

## Меню малыша в холода: с пользой для здоровья!

Во время холодов растущий организм расходует больше энергии, страдает от недостатка солнечных лучей и постоянно подвергается атакам вирусов. Мы предлагаем перечень необходимых ребенку продуктов, благодаря которым осень и зима для него пройдут без болезней и упадка энергии!

Для человека любого возраста осенне-зимний период тяжел не только холодами, но и недостатком солнечного света – поставщика незаменимого витамина D, который помимо участия в формировании костной структуры дает нам заряд энергии. Чтобы в холодное время года ребенок не страдал из-за сонливости, плохого настроения, вялости, пользуйтесь любым удобным случаем, чтобы вывести его на прогулку в погожий солнечный денек. Не бойтесь низких температур, ведь главное – подобрать малышу правильную одежду, не стесняющую движений и не перегревающую его. Восполнить недостаток витамина D и других необходимых ребенку веществ можно и с помощью ряда продуктов, о которых мы расскажем в этой статье. Свежие овощи следует давать детям старше 7-8 месяцев

Завтрак: выбираем кашу  
Злаки и зерновые



продукты – поставщики углеводов, аминокислот, растительного белка, минеральных веществ. Безмолочные каши можно начинать давать детям уже с 4 месяцев, молочные – с полугода. Дополнительную пользу и хорошее настроение принесут добавленные в каши фрукты – яблоки, бананы, абрикосы. Для малышек, которые уже научились пережевывать кусочки, в кашу можно нарезать свежие фрукты. Детям от 3 лет можно понемногу начинать давать киви, грейпфрут, апельсин, мандарин, сезон которых как раз наступает зимой. Не стоит перекармливать ребенка цитрусовыми, так как это чревато

аллергическими реакциями – нескольких кусочков в день для начала будет достаточно. Самым маленьким фрукты в сыром виде лучше не давать, поэтому здесь на помощь придут разнообразные фруктовые пюре, состав которых подобран в соответствии с возрастными особенностями и позволяет обеспечить детский организм максимальным количеством витаминов без риска возникновения аллергии. Из фруктов можно приготовить и свежесжатый сок, однако выпить его следует в первые же минуты, потому что он быстро теряет свои полезные свойства. Делайте сок только из того количества фруктов, которое мог бы съесть ваш малыш в первоначальном виде, это поможет избежать избыточной нагрузки на поджелудочную железу ребенка.

### **Завтрак: выбираем кашу**

Злаки и зерновые продукты – поставщики углеводов, аминокислот, растительного белка, минеральных веществ. Безмолочные каши можно начинать давать детям уже с 4 месяцев, молочные – с полугода. Дополнительную пользу и хорошее настроение принесут добавленные в каши фрукты – яблоки, бананы, абрикосы. Для малышек, которые уже научились пережевывать кусочки, в кашу можно нарезать свежие фрукты. Детям от 3 лет можно понемногу начинать давать киви, грейпфрут, апельсин, мандарин, сезон которых как раз наступает зимой. Не стоит перекармливать ребенка цитрусовыми, так как это чревато аллергическими реакциями – нескольких кусочков в день для начала будет достаточно. Самым маленьким фрукты в сыром виде лучше не давать, поэтому здесь на помощь придут разнообразные фруктовые пюре, состав которых подобран в соответствии с возрастными особенностями и позволяет обеспечить детский организм максимальным количеством витаминов без риска возникновения аллергии. Из фруктов можно приготовить и свежесжатый сок, однако выпить его следует в первые же минуты, потому что он быстро теряет свои полезные свойства. Делайте сок только из того количества фруктов, которое мог бы съесть ваш малыш в первоначальном виде, это поможет избежать избыточной нагрузки на поджелудочную железу ребенка.

### **Время обедать!**

Обед – самый важный прием пищи, который позволяет ребенку восполнить потраченную энергию. Главные составляющие обеда малыша – овощи, мясо и рыба. Капуста, морковь, редька, свекла, репа, листовые салаты, лук-порей, петрушка, укроп и другие овощи поставляют в организм витамины, минералы, органические кислоты, клетчатку, благоприятно влияют на работу сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта. Овощи можно покупать в

магазине в свежем или замороженном виде, делая из них простые салатики или просто предлагая малышу цельным куском. Педиатры советуют есть овощи именно цельными, так как в них содержится большее количество полезных веществ. Свежие овощи следует давать детям старше 7-8 месяцев, а для самых маленьких подойдут готовые овощные и мясоовощные пюре. Выбирая питание для своего малыша, обращайте внимание на возраст, который указан на упаковке. Мясо является поставщиком белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов. В отварном или тушеном виде его можно давать детям с 8-9 месяцев, хотя здесь лучше ориентироваться на индивидуальные особенности ребенка. Начинать лучше всего с крольчатины, индюшатины или говядины, которая содержит цинк, витамин В и железо. С 2 лет мясо можно давать ребенку в супе, в виде котлет или фрикаделек с овощным гарниром. Если ребенок капризничает, мясо иногда можно заменить на кашу из бобовых (после 7-8 месяцев), например, гороховую, в которой необходимого белка содержится столько же, сколько и в мясном блюде. Мясо следует давать ребенку в среднем 5 раз в неделю, а в остальные дни его нужно заменять на рыбу (с 9-10 месяцев). Она легко усваивается организмом, содержит полезные для сердца и сосудов аминокислоты и целый набор витаминов, минералов и микроэлементов. Более всего рыба ценится за высококачественный белок, просто необходимый нам в холодное время года. Для лучшего усвоения малышу следует давать нежирную рыбу – пикшу, минтай, окунь, судак. Главное – следите за тем, чтобы в готовой рыбе не осталось костей.

### **Вкусный полдник**

В ежедневном рационе ребенка, особенно, в зимнее время года, должны присутствовать молоко и молочные продукты. Их можно включить в меню полдника. Молочные продукты - источник кальция, аминокислот, белка, витамина В и D, лактозы, а также молочного жира – поставщика энергии. На полдник малыш может съесть немного творога. Свежий творог можно давать детям от 1 года, а готовыми творожками можно начинать лакомиться еще раньше. Также уставшему за весь день от игр ребенку (от 3-х лет) можно предложить горсть орехов, ведь они содержат 60-70% необходимых нашему организму жиров, витамины А, В, фосфор, железо, магний, натрий, калий.

### **Легкий ужин – здоровый сон**

Наедаться на ужин не следует ни взрослым, ни детям. Переедание перед сном оказывает нагрузку на желудочно-кишечный тракт, приводит к воспалению слизистой желудка, полноте. Тем более не следует нагружать еще только

развивающийся детский организм, поэтому на ужин малышу достаточно выпить кефира с печеньем (от 1 года) или съесть легкую кашку с добавлением фруктов. Если у вас нет времени на то, чтобы готовить самостоятельно, и вы не уверены в качестве магазинных продуктов, предложите своему малышу полезную и вкусную альтернативу – органическое детское питание HiPP, в которое входят молочные и безмолочные каши, готовые молочные смеси, фруктовые, овощные и мясоовощные пюре, творожки, печенье, а также разнообразные соки и чай.

Источник: [http://www.woman.ru/kids/feeding/article/63581/?wic=suggested\\_links&wil=article\\_related](http://www.woman.ru/kids/feeding/article/63581/?wic=suggested_links&wil=article_related)

© Woman.ru