

Весенняя диета малыша

Витаминные рецепты

Весной в меню малыша должно появляться больше фруктов, овощей, ягод. Лучше, если они будут свежими, чтобы витамины в них хорошо сохранились. Ведь они так необходимы перенесшему зиму маленькому организму.

Витамин С нужен для формирования костной ткани, зубов, кровеносных сосудов. Недостаток витамина С приводит к нарушению устойчивости организма не только к инфекциям, но и к действию некоторых токсинов. Найти этот витамин можно в сухом шиповнике, черной смородине, землянике (замороженной или засушенной), капусте, укропе и петрушке, сухофруктах. Сухофрукты нужно вымочить в течение 30 мин в воде, затем вымыть и дать малышу. Или сварить из них компот. Для восполнения нехватки витамина С полезно делать морсы из клюквы или замороженной смородины.

Витаминный компот

Положить в кастрюлю примерно по 100 граммов чернослива, кураги, изюма, можно яблоко или апельсин. Добавить 3 столовых ложки сахара и варить на медленном огне 20 мин.

Витаминная смесь

Курагу, изюм, чернослив, грецкие орехи вымыть и просушить. Затем немного измельчить, залить медом. Хранить в холодильнике в стеклянной посуде (банке). Давать такое лакомство можно ребенку 2 раза в день по одной чайной ложке.

Внимание! Смесь можно давать детям после 2 лет и только в том случае, если нет аллергии на мед.

Нехватка **витаминов группы В** может привести к потере аппетита, замедлению роста, утомляемости, неврозам. Источником витаминов группы В служат: зерновые, печень, яйца, гречневая и овсяная крупа, творог.

Витамин А необходим для слизистой оболочки бронхов, кишечника, системы мочеиспускания и некоторых функций глаз. Витамин А влияет на процесс роста и формирование скелета. Недостаток витамина А в организме вызывает склонность к тяжелым простудным заболеваниям. Источниками витамина являются: сливочное масло, яичный желток, сыр, сливки, печень. Полезны салаты с морковкой или морковный сок. Можно просто дать малышу погрызть очищенную морковку!

Помимо витаминов, важное место в весеннем рационе крохи занимают **белки**. Они важны для нормальной работы иммунной системы. Поэтому без мяса весной никуда!

Минералы нужны для регуляции процессов всасывания, газообмена, выделений и секреции, роста, для построения тканей деятельности нервной системы, свертывания крови, поддержание кислотно-щелочного равновесия в организме. К основным пищевым источникам минералов относятся: фрукты и овощи, кисломолочные продукты, сыры, бобовые, орехи, цитрусовые, мясо и рыба.

Очень полезны ранние овощи: редис, морковь, огурцы, капусту, кабачки и зелень, ягоды, фрукты. Особенно хороши салаты из ранних овощей и листьев салата, причем неплохо бы давать их малышу несколько раз в день. Очень важно в этот период увеличить количество кисломолочных продуктов, творога, и откорректировать питьевой режим. Детский организм нуждается в воде всегда, но особенно в жаркие дни, поэтому нужно иметь запас чистой воды или другие напитки — несладкий компот, соки, чай.

Весенний витаминный суп

75 г мяса, 3 г лука, 20 г моркови, 10 г брюквы, 10 г белых кореньев, 50 г картофеля, 50 г цветной капусты, 15 г зеленого горошка. Сварить бульон. Нашинковать морковь и брюкву, залить небольшим количеством процеженного бульона, варить под крышкой. Через 10 минут добавить туда очищенный зеленый горошек, картофель, цветную капусту, разобранную отдельными кочешками. Когда овощи станут мягкими, долить в суп остальной бульон, покипятить один раз вместе. Перед подачей положить мелко нарезанный укроп.

Салат «Легкий»

Нужно мелко нарезать белокочанную капусту и обязательно промять с ее солью. Помидоры порезать дольками, добавить петрушку и укроп и все смешать. Заправить салат можно сметаной или растительным маслом.

Салат «Весенний»

Морковь и яблоко натереть на крупной тёрке и сбрызнуть соком лимона. Всё посолить и поперчить по вкусу и заправить сметаной.

По режиму!

В теплое время года стоит изменить и режим питания ребенка — хорошо бы давать ему перед сном стакан йогурта, любого кисломолочного продукта. Для второго завтрака хороши сырые овощи, салаты, фрукты, ягоды, соки, а обед стоит перенести на более позднее время — после дневного сна.