

# Особенности питания детей в зимний период

## консультация для родителей

Ольга Лысых, воспитатель СП «Детский сад «Василек»

Уважаемые родители! Мы не всегда задумываемся о важности питания в разные сезонные периоды. Оказывается, зимний период имеет свои особенности в организации правильного питания ребенка.

Низкая температура воздуха оказывает определенное влияние на организм ребенка. Прежде всего, это повышенная отдача тепла, то есть, высокие энергетические затраты организма влекут за собой напряженность всех видов обмена веществ. 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.

В зимний период ребенок чаще болеет простудными заболеваниями, острыми респираторными и другими инфекциями в результате не только контактов с уже заболевшими, но и охлаждения организма, что резко снижает его сопротивляемость. 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.

Известно, что зимой за время долгого хранения содержание витаминов в овощах и фруктах резко снижается. Поэтому наряду со свежими овощами и фруктами детям целесообразно давать соки, фруктовые и ягодные пюре промышленного производства, обогащенные витаминами. Можно использовать и быстрозамороженные продукты, в которых, благодаря современным технологиям, гарантирована сохранность витаминов.

## Особенности питания детей зимой:

Холода наступают, и организму малыша приходится трудиться в усиленном темпе с целью восполнения энергетических потерь. Поэтому в этот период важно правильное питание. Бананы смогут восполнить детский организм калием и каротином.

Самые полезные овощи для питания ребенка зимой – это капуста (содержит витамин С и клетчатку), морковь (источник витамина А, каротина, клетчатки), свекла (хоть и содержит мало витаминов, зато в ней много клетчатки). Лук и чеснок становятся как никогда значимыми именно зимой. В питание детей до года их нужно вводить очень осторожно. Добавляйте их в измельченном виде в пюре и суп.

Домашние фруктовые заготовки можно предложить малышу после года, добавив фрукты в компот, фруктовое пюре, кисель и т.д. Квашеная капуста, а также другие овощные заготовки содержат большое количество уксуса и соли, поэтому их лучше всего давать ребенку после 3-х лет.

Натуральный мед приобретает огромное значение в холодную пору, когда снижаются защитные функции организма. Его нужно употреблять с теплой водой, тогда он сохраняет все свои весьма полезные свойства.

В питание зимой, так же как в питание детей летом важно включать в себя все необходимые для нормального развития ребенка продукты.

Организация и режим питания ребенка. В холодное время года питание детей должно быть сбалансированным, насыщенным витаминами и минералами. Безусловным источником полезных веществ и компонентов являются свежие фрукты и овощи. Какие фрукты и овощи можно дать вашему малышу зимой? Если у вашего крохи нет аллергии, то предложите ему апельсины, хурму, мандарины, богатые на витамин С.

# ЗИМНИЙ РАЦИОН ДЕТЕЙ

Зима в нашей северной полосе длинная, отличается долгим отсутствием собственных свежих овощей, фруктов. Овощи и фрукты – это основные источники четырех из известных 13 витаминов – С, фолиевой кислоты, каротина, некоторых минеральных солей (в основном калия). Большая роль овощей и фруктов состоит в поддержании здоровья организма за счет биологически активных фитосоединений (биофлавоноиды и др.) пектина, пищевых волокон. Биологически активные соединения обезвреживают чужеродные вещества, поступающие с пищей, а пектины и пищевые волокна способствуют выведению этих веществ из организма.

Как же решить проблему получения всех этих незаменимых компонентов зимой?

## Фрукты

Апельсины, мандарины – являются зимними для нас фруктами. Среди широко известных достоинств цитрусовых кроме большого содержания витамина С, есть еще одно, апельсин содержит биофлавоноид – инозит, который благоприятно действует на состояние нервной системы, улучшает работу кишечника. Из цитрусовых готовят свежевыжатые соки, но пить их нужно в течение 10-15 мин, потому что витамин С быстро разрушается.

Большим недостатком цитрусовых является их высокая аллергенность, они исключаются из питания детей с аллергией. Из-за содержания эфирных масел, возбуждающих пищеварительную деятельность, не рекомендуется их употребление в период обострения заболеваний пищеварительной системы





# ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ

Дети сильно подвержены простудным заболеваниям, особенно в период межсезонья - весной и осенью, когда сырая погода благоприятствует размножению бактерий и вирусов. Быстрее справиться с простудой ребёнку помогут не только лечение и уход, но и несложные правила питания, которые становятся особенно важными в период болезни.



Считается, что в период болезни необходимо откармливать больных детей, т.к. нужны дополнительные силы на борьбу с болезнью. Однако организм сам мобилизует все ресурсы на восстановление пошатнувшегося равновесия и есть больному совсем не хочется, вся его энергия разбирается с болезнью. Принудительное кормление в таких случаях наносит вред детям. Не случайно заболевшие звери не притрагиваются к пище, даже лежащей под носом!

При высокой температуре нужно давать как можно больше пить. Это поможет восполнить потери воды при обезвоживании, вызванном высокой температурой. В рационе больного ребёнка рекомендуются использовать свежие и отварные овощи и фрукты. В citrusовых содержится большое количество витамина С. Из мяса подходит говядина, курятина, крольчатина. Наиболее подходящий способ приготовления мяса - варка. Кисломолочные продукты хорошо усваиваются организмом.



# ВИТАМИНЫ

При слове «витамины» большинство из нас сразу вспоминают об овощах и фруктах. Безусловно, содержащиеся в них водорастворимые витамины исключительно полезны. Но существует еще одна группа витаминов – так называемые жирорастворимые витамины. Они точно так же необходимы для нормального развития ребенка.

В настоящее время известно около 20 различных витаминов. Их первоисточниками являются растения. Человек получает витамины с растительной пищей и из продуктов животного происхождения. В природе практически нет ни одного продукта, в котором находились бы все витамины в количестве, достаточном для удовлетворения в них потребностей организма как взрослого человека, так и ребёнка.

Поэтому необходимо максимально разнообразить ежедневное меню дошкольника: наряду с продуктами животного происхождения, зерновыми, в него необходимо включить овощи, фрукты, орехи, в том числе и в свежем виде.

## ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ

*Какова еда и питье – таково и живье*



сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир

молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жирные сорта рыбы



сухие пивные дрожжи, проростки пшеницы, овес, орехи (фундук)



*От сладкой еды жди беды*  
проростки и отруби пшеницы, зеленые листовые овощи  
мясо, печень, рыба, молоко, яйца

*Зелень на столе – здоровье на сто лет*



*Обед без овощей – праздник без музыки*



## РЕЙТИНГ САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРОДУКТОВ



Скажем сразу, что такой список составить достаточно трудно. **Нормы питания детей** разные, у одних несовершенство пищеварительной системы приводит к непереносимости каких-то продуктов питания, какими бы полезными теоретически они ни были, у других возникают аллергии на определенные виды пищи...

**I место: яблоки.** Содержащиеся в них фруктовые кислоты помогают бороться с гнилостными бактериями, поэтому яблоки очень полезны для желудка. А пектины помогают процессу пищеварения. Также яблоки богаты микроэлементами, в частности железом, и предотвращают развитие анемии.

**II место** поделили **морковь** — кладезь бета-каротина — и **капуста брокколи**, которая к тому же является диетическим гипоаллергенным продуктом.

**III место: лук.** Употребление лука позволяет снизить вероятность «подцепить» простуду, повышает иммунитет, снабжает организм малыша витаминами и минералами. Но, хотя многим мамам хочется включить его в рацион питания детей, очень мало малышей лук любят и соглашаются есть. Попробуйте заменить лук на не менее полезный чеснок.

**VI место: каши.** Они богаты углеводами, жизненно необходимыми для роста и развития ребенка и в идеале должны присутствовать в его рационе каждый день.

**V место: молочные продукты, содержащие бифидо- и лактобактерии.** Они нормализуют микрофлору кишечника, препятствуют развитию дисбактериоза. **Здоровое питание детей** обязательно должно подразумевать наличие в их меню **йогуртов, кефиров, творожков**. Если добавить к ним фрукты — то лучшей альтернативы вредным сладостям не найти!

## Продукты, содержащие основные 10 питательных веществ:

**1. Молоко и молочные продукты**, содержат кальций, рибофлавин и белок.

**2. Мясо, яйца, бобовые** - включая рыбу, птицу, горох, бобы, соевые продукты и орехи - содержат белок, ниацин, железо и тиамин.

**3. Фрукты и овощи** содержат витамины А и С, а также клетчатку.

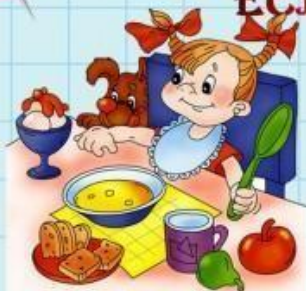
**4. Зерно и продукты из зерна** (хлеб, макаронные изделия, рис, каши и кукуруза)- содержат углеводы, тиамин, железо, ниацин и клетчатку.

Итак, **главный принцип правильного питания - пища ребенка должна быть разнообразной** и включать все вышеперечисленные питательные вещества, чтобы его организм получал все необходимое для роста и развития. Причем ребенок должен получать определенное количество, жиров, белков и углеводов, в зависимости от возраста.

Так для детей 1-3 лет, суточное количество белка 53гр, жира тоже 53гр, углеводов 212гр, т.о. соотношение белка, жира и углеводов равняется 1:1:4.

Для детей 3-7 лет ежедневная потребность в белке 68гр, в жире 68 гр, в углеводах 270гр, оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе ребенка 1:1:4.





## ЕСЛИ РЕБЕНОК ПЛОХО ЕСТ

Время еды должно быть временем отдыха и удовольствия для всех. Тем не менее дети, часто именно во время еды, втягивают нас в конфликты и начинают самоутверждаться самым неподходящим способом.

### КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПРОБЛЕМУ

- ✓ Вы — пример поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ребенком, и то же, что и он.
- ✓ Ребенку следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять есть насильно.
- ✓ Предложите: «Пожалуйста, съешь по маленькому кусочку каждого блюда, иначе это будет невежливо».
- ✓ Ребенок должен иметь право отказаться съесть «даже по маленькому кусочку». Если на ребенка не давить, то рано или поздно он начнет есть нормально. Спокойный подход к еде способствует установлению у всех здорового отношения к ней.
- ✓ За едой вовлекайте ребенка в спокойный разговор.
- ✓ Почаще что-нибудь готовьте вместе.



### КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМОЙ, ЕСЛИ ОНА УЖЕ ЕСТЬ

#### *Если ребенок слишком быстро заглатывает пищу:*

Объясните ребенку, что пищу нужно прожевывать медленно, чтобы организм мог взять из хорошо прожеванной пищи побольше полезных веществ, а это поможет ему расти высоким, красивым и сильным.

#### *Если ребенок ест слишком вяло:*

Накладывайте в тарелку пищу понемногу, постепенно добавляя ее. Объясните ему, что с маленькой порцией справиться гораздо легче. Не заостряйте на этой проблеме слишком много внимания, чтобы не усугубить ситуацию.

#### *Если ребенок слишком разборчив в еде:*

Для начала начните давать ребенку новую еду очень маленькими порциями. Не заставляйте, есть насильно. Постарайтесь задать за столом спокойный благоприятный тон, продемонстрируйте свое отношение к этой еде.