Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 71 «Огонёк»

Консультация по питанию

«Как защитить детей от весеннего авитаминоза?»

 Улан-Удэ, 2022 г

Для нормального роста и развития **ребенку** необходимо регулярное поступление витаминов, микроэлементов, белков, жиров. И основную их часть малыш получает с едой. Но с приближением весны в пище сохраняется все меньше полезных веществ, а собственные запасы организма постепенно иссякают. Именно поэтому в **зимне-весенний** период так часто развивается **авитаминоз**. Однако правильно составленный рацион помогает его предупредить.

1

Для предупреждения **весеннего авитаминоза у ребенка** уже с середины зимы давайте ему витамины. И, кроме этого, включайте в рацион как можно больше полезных продуктов.

2

В ежедневном меню малыша должно быть как можно больше свежих овощей и фруктов. И это несмотря на то, что к весне в них остается мало витаминов и минеральных солей. Включайте в рацион те, что дольше всего сохраняют свои свойства. Это яблоки, цитрусовые, морковь, тыква, капуста. Готовьте **ребенку из них салаты**, а фрукты давайте в цельном виде.

3

Большую пользу детскому организму принесут различные соки: морковный, морковно-яблочный, гранатовый, апельсиновый *(наполовину разбавленный водой)*. А также компот из сухофруктов, клюквенный морс, чай с лимоном, отвар шиповника с медом. Последний давайте только через трубочку, поскольку он способен повреждать эмаль зубов. Курс сокотерапии в течение 1 месяца помогает предупредить у **ребенка авитаминоз**.

4

На завтрак готовьте каши. Особенно полезны гречневая и овсяная. В них содержатся витамины группы В, магний и другие вещества, необходимые для нормального состояния нервной и кроветворной системы.

5

Через день или каждый день давайте **ребенку творог со сметаной**. С ним малыш получит кальций, белки, жиры. Вместо сахара добавляйте в него мед. В нем присутствует множество витаминов и микроэлементов. За 1-2 часа до сна большую пользу принесет стакан кефира. Он благоприятно влияет на работу кишечника, что немаловажно. Ведь именно в нем усваиваются все поступившие с пищей витамины и прочие вещества.

6

Обязательно включайте в рацион **ребенка яйца**. Достаточно 2-3 штук в неделю, чтобы восполнить потребность организма в витаминах А, Д и таких элементах, как железо, сера и медь. Не менее важно растительное и сливочное масло. Жиры необходимы для успешного усвоения витаминов А, Е, Д. Более того, масла сами богаты этими органическими соединениями.

7

В рационе **ребенка** обязательно должно быть мясо. Оно является источником аминокислот, железа. Поэтому 2-3 раза в неделю готовьте мясные блюда. Они помогут избежать железодефицитной анемии.