**Рекомендации для родителей по организации правильного питания**

**дошкольников весной**

*подготовила воспитатель МБДОУ д/с № 85*

*Аркатова Марина Ивановна*

Принципы рационального питания семьи не зависят от времени года, но в каждом сезоне соблюдаются по-разному. Особенно весной, когда всей семье часто приходится питаться овощами и фруктами прошлого урожая. Недостаток многих жизненно необходимых человеческому организму витаминов и других полезных веществ, повышенная утомляемость и раздражительность, ослабление иммунитета - все эти последствия долгой российской зимы значительно осложняют жизнь взрослым и детям. Впрочем, с помощью правильно составленного рациона питания большинство проблем можно легко решить.

Весна - период общего ослабления организма. Дети быстро утомляются и раздражаются. Правильное питание поможет скорректировать это состояние.

**Какие продукты можно считать основой рациона ребенка весной?**

Весной в рацион питания каждой семьи нужно включить как можно больше **грунтовой зелени**, богатой витаминами С и группы В. В это время года зелень поступает к нам из Средней Азии. Причем, приобретая зелень, выбирайте только небольшие побеги. Что касается оранжерейной зелени и овощей, считается, что они - настоящее спасение весной при недостатке витаминов. На самом же деле их отличие от грунтовых налицо. Клинические исследования показали: у многих детей развивается аллергическая реакция на петрушку, укроп, огурцы, выращенные в оранжерее на специальном грунте или гидропонике. Грунтовые огурцы, пусть и неказистые с виду, абсолютно безвредны и, кстати, необыкновенно ароматны. Выход из данной ситуации можно найти в замороженных овощах, фруктах и ягодах. Витаминов в них, конечно, меньше, чем в только что сорванных плодах, но больше, чем в привезенных и оранжерейных.

Полезен и **молодой картофель**. Его желательно отваривать прямо в кожуре и перед едой посыпать зеленью. "Старый" же картофель лучше совсем исключить из рациона, так как при долгом хранении в химическом составе картофельного белка происходят негативные изменения.

**Крупы** должны чередоваться - сегодня одна, завтра другая. Употребляйте их не дроблеными, а цельными. Правда, в геркулесе, термически обработанном раздробленном зерне овса, содержится важная аминокислота, помогающая работе печени. Не увлекайтесь манкой. Исключите шлифованный рис, так как он содержит один крахмал, витамины группы В - в нем отсутствуют.

Для поддержания иммунитета, ребенку необходимо потреблять достаточное количество витамина C. Им богаты такие ягоды как **малина, смородина и клюква**. В **капусте** хорошо сохраняется витамин С и содержится много клетчатки. Кроме того, свежая, квашеная и вареная капуста прекрасно выводит токсины и улучшает пищеварение. Детям от 3 лет предлагайте цитрусовые и вообще все фрукты в твердой оболочке, так как они сохраняют наибольшее количество витаминов. Добавляйте **лимон** во все возможные блюда, каши, пюре, но обязательно непосредственно перед потреблением сбрызгивая еду ребенка половинкой лимона. Не забывайте о **чесноке и луке**, которые, как известно, содержат фитонциды, убивающие болезнетворные микробы. Предпочтительнее, конечно, чеснок, так как в головке лука в процессе созревания в земле накапливаются нитраты.

Для детского питания незаменима **рыба.** Она значительно менее жирная, чем мясо животных и даже птицы. Кроме того, рыба содержит белки очень высокого качества, в том числе белки, необходимые для нормальной функции печени. Особенно рекомендуется рыба тресковых пород. Лучше покупать некрупную рыбу и есть ее в отварном виде.

Также в рацион обязательно должны быть включены **кисломолочные продукты.** Творог, кефир, йогурт и другие вкусные и полезные продукты поддержат нормальную микрофлору кишечника и баланс в организме Вашего ребенка.

Весной избегайте употребления ребенком чистого сахара. Лучше пейте чай с вареньем, так как в варенье содержатся органические кислоты, витамины группы Р и рутин, укрепляющий стенки сосудов. Лучше использовать варенье заводского производства, причем не российское, а немецкое, болгарское или венгерское, где технология соблюдается более строго.

Главное, чего следует избегать в питание ребенка, пожалуй, во все сезоны года, - это "пустые калории", содержащиеся в чипсах и всевозможных газированных напитках, особенно тех, где используются сахарозаменители.

Приятного аппетита вам и вашим деткам! И крепкого здоровья!