Зимой, с понижением температуры окружающей среды, организм ребенка вынужден работать с удвоенной силой, ведь теперь ему нужно восполнять возросшие энергетические потери. Кроме того, более уязвимой становится иммунная система, в частности, существенно понижается местный иммунитет. В результате ребенок легче заражается инфекциями дыхательных путей, среди которых грипп, ОВРИ, бронхит и другие.

Поэтому зимой следует:

- увеличить калорийность рациона на 25-30%;

- увеличить разнообразие продуктов питания и приготовленных блюд;

- отдавать предпочтение тёплой пище перед холодными блюдами;

- не вводить в детское меню фрукты и овощи не по сезону;

- использовать летние заготовки и консервацию: замороженные ягоды и овощи, сухофрукты, сушёную и замороженную зелень, варенья, перетёртые с сахаром ягоды;

- на каждый приём пищи составлять меню из нескольких блюд;

- меньше «вкусненького» и «сладенького», особенно в новогодне-рождественские каникулы;

- обеспечить многоразовый приём пищи – завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин.

Завтрак. Завтраки ребенка должны быть плотными и калорийными – это залог бодрости и сил для игр и активного времяпрепровождения, а для школьников – еще и для активной учебы. Лучший вариант завтрака - каши из различных круп. Старайтесь не повторять каши в течение недели, можно готовить смешанные (рис с пшеном, мультизлак, рис с яблоком, овсянка с ягодами). На завтрак отлично подойдут именно молочные каши, сваренные на цельном коровьем или козьем молоке.

К сожалению, современные мамы все чаще стали отдавать предпочтение быстрорастворимым кашам-«минуткам». В этом случае встаёт спорный вопрос о полезности и питательности таких каш, да и добавки в этих кашах могут свести на нет всю их возможную пользу. Чтобы сохранить в каше максимум витаминов и минералов, её готовят на медленном огне, а лучше всего - в мультиварке или томят в духовке.

Вполне допустимо применение на завтрак вместо каши крупяного или мясного блюда – омлеты, запеканки с творогом, гуляш с овощным гарниром, овощи с салатом.

Обед. Это самый объемный и калорийный прием пищи, он же и самый разнообразный. На обед малышам обычно дают закуски в виде салатов из свежих или замороженных овощей, квашенных или соленых, продуктов домашнего или промышленного консервирования. Закуска стимулируют пищеварение, активное отделение желудочного сока и дальнейшее активное переваривание еды.

После закуски дают первые блюда – это жидкие блюда в виде супов, щей или борща, обязательно горячие. До трехлетнего возраста детям готовят супчики на овощных бульонах, после трех лет на слабых мясных, куриных или рыбных, грибы до семи лет лучше не стоит! Сильно наваристые и жирные супы и борщи – непосильные блюда для детской поджелудочной железы, которая просто не перенесет такой атаки, и может пострадать. Осторожнее с рыбными супами до трех лет, они могут стать опасными для аллергиков и малышей с нежной поджелудочной железой.

На обед необходимо и второе блюдо, оно – основа калорийности рациона. Это могут быть полноценное мясное или рыбное блюдо с овощным, крупяным или макаронным гарнирами. В качестве основного блюда на второе обычно готовят котлеты, тефтели, отварное мясо или рыба, суфле, биточки, приготовленные на пару. Может быть куриная

ножка.

После полноценного второго необходим десерт. Десерты - источник витаминов и минеральных веществ. Десерт – это напиток из фруктов или ягод, компот, кисель, отвар сухофруктов, сок, разбавленный водой. В зимнее время актуальны напитки с шиповником, витамином С и группы В. Не стоит давать на десерт молочные и кисломолочные напитки. Молоко – это не напиток, а самостоятельное блюдо. Соки являются очень агрессивными и сладкими, их при подаче стоит разбавлять кипяченой водой как минимум наполовину.

Родители часто переживают о том, что ребенку зимой не хватает витаминов, и пытаются дополнительно давать ребенку аптечные препараты. Но это не самый правильный вариант – они не менее аллергенны из-за наполнителей и усваиваются хуже. Если продумать меню и разнообразить его, то синтетические витамины не нужны. Лучше ежедневно съедать салатик с зеленью, яблоко с грушей и другие сезонные фрукты, ягоды и овощи. Вырастите на окошке зелень и лук – вот ваши поливитамины.

Чтобы активно пополнять запасы витаминов и минералов, часть овощного рациона в меню ребенка должна быть отдана ярко окрашенным овощам, как источникам каротина и витамина А – это морковь и тыква, томат, свекла, баклажан. Часть порции фруктов должны составлять те, которые более богаты витамином С (киви, лимоны, апельсины, ягоды) протертые с сахаром или замороженные.

Овощи стоит давать детям, как только количество зубов позволит им пережевывать и спокойно их глотать. Чтобы овощи максимально сохраняли витамины, стоит готовить их на пару.

Помните – витамины разрушаются при соприкосновении с металлом, и при хранении их в кастрюлях, пусть даже и в холодильнике. Не готовьте овощные супы и вторые блюда впрок, приготовьте ребенку блюдо ровно на один раз. Также стоит поступать и с салатами, при хранении они теряют свою пищевую ценность и пользу, а овощи теряют свою пользу при повторном разогревании и кипячении.

Ужин. На ужин, если с утра была каша, стоит приготовить овощное блюдо с мясом или

рыбой, блюда из яйца или творога, овощные блюда, салаты, запеканки. Если же утром были блюда из овощей или мяса, на ужин вполне допустима каша, или крупяной гарнир с рыбой или мясом. На ужин допустимы блюда выпечки – оладьи, блины, творожные запеканки и сырники, с фруктами или соусами.

Перекусы. В перерывах между основными приемами пищи можно организовать перекусы – второй завтрак и полдник. Обычно на них даются свежие фрукты, йогурты, творожок, кисломолочные напитки, соки, компоты, фруктовые пюре и легкие десерты. Вполне допустимы чай с булочкой или плюшкой, печенье с молоком, конфетки (1-2 штуки). Перекусы нужны особенно тем детям, чей завтрак очень ранний, и до обеда их жизнь очень активна и насыщенна – они ходят в садик, школу, на тренировки, в секции, много гуляют – одним словом, расходуют большое количество калорий.

Помните: правильное питание детей – залог их хорошего самочувствия и крепкого иммунитета!