

Консультация для родителей «Питание дошкольников в зимнее время».



1. Особенности зимнего питания.

Зимний рацион питания дошкольников всегда отличается от летнего рацион питания дошкольников. Как правильно организовать зимний рацион питания дошкольников?

При смене сезонов человеческий организм, в том числе и малыша, полностью перестраивает свою работу.

米米

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 дети особенно склонны к простудным и иным заболеваниям. Ребенок кашляет, шмыгает носом.

В этом вина пониженного иммунитета: сказывается дефицит солнечного света и уменьшение в рационе ребенка витаминов

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

Каким же тогда сделать питание ребенка зимой и как правильно организовать для него зимнее меню?

2. 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 салатиков;
- ◆ соблюдайте правила кулинарной обработки овощей и условия их хранения, это позволит из "даров природы" извлечь полезные вещества по максимуму;
- ◆ добавляйте в меню ребенка соки (персик, яблоко, лимон и прочие), морсы из клюквы, брусники, компоты (в том числе из сухофруктов), а также чай с лимоном, малиной;
 - ♦ позаботьтесь о том, чтобы в меню было достаточно калия.

Больше всего его 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 ребенку вегетарианские овощные супы, в которые мы рекомендуем добавлять зелень (укроп, петрушку); ◆ наполните рацион ребенка "энергетическими блюдами" из мяса и рыбы, а также другой белковой пищей;

◆ остерегайтесь давать холодные продукты ребенку (мороженое, напитки и т. д.). А теперь поговорим об этом поподробнее...

3. Основные источники поступления витаминов в организм.

Лето из пакета 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 ребенку сырыми в виде салатов или натертые на терке. Ниже приведем 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.

- ♦ 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.

4. Основные продукты питания зимой.

Замороженные продукты. Зимой они просто спасение. Витамины, другие полезные вещества в фруктах и овощах хорошо сохраняются при заморозке. Кроме того, свежезамороженная продукция легко и быстро готовится — в 2-3 раза быстрее обычной. Зимой стоит вспомнить о протертых с сахаром ягодах, вареньях- пятиминутках. В таких заготовках витамин С почти не разрушается, в отличие от варенья и джемов.

Детям особенно полезны черная и красная смородина, малина.

Но и этого недостаточно! Чтобы поступление в организм ребенка 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.
- ◆ 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 (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. 5. Источники белка для ребенка зимой. 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 среднем ребенок в течение недели может получать 4-5 дней мясо по 85-100 г в сутки. В приготовлении мясных блюд есть свои особенности. . Мясо (после тщательной очистки от пленок) лучше варить крупным куском, опуская в горячую воду. При этом на его поверхности белки свертываются, и мясной сок не вытекает. Полезно тушеное мясо: сперва обжарьте его, а потом налейте немного воды и протушите на медленном огне. Соблюдайте правила кулинарной обработки овощей, фруктов - тогда поступление витаминов в организм крохи 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. Кроме вареных куриных яиц, давать детям сырые перепелиные яйца в виде "гоголь-моголя" утром натощак (но не более 3 штук в неделю!). 6. Питье для ребёнка в холодное время года. В холодное время года питье для ребёнка также будет иметь свои особенности. Ежедневно в рационе малыша должны быть разнообразные чаи и витаминные напитки, сок, компоты, кисели, морсы. 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, чаи из трав. В зимний период детям просто необходим настой шиповника, сборы трав, а также витаминизированные травяные чаи, которые можно приобрести в любой Соки. Все преимущества на стороне свежеотжатых соков. Компоты и морсы. Для деток хороши компоты, сваренные из свежих (замороженных) фруктов или сухофруктов. При их приготовлении желательно не добавлять сахар.

************ Из морсов од смородиновому. Из морсов отдавайте предпочтение клюквенному и брусничному, Их можно заправить медом - и вкусно, и полезно. 7. Зимний рацион. А теперь прикинем зимнее меню. Завтрак - важная составляющая суточного рациона и, чтобы ребенка всетаки накормить, помните: ♦ по утрам никаких жирных и сухих блюд на столе быть не должно (это ※※ касается также острых и соленых кушаний); ♦ сажать завтракать ребёнка 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, ребёнок 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 ребенку фрукты, а из напитков - сок или отвар шиповника. Обед должен состоять не менее чем из двух блюд — жидкого 米 (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 дошкольнику молоко, варенец, кефир, фрукты, печенье, какао, и т. д. 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. Перед сном предложите ребёнку стакан кефира. Запомните правила здорового питания: Ешь сахар, но умеренно! Вот признак воспитания. Важнейшим для питания является режим, ***********

