

Особенности питания ребенка зимой

(консультация для родителей)

Подготовил: Эмих И. В.,
воспитатель старшей группы № 3
январь 2025 г.

Зимой для поддержки здоровья ребенка очень важно правильное сбалансированное питание, включающее все необходимые микроэлементы и витамины. Только так организм ребенка будет справляться с поставленными перед ним задачами и нагрузками как умственными, так и физическими.

Каким же должен быть зимний рацион?

Зимняя пища должна быть более калорийна, но при этом она должна содержать полноценный набор всех нужных организму веществ - углеводов, белков, жиров и клетчатки. Поэтому питание ребенка надо корректировать, чтобы в зимнее время он получал все необходимые вещества и «снабжал» организм нужным количеством энергии.

Зимой ежедневно в меню должны содержаться животные жиры и белки, т.к. именно они влияют не только на физическую деятельность, но и на умственную. От недостатка белков и жиров страдает весь организм, в частности, мозг, кости, кожа, иммунная система. Поэтому в рационе обязательно должны присутствовать мясо, рыба, яйцо, рыбий жир, сливочное масло, сыр, сметана.



Необходимы и растительные жиры. Их источниками служат все растительные масла, орехи, семечки. Недостаток растительных жиров может замедлить рост ребенка, сказаться на его нервной системе и функционировании кишечника, спровоцировать развитие атеросклероза. Кроме того, ежедневно в рационе питания малыша необходимы углеводы. Именно они насыщают энергией и способствуют пищеварению. Источники углеводов - крупы, макароны, отруби, хлеб, вареный картофель.



Разбалансированное употребление углеводов может приводить к проблемам с желудочно-кишечным трактом, слабости и переутомлению.

В питании детей, как и в питании взрослых, важное значение имеют витамины и микроэлементы, достаточное количество клетчатки. Клетчатка улучшает процесс пищеварения, увеличивает скорость прохождения пищи через желудочно-кишечный тракт, поглощает жиры, токсины и слизь из желудка и кишечника, очищает толстую кишку от застарелых шлаков, повышая всасываемость питательных веществ. Источники клетчатки: овощи, фрукты, бобовые культуры.



Питайтесь правильно и будьте здоровы!

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Режим питания сохранит голову - ясной, желудок - здоровым, фигуру - стройной, мышцы - крепкими.

Ешьте небольшими порциями 3-6 раз в день

Утром заряжаемся энергией и кормим мозг!

Вы будете дольше чувствовать себя сытым, если съедите на завтрак крахмалосодержащее горячее блюдо с низким гликемическим индексом* (каша из цельного зерна, макаронные изделия, картофель). Хорошим дополнением будут орехи, фрукты, свежие и сушеные, белковые продукты (молоко, яйцо, сыр).

Сахар, сладости, быстрые каши, быстрорастворимая лапша, белый хлеб и выпечка, являются продуктами с высоким гликемическим индексом.

*Быстрые углеводы из этих продуктов резко повышают уровень сахара в крови, который так же резко падает через 1-1,5 часа после еды, и вы ощутите сильный голод, называемый "дикий" голод. Именно поэтому у любителей сладостей может быть немотивированная слабость, вялость, раздражительность вскоре после сладкого завтрака.

Второй завтрак 10-15% суточной калорийности

Обед 30-35% суточной калорийности

Полдник 10-15% суточной калорийности

Завтрак 20-25% суточной калорийности

Перед сном стакан молока или кефира

Ужин 20-25% суточной калорийности

Равномерное распределение пищи в течение дня обеспечит Вам гармоничное развитие и высокую работоспособность!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!