

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка - «Детский сад №239»  
(МБДОУ ЦРР – «Детский сад №239»)

**Консультативный материал для родителей**  
**«Основные принципы весеннего питания»**



Вот и закончилась зима, и если природа провожает ее, задорно зеленея, то многие детишки, да и взрослые – авитаминозом. Казалось бы, весна, пора радоваться и украшать всё вокруг улыбками, да вот только нет ни настроения, ни сил. Это вполне объяснимо, так как организм истощен. Особенно это касается детей школьного возраста. Поэтому к рациону питания весной нужно отнестись с особым вниманием. Оно должно быть сбалансированным, обогащенным витаминами, а также:

1. Более частым, так как, в силу настроения и физической утомленности, ребенок может просто не осилить привычную порцию. Особенно рекомендуется делить на 2 части завтрак – с промежутком в 1,5-2 часа

2. Дробным относительно фруктов. Это относится к детям дошкольного и младшего школьного возраста. Фруктовых салатиков весной лучше избегать. Ослабленный организм может дать аллергическую реакцию на различные сочетания. Поэтому, если придерживаетесь сбалансированности и разнообразия, лучше дайте утром яблочко, в обед – банан, а на ужин – грушу. Ну или чаще, главное, не смешивайте.

3. Удобным. Некоторые дети очень любят и каши, и фрукты, и даже супы. Но в силу, опять же, истощенности им бывает просто лень разогреть себе кашу или нарезать яблоко. Если вы работаете, приготовьте ребенку уже готовые порции, чтобы ему не приходилось самому наливать/накладывать. Некоторые фрукты можно и заранее нарезать. Или научить ребенка пользоваться каким-нибудь удобным кухонным приспособлением для резки овощей и фруктов. Мы оставляем насадку-ломтерезку от найсера-дайсера, и ребенок с удовольствием ей пользуется, поедая те же самые яблоки значительно чаще, чем раньше.

4. Питательным – побольше супчиков и соков с мякотью, так как в последних содержится больше полезнейшего пектина. А вот куриный бульон (сваренный на мясе БЕЗ кожицы) содержит вещество, которое помогает справляться с простудными заболеваниями и проводить их профилактику. Не плохо ввести в питьевой рацион ребенка и шиповник.

5. Безопасным – многие родители в погоне за витаминами начинают покупать самую первую зелень и скороспелые фрукты. Помните, чаще всего такие «свежести» выращиваются со значительным использованием удобрений (преимущественно с нитратами), солнечных лучей не дополучают и полезных веществ в себе несут минимальное количество, зато вредных – сколько угодно. Зелень можно вырастить и на собственном подоконнике, а фрукты заменить сухофруктами. Однако не забывайте, что и сухофрукты могут быть произведены с использованием химических веществ, поэтому перед употреблением обязательно отмочите их в кипятке на протяжении 5-10 минут.