**ХАРЧАВАННЕ ДЗЯЦЕЙ Ў ЗІМОВЫ ПЕРЫЯД**

 Зімовы перыяд мае свае асаблівасці ў арганізацыі правільнага харчавання дзяцей. Нізкая тэмпература паветра аказвае пэўны ўплыў на арганізм дзіцяці. Перш за ўсё, гэта павышаная аддача цяпла, г.зн. высокія энергетычныя затраты арганізма, што цягне за сабой напружанасць ўсіх відаў абмену рэчываў. З мэтай кампенсацыі растучых энергетычных страт у першую чаргу неабходна павялічыць бялковы кампанент ежы. Дзіця штодня павінна атрымліваць мясныя і рыбныя стравы і малочныя прадукты, у тым ліку тварог. Асабліва карысныя кісламалочныя прадукты, бялок якіх лягчэй засвойваецца, а галоўнае - яны станоўча ўплываюць на склад мікрафлоры кішачніка і тым самым падтрымліваюць аптымальны стан здароўя дзіцяці.

    У зімовы перыяд дзеці часцей хварэюць прастуднымі захворваннямі, вострымі рэспіраторнымі і іншымі інфекцыямі ў выніку не толькі кантактаў з ужо захварэўшымі, але і астуджэння арганізма, што рэзка зніжае яго супраціўляльнасць.

 Устойлівасць дзіцяці да захворванняў у многім вызначаецца дастатковай забяспечанасцю яго арганізма вітамінамі. Асабліва высокая роля такіх вітамінаў, як аскарбінавая кіслата, вітаміны групы В, вітамін А, а таксама каратын, з якога выпрацоўваецца вітамін А. Таму ў рацыён дзіцей мэтазгодна штодня ўключаць прадукты, найбольш багатыя на вітаміны: свежую гародніну, садавіну, зеляніну.

      Вядома, што ўзімку ў час доўгага захавання ўтрыманне вітамінаў у гародніне і садавіне рэзка зніжаецца. Таму разам са свежымі гароднінай і садавінай дзецям мэтазгодна даваць сокі, фруктовыя і ягадныя пюрэ прамысловай вытворчасці, узбагачаныя вітамінамі. Можна выкарыстаць і хутказамарожаных прадукты, у якіх, дзякуючы сучасным тэхналогіям, гарантаваная захаванасць вітамінаў.

