

Особенности питания детей в зимний период



**Подготовлено Управлением Роспотребнадзора по
Саратовской области**

**В рамках реализации федерального проекта
«Укрепление общественного здоровья» национального
проекта «Демография».**

Организация питания

Чтобы поддержать организм ребенка в зимний период, необходимо правильно подойти к организации питания. Холод заставляет работать организм ребенка с удвоенной силой, так как ему необходимо восполнить энергетические потери, которые происходят благодаря низким температурам, этот же фактор способствует резкому снижению сопротивляемости организма детей и подростков различным инфекциям. Правильно организованное питание поможет ребенку противостоять респираторным вирусным инфекциям.

Общие рекомендации

- В рационе обязательно должны присутствовать сырые овощи и фрукты. Именно они являются основными источниками витамина С, фолиевой кислоты, каротина, микронутриентов (в основном калия).



Общие рекомендации

- Обед должен обязательно состоять из первого блюда на мясном, овощном или рыбном бульоне. Супы в питании детей играют важную роль, так как в них содержатся в растворенном виде вещества, которые усиливают секрецию пищеварительных желез и способствуют более быстрому перевариванию пищи.



Общие рекомендации

- **Употребляйте в пищу мясо и рыбу - продукты, которые снабжают организм белками, необходимыми для роста и нормального формирования мышечной системы. Выбирайте нежирные сорта белковых продуктов. Рыбу рекомендуется использовать в питании не менее 2-3 раз в неделю**



Общие рекомендации

- Добавляйте в меню соки (из персиков, яблок и т.д.), морсы из клюквы, брусники, компоты (в том числе из сухофруктов), а также чай с лимоном, малиной



Общие рекомендации

- В меню должны быть продукты, содержащие в своем составе достаточное количество калия, который играет важную роль в работе нервной и мышечной систем.



Общие рекомендации

- Продукты богатые кальцием и магнием так же необходимо включать в рацион. Они важны для правильного физического и нервно-психического здоровья ребенка.





**Питайтесь
правильно и будьте
здоровы!**