

Здоровое питание. Какие продукты должны входить в весенний рацион питания ребенка

Весной у детей наблюдаются чрезмерная утомляемость, вялость, что во многом обусловлено дефицитом в их рационе питания необходимых витаминов и микроэлементов.

Восполнить весенний дефицит незаменимых пищевых компонентов можно только сбалансированным пищевым рационом.

Питание должно быть не только полезным, но и разнообразным в течение дня, чтобы ребенок мог в полной мере получить все необходимые ему витамины и микроэлементы.

Каша, макароны и хлеб - это основной источник сил и энергии для ребенка. Самые полезные крупы - гречка, овсянка, бурый рис, а также макаронные изделия из твердых сортов пшеницы. Разные виды круп должны чередоваться в течение недели, поскольку их пищевая ценность различается.

Кисломолочные продукты содержат большое количество лакто и бифидо- бактерий, которые восстанавливают микрофлору кишечника после приема антибиотиков, улучшают пищеварение и усвоение питательных веществ из пищи, укрепляют иммунитет и повышают сопротивляемость организма к инфекциям.

Ежедневное употребление мяса и мясoproductов снабжает детский организм полноценным белком, влияющим на нормальную работу иммунной системы. Белок животного происхождения незаменим для роста мышечной и соединительной ткани ребенка. Кроме того, мясо богато железом, что способствует повышению уровня гемоглобина в крови.

В рационе питания ребенка в весенний период незаменима рыба. Рыба содержит белки высокого качества, которые хорошо усваиваются. Кроме того, она является источником полиненасыщенных жирных кислот и йода, необходимых для работы нервной системы и щитовидной железы.

В данный период года в питании детей часто не хватает витаминов. Весной, в период простуд, организм особенно нуждается в витаминах С, А, группы В, и др. Витамин С необходим ребенку для формирования костной ткани, зубов, кровеносных сосудов. Недостаток витамина С приводит к нарушению устойчивости организма не только к инфекциям, но и к действию некоторых токсинов. В весенний период витамин С можно найти в сухом шиповнике, черной смородине, землянике (замороженной или засушенной), капусте, укропе и петрушке, сухофруктах (чернослив, курага, изюм и т.д.). Нехватка витаминов группы В может повлечь за собой потерю аппетита, замедление роста, утомляемость, неврозы. Источником витаминов группы В служат зерновые, печень, яйца, гречневая и овсяная крупа, творог. Витамин А оказывает влияние на процесс роста и формирование скелета, необходим для слизистой оболочки бронхов, кишечника, системы мочевого выделения и некоторых функций глаз. Недостаток витамина А в организме вызывает склонность к тяжелым простудным заболеваниям. Важнейшими источниками витамина являются сливочное масло, яичный желток, сыр, сливки, печень.

Трудно найти ребенка, который не страдал бы от весеннего авитаминоза. Сниженный иммунитет становится причиной частых простуд и вирусных заболеваний. Появляются симптомы ослабления организма - быстрая утомляемость, раздражительность, вялость, апатия.

Уважаемые родители! С помощью правильного питания весной можно восстановить дефицит полезных веществ в организме и улучшить самочувствие ребенка.