

## Питание ребенка весной



Вот и наступила долгожданная весна! Мы радуемся теплым весенним дням и солнышку. Но с приходом весны многие взрослые и дети жалуются на недомогание, повышенную утомляемость, сонливость и раздражительность. Это связывают с перестройкой организма на новую климатическую «волну», разбалансировкой эндокринной системы, отвечающей за выработку гормонов. Также весной ухудшается качество питания, так как продукты из-за долгого зимнего

хранения теряют свою пищевую ценность. Нестабильность погоды, обманчивое тепло весеннего солнца часто приводит к переохлаждению и простудным заболеваниям. Весной часто обостряются хронические заболевания. Поэтому весной следует уделять больше внимания полноценному рациону ребенка - достаточному количеству белков, жиров и углеводов, соблюдению режима дня и питания. Рациональное и полноценное питание – это основа хорошего самочувствия и весеннего настроения! Чем же кормить ребенка весной?

Весной содержание витаминов в овощах и фруктах снижается, велика вероятность возникновения гиповитаминоза - недостатка витаминов. Важными источниками витаминов являются картофель, капуста, в том числе квашенная (в ней содержится большое количество витамина С), морковь, свекла, яблоки, зелень. Пополнить свои витаминные запасы ребенок сможет, если вы будете давать ему различные ягодные морсы и компоты. Для детей раннего возраста полезными будут овощные и фруктовые детские пюре промышленного производства, в которых полностью сохранены все витамины и микроэлементы.

Помимо витаминов, важное место в весеннем рационе крохи занимают белки. Они являются основой работы иммунной системы, роста и развития малыша. Мясо, рыба, молочные продукты - основные источники полноценного белка. Поэтому, чтобы избежать частых болезней, необходимо, чтобы эти продукты присутствовали в меню ребенка ежедневно.

Каши - это основной источник углеводов, «топливо» для организма ребенка, так как при их переваривании образуется энергия. Самая полезная каша – гречневая, она богата белком, микроэлементами и витаминами. Включайте в питание ребенка также овсяную, кукурузную, рисовую, мультизлаковые каши на воде или молоке. Не стоит увлекаться легкоусвояемыми углеводами (сладостями, кондитерскими изделиями, выпечкой) - они быстро усваиваются организмом и также быстро вновь наступает чувство голода. Но и полностью исключать их из питания весной также не стоит, так как это еще и источник хорошего настроения. Главное, чего следует избегать в питании ребенка во все сезоны года - это «пустых калорий», содержащихся в чипсах и газированных напитках, особенно содержащих сахарозаменитель, которые приводят к ожирению.

Жиры – необходимый компонент питания весной. Ежедневно на нашем столе должны быть растительное (подсолнечное или оливковое) и сливочное масло, яйца куриные или перепелиные. Это не только источник энергии, но и залог красоты и эластичности кожи, блеска волос.

Поэтому так важно весной для ребенка получать все необходимые для его роста и развития продукты, так как исключение каких либо полезных веществ из рациона может привести к различным заболеваниям, инфекциям. Кормите малыша правильно! По всем вопросам здорового питания вы всегда можете проконсультироваться со специалистами детской клиники «Персона Детство». Пусть весна дарит вам только хорошее настроение и радость!