

Особенности питания в весенний период



Синдром весенней усталости начинает отступать при переходе с зимнего, преимущественно мясного, рациона питания на летний – с большим количеством зелени и овощей.

Весной у детей наблюдаются чрезмерная утомляемость, вялость и нарушение сна, что во многом обусловлено дефицитом в рационе питания необходимых витаминов

их и микроэлементов.

У детей повышается возбудимость нервной системы, активизируется работа желез внутренней секреции, в т. ч. желудочно-кишечного тракта и эндокринной системы, снижается иммунитет. Таким образом, в этот период года организм менее устойчив к разного рода неблагоприятным воздействиям.

Ограниченные внутренние резервы организма ребенка не дают возможности адаптироваться к окружающей среде. Восполнить весенний дефицит незаменимых пищевых компонентов можно только сбалансированным пищевым рационом.

Продукты, рекомендуемые к употреблению весной

Организовывать питание дошкольников весной следует так, чтобы максимально насытить организм витаминами и микроэлементами. Ежедневное употребление мяса и мясопродуктов снабжает детский организм полноценным белком, влияющим на нормальную работу иммунной системы, а также витамином В12. Для приготовления блюд рекомендуется использовать телятину или нежирную говядину и свинину.

В качестве гарниров ко вторым блюдам целесообразно отдавать предпочтение крупам, в которых содержатся витамины В1 и В6. Разные виды круп должны чередоваться в течение недели, поскольку их пищевая ценность различается.

В рационе питания ребенка в весенний период незаменима рыба. Она менее жирная, чем мясо животных и даже птицы. Рыба содержит белки высокого качества, которые хорошо усваиваются. Кроме того, она является источником полиненасыщенных жирных кислот и йода, необходимых для работы щитовидной железы и нервной системы.

Овощи и фрукты урожая прошлого года уже не являются источниками полезных веществ, за исключением клетчатки. В результате хранения они могут стать источником пищевых отравлений, поэтому после 1 марта допускается использовать овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) только после термической обработки.

Целесообразно включать в рацион питания дошкольников соки промышленного производства, в т. ч. обогащенные витаминами. Соки с мякотью (яблочный, грушевый, абрикосовый нектар и т. д.) предпочтительнее, чем осветленные, поскольку в них содержится пектин, необходимый для нормального процесса пищеварения.



Обработка овощей и фруктов

Для того чтобы употребление овощей и фруктов в питании детей было безопасным, необходимо соблюдать порядок их обработки.

С целью сохранения витаминов при кулинарной обработке овощей следует

- соблюдать следующие правила:

- очищать овощи непосредственно перед приготовлением;
- чистить кожуру тонким слоем;
- закладывать овощи только в кипящую воду, нарезав их перед варкой;
- добавлять свежую зелень в готовые блюда во время раздачи.

Перед приготовлением овощи сортируют и моют. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 мин небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток. При обработке белокочанной капусты удаляют наружные листья. Не допускается предварительное замачивание овощей.

Очищенные картофель, корнеплоды и другие овощи во избежание их потемнения и высушивания разрешается хранить в холодной воде не более двух часов. Все овощи, кроме свеклы, варят в подсоленной воде.

Овощи, предназначенные для приготовления винегретов и салатов, варят в кожуре, охлаждают. Затем их очищают и нарезают в холодном или горячем цехах на столе для вареной продукции. Варка овощей накануне дня приготовления блюд не допускается. Отваренные для салатов овощи хранят в холодильнике не более 6 часов при температуре 4 ± 2 °С.

Листовые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, следует тщательно промыть проточной водой и выдержать в 3%-ном растворе уксусной кислоты или 10%-ном растворе поваренной соли в течение 10 мин с последующим ополаскиванием проточной водой и просушиванием.

Фрукты, включая citrusовые, тщательно промывают.

Дополнительная витаминизация

Следует иметь в виду, что даже правильно составленный весенний рацион ребенка не может удовлетворить потребность детского организма в витаминах и отдельных микроэлементах. Поэтому дополнительный прием поливитаминов показан практически всем детям.

Если в рационе питания присутствуют все необходимые продукты, то достаточно-но давать ребенку комплексы с 50%-ным содержанием суточной потребности витаминов или обогащенные продукты питания (например, напитки, молочные и кисломолочные продукты, хлеб и хлебобулочные изделия). Однако если ребенок плохо питается, часто болеет, ослаблен, ему необходимы витамины в количестве 100%-ной суточной потребности.

