

ОСОБЕННОСТИ ЗИМНЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ



Зимой питание ребенка нужно откорректировать с учетом особенностей этого времени года.



Зима - прекрасное время года, но для того, чтобы сполна ощутить удовольствие от зимней погоды и нормально «пережить» этот сезон, нужно

знать особые правила «зимнего поведения». И речь идет не только о том, как правильно одеваться в холод. Важно также обратить внимание на рацион питания и откорректировать его с учетом этого времени года. Для каждого возраста есть свои особенности «зимней подготовки». Поговорим о том, как правильно составить рацион питания зимой для ребенка школьного возраста.

ЗАЧЕМ МЕНЯТЬ РАЦИОН ПИТАНИЯ ЗИМОЙ?

В зимнее время человеческий организм «работает» производя больше тепла. Он вынужден это делать, чтобы поддерживать постоянную температуру тела. Тепло «черпается» из энергии, заключенной в продуктах питания. Поэтому **в зимнее время рацион питания** должен быть более энергоемким. Чем меньше размеры организма, тем больше тепла он должен производить в пересчете на единицу массы тела. Поэтому особенно важно откорректировать рацион детям, наполняя его более калорийной пищей.

ВНИМАНИЕ, РЕЖИМ ПИТАНИЯ!

В первую очередь обратим внимание на режим питания. У ребенка обменные процессы протекают быстрее, чем у взрослого, пища быстрее переваривается, а энергия быстрее извлекается и расходуется. Поэтому зимой особое внимание нужно уделять тому, чтобы количество приемов пищи для школьника было не менее 4-5 раз в день. Если же у ребенка проблемы с работой желудочно-кишечного тракта, то количество приемов пищи должно быть не менее 5-6 раз в день.

ЗАВТРАК ОБЯЗАТЕЛЕН!

Завтракать важно в любое время года, а зимой это особенно нужно детскому организму. Но по утрам у ребенка может отсутствовать аппетит. Наиболее частой причиной этого является недостаток сна. Ребенок должен спать не менее 8-9 часов в сутки, тогда, скорее всего, его организм «захочет» получить утреннюю порцию пищи. Поэтому следите, чтобы вечером ваше чадо не «зависало» допоздна в интернете или перед телевизором.

ОСОБЕННОСТИ ЗИМНЕГО ПИТАНИЯ

Зимняя пища должна быть более калорийна, но при этом она должна содержать полноценный набор всех нужных организму веществ. Как откорректировать питание школьника, чтобы в зимнее время он получал все необходимые вещества и «снабжал» организм нужным количеством энергии?

- **Зимой ежедневно в меню школьника должны содержаться животные жиры и белки.** Они помогут обеспечить организм нужным количеством энергии. Для этого в рационе обязательно должны присутствовать мясо, яйца, рыба, сыр, творог и сливочное масло.



- **Необходимы растительные жиры.** Подсолнечное, льняное, оливковое масло ежедневно должно входить в состав блюд. Давайте ребенку орехи и семечки, в них достаточно много жиров, а также содержатся растительные белки, полезные для организма.
- **Ежедневно в рационе питания должны присутствовать сложные углеводы.** Для этого подойдут цельнозерновые каши, хлебобулочные изделия из муки грубого помола с отрубями.
- **Не забывайте о витаминах.** Чтобы обеспечить организм **витаминами в зимнее время** ежедневно в меню ребенка должны присутствовать овощные блюда и фрукты. Можно использовать также сухофрукты, в них тоже содержится достаточно много витаминов.



КАК РАСПРЕДЕЛИТЬ ПРОДУКТЫ В РАЦИОНЕ?

Утро лучше начинать с каш. Но не стоит кормить вашего школьника кашами быстрого приготовления. Лучше потратить чуть больше времени и приготовить кашу из крупы, не подвергшейся предварительно термообработке. Можно также обогатить завтрак фруктами и орехами.

Блюда из мяса и рыбы лучше всего давать в обед. Хорошо сочетать мясные блюда с овощными. Кроме того в обед оптимально есть горячие первые блюда.

А вот вечером лучше всего ввести в меню кисломолочные продукты. Для этого хорошо подойдут творожные блюда.

Несмотря на то, что зимой детский организм больше обычного нуждается в белках и жирах, не стоит включать в рацион школьника большое количество жирных жареных блюд. Их обилие может навредить ребенку. Постарайтесь исключить из меню сосиски и копченые колбасы, избегайте продуктов с большим количеством красителей, ароматизаторов, консервантов и других пищевых добавок.

ПЕРЕКУС В ШКОЛУ

Если в школе нет возможности полноценно поесть и вашего школьника не накормят горячими блюдами, нужно придумать ему с собой перекус. Для этого подойдут бутерброды с запеченным мясом и рыбой, а также с сыром, можно дать с собой творог и йогурт.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПОДДЕРЖИТ ИММУНИТЕТ И ДАСТ ЭНЕРГИЮ ДЛЯ УЧЕБЫ

Правильное питание школьника зимой обеспечит его организм необходимой энергией. Это даст возможность организму поддерживать нормальную температуру тела и держать иммунную систему в тонусе, что поможет избежать простудных заболеваний. А еще у ребенка будет энергия для того, чтобы продуктивно усваивать знания, полученные в школе.

Составляйте **рацион питания вашего школьника** с учетом зимнего времени года и он «переживет» зиму комфортно и с удовольствием.

КАК КОРМИТЬ РЕБЕНКА ЗИМОЙ?

К питанию детей нужно подходить очень тщательно вне зависимости от времени года. А по пришествии зимы в любом организме наступает гиповитаминоз. Для детей он особенно опасен, так как во время роста организму не хватает нужных минералов и витаминов. Поэтому могут начаться сбои в формировании детского организма, ребенок будет более подвержен вирусным заболеваниям.

Для того, чтобы не допустить подобных вещей, родители должны тщательно подбирать **рацион пищи в зимнее время года**.



Дети очень активны, они бегают, играют и не могут спокойно сидеть на месте. Подобное поведение – индикатор нормального состояния малыша. Если же он, наоборот, не хочет гулять, играть и кушать, то стоит начать беспокоиться, что организму не хватает витаминов.

Витамины являются важным компонентом жизнедеятельности растущего организма. В зимние дни, когда солнца на улице мало, у ребенка может возникнуть **недостаток витамина D**. Именно его организм получает от солнечных лучей. Самое страшное заболевание, которое возникает от недостатка витамина D, – это рахит. Нехватка витамина D в небольшом количестве может привести к неправильному формированию костей.

Симптомами общего гиповитаминоза ребенка является слабость, вялость, сонливость, отсутствие активности и хорошего настроения. Чтобы избежать подобного заболевания, в пищу малыша должно входить как можно больше фруктов, овощей, мяса, рыбы, ягод. Обязательно деткам нужно давать рыбий жир, тем более что в аптеках его можно найти и в капсулах. Как можно больше времени с ребенком следует проводить на улице и активно отдыхать.

ТАК КАК ЖЕ НУЖНО ПРАВИЛЬНО КОРМИТЬ РЕБЕНКА ЗИМОЙ?

Рекомендация №1.

В зимнее время года детскому организму постоянно не хватает энергии. Поэтому кормить ребенка нужно не только **не менее 5 раз в день**, но и позаботиться о том, чтобы меню было питательным и полезным.

Рекомендация №2.

Как бы малыш ни отказывался, в ежедневный рацион необходимо **включить различные виды каш**. Этот продукт богат растительными жирами, клетчаткой и углеводами. Тем более, что молочные каши можно давать, начиная с полугода жизни ребенка. Чтобы завтрак был еще вкуснее, добавьте в кашу фрукты, орехи или сухофрукты.

Рекомендация №3.

К чрезмерному потреблению малышом апельсинов, лимонов и [мандаринов](#) нужно подходить с осторожностью. Детки в раннем возрасте часто страдают аллергией на цитрусовые, поэтому необходимо следить за тем, сколько ребенок их съел.

Рекомендация №4.

Полезную роль в кормлении детей играют соки, только не покупные. Куда полезнее сделать ребенку **свежевыжатый сок**, который сохранит все полезные свойства фруктов или овощей. А если у вас не соковыжималки, то используйте метод наших бабушек: натрите на мелкой терке и отожмите через марлю.

Рекомендация №5.

Мясо, рыбу и морепродукты в зимний период ребенок должен потреблять в больших количествах. Полезны они потому, что в своем составе имеют необходимые витамины, аминокислоты, цинк, кальций, железо. Только вот мясо не должно быть жирное, отлично подойдет индейка, куриная [грудка](#) или нежирная говядина.

В пищу можно добавлять мясо уже с восьмимесячного возраста малыша. Начинать давать любой новый продукт нужно с пюре. Деткам постарше рекомендуется готовить паровые котлеты, фрикадельки или просто отварные кусочки мяса.

Придерживаясь рекомендаций [кормления](#), вы сохраните здоровье и бодрое настроение вашего ребёнка зимой.

