

## Здоровое питание в осенний период

В природе осень — это подготовка к холодной зиме. Правильное сбалансированное питание играет ведущую роль в сохранении здоровья вашего малыша.

### *Как правильно кормить детей осенью?*

**Кормление ребенка до года.** Если ребенок находится на грудном вскармливании, здесь

особых проблем не возникает. С молоком матери ребенок получает все необходимые вещества. Женское молоко содержит оптимальный состав белков, углеводов и жиров, витамины и минеральные вещества. Кроме этого, в молоке содержится иммуноглобулины, повышающие иммунитет ребенка. Мамочкам важно соблюдать режим питания, вовремя вводить прикормы. Сама она должна правильно питаться, есть больше овощей и фруктов. Если ребенок получает искусственное или смешанное питание, необходимо использовать только адаптированные смеси. Несколько раньше, чем грудничкам даются соки, овощные и фруктовые пюре. Маме необходимо проконсультироваться у педиатра.

***Питание детей от года до трех лет.*** В этом возрасте рацион детишек значительно расширен. В этот период идет усиленный рост, детскому организму требуется больше энергии. Поэтому пища должна быть разнообразной. В осенний период на первое место выходят овощные супы, каши, отварное мясо и рыба. Ребенку нужно давать фрукты, ягоды, богатые витамином С. Например, цитрусовые, яблоки, шиповник, клюква, смородина. В этот период рекомендуются поливитаминные добавки.

***Питание детей дошкольного возраста.*** В этот период у детей уже должно быть четырехразовое питание, включая полдник. Пищу нужно давать строго в определенные часы. Рацион должен включать каши, супы овощные и на мясном бульоне, отварное мясо и рыбу, яйца, кисломолочные продукты, соки и компоты. Осенью происходит резкая смена режима жизни ребенка, ведь ребенок идет в детский сад или школу. Родители уже не смогут проконтролировать дневные приемы пищи. Очень важно еще в августе подготовить малыша, постепенно изменяя режим питания.



### *Что защитит вашего ребенка?*

Чтобы противостоять осенним и зимним инфекциям, пища должна содержать большое количество витаминов и микроэлементов. Так источником витамина С может быть капуста, сладкий перец, фрукты и ягоды. В моркови содержится витамин А и витамины группы В, которые повышают иммунный статус организма, защищая его от инфекции, укрепляют нервную систему. Эти витамины содержатся также в бобовых, картофеле, помидорах, луке. Микроэлементами богаты тыква и кабачки. Чтобы максимально сохранить витамины и микроэлементы в приготовляемых овощах, их нужно правильно готовить. Мыть только в холодной воде, варить желательнее в кожуре, а лучше на пару. Допускаются запеченные овощи. Помните, именно осень самая благоприятная пора для витаминизации ребенка. В свежесобранных овощах и фруктах содержится максимальное количество витаминов и микроэлементов. Правильное питание, оптимальный режим, закаливание укрепят организм малыша, уберегут его от многих болезней. Здоровья вам и вашему ребенку!



кислотой, которая помогает предупредить воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта.

Оранжевые фрукты и ягоды (абрикосы, курага, облепиха), а также шиповник снабжают детский организм каротиноидами - защитниками и помощниками глаз. Сегодня это особенно актуально, поскольку дошкольники много времени проводят у экрана компьютера или телевизора. Арбузы, виноград, дыня, инжир обеспечивают организм фолиевой

кислотой, которая помогает предупредить воспалительные заболевания