КАК ВИТАМИНИЗИРОВАТЬ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ОСЕНЬЮ

Чтобы улучшить работу иммунной системы ребенка в зимний период, необходимо витаминизировать его питание на протяжении лета и осени. Осень очень богата на созревшие фрукты и овощи, которые являются главной кладовой витаминов и полезных микроэлементов. Получив достаточное количество витаминов, организм ребенка будет лучше сопротивляться различным вирусным и инфекционным заболеваниям.

Источники витамина С

Необходимо вводить в рацион ребенка сладкий перец, капусту свежую или квашенную, яблоки, Лучше всего давать ребенку овощи в сыром виде, так как витамин С разрушается под воздействием высоких температур.

Источники витаминов А и В6

Морковь является настоящим кладезем этих витаминов.
Также картофель, капуста, бобы, фасоль, горох, зеленый лук, шпинат. Однако необходимо учесть, что витамин А лучше усваивается при помощи жиров, поэтому салаты из этих овощей лучше всего заправлять растительным маслом.

Источники витамина В1

Горох, фасоль, помидоры, шпинат.

Как готовить овощи, чтобы сохранить витамины

- Мыть овощи нужно в холодной проточной воде.
- Основная часть витаминов и минералов в овощах находится под кожурой, чем тоньше вы их почистите и крупнее порежете, тем меньшие будут потери витаминов.
- отварить овощи лучше всего это делать в неочищенном виде, чтобы витамины, содержащиеся в них, меньше разрушались. А еще лучше, если вы их стушите, испечете на гриле или в духовом шкафу либо приготовите на пару.
- Зелень лучше всего класть уже в готовые блюда, а если все же необходимо их проварить, то не более 5 минут.

Осень является самой благодатной порой для витаминизации ребенка, так как в свежих овощах самое большое содержание витаминов, а при длительном хранении, даже в самых лучших условиях, часть витаминов и минералов разрушаются. Однако овощи и фрукты необходимо давать ребенку круглый год, чтобы пополнять запасы организма полезными веществами.