

«Харчування дітей взимку – що варто знати батькам?»



Змінюють пори року за ними слідом і людський організм перебудовує свою роботу. А взимку - особливо. Аби кожна пора року проходила добре та головне із міцним здоров'ям - читайте далі.

Осінь-зима - зазвичай пора захворювань та нервунань батьків. Малюки кашляють, ходять із нежитем і т.д. Все це знижений імунітет - дефіцит сонячного світла, зменшення вітамінів у раціоні.

Також взимку аби зігрітися організму необхідна енергія, котру ми черпаємо із білкових продуктів. Як же правильно скомпонувати зимове корисне меню дитини?



Зимове дитяче харчування

Дієтологи радять: обов'язковими у раціоні дітей повинні бути сирі овочі та фрукти, салати, мінімальна їх термічна обробка аби максимальна користь була використаною. Соки - бажано із місцевих, звичних фруктів (яблука, персики, гарбуз, морква), морси із журавлини, брусниці, чаї з малини та лимону.

Калій - його також повинно бути в досталь, шукайте у таких продуктах: морська капуста, чорнослив, родзинки, горох. картопля, вівсянка, зелений горошок, буряк, чорна смородина. Яловичина, тріска, хек, скумбрія, філе кальмарів - також додадуть поживи організму.

Кальцій та магній - їх у великій кількості знайдете в молоці, сирі, горіхах, крупах, цвітній капусті та ін.

М'ясо та риба – «енергетики» для ваших діток, адже ця білкова їжа є чудовою основою раціону малюка.



Заморожені продукти. Взимку вони справжній порятунок, адже заморожування зберігає корисні речовини та вітаміни. Ягоди-фрукти можна перетирати з цукром, варити компоти та і просто додавати до каш та десертів.

Білок. Рослинного та тваринного походження - всі вкрай необхідні. Основні джерела: молоко, бобові, яйця, м'ясо риби та птиці.



Пиття. Чаї, морси, компоти, киселі, соки - не забуваймо, що наш організм на 80% складається із води. У холодну пору року питво також матиме свої особливості. Щодня в раціоні дитини повинні бути різноманітні чаї та вітамінні напої, сік, компоти, киселі, морси.



Перед сном варто запропонувати дитині склянку кефіру - користь для травної системи та зміцнення імунітету завдяки важливим бактеріям!

Будьте здорові!

<https://rivne1.tv/news/76866-kharchuvannya-ditey-vzimku-shcho-var-to-znati-batkam>