

Подготовили: воспитатели 6 группы,
Городкова О.И., Портнягина П.А.

ЗИМНИЙ РАЦИОН ДЕТЕЙ

Зима отличается долгим отсутствием собственных свежих овощей, фруктов. Овощи и фрукты - это основные источники четырёх 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 счёт 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?

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 мёд (при отсутствии аллергии). Его принимают и при простудных заболеваниях, и при кашле и ещё при ряде различных недугов.

Следует лишь напомнить о том, что мёд сохраняет свои полезные свойства только при употреблении его с тёплой водой (30-40 градусов С) В горячей воде полезные вещества (витамины, ферменты) мёда разрушаются.

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

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



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. Остаётся большинство макро и микроэлементов (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 своём 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 трёх лет можно взять на заметку консервированный горошек, кукурузу, фасоль.



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 объёмы 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. Её можно предложить ребёнку 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 растворённый в масле лучше усваивается организмом витамином С она небогата.

Свёкла - 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 подъёмов простудных заболеваний. Их применение разрешено с 8-9 мес.

Лук и чеснок рекомендовано добавлять при приготовлении супов или пюре, в измельчённом 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 измельчённого чеснока, например, в суп после того, как он приготовлен.



Фрукты

Апельсины, мандарины - являются зимними для нас: фруктами.

Среди широко известных достоинств цитрусовых кроме большого содержания витамина С, есть ещё 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 аллергией. Из-за содержания эфирных масел, возбуждающих пищеварительную деятельность, не рекомендуется их употребление в период обострения заболеваний пищеварительной системы.

Сухофрукты также полезны в зимнем рационе детей, так как являются источником витаминов и микроэлементов. Из них можно варить компоты, а вымоченные чернослив, курагу, изюм добавлять в каши, творог. Сухофрукты детям можно начинать давать уже от 1-1,5 лет — небольшими порциями в виде пюре и запаренных плодов.

Объём сухофруктов зависит от блюда, которое готовят, но в среднем составляет 50-100 г в день, уже промытых и замоченных.



