

Питание детей весной



В сутки необходимо съесть около 20 г растительных и животных жиров. Причём одна треть из этого количества должна принадлежать животным жирам, а две трети – растительным.

В рационе каждый день должны иметься кисломолочные продукты – натуральные йогурты, молоко, детский кефир, сыр, ряженка.

Если малыш не любит молоко – от него лучше отказаться вовсе и заменить его именно свежими кисломолочными продуктами.

Не забывайте включать в рацион продукты, богатые белками. Это в первую очередь рыба (один день в неделю обязательно должен быть рыбным, яйца, мясо, сыр, бобовые.

Каждый день давайте ребёнку его любимый фрукт на полдник. Это может быть груша, яблоко или банан. Не забывайте и про овощи – морковь, свёкла и картофель особенно полезны в весеннее время года.

Принимать витаминно-минеральные комплексы следует только после консультации с педиатром.

Следите за тем, чтобы в рационе было как можно больше продуктов, которые содержат натуральную аскорбиновую кислоту

(витамин С). Это капуста, помидоры, отвар шиповника, малина, цитрусовые. Зелень – источник витаминов группы В, в частности В9 (фолиевой кислоты), который повышает уровень гемоглобина в крови и укрепляет организм ребенка после долгой зимы. Лук и чеснок содержат фитонциды, борющиеся с болезнетворными микробами.

Ранней весной на детском столе должны быть блюда из свеклы и моркови, а также из квашеной капусты, богатой витамином С. Очень выручают замороженные овощные смеси из зеленого горошка, кабачка, брокколи и цветной капусты. Поздней весной рацион ребенка разнообразят овощные салаты из молодой капусты, шпината, огурцов, укропа.

Правильное питание, поможет вашим дочкам и сыночкам оставаться здоровыми, активными и сильными. Это скажется не только на физическом, но и на умственном развитии ребёнка.