

# 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



## Овощи

Самый популярный для нашей страны - картофель - будет служить источником, не удивляйтесь, витамина С. Картофель не является лидером по содержанию этого витамина, но, учитывая большие объемы его потребления, он вносит существенный вклад в обеспечение организма аскорбиновой кислотой. Также в нем много калия.

Капуста - наиболее доступная зимой белокочанная. Является источником витамина С, биофлавоноидов, большого количества клетчатки. Квашеная капуста - рекордсмен по содержанию витамина С. Ее можно предложить ребенку после 3 лет. В небольшом количестве, в виде салата 30-50 г.

Морковь содержит большое количество каротина и клетчатки. Каротин лучше усваивается из подвергнутой кулинарной обработке моркови, чем из сырой, каротин растворенный в масле лучше усваивается организмом. Витамином С она небогата.

Свекла - хороша как источник клетчатки, витаминов в ней очень мало.

Лук, чеснок - ни в какое другое время эти овощи не приобретают такой значимости как зимой. Благодаря своим противомикробным свойствам они незаменимы во время сезонных подъемов простудных заболеваний. Их применение разрешено с 8-9 мес.

Лук и чеснок рекомендовано добавлять при приготовлении супов или пюре, в измельченном виде. Количество минимальное, чтобы в блюде их вкус не чувствовался. Такие принципы соблюдают у детей до 3 лет. После 3 лет возможно добавление сырого лука в салаты, и небольшого количества измельченного чеснока, например, в суп после того, как он приготовлен.



## Домашние заготовки

Традиционными в нашей стране являются домашние заготовки, которые сохраняют для нас питательные вещества на зиму. При приготовлении тех или иных консервированных продуктов тоже, конечно, теряется какое-то количество витаминов, из которых наиболее уязвим витамин С. Более стабилен каротин. Остается большинство макро- и микроэлементы (железо, кальций, калий, и др.), которые, как и витамины, необходимы для правильного роста и развития вашего малыша. Немаловажным является и пектин во фруктовых, и пищевые волокна в овощных заготовках. Однако не все домашние заготовки можно предложить малышам. Практически любые фруктовые заготовки можно использовать после года, для приготовления компотов, киселей, фруктовых пюре и других вкусных блюд. Сложнее с овощными, они в большинстве своем содержат уксус и соль в различных концентрациях в зависимости от рецепта. Такие заготовки можно предлагать детям не ранее 3 лет. И только в качестве салата или закуски перед обедом. Начать можно с кабачковой, баклажанной икры, которые традиционно используются в детском питании. Из консервов промышленного производства после трех лет можно взять на заметку консервированный горошек, кукурузу, фасоль.



## Замороженные овощи и фрукты

Для питания малышей можно использовать замороженные фрукты и овощи. Хорошо, если вы заготовили их сами заранее, но можно пользоваться замороженными продуктами промышленного производства. Следует помнить, что размораживать овощи и фрукты нужно максимально быстро. Для этого можно воспользоваться микроволновой печью. Из этих продуктов можно составить очень разнообразное меню. Начиная от использования их в салатах (овощных или фруктовых), добавления в суп, и как самостоятельное блюдо - рагу. Если вы добавляете замороженные продукты в суп, то нужно сделать это незадолго до окончания приготовления. Нужно отметить, что замороженные овощи продаются уже бланшированными, поэтому для того, чтобы приготовить их, нужно 15-20 минут.

## Мёд

Велико значение в этот период такого продукта как мед (при отсутствии аллергии). Его принимают и при простудных заболеваниях, и при кашле и еще при ряде различных недугов. Следует лишь напомнить о том, что мед сохраняет свои полезные свойства только при употреблении его с теплой водой (30-40 градусов C) В горячей воде полезные вещества (витамины, ферменты) меда разрушаются.

Но этот продукт обладает сильными аллергенными свойствами. В питании ребенка, не страдающего аллергией, мед может присутствовать уже с 6 месяцев, но только в составе каш промышленного выпуска, в них после специальной обработки он наименее аллергенен.

Натуральный мед можно вводить после года, начиная с четверти чайной ложки, при отсутствии у ребенка аллергии! Малышу до 3 лет достаточно давать от половины до 1 чайной ложки в день, после 3 лет - 1-2 чайные ложки.



В целом зимнее питание должно быть обычным по калорийности (т.е. калорийность остается такой же, как и летом) и содержанию всех групп продуктов, тоже не отличающийся от летних. Для того чтобы рацион вашего малыша был сбалансированным, рекомендуется включать в него следующие продукты:

### Примерный набор продуктов для детей от года до шести лет :

- Молоко (молочные продукты - кефир, ряженка, кефир, йогурт) - 500-600 мл в день.
- Творог 50 г, сыр - 3-10 г в день
- Сметана нежирная 10-15 г в день
- Масло сливочное - 20\*-30 г\*\* в день
- Растительное 5\*-10г\*\* в день
- Мясо, птица - 1-2 порции в день по 60\*-100г \*\* (5-6 раз в неделю) Печень, другие субпродукты - 1 порция в неделю 60\*-100 г\*\*
- Рыба - 1-2 порция в неделю 70-100 г Овощи разные - 1-2 порции в день -150- 250 г \*\*
- Картофель - 145—200 г
- Салат - 1порция в день 40—60 г
- Крупы, макаронные изделия -50-80 г
- Яйца - 1 в день 5-7 раз в неделю, 1-2 яйца в неделю в омлете, остальные в блюдах - сырники, запеканки и т.д.
- Сладости 1 порция в день (кондитерские изделия)-10-15 г.
- Сок фруктовый, овощной - 1порция в день - 150--200
- Хлеб пшеничный 65-100г ,хлеб ржаной-15-50г.
- Фрукты свежие (консервированные, замороженные) - 1-2 порции в день 100\*- 200 г\*\*

- Сухофрукты - 10-20 г в день (в основном используют для компотов).

Следует заметить, что это желательный к исполнению набор, но не обязательный. Если ребенок не ест творог , можно приготовить сырники или запеканку 1 раз в неделю. И так с любым продуктом.

