

## Консультация для родителей

### Питание детей Осенью

Питание дошкольников осенью должно быть организовано таким образом, чтобы детский организм мог нормально развиваться. За лето все привыкли к обилию фруктов на столе, а чтобы легче было адаптироваться к осеннему периоду, нужна более питательная пища. Без нее детям будет очень сложно бороться с вирусными атаками и сопротивляться низким температурам.

Детский организм до конца не сформирован, поэтому нуждается в большем количестве калорий. В связи с этим рекомендуется пополнить рацион малыша зерновыми. Они содержат очень много углеводов и медленно расщепляются, а значит, снабжают ребенка дополнительной энергией

Для поддержания температуры тела в осенний период необходимы жиры. Детям нужно давать сыр, масло, творог и молоко. Эти продукты содержат много кальция, а значит, являются гарантией здоровых костей ребенка. Кроме этого дошкольнику необходимо регулярно потреблять мясо, птицу и рыбу, так как без них невозможно нормальное развитие организма.

В осенний период необходима витаминизация детского организма. В рацион детей необходимо включить фрукты и овощи, которые богаты витамином С, А и В6 это сладкий перец, капуста, яблоки, морковь, шпинат, горох и пр. Все эти витамины способствует укреплению иммунитета и повышению сопротивляемости организма к инфекциям.

Чтобы сохранить питательную ценность овощей, необходимо правильно их обрабатывать и готовить. Мыть овощи нужно в холодной проточной воде. Помните, что основная часть витаминов и минералов в овощах находится под кожурой, поэтому, чем тоньше вы их почистите и крупнее порежете, тем меньше будут потери витаминов.

При необходимости отварить овощи лучше всего это делать в неочищенном виде, чтобы витамины, содержащиеся в них, меньше разрушались. А еще лучше, если вы их тушите, испечете в духовом шкафу либо приготовите на пару.

Ценным источником витаминов и клетчатки являются сухофрукты. Они не только стимулируют мозговую и двигательную деятельность, но и повышают иммунитет. Грецкие орехи укрепляют центральную нервную систему и питают клетки головного мозга. Очень полезен детскому организму арахис, так как он восстанавливает обмен веществ и помогает бороться с простудными заболеваниями.