Подготовила:
Воспитатель Н.И. Груздева
/первая квалификационная категория/

Рекомендации для родителей
питание детей в зимний период

Правила питания

♦ 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 вегетарианские овощные супы, в которые мы рекомендуем добавлять зелень (укроп, петрушку);
♦ наполните рацион детей 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.

Овощи и фрукты. Они совершенно необходимы в ежедневном рационе ребенка, особенно свежие.
♦ яблоки - они богаты витаминами, микроэлементами и многими другими полезными веществами.
♦ 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.

ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ