

Особенности питания детей в весенний период

Весна-это период общего ослабления детского организма. Ребенок в этот период уязвим к болезням, легко раздражается и быстро утомляется. Главное, исключить из рациона питания «бесполезные калории»...

Зимняя пища для детей исключает потребление жирных продуктов и быстрых углеводов, но весной рекомендуется ввести в рацион больше натурального сливочного и растительного масла (оливкового, кукурузного...), сметаны. Большую роль в питании весной играют **белки и витамины**. Меню должно быть очень разнообразное, не только в плане овощей и фруктов, но и мяса и мясных изделий, рыбы. Главное, исключить из рациона питания «бесполезные калории» - это быстрые углеводы, заменители сахара, промышленные полуфабрикаты с добавкой консервантов и красителей.

Дети (особенно раннего возраста) имеют ряд анатомо-физиологических особенностей, общих для всего желудочно-кишечного тракта: слизистая оболочка нежная, легкоранимая, с низкой секреторной функцией, выделяющей малое количество пищеварительных соков с низким содержанием ферментов. Эти анатомические особенности значительно затрудняют переваривание пищи, если вдобавок это не соответствует возрасту, снижает защитную функцию желудочно-кишечного тракта и приводит к частым заболеваниям и снижению иммунных реакций.



ПОЛЕЗНЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Зелень является прекрасным поставщиком витамина группы В, который улучшает состав крови, повышает уровень гемоглобина и укрепляет иммунную систему ребенка. В конце зимы и начале весны в детское меню стоит включать продукты богатые витаминами группы С (аскорбиновая кислота), А, D. Салаты, рагу, запеканки легко и с большой пользой усваиваются детским организмом.

Полезные овощи: молодая и квашенная капуста, морковь, свекла, молодой картофель, зеленый горошек, цветная капуста, кабачки, брокколи, огурцы, свежая зелень.

Фрукты должны сопровождать ребенка начиная с полугодовалого возраста, являясь строительным материалом для полноценного развития. Пектины, фруктовые кислоты, клетчатка значительно оздоравливают организм и улучшают работу пищеварительного тракта.

Самый первый фрукт, который рекомендован педиатрами для раннего прикорма-это яблоко. Этот красивый и ароматный плод содержит пектины, кальций, йод, железо, магний, витамины группы А, С, В, Р. Яблоки богаты железом, что эффективно предотвращает появление анемии. Очень полезны для детей слива и чернослив, ведь эти фрукты и сухофрукты содержат калий, фосфор, витамины А, С, В, пектины, органические кислоты.

ХЛЕБ, КАШИ, МАКАРОНЫ

Каша, макароны и цельнозерновой хлеб – это основной источник сил и энергии для ребенка. Самые полезные крупы – гречка, овсянка, бурый рис, а также макаронные изделия из твердых сортов пшеницы.



ЯЙЦА ПЕРЕПЕЛИНЫЕ

Перепелиные яйца-самый диетический продукт в детском питании и полноценный поставщик животного белка. Рекомендуемая доза детям дошкольного возраста- 1-2 яйца через день, школьникам — 1-2 яйца в день.

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Кисломолочные продукты содержат необходимые организму лакто- и бифидобактерии, которые восстанавливают микрофлору кишечника после приема многих лекарств, улучшают пищеварение и усвоение питательных веществ из пищи, укрепляют иммунитет и повышают сопротивляемость организма к инфекциям.

РЫБА

Необходимые аминокислоты, жирные кислоты Омега-3,6,9, белки, микроэлементы, для растущего детского организма можно в избытке найти в морской рыбе (особенно тресковых пород).

МЯСО

Детское меню весной будет неполноценным без мясных блюд из нежирной телятины, курятины, индейки и мяса кролика. Животный белок и аминокислоты, содержащиеся в мясе, необходимы для роста мышц и правильной работы печени, желчевыводящих путей.

Кролик – полезное диетическое мясо, которое легко усваивается и очень редко вызывает аллергическую реакцию. Детские врачи рекомендуют вводить данный продукт уже в первые месяцы прикорма, а если у ребенка аллергия на белок, то кролик подходит и для раннего прикорма. Это мясо содержит витамины А и С, В1 и Е, В2 и В11, В6 и В9, РР, фосфор и фтор, железо и натрий и кальций, кобальт и марганец, цинк и медь, хлор и калий, йод. Полезные свойства мяса кролика:

- содержание большого количества витаминов и микроэлементов помогает избежать сезонного авитаминоза;
- повышает иммунитет;
- помогает росту мышечной и соединительной ткани.

Самые полезные блюда из кролика для детей – мясное пюре, тушеный и запеченный кролик, так как сохраняют максимум полезных свойств и витаминов. Тушеное мясо кролика прекрасно сочетается с крупами, овощами и сухофруктами.

«КРОЛИК ТУШЕНЫЙ В СМЕТАНЕ»

- Мясо кролика-0.5 кг.
- Сметана-0,5 литра
- Морковь-1 шт.
- Лук репчатый-1шт.
- Соль

Мясо замочить в холодной воде на три часа, порезать на кусочки и обмазать солью и оставить так еще на час. Обжарить мясо в растительном масле с каждой стороны, до появления легкой корочки. Обжаренное мясо убрать в кастрюлю и туда же добавить обжаренную морковь и лук, затем полить сметаной и тушить 40-45 минут, по желанию за 10-15 минут до окончания приготовления можно добавить чернослив.