Консультация для родителей

Витамины в рационе питания ребенка зимой

Любому ребенку жизненно необходим витамин С, ведь он влияет на рост клеток и тканей, укрепляет иммунитет и обязательно должен присутствовать в рационе питания ребенка. Восполнить его нехватку поможет ежедневный прием фруктовых и овощных соков, консервов, потому как они дополнительно обогащены аскорбиновой кислотой.

Справиться с зимним дефицитом помогут: настой из шиповника, замороженные овощи и ягоды и протертая черная смородина. В **меню питания ребенка зимой** желательно включить и квашеную капусту, которая также содержит витамин С. Однако не менее важен для детского организма и особенно зрения **витамин А**, основным источником которого по праву считаются ягоды и фрукты красного и оранжевого цветов – морковь, облепиха, курага.

Но кроме витаминов овощи и фрукты содержат и минеральные вещества, потребность в которых хоть и невелика, но нормальный обмен веществ без них точно невозможен. К тому же, у растительных продуктов есть одно главное достоинство – наличие в них пектина и клетчатки. Пектин, обволакивая, защищает слизистую пищеварительного тракта от воздействия вредных веществ, а клетчатка способствует выведению из организма токсинов и шлаков, предотвращает запоры.

Говорить о том, что ребенок правильно и рационально питается можно тогда, когда ассортимент употребляемых им овощей и фруктов станет достаточно обширным.

Сделать традиционную молочную кашу на завтрак гораздо вкуснее и полезнее можно, добавив в нее кусочки кураги, чернослива, изюма, размороженные ягоды смородины или вишни. Зимой на обед своему ребенку желательно варить вегетарианский суп, как из свежих, так и замороженных овощей. А для ужина можно порекомендовать овощные шницели, запеканки и рагу.

Малышу с плохим аппетитом за полчаса до еды можно дать выпить полстакана яблочного сока без сахара, а вот сладкие фрукты незадолго до приема пищи давать не рекомендуется – они дают насыщение, после которого ребенок не будет есть.

Смовж Анна Петровна, воспитатель