

## Питание детей зимой



Зима во многих регионах нашей страны уже наступила, не смотря на то, что по календарю еще пока глубокая осень. И многие мамы задают себе вопросы, чем же кормить детей в зимний холодный период, чтобы питание было и полноценным, и сбалансированным, и насыщенным витаминами и минералами?

Вопрос не простой, не смотря на все изобилие и разнообразие наших современных магазинов. И чем младше ребенок, тем сложнее составить ему полноценное, правильное и разнообразное меню. Ведь одну картошку и макароны каждый день есть – это скучно!

### **Зачем менять меню?**

Летнее и зимнее меню существенно отличаются друг от друга хотя бы потому, что калорий детский организм зимой тратит гораздо больше, чем в летний зной, а значит и еда должна быть более плотной и калорийной. Кроме того, зимой организм испытывает повышенные нагрузки – снижается иммунитет, мало солнышка, атакуют вирусы, дети меньше бывают на свежем воздухе, меньше двигаются и отдыхают, им нужно учиться, ходить в садик ли школу - как тут не растеряться маме и правильно и вкусно накормить малышей? Прежде всего, нужно, чтобы еда была аппетитной и вкусной, в ней были все необходимые для организма белки, витамины и другие компоненты для роста и развития, при этом питание стимулировало иммунитет, нравилось ребенку.

Организовать меню зимой сложнее, чем летом – свежих овощей и фруктов по сезону становится мало, а те, что продаются на прилавках супермаркетов и на рынках могут содержать различные вредные компоненты – нитраты, пищевые совки, которыми их покрывают для сохранности, а также различные другие химические компоненты, которые могут навредить здоровью ребенка. Кроме того, не все дети охотно едят привычные блюда, но зимой правильное питание – это основа здоровья, и плохой аппетит – не самый подходящий спутник для того, чтобы встречать дедушку Мороза и Снегурочку. На холоде голодный малыш будет быстрее уставать, он быстрее замерзнет и может стать легкой добычей для коварных вирусов и микробов. Поэтому, позаботьтесь о том, чтобы еда вашего ребенка стала насыщенной витаминами полезными компонентами, и при этом она должна возбуждать аппетит и выглядеть очень вкусно, чтоб «слюнки потекли».

### **Основа рациона.**

Итак, по калорийности зимний рацион ребенка должен незначительно отличаться в большую сторону, за счет более плотных продуктов, при этом в питании должны содержаться все группы продуктов, необходимые для полноценного роста и развития ребенка. В наборе продуктов рацион не должен сильно отличаться от летнего меню – в нем также должно быть много овощей и фруктов. Чтобы питание было полностью сбалансированным, стоит включать в него определенный перечень продуктов:

- молоко или молочные продукты до полулитра в день,

- сыр и творог, сметана низкой жирности,
- сливочное и растительное масло,
- птица нежирная, мясо нежирное,
- субпродукты не чаще раза в неделю,
- рыба не чаще двух раз неделю,
- картошка, овощи в разнообразных видах,
- крупа, макароны,
- яйца,
- сладости,
- соки из овощей и фруктов,
- все виды хлеба.
- фрукты по сезону, свежие, сухофрукты.

Но помните - набор продуктов приблизительный, и можно варьировать его в зависимости от предпочтений и особенностей пищевых привычек ребенка. Так, творог можно «спрятать» в сырники, блинчики, запеканки. Овощи можно сделать как в рагу, так и кусочками на пару, салатом из сырых овощей. Опирайтесь больше на свои предпочтения и на желания малыша, нежели на строгие нормы и правила.

### **Как составить примерное меню?**

Весь примерный набор продуктов, необходимый ребенку на сутки необходимо скушать в течение дня, малыш же не сможет съесть все эти продукты разом. Но, при составлении рациона стоит помнить о совместимости и сочетаемости вкусов продуктов, чтобы в итоге блюдо не оказалось испорченным и не съеденным, не смотря на полезность и качество исходного сырья. Так, будет не самым вкусным сочетанием селедка с молоком или огурчик с сахаром. Поэтому, помните о сочетаемости и вкусах продуктов.

Итак, основная энергетическая нагрузка по калорийности ложится на обед. Это самый объемный прием пищи, он же и самый разнообразный. На обед малышам обычно дают закуски в виде салатов из свежих или замороженных овощей, квашенных или соленых, продуктов домашнего или промышленного консервирования. Закуска нужна для стимуляции пищеварения, активного отделения желудочного сока и дальнейшего активного переваривания еды. После закуски дают первые блюда – это жидкие блюда в виде супов, щей или борща, обязательно горячие, т.к. холодные супы в зимнем рационе не подходят. Помним о правилах приготовления первых блюд – до трехлетнего возраста мы готовим детям супчики на овощных бульонах, после трех лет на слабых мясных, куриных или рыбных, грибы до семи лет лучше не стоит!

На обед необходимо и второе блюдо, оно – основа калорийности рациона. Это могут быть полноценное мясное или рыбное блюдо с гарниром, где в роли последнего могут выступать овощные гарниры или крупяные, макаронные. Обычно это котлетки, тефтели, отварное мясо или рыба, паровые кнели. Суфле, биточки, может быть куриная ножка. После полноценного второго необходим десерт – это напиток из фруктов или ягод, компот, кисель, отвар сухофруктов, сок, разбавленный водой. Не стоит давать на десерт молочные и кисломолочные напитки – помните, что молоко – это не напиток, это самостоятельное блюдо. Соки являются очень агрессивными и сладкими, их при подаче стоит разбавлять кипяченой водой как минимум наполовину. Десерты полезны как источник витаминов и минеральных веществ, особенно в зимнее время актуальны напитки

с шиповником, витамином С и группы В.

Чтобы активно пополнять запасы витаминов и минералов, часть овощного рациона в меню ребенка должна быть отдана ярко окрашенным овощам, как источникам каротина и витамина А – это морковь и тыква, томат, свекла, баклажан. Часть же порции фруктов должны составлять фрукты, наиболее богатые витамином С (аскорбиновой кислотой) – это киви, лимоны, апельсины, ягоды, можно протертые с сахаром или замороженные.



Завтраки ребенка – это залог бодрости и сил для игр и активного времяпрепровождения, а для школьников – еще и для активной учебы. Поэтому, они должны быть плотными, калорийными и при этом вкусными, возбуждающими аппетит. Для детей самым беспроегрешным вариантом были и остаются каши из различных круп, только старайтесь не повторять каши в течение недели – отлично идут смешанные (рис с пшеном, мультизлак, рис с яблоком, овсянка с ягодами). На завтрак отлично подойдут именно молочные каши, сваренные на цельном коровьем или козьем молоке.

Вполне допустимо применение на завтрак вместо каши крупяного блюда или мясного – омлеты, запеканки с творогом, гуляш с овощным гарниром, овощи с салатом. Например, одним из завтраков идет картофельное пюре с салатом из горошка, а к нему – булочка с маслом и сыром. Отличный завтрак для детей. На ужин, если с утра была каша, стоит приготовить овощное блюдо с мясом или рыбой, блюда из яйца или творога, овощные блюда, салаты, запеканки. Если же утром были блюда из овощей или мяса, на ужин вполне допустима каша, или крупяной гарнир с рыбой или мясом. На ужин допустимы блюда выпечки – оладьи, блины, творожные запеканки и сырники, с фруктами или соусами.

В перерывах между основными приемами пищи можно организовать перекусы – второй завтрак и полдник. Обычно на них даются свежие фрукты, йогурты, творожок, кисломолочные напитки, соки, компоты, фруктовые пюре и легкие десерты. Вполне допустимы чай с булочкой или плюшкой, печенье с молоком, конфетки. Но совсем немного – 1-2 штучки. Перекусы нужны особенно тем детям, чей завтрак очень ранний, и до обеда их жизнь очень активна и насыщена – они ходят в садик, школу, на тренировки, в секции, много гуляют – одним словом, расходуют большое количество калорий.

### **Что стоит учитывать при разработке меню?**

Важно также при создании меню учитывать особенности своего ребенка и его пищевые пристрастия. Если малыш имеет лишний вес и тяготеет к плюшкам и булочкам, не стоит идти у него на поводу, и постоянно тешить его блинами и выпечкой, замените все особо калорийные блюда легкими – овощными и фруктовыми - это позволит вам регулировать вес ребенка. А вот subtilным худышкам наоборот, зима может помочь «завязать жирок», налегая на домашние плюшки. Главное, сделать их такими аппетитными, чтобы они прямо сами

прыгали в рот – в форме зверюшек, игрушек, с фруктами.

Но если малыш категорически не приемлет брокколи или творог, не стоит его насиловать и заставлять их есть только потому, что это полезно является основой здорового рациона. Есть взаимозаменяемые продукты, которыми можно покрыть необходимые витаминно-минеральные запасы. Кальций есть не только в твороге, но и в молоке, йогуртах, сырах, капусте и орехах. Что-то их этого малыш все равно ест, вот и замените блюда. Также и с овощами, попробуйте их заменить или подать по-другому, оригинально и вкусно, пусть ребенок поможет вам готовить – это всегда возбуждает аппетит.