

Правильное питание детей в холодный период

Какие витамины нужны ребенку в осенне-зимний период

С наступлением холодов детский организм испытывает значительную нехватку многих полезных веществ. Важно понимать, что очень редко не хватает какого-то одного витамина. Ведь практически все они связаны между собой. И недостаточное потребление одного вещества автоматически вызывает и нехватку другого. Например, витамин Е помогает лучше усваиваться витамину А. В2 необходим для превращения В6 в активную форму. Магний способствует лучшему усвоению витаминов группы В, витамин D – усвоению кальция и так далее.

Самыми необходимыми ребенку витаминами в осенне-зимний период считаются:

- Витамин С. С наступлением холодов организм испытывает существенную нехватку витамина С. Именно он отвечает за защитные функции организма и крепкий иммунитет. Недостаточное потребление этого витамина сказывается на состоянии кожи (едим и хуедем инфо). Она становится сухой. Может также появиться слабость и вялость.
- Витамин А. Иначе его еще называют «витамином роста». Потребность в витамине А может проявляться в угревой сыпи, трещинках в уголках губ, общей слабости. При его недостатке также могут нарушиться функции зрения.
- Витамины группы В. В первую очередь, они оказывают регулирующее действие на нервную систему. Появляется усталость и апатия, снижается концентрация внимания, ухудшается память, как следствие, у ребенка может снизиться успеваемость в школе.
- Витамин Е. Еще его называют «витамином красоты». В большей степени он ответственен за состояние кожи и волос. При его недостатке могут начать выпадать волосы, ломаться ногти.
- Витамин D. Признаки нехватки витамина D у детей – это замедление роста, потеря веса, общая слабость. Может также наблюдаться развитие кариеса, ухудшение сна и зрительных функций.

Не забывайте о том, что дефицит тех или иных веществ у всех людей может проявляться по-разному. Здесь перечислены лишь общие признаки.

Где искать витамины для детей в осенне-зимний период

При первых признаках авитаминоза не спешите бежать в аптеку за чудодейственной баночкой с пилюлями. Во-первых, синтетические витамины усваиваются хуже. А во-вторых, практически все нужные полезные вещества можно найти и под рукой. Главное – знать, в каких продуктах эти самые витамины находятся и не забывать включать их в меню ребенка. Важно также правильно их готовить и сочетать между собой.

Источники витамина С:

- Пальму первенства в этом списке занимает **сладкий перец**. Может быть, для многих будет новостью, но витамина С в нем больше, чем в лимонах. Сладкий перец осенних

сортов самый вкусный и больше всего любим детьми. Он еще долго будет присутствовать на прилавках магазинов, поэтому не отказывайте своему ребенку в таком полезном лакомстве и обязательно включайте его в повседневное меню (edimihudeem.info). Чтобы получить максимальную пользу от этого овоща, лучше всего, конечно, кушать его в сыром виде.

- **Шиповник.** Этот продукт также можно отнести к лучшему источнику витамина С. Его достоинство в том, что в отличие от перца он доступен на протяжении всего года. Чтобы укрепить организм ребенка, делайте ему настойки из шиповника. Для этого высушенные плоды перемойте, залейте кипятком и оставьте настаиваться в термосе на всю ночь. Утром процедите, добавьте мед по вкусу (если у ребенка нет на него аллергии) и давайте пить такой целебный напиток в течение всего дня.

- **Петрушка и укроп.** Всегда добавляйте свежую зелень в салаты и другие блюда. Отличным вариантом будет выращивать ее зимой самостоятельно на подоконнике. В таком случае у вас всегда будут под рукой источники витаминов.

- **Облепиха.** По-настоящему осенняя ягодка – прекрасный источник витамина С. В сезон старайтесь давать ее ребенку побольше. Не забудьте также заморозить ее на зиму или перетереть с сахаром, чтобы затем кушать в сыром виде.

- **Калина.** Еще одна богатая витаминами осенняя ягода, которую традиционно собирают с наступлением первых морозов. Именно тогда она становится сладкой и вкусной. Ее можно также запаривать, как и шиповник и пить из нее полезные напитки. Можно давать ее в сыром виде или перетертой с сахаром.

- **Квашеная капуста.** Не всегда дети любят этот продукт. Но если вам повезло, и ребенок не отказывается кушать такое блюдо, значит, обязательно включайте его в меню малыша. Конечно же, важно, чтобы капуста была без добавления уксуса.

- **Цитрусовые.** Здесь все понятно и главное – просто. Ведь редкого ребенка нужно заставлять кушать мандарины или апельсины. Однако не переусердствуйте и соблюдайте меру. Переизбыток витамина С также вреден для здоровья.

Суточная норма витамина С для ребенка 4-8 лет – 25-100 мг в день. 9-13 лет – до 400 мг в день. Этот витамин имеет свойство разрушаться под действием высоких температур и при контакте с алюминиевой посудой. Также считается, что более 500 мг этого витамина не может усвоиться за один прием. Лучше всего разбивать потребление этого витамина на несколько приемов в течение дня.

Где искать витамин А. Это, прежде всего, говяжья печень. Дети не очень любят этот продукт, однако все зависит от способа приготовления. Попробуйте тушить ее с яблоками в сливках. Также много этого витамина в моркови. В принципе, и название витамина происходит от английского названия этого овоща «carrot». Именно в нем впервые и был обнаружен витамин А. Также много каротина в рыбьем жире, молочных продуктах (молоке, сливках, сливочном масле, сметане и твороге). Этот витамин жирорастворимый. Поэтому лучше всего он усваивается вместе с жирами. Например, салат из морковки лучше всего дополнить сметаной, так ребенок получит максимальное количество витамина А из этого овоща.