

Сезонное питание ребенка

Проблема правильного питания – одна из самых спорных у диетологов, врачей и даже знаменитостей. Немногие взрослые знают, как правильно питаться им, а уж касаясь детского питания всё гораздо сложнее. Кроме того, обычно после 3-х лет полдник и обед не контролируется родителями, так как дети получают их в учебных заведениях: яслях, садах или школах. Стоит и упомянуть о том, что ребенок – это отдельный мир, со своими вкусовыми предпочтениями. И конечно, каждый взрослый помнит себя в детстве, когда хотелось конфет (вафли, печенья, мороженого), а давали суп, и споры за столом были неизбежны.

При всех этих сложностях родитель должен максимально стараться сделать рацион своего ребенка правильным, так как от питания зависит вся жизнедеятельность, особенно растущего детского организма.

Сезонное питание осенью

Наступила «золотая» осень. Во всей дикой природе осень – это время подготовки к долгой зиме. Животные запасаются «продуктами», а также активно питаются, чтобы пережить холодную зиму. Все это нужно учесть в правилах сезонного питания ребенка.

Чтобы укрепить иммунитет, питание осенью должно быть максимально витаминизировано. Свежие овощи и фрукты обязательны – они являются важнейшим источником витаминов, минеральных солей, микроэлементов, а также в них высоко содержание пищевых волокон. Важно приучить ребенка к свежим овощам, придумывайте разнообразные салаты и пюре. При необходимости, сочетайте овощи с фруктами, тогда ребенку будет сладко.

Кроме того, зимой в наших широтах очень недостает витамина D, поэтому пляж и солнечные ванны так необходимы летом и ранней осенью.

Сезонное питание зимой

С точки зрения иммунитета и болезней, зима – самое сложное время для организма ребенка, что нужно учесть в сезонном питании. В зимнюю пору будьте особо требовательны к рациону ребенка. Хотя рынок изобилует иностранными фруктами, всё равно, по сравнению с концом лета и осенью, ощущается их нехватка, поэтому витамины ребенок должен получать из овощей.

Холодная пора требовательна к получению энергии, поэтому пища должна быть богата белками и углеводами, жирами. Поэтому в зимнем рационе обязательно должно быть мясо. Кроме того, очень полезны семена, зерна и орехи, так как они содержат достаточное количество углеводов и жиров. Важно также понимать, что накопленных питательных веществ зимой должно хватить, чтобы пережить и раннюю весну, когда нехватка витаминов также актуальна.

Сезонное питание весной

Весна – время переменчивой погоды и высокой влажности, обманчивого теплого солнышка, но промозглого воздуха. Сезонное питание ранней весной нужно построить таким образом, чтобы постепенно перейти с зимнего рациона на летний. Следуя подсказкам природы, весной надо кушать свежую зеленую пищу. Весна - это время самого раннего урожая в году, богатого листовой зеленью, грейпфрутами и другими цитрусовыми, а также некоторыми корнеплодами и ягодами. Сегодня есть в свободной продаже цельные зерна пшеницы, ржи, кукурузы, и других. Именно эти добавки весной помогут Вам и ребенку «дотерпеть» до первых овощей и фруктов.

В этот период можно увеличить количество кисломолочных продуктов. Кроме того весной позаботьтесь о морской рыбе, лов которой приходится как раз на весенний период.

Сезонное питание летом

Составляя рацион питания ребенку летом, необходимо ориентироваться на погоду и режим дня. Лето – жаркое и активное время, таким образом, важно соблюсти баланс получаемых калорий, а также жидкости.

Фрукты, овощи, летние супы и много воды – вот оптимальный рацион для сезонного питания ребенка летом. Белки он должен получать из нежирного мяса.

Плотную и калорийную пищу лучше давать утром. Летом дети чаще отказываются от обеда, тем более горячего супа в жару, поэтому подобную пищу лучше давать в прохладное время.

Середина и конец лета богаты ягодами. Смородина, крыжовник, черника, арбуз и т.п. – очень полезные и вкусные источники витаминов и микроэлементов.

И, конечно, летом у ребенка под рукой всегда должна быть жидкость: свежавыжатые соки, морсы, компоты или просто чистая вода.

Основные принципы сезонного питания ребенка

Сезонное питание, изменение рациона питания, в зависимости от времени года – это необходимость, обусловленная переменой климата и режима. Главное - стараться потреблять в пищу сезонные продукты, соответствующие текущему времени года.

И конечно, не надо забывать, что важно правильно сформировать рацион сезонного питания ребенка, привить ему правильное отношение к здоровой пище, искать замену, если ему не нравится тот или иной овощ, ведь ваш ребенок тоже человек, пусть и маленький, которому может что-то понравится, а что-то нет.