

Рекомендации по здоровому питанию.



Мы, родители, хотим, чтобы наши дети росли здоровыми, крепкими, сильными, выносливыми. А что для этого надо? Прежде всего правильное питание и соблюдение режима дня. Весной у детей наблюдаются чрезмерная утомляемость, вялость и нарушение сна, что во многом обусловлено дефицитом в их рационе питания необходимых витаминов и микроэлементов. У детей повышается возбудимость нервной системы, активизируется работа желёз внутренней секреции, в т. ч. желудочно-кишечного тракта и эндокринной системы, снижается иммунитет. Таким образом, в этот период года организм менее устойчив к разного рода неблагоприятным воздействиям. Восполнить весенний дефицит незаменимых пищевых компонентов можно только сбалансированным пищевым рационом. Организовывать питание детей весной следует так, чтобы максимально насытить организм витаминами и микроэлементами. Вот несколько полезных советов:

- ✓ ежедневное употребление мяса и мясопродуктов снабжает детский организм полноценным белком, влияющим на нормальную работу иммунной системы, а также витамином В12. Желательно готовить телятину или нежирную говядину и свинину.
- ✓ в качестве гарниров ко вторым блюдам желательно отдавать предпочтение крупам, в которых содержатся витамины В1 и

В6. Разные виды круп должны чередоваться в течение недели, поскольку их пищевая ценность различается.

- ✓ в рационе питания ребёнка должна быть рыба. Рыба содержит белки высокого качества, которые хорошо усваиваются. Кроме того, она является источником полиненасыщенных жирных кислот и йода, необходимых для работы щитовидной железы и нервной системы.
- ✓ Важно знать, что овощи и фрукты урожая прошлого года уже не являются источниками полезных веществ, за исключением клетчатки. В результате хранения они могут стать источником пищевых отравлений, поэтому после 1 марта допускается использовать овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) только после термической обработки.
- ✓ целесообразно включать в рацион питания дошкольников соки промышленного производства, в т. ч. обогащённые витаминами. Соки с мякотью (яблочный, грушевый, абрикосовый нектар и т. д.) предпочтительнее, чем осветлённые, поскольку в них содержится пектин, необходимый для нормального процесса пищеварения.

С целью сохранения витаминов при кулинарной обработке овощей следует соблюдать следующие правила:

- очищать овощи непосредственно перед приготовлением;
- чистить кожуру тонким слоем;
- закладывать овощи только в кипящую воду, нарезав их перед варкой; не допускается предварительное замачивание овощей.
- добавлять свежую зелень в готовые блюда во время раздачи.



Будьте здоровы!