

# Здоровье детей зимой



## **10 важных правил**

### **как защитить здоровье детей зимой**

С приходом зимы как-то само собой сокращается количество и длительность прогулок с детьми на свежем воздухе. То мы редко гуляем из-за плохой погоды, то на улице ему не интересно или мы просто торопим его домой, так как сами продрогли. Но ведь именно продолжительные прогулки на свежем воздухе укрепляют защитные силы и здоровье наших детей зимой. Другими словами, чем чаще мы с малышом будем выходить на улицу, тем больше вероятность того, что его организм даст надежный отпор атакующим вирусам. Но для того, чтобы малыш не заболел, мы должны соблюдать некоторые меры профилактики.

Итак, рассмотрим, как защитить ребенка от простуды зимой. Несколько правил:

1. Самая большая угроза подхватить простудные или инфекционные заболевания не на детской площадке или во дворе, а во время посещения с ребенком многолюдных общественных мест: транспорт, магазины или торговые центры. Таким образом, постарайтесь не брать с собой малыша в те места, где риск передачи инфекции слишком высок.
2. Кроме того ограничьте всевозможные контакты ребенка с людьми, которые имеют симптомы каких-либо простудных или инфекционных заболеваний. Некоторые инфекции без труда передаются воздушно-капельным путем, особенно в замкнутом помещении.
3. Соблюдайте простейшие правила гигиены. Угроза вирусов для здоровья ребенка зимой значительно снижается, если регулярно мыть руки малышу и себе в том числе.

4. Чтобы защитить ребенка от простуды, особенно зимой, необходимо пить достаточно жидкости. В холодное время года фрукты и натуральные соки дополнительно обеспечивают организм малыша витаминами.
5. Следите за влажностью воздуха в квартире (доме). В зимний период это особенно актуально, так как из-за постоянной работы отопительных приборов, воздух часто пересушен. Вследствие чего, слизистые оболочки дыхательных путей становятся более подвержены вирусам и простудам. Не забывайте про проветривание комнат.
6. Один из важных факторов, от которых зависит здоровье ребенка зимой – это правильный выбор одежды. Используйте легкую, многослойную и непродуваемую одежду, которую без труда можно снять в помещении. Не надевайте на малыша слишком тяжелые и теплые вещи, в них ребенок очень быстро потеет, а это негативно сказывается на его здоровье.
7. Также обратите внимание и на обувь малыша. Она ни в коем случае не должна стеснять движения или приводить к перегреванию.
8. Если день выдался солнечным, но морозным – это не должно вас пугать. Прогулка все равно должна состояться. Ведь солнечные лучики не только способствуют выработке витамина D, но и повышают наше настроение. А оптимисты болеют редко!
9. Если малыш с прогулки пришел продрогшим – немедленно погрузите его ноги в горячую ванночку с экстрактом эвкалипта. Этот вид ароматического эфирного масла ускоряет кровообращение в конечностях и в горле и простуда отступает.
10. Не забывайте и про должный уход за кожей ребенка в зимний период. За 15-20 минут до выхода на прогулку смажьте область вокруг рта специальным кремом, а на губы нанесите тонкий слой вазелина.

# ЗИМНИЙ РАЦИОН ДЕТЕЙ

Зима в нашей северной полосе длинная, отличается долгим отсутствием собственных свежих овощей, фруктов. Овощи и фрукты – это основные источники четырех из известных 13 витаминов – С, фолиевой кислоты, каротина, некоторых минеральных солей (в основном калия). Большая роль овощей и фруктов состоит в поддержании здоровья организма за счет биологически активных фитосоединений (биофлавоноиды и др.) пектина, пищевых волокон. Биологически активные соединения обезвреживают чужеродные вещества, поступающие с пищей, а пектины и пищевые волокна способствуют выведению этих веществ из организма.

Как же решить проблему получения всех этих незаменимых компонентов зимой?

## ФРУКТЫ

Апельсины, мандарины – являются зимними для нас фруктами. Среди широко известных достоинств цитрусовых кроме большого содержания витамина С, есть еще одно, апельсин содержит биофлавоноид – инозит, который благоприятно действует на состояние нервной системы, улучшает работу кишечника. Из цитрусовых готовят свежевыжатые соки, но пить их нужно в течение 10-15 мин, потому что витамин С быстро разрушается.

Большим недостатком цитрусовых является их высокая аллергенность, они исключаются из питания детей с аллергией. Из-за содержания эфирных масел, возбуждающих пищеварительную деятельность, не рекомендуется их употребление в период обострения заболеваний пищеварительной системы



## ОВОЩИ

Самый популярный для нашей страны - картофель - будет служить источником, не удивляйтесь, витамина С. Картофель не является лидером по содержанию этого витамина, но, учитывая большие объемы его потребления, он вносит существенный вклад в обеспечение организма аскорбиновой кислотой. Также в нем много калия.

Капуста - наиболее доступная зимой белокочанная. Является источником витамина С, биофлавоноидов, большого количества клетчатки. Квашеная капуста - рекордсмен по содержанию витамина С. Ее можно предложить ребенку после 3 лет. В небольшом количестве, в виде салата 30-50 г.

Морковь содержит большое количество каротина и клетчатки. Каротин лучше усваивается из подвергнутой кулинарной обработке моркови, чем из сырой, каротин растворенный в масле лучше усваивается организмом. Витамином С она небогата.

Свекла - хороша как источник клетчатки, витаминов в ней очень мало.

Лук, чеснок - ни в какое другое время эти овощи не приобретают такой значимости как зимой. Благодаря своим противомикробным свойствам они незаменимы во время сезонных подъемов простудных заболеваний. Их применение разрешено с 8-9 мес.

Лук и чеснок рекомендовано добавлять при приготовлении супов или пюре, в измельченном виде. Количество минимальное, чтобы в блюде их вкус не чувствовался. Такие принципы соблюдают у детей до 3 лет. После 3 лет возможно добавление сырого лука в салаты, и небольшого количества измельченного чеснока, например, в суп после того, как он приготовлен.



## Домашние заготовки

Традиционными в нашей стране являются домашние заготовки, которые сохраняют для нас питательные вещества на зиму. При приготовлении тех или иных консервированных продуктов тоже, конечно, теряется какое-то количество витаминов, из которых наиболее уязвим витамин С. Более стабилен каротин. Остается большинство макро- и микроэлементы (железо, кальций, калий, и др.), которые, как и витамины, необходимы для правильного роста и развития вашего малыша. Немаловажным является и пектин во фруктовых, и пищевые волокна в овощных заготовках. Однако не все домашние заготовки можно предложить малышам. Практически любые фруктовые заготовки можно использовать после года, для приготовления компотов, киселей, фруктовых пюре и других вкусных блюд. Сложнее с овощными, они в большинстве своем содержат уксус и соль в различных концентрациях в зависимости от рецепта. Такие заготовки можно предлагать детям не ранее 3 лет. И только в качестве салата или закуски перед обедом. Начать можно с кабачковой, баклажанной икры, которые традиционно используются в детском питании. Из консервов промышленного производства после трех лет можно взять на заметку консервированный горошек, кукурузу, фасоль.



В целом зимнее питание должно быть обычным по калорийности (т.е. калорийность остается такой же, как и летом) и содержанию всех групп продуктов, тоже не отличающийся от летних. Для того чтобы рацион вашего малыша был сбалансированным, рекомендуется включать в него следующие продукты:

### Примерный набор продуктов для детей от года до шести лет :

- Молоко (молочные продукты - кефир, ряженка, кефир, йогурт) - 500-600 мл в день.
- Творог 50 г, сыр - 3-10 г в день
- Сметана нежирная 10-15 г в день
- Масло сливочное - 20\*-30 г\*\* в день
- Растительное 5\*-10г\*\* в день
- Мясо, птица - 1-2 порции в день по 60\*-100г \*\* (5-6 раз в неделю) Печень, другие субпродукты - 1 порция в неделю 60\*-100 г\*\*

- Рыба - 1-2 порция в неделю 70-100 г Овощи разные - 1-2 порции в день -150- 250 г \*\*

- Картофель - 145—200 г
- Салат - 1порция в день 40—60 г
- Крупы, макаронные изделия -50-80 г
- Яйца - 1 в день 5-7 раз в неделю, 1-2 яйца в неделю в омлете, остальные в блюдах - сырники, запеканки и т.д.

-Сладости 1 порция в день (кондитерские изделия)-10-15 г.

- Сок фруктовый, овощной - 1порция в день - 150--200
- Хлеб пшеничный 65-100г ,хлеб ржаной-15-50г.

-Фрукты свежие (консервированные, замороженные) - 1-2 порции в день 100\*- 200 г\*\*

- Сухофрукты - 10-20 г в день (в основном используют для компотов).

Следует заметить, что это желательный к исполнению набор, но не обязательный.Если ребенок не ест творог , можно приготовить сырники или запеканку 1 раз в неделю. И так с любым продуктом.

