

Как пополнить организм ребенка витаминами в зимне-весенний период

В зимне-весенний период сокращается ассортимент овощей и фруктов, нет свежей зелени и ягод, а сохранившиеся овощи и плоды значительно обедняются витаминами в процессе хранения. Например, такой повседневный продукт питания, как картофель, содержит очень мало витамина С. Уже к декабрю содержание его снижается наполовину и составляет не более 10 мг в 100 г. Кроме того, витамин С теряется в процессе варки.



Важным источником витамина С в зимнее время является капуста. Хорошего качества свежая белокочанная капуста содержит столько же витаминов, сколько апельсины и лимоны. В отличие от картофеля, она сохраняет витамины почти без снижения в течение 7-8 месяцев. В зимне-весенний период детям дают салат из свежей или квашеной капусты. Правильно заквашенная капуста с рассолом сохраняет 70-80 % исходного количества витамина С.

С самой ранней весны, как только появится зеленый лук, детям дают его постоянно в любой прием пищи. Зимой его можно выращивать дома на подоконниках. Зеленый лук содержит 30-40 мг витамина С, 2 мг каротина, 0,1 мг витамина В, 15 мг фолиевой кислоты. Лук — важный компонент многих салатов.



Богаты витамином С шиповник и черная смородина. Их необходимо заготавливать на зиму, черная смородина протертая с сахаром содержит примерно 80-100 мг этого витамина. Две чайные ложки обеспечат 80% дневной потребности в витамине С ребенка 3-6 лет. Этого количества смородины достаточно для приготовления стакана

вкусного напитка, который лучше дать в два приема к основному питанию, как бы провитаминизировать весь прием пищи.

Отвары из шиповника в зимне-весенний период должны обязательно включаться в рацион детского питания. Шиповник содержит много биофлавоноидов (витамин Р), что в сочетании с витамином С представляет активный биологический комплекс.

Ценный источник витамина С - citrusовые: апельсины, грейпфруты, лимоны и мандарины, витамин С в них как и в капусте, хорошо сохраняется до весны. Во всех этих продуктах содержится и витамин Р, который повышает усвояемость витамина С.



Соки безусловно очень полезны для детей. Они содержат органические кислоты, биологически ценный комплекс Сахаров, минеральных солей и микроэлементов. Однако они не могут быть основным источником витамина С. Несколько больше витамина С в томатном соке, но к весне содержание его также снижается.

Реальным источником каротина зимой является морковь. В красной моркови содержится 9 мг каротина. Поэтому в зимнее время морковь должна быть ежедневным продуктом потребления детей.

Ранней весной много и витамина С, и каротина наряду с зеленым луком содержит крапива, которую можно использовать для салатов и супов.

Богата витамином А печень. Самое высокое содержание его в говяжьей печени. 10-15 гр говяжьей печени в день покрывают суточную потребность в этом витамине. Витамин А обладает свойством откладываться в организме "про запас". Поэтому блюдо из 100 гр печени даже раз в неделю дает



возможность пополнить его дефицит, что очень важно для ослабленных и часто болеющих детей.

Кроме витамина А, в печени много витаминов группы В, железа и других кроветворных микроэлементов, много фосфора и высокое содержание полноценных белков. Однако детские учреждения не всегда могут удовлетворить свои заявки на печень, поэтому родителям нужно позаботиться о приготовлении блюд из печени в домашних условиях. Лучше готовить оладьи, они нежнее, мягче, чем печень, приготовленная куском, и дети их едят более охотно. Можно также приготовить паштет, но его необходимо запечь и хранить в холодильнике не более 12 часов.

Инженер-технолог отдела образования,
спорта и туризма

О.О. Хоронко