

Консультация для родителей «Правильное питание зимой»

Подготовила воспитатель:

С. А. Алавердян

Зима — время, когда наш организм особенно нуждается в поддержке и защите. Холод, недостаток солнечного света и снижение активности могут ослабить иммунитет, поэтому правильное питание детей в этот период становится особенно важным. Вот несколько рекомендаций для родителей, которые помогут обеспечить малышу здоровье и хорошее самочувствие.

Почему зимой питание так важно?

- **Укрепление иммунитета:** Холод и недостаток солнечного света могут ослабить защитные силы организма. Правильное питание помогает укрепить иммунитет и сделать ребенка менее восприимчивым к простудам.
- **Источник энергии:** Зимой мы больше времени проводим в помещении, меньше двигаемся. Чтобы поддерживать активность и хорошее настроение, ребенку нужны качественные источники энергии.
- **Восполнение дефицита витаминов:** Зимой меньше свежих овощей и фруктов, что может привести к дефициту важных витаминов и минералов.

Что должно быть на столе у вашего ребенка зимой?

1. Основа основ: Белки и сложные углеводы

- **Белок:** Это строительный материал для всего организма, особенно для растущего. Включайте в рацион:
 - **Нежирное мясо:** курица, индейка, кролик.
 - **Рыба:** источник не только белка, но и полезных жирных кислот Омега-3, которые важны для мозга и иммунитета. Отдавайте предпочтение жирным сортам рыбы (лосось, скумбрия).
 - **Яйца:** кладезь витаминов и белка.
 - **Бобовые:** фасоль, чечевица, горох — отличный растительный источник белка.
- **Сложные углеводы:** Они дают долгую энергию и насыщение.

- **Цельнозерновые крупы:** гречка, овсянка, пшено, киноа. Каши на завтрак – идеальный старт дня!
- **Цельнозерновой хлеб:** вместо белого.
- **Овощи:** даже зимой можно найти полезные корнеплоды и замороженные овощи.

2. Витамины и минералы – наши зимние помощники!

- **Овощи:**

- **Корнеплоды:** морковь, свекла, тыква, картофель. Они богаты витаминами и клетчаткой.
- **Капуста:** белокочанная, цветная, брокколи. Отличный источник витамина С.
- **Замороженные овощи:** брокколи, цветная капуста, стручковая фасоль, горошек. Они сохраняют большую часть своих полезных свойств.

- **Фрукты:**

- **Цитрусовые:** апельсины, мандарины, грейпфруты – настоящие кладези витамина С.
- **Яблоки и груши:** доступны круглый год и богаты клетчаткой.
- **Сухофрукты:** курага, чернослив, изюм – хороший источник энергии и минералов, но употреблять их стоит в умеренных количествах из-за высокого содержания сахара.

- **Ягоды:**

- **Замороженные ягоды:** клюква, брусника, черника. Их можно добавлять в каши, йогурты, делать морсы. Они богаты антиоксидантами.
-

