Весенний период предъявляет особые требования к состоянию иммунитета детей. Зачастую организм встречает весну истощенным после зимних простуд, сказывается также дефицит солнечного света. Особенно важны в этих условиях для растущего организма витамины, микроэлементы и животные белки пищи.

Организовать питание ребенка весной следует так, чтобы максимально насытить организм витаминами и микроэлементами. Ежедневное употребление мяса и мясопродуктов обеспечивает 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 желательно отдавать предпочтение крупам, в которых содержаться витамины группы В. Разные виды круп должны чередоваться в течение недели, поскольку их пищевая ценность различна.

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 потеряли часть полезных веществ, поэтому после первого марта допускается использовать овощи урожая прошлого года только после термической обработки. 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.

Следует иметь в виду, что даже правильно составленный весенний рацион ребёнка, не может удовлетворить потребность детского организма в витаминах и отдельных микроэлементах.

Поэтому дополнительный приём поливитаминов показан практически всем детям, особенно если ребёнок часто болеет, ослаблен.

Врач-лаборант Поставского райЦГЭ Е.В.Воронова