных) фруктов или сухофруктов. При их приготовлении желательно не добавлять сахар. Например, изюм даст необходимую сладость. Покупая его, выбирайте белый — он самый сладкий.

Морсы - отдавайте предпочтение из клюквы и брусники. Их можно заправить медом - и вкусно, и полезно.

Зимний рацион.

Завтрак - важная составляющая суточного рациона и, чтобы ребенка все-таки накормить, помните:

- по утрам никаких жирных и сухих блюд на столе быть не должно - это касается также острых и соленых кушаний;
- сажать завтракать малыша необходимо не раньше, чем через 30-40 минут после того, как он проснется. На завтрак лучше всего приготовить молочную кашу: овсяную, гречневую и т. д. Кроме этого, ребенок должен получить белковый продукт (исключая молоко), например творог, яйцо, а также немного хлеба. На столе обязательно должны быть сезонные добавки из овощей или фруктов. Из напитков - некрепкий чай.

Второй завтрак. Избегаем сладостей и жирных продуктов, которые «перебивают» аппетит. Можно предложить детке небольшой бутерброд, фрукты, а из напитков - сок или отвар шиповника.

Обед должен состоять не менее чем из двух блюд - жидкого (вегетарианский суп или борщ) и второго. Основой второго блюда являются продукты, богатые белком: мясо, рыба, яйца или полумясные блюда, например голубцы, котлеты из мяса и капусты, блинчики с мясом или сыром. Хорошо давать овощное пюре - морковное, картофельное и т. п. На десерт - фрукты, кисель или желе. А заканчиваем обеденную трапезу чашкой компота или чая с галетным печеньем - выбор за вами.

Полдник. Даем ребенку - молоко, простоквашу, фрукты, печенье, какао, и т. д.

Ужин. Подбирая продукты к ужину, обращаем внимание на то, чтобы не подавать повторно блюдо, которое уже было в этот день, исключение - молоко, хлеб, овощи и фрукты. Отварная и запеченная рыба, лапша или рис, отварной картофель, овощные блюда, чай - опять же выбор остается за мамой.

А перед сном предложите ребенку стакан кефира.

