

«Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами»

Гиппократ

Особенности выбора продуктов зимнего меню



Зимние каши.

Каши – это основа рациона ребенка в любой сезон, но зимой, в холода, каши особенно актуальны, они вкусные и полезные, калорийные и дают длительное насыщение. Однако современные мамы все чаще стали отдавать предпочтение в питании детей быстрорастворимым кашам - «минуткам», их обычно заливают кипяченым горячим молоком или водой, настаивают несколько минут и готово. Вот только о полезности и питательности таких каш стоит поспорить, да и добавки в этих кашах могут свести на нет всю их возможную пользу. Во время зимней непогоды стоит отдать предпочтение нормальным настоящим, сваренным на молоке, с добавлением свежего сливочного масла, кашам. Каши из цельных злаков полезны и питательны, дают детям силу и витамины с минералами.

Какие из круп предпочесть - дело вкуса и выбора каждой мамы и малыша, но стоит чередовать каши – кукурузная и овсяная, гречневая с молоком, пшеничная, рисовая и манная, можно смешивать сразу две крупы – например, рис с пшеном или кукурузу с рисом. Злаки, которые перед приготовлением не подвергались дополнительной термической обработке и прессовке, гораздо полезнее готовых сухих концентратов. Стоит помнить, что каши варят на медленном огне – тогда в них останется максимум витаминов и минералов, а лучше всего томить в духовке. В кашу добавляют сливочное масло – половинку чайной ложки на порцию, это повышает ее калорийность и улучшает вкусовые качества каши. Также важно еще и разнообразить зимние каши добавками – это могут быть тыква, яблоко, груша, изюм, замороженные ягоды или фрукты.

Зимние супы.



Горячее питание для ребенка зимой просто необходимо, так как оно согревает тело и помогает активизации обмена веществ. При этом необходимо кушать не только твердые блюда, но и супы.

Однако многие дети не жалуют суп, но это непереносимый атрибут обеда, он помогает подготовить пищеварение к приему более плотных продуктов, постарайтесь приучить ребенка к первым блюдам. Важно найти необходимые аргументы и сделать суп вкусным, чтобы его было очень соблазнительно попробовать. Особенно полезны супы-пюре - они подойдут детям с самым нежным пищеварением.

Но, не смотря на то, что зимой холодно, это не повод для приготовления сильно наваристых и жирных супов и борщей, помните – детская поджелудочная железа просто не перенесет такой атаки и может пострадать. Супы для детей предпочтительно готовить на легких бульонах из диетических продуктов – индейки или куриной грудки, телятины или говяжьей вырезки. В супе могут быть кусочки мяса, мясной фарш или фрикадельки. Осторожнее с рыбными супами до трех лет, они могут стать опасными для аллергиков и малышей с нежной поджелудочной железой.

Овощи и фрукты.



Зимой для детей овощи и фрукты – это неотъемлемый компонент рациона, в холодное время года на помощь маме придут овощи, замороженные или традиционные наши, хранящиеся в условиях погребов и гаража – морковь и капуста, картошка, тыква, кабачок, баклажаны. Часть из овощей еще с лета и осени хозяйки заготавливают в замороженном виде. Из овощей готовятся различного рода салатки, они маринуются и квасятся, тушатся, варятся и т.д. Овощи стоит есть детям, как только количество зубов позволит им пережевывать овощи и спокойно их глотать. Чтобы овощи максимально сохраняли витамины – варка для них самый худший вариант, стоит готовить овощи на пару.

При приготовлении блюд из овощей помните – витамины разрушаются при соприкосновении с металлом, и при хранении их в кастрюлях, пусть даже и в холодильнике. Не готовьте овощные супы и вторые блюда впрок, приготовьте ребенку блюдо ровно на один раз. Также стоит поступать

и с салатами, при хранении они теряют свою пищевую ценность и пользу, а овощи теряют свою пользу при повторном разогревании и кипячении.

Из местных и традиционных фруктов зимой выбор не столь велик, как летом, но вполне можно пополнять запасы витаминов яблоками и грушами, айвой. Наряду с нашими традиционными фруктами, можно предлагать малышу цитрусы, при условии отсутствия к ним аллергии, можно баловать малыша замороженными ягодами и фруктами, десертами из фруктов. Отлично подходят для пополнения запаса витаминов зимой киви, бананы, яблоки, лимоны и апельсины, мандарины и ананасы. Эти фрукты из разряда экзотики давно стали для нас привычной пищей.

Мандарины и апельсины у нас не растут, а вот в Абхазии, Грузии и Армении, Испании и Турции они поспевают как раз к нашей зиме, приходясь пиком на новый год. Поэтому, эти плоды будут наиболее полезными именно в зимнее время. В этот период цитрусы наиболее богаты витамином С, что помогает бороться с простудами и укреплять иммунитет. Один мандаринчик в день – это запас здоровья на зиму. А еще в цитрусах есть инозит, особое вещество, которое улучшает работу нервной системы и регулирует перистальтику кишечника.

Еще один уже ставший привычным и традиционным для нашей страны фруктом стал банан.

Этот фрукт нам сегодня доступен круглогодично, он, конечно, уступает по количеству аскорбиновой кислоты цитрусам, но зато – это очень ценный источник калия. Бананы с осторожностью дают детям с аллергией, и за счет своей калорийности они резко ограничиваются у детей с избытком веса. Еще одним полезным зимним овощем является хурма или королек – это ценнейший источник витамина С и каротина.

Зимние напитки.

В зимнюю стужу полезными будут теплые и горячие напитки, но при употреблении в горячем виде помните о безопасности. Отличным вариантом напитков для зимы станут выжатые и сильно разбавленные теплой водой соки, морсы, компоты, сваренные из сухих фруктов и изюма.

Можно давать детям травяные напитки и чаи – липовый цвет, чай с мятой, чай с ромашкой, черный и зеленый чай с лимоном, чай с малиной и медом. Отличнейший зимний напиток – это отвар шиповника с сахаром или медом. В зимний период при ослаблении иммунитета стоит избегать сильно охлажденных напитков, если горло малыша не закалено к таким напиткам.

Полезный перекус.

Для детей в зимнее время полезно устраивать второй завтрак или полдник с перекусами – это могут быть различные блюда, достаточные по калорийности. Дайте малышу творог с фруктами, детское печенье с соком, салат из фруктов с йогуртом или сметаной, плюшку, сырники, запеканку, вареное яйцо. Отличным блюдом станет для ребенка фруктовое пюре-неженка с печеньями или булочками, практически все дети его обожают. Зимой очень полезным блюдом может стать мед – ведь это кладезь здоровья и полезных веществ. Для ослабленных и часто болеющих детей отлично подойдет смесь из меда с грецкими и кедровыми орешками. По 2 ложки такого лакомства ежедневно укрепят иммунитет достаточно быстро.

О приеме витаминов.



Родители часто переживают о том, что ребенку зимой не хватает витаминов, и пытаются дополнительно давать ребенку препараты. Но это не самый правильный вариант – если подумать над меню и разнообразить его, то синтетические витамины не нужны. Они не менее аллергены из-за наполнителей. И к тому же усваиваются хуже. Поэтому, лучше ежедневно съедать салатик с зеленью и яблоко с грушей, чем пить препараты, пользы и количества витаминов будет больше. Вырастите на окошке зелень и лук – вот ваши поливитамины.