

Здоровое питание в осенний период

Как правильно кормить детей осенью?

Питание детей дошкольного возраста. В этот период у детей должно быть пятиразовое питание, включая полдник. Пищу нужно давать строго в определенные часы. Рацион должен включать каши, супы овощные и на мясном бульоне, отварное мясо и рыбу, яйца, кисломолочные продукты, соки и компоты.

Осенью происходит резкая смена режима жизни ребенка, ведь ребенок идет в детский сад. Родители уже не смогут проконтролировать дневные приемы пищи. Очень важно еще в августе подготовить малыша, постепенно изменяя режим питания.

Меню ВЫХОДНОГО ДНЯ

Суббота

Завтрак
Каша гречневая рассыпчатая.
Сосиска .
Какао, батон с маслом.

Обед
Салат с вареной курицей и кукурузой.
Суп гороховый .
Горшочки с мясом и картофелем.
Сок. Хлеб.

Полдник
Кефир, печенье, фрукты .

Ужин
Тушеная морковь, оладьи со сметаной
Чай с молоком

Воскресенье

Завтрак
Запеканка из творога со сметаной.
Какао, батон с маслом.

Обед
Бульон куриный с гренками (или лапшой)
Тушеная капуста.
Котлета куриная или отварная курица.
Компот из сухофруктов.
Хлеб.

Полдник
Молоко, сдоба, бананы.

Ужин
Каша пшеничная молочная .
Чай с молоком.
Батон с вареньем.

Что защитит вашего ребенка?



Чтобы противостоять осенним и зимним инфекциям, пища должна содержать большое количество витаминов и микроэлементов. Так источником витамина С может быть капуста, сладкий перец, фрукты и ягоды. В моркови содержится витамин А и витамины группы В, которые повышают иммунный статус организма, защищая его от инфекции, укрепляют нервную систему. Эти витамины содержатся также в бобовых, картофеле, помидорах, луке. Микроэлементами богаты тыква и кабачки.

Чтобы максимально сохранить витамины и микроэлементы в приготовляемых овощах, их нужно правильно готовить. Мыть только в холодной воде, варить желательно в кожуре, а лучше на пару. Допускаются запеченные овощи.

Помните, именно осень самая благоприятная пора для витаминизации ребенка. В свежесобранных овощах и фруктах содержится максимальное количество витаминов и микроэлементов. Правильное питание, оптимальный режим, закаливание укрепят организм малыша, уберегут его от многих болезней.

Здоровья вам и вашему ребенку!

С уважением шеф повар: О.Е.Тихор