

Консультація для батьків «Яким має бути осінній раціон дошкільників»

Уводьте якомога більше сезонних овочів. Завдяки своєму вітамінному складу картопля, квасоля та капуста білокачанна зміцнюють імунітет і нервову систему дитини, позитивно впливають на кровотворення. Морква, буряк, гарбуз прискорюють обмінні процеси в організмі, поліпшують зір дитини та відновлюють кров. Цибуля та часник мають протимікробну дію.

Урізноманітнюйте фруктами. Наприклад, свіжі яблука не лише зміцнюють імунітет, а й виводять токсини. А печені - нормалізують роботу шлунково-кишкового тракту. Варення з яблук також давайте, але готуйте його за швидким рецептом, а не варіть кілька годин. Адже користь від розварених фруктів мінімальна. А ще ліпше - заморозьте їх свіжими та зберігайте в морозильній камері.

Давайте ягоди, які заморозили чи засушили влітку. Аби зміцнити імунітет, у сезон вірусних інфекцій заварюйте з них запашні чаї. Найліпше для цього підійдуть ягоди, багаті на вітамін С: шипшина, смородина, горобина, обліпіха, журавлина, брусниця, малина.

Зробіть основним принципом харчування різноманітність. І не лише в овочах, фруктах і ягодах, а й у видах м'яса: яловичина, телятина, нежирна свинина, курятина. Для осіннього періоду ідеальний вибір - яловичина. Адже вона містить фосфор, кальцій, магній, залізо, а також жиророзчинні вітаміни та білки. М'ясо відварюйте, тушкуйте та запікайте.

Чергуйте м'ясо з рибою, адже вона також поживна й корисна, а в осінній період — у рази більше. Білки, вітаміни А і Б, фосфор, кальцій, калій, цинк, йод, залізо, які у ній містяться, сприяють розвитку дитини. Окрім того, рибу організм засвоює ліпше, ніж м'ясо. Перед тим, як дати дитині, перевіряйте, чи була не лишилося в ній навіть найменших кісточок.

Збагатіть молочними продуктами. Вони як джерело вітамінів А, В2, В6, Е, К, РР, лактози, жирних кислот і кальцію необхідні дитині для розвитку скелета та зубів, для роботи нирок, серця та печінки, розвитку інтелекту, посилення ферментативної та секреторної діяльності шлунково-кишкового тракту. Давайте дитині йогурти, твердий сир, овочеві або солодкі запіканки із сиру кисломолочного. Якщо є змога, готуйте йогурти самостійно.

Готуйте гречану, рисову і вівсяну каші. Гречана каша дає змогу відновити дитячий організм після хвороби; рисова - поповнює його вітамінами В, Е і РР, фосфором, цинком, залізом, кальцієм, калієм, йодом, магнієм, міддю, марганцем; вівсяна - також магнієм, фосфором і кальцієм.

Не забувайте про мед. Якщо в дитини немає алергії на цей продукт, давайте щодня по кілька грамів. Мед зміцнює імунітет, підвищує тонус організму, поліпшує апетит, нормалізує мікрофлору кишківника, зміцнює сон, має загальнозміцнювальну, антимікробну і протизапальну дію.

Уводьте горіхи волоські, однак обережно. На добу дитині буде достатньо двох-трьох ядер. Перевіряйте кожне з них, адже за неправильного зберігання на них могла з'явитися цвіль.

Додайте продукти, що містять корисні жири. Зокрема, авокадо, масло вершкове, горіхи, насіння, олія оливкова формують нервову тканину, зміцнюють нервову систему, сприяють формуванню когнітивних здібностей.

Підготувала сестра медична старша