

## **ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

Синдром весенней усталости начинает отступать при переходе с зимнего, преимущественно мясного, рациона питания на летний – с большим количеством зелени и овощей.

Весной у детей наблюдаются чрезмерная утомляемость, вялость и нарушение сна, что во многом обусловлено дефицитом в их рационе питания необходимых витаминов и микроэлементов.

У детей повышается возбудимость нервной системы, активизируется работа желез внутренней секреции, в т. ч. желудочно-кишечного тракта и эндокринной системы, снижается иммунитет. Таким образом, в этот период года организм менее устойчив к разного рода неблагоприятным воздействиям.

Ограниченные внутренние резервы организма ребенка не дают возможности адаптироваться к окружающей среде. Восполнить весенний дефицит незаменимых пищевых компонентов можно только сбалансированным пищевым рационом.

### **Продукты, рекомендуемые к употреблению весной**

Организовывать питание детей весной следует так, чтобы максимально насытить организм витаминами и микроэлементами.

Ежедневное употребление мяса и мясопродуктов снабжает детский организм полноценным белком, влияющим на нормальную работу иммунной системы, а также витамином В12. Для приготовления блюд рекомендуется использовать телятину или нежирную говядину и свинину.

В качестве гарниров ко вторым блюдам целесообразно отдавать предпочтение крупам, в которых содержатся витамины В1 и В6. Разные виды круп должны чередоваться в течение недели, поскольку их пищевая ценность различается.

В рационе питания ребенка в весенний период незаменима рыба. Она менее жирная, чем мясо животных и даже птицы. Рыба содержит белки высокого качества, которые хорошо усваиваются. Кроме того, она является источником полиненасыщенных жирных кислот и йода, необходимых для работы щитовидной железы и нервной системы.

Овощи и фрукты урожая прошлого года уже не являются источниками полезных веществ, за исключением клетчатки. В результате хранения они могут стать источником пищевых отравлений, поэтому после 1 марта допускается использовать овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) только после термической обработки.

Целесообразно включать в рацион питания дошкольников соки промышленного производства, в т. ч. обогащенные витаминами. Соки с мякотью (яблочный, грушевый, абрикосовый нектар и т. д.) предпочтительнее, чем осветленные, поскольку в них содержится пектин, необходимый для нормального процесса пищеварения.

**С целью сохранения витаминов при кулинарной обработке овощей следует соблюдать следующие правила:**

- очищать овощи непосредственно перед приготовлением;

- чистить кожуру тонким слоем;
- закладывать овощи только в кипящую воду, нарезав их перед варкой;
- добавлять свежую зелень в готовые блюда во время раздачи.

Перед приготовлением овощи сортируют и моют. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 мин небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток. При обработке белокочанной капусты удаляют наружные листья. Не допускается предварительное замачивание овощей. Очищенные картофель, корнеплоды и другие овощи во избежание их потемнения и высушивания разрешается хранить в холодной воде не более двух часов. Все овощи, кроме свеклы, варят в подсоленной воде.

Листовые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, следует тщательно промыть проточной водой и выдержать в 3%-ном растворе уксусной кислоты или 10%-ном растворе поваренной соли в течение 10 мин с последующим ополаскиванием проточной водой и просушиванием.

Фрукты, включая цитрусовые, тщательно промывают проточной водой.

Помощник санитарного врача филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области в Шиловском районе»

Надежда Колдаева