

Весенний детский рацион – что в него входит?

При составлении рациона весной для ребенка нужно придерживаться принципа разнообразия. Каждый день на тарелке ребенка должны присутствовать продукты всех пищевых групп – крупы и хлеб, фрукты и овощи, мясо, молочные продукты, яйца, растительные масла, сладости.



Каша и хлеб

Каша, макароны и хлеб – это основной источник сил и энергии для ребенка. Самые полезные крупы – гречка, овсянка, бурый рис, а также макаронные изделия из твердых сортов пшеницы. Стоит избегать манной крупы и белого риса.

Фрукты

К сожалению, весной не слишком большой выбор фруктов. Но даже один фрукт в день – яблоко, банан, апельсин, гранат – обеспечит организм витамином С и поддержит иммунитет ребенка.

Если летом вы запаслись замороженными фруктами и ягодами – вишней, клубникой, смородиной – весной они окажутся очень кстати. Их можно добавлять в кашу или йогурт.

Домашнее варенье или консервированные фруктовые пюре – прекрасная замена конфетам и пирожным. Компот из сухофруктов, отвар шиповника с медом – не только вкусные напитки, но и профилактика простудных заболеваний.

Кисломолочные продукты

Кисломолочные продукты содержат большое количество лакто- и бифидобактерий, которые восстанавливают микрофлору кишечника после приема антибиотиков, улучшают пищеварение и усвоение питательных веществ из пищи, укрепляют иммунитет и повышают сопротивляемость организма к инфекциям.

Мясо

Питание весной будет неполноценным без мясных блюд из нежирной говядины, крольчатины, курятины и индейки. Белок животного происхождения незаменим для роста мышечной и соединительной ткани ребенка. Кроме того, мясо богато железом, что способствует повышению уровня гемоглобина в крови.

Овощи и зелень

Зелень – источник витаминов группы В, в частности В9 (фолиевой кислоты), который повышает уровень гемоглобина в крови и укрепляет организм ребенка после долгой зимы. Лук и чеснок содержат фитонциды, борющиеся с болезнетворными микробами.

Ранней весной на детском столе должны быть блюда из свеклы и моркови, а также из квашенной капусты, богатой витамином С. Очень выручают замороженные овощные смеси из зеленого горошка, кабачка, брокколи и цветной капусты. Поздней весной рацион ребенка разнообразят овощные салаты из молодой капусты, шпината, огурцов, укропа.

Укрепление иммунитета весной

Правильное питание весной помогает укрепить детский иммунитет и повысить сопротивляемость организма болезням. Детские витамины – прекрасное дополнение к шиповнику, лимону и меду.

Препарат Анаферон не только защищает ребенка от болезней, но и помогает поскорее выздороветь, если ребенок уже заболел. Анаферон детский улучшает самочувствие, устраняет неприятные симптомы болезни, ускоряет выздоровление.



Питьевой режим тоже важен

Не менее важно употреблять достаточное количество жидкости, преимущественно чистой негазированной воды, которая обеспечит безупречную работу кишечника и естественную детоксикацию организма. Помогут придать сил и восстановить бодрость свежевыжатые соки из овощей и фруктов, а также отвары с использованием естественных тоников — имбиря или лимона.



Микроэлементы

Не забывайте про зерновые, бобовые, орехи и сухофрукты, которые даже весной сохраняют в своем составе полезные вещества – прежде всего, витамины группы В и витамин Е, которые необходимы для поддержания иммунитета, железо, селен и цинк, которые дают жизненные силы и поддерживают защитные функции организма.



В рационе обязательно должны быть источники полноценного белка, который является строительным материалом нашего организма и без которого невозможен синтез

иммуноглобулинов. Также необходимо свести к минимуму сильно переработанные продукты, сладости и «пищевой мусор» в виде фастфуда.