

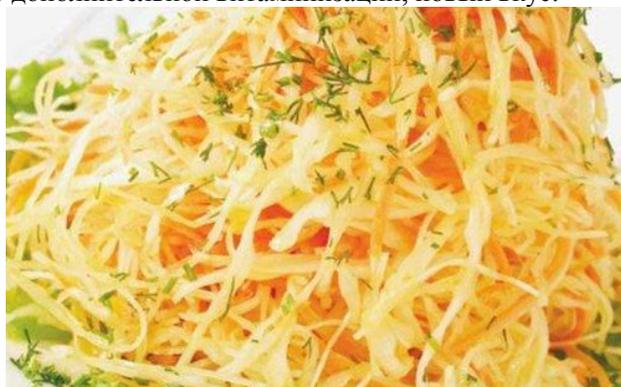
Как пополнить организм ребенка витаминами в весенний период?

Необходимые для нормального роста и развития ребенка витамины в основном поступают в организм из пищи. Они защищают малышей от негативного воздействия окружающей среды, помогают противостоять инфекциям и стимулируют работу иммунной системы. Для этого в детском меню ежедневно должны появляться овощи, фрукты, кисломолочные продукты, крупы, мясо, рыба, птица и многое-многое другое. Однообразное же питание, даже при очень высокой пищевой ценности, не может обеспечить малыша всем спектром полезных веществ.



Сегодня в магазинах довольно большой выбор овощей и фруктов: как импортных, так и выращенных на территории Беларуси. К сожалению, цены на них порой довольно высоки. Поэтому мы предлагаем вам обратить внимание на недорогие, но, вместе с тем, очень полезные и богатые витаминами и микроэлементами продукты.

Например, белокочанная капуста. Это настоящий кладезь легкоусвояемых полезных веществ и витаминов. В ней содержится большое количество витамина С – не меньше, чем в апельсинах и лимонах. К тому же капуста сохраняет к весне до 70% его исходного количества. Будет полезна и квашеная капуста. Из нее, например, можно приготовить салат, добавив лук, зелень и растительное масло и тем самым придав ей, помимо дополнительной витаминизации, новый вкус.



В ранний весенний период специалисты советуют включать в рацион питания детей зеленый лук. Его можно вырастить прямо у себя на подоконнике. В перьях лука (на 100 г) содержится 30-40 мг витамина С, 2 мг каротина, 0,1 мг витамина В, 15 мг фолиевой кислоты.



Большое количество витамина С содержится в шиповнике и черной смородине. Две чайные ложки черной смородины, протертой с сахаром, обеспечат 80% дневной потребности в этом витамине малыша 3-6 лет.



Шиповник к тому же содержит много биофлавоноидов (витамин Р), что в сочетании с витамином С образует активный биологический комплекс. Поэтому отвары из плодов этого растения обязательно следует включать в детское меню.

Богаты витаминами апельсины, грейпфруты, лимоны, мандарины, которые продаются сейчас по вполне доступным ценам. К тому же в вышеуказанных фруктах также содержится витамин Р, который помогает организму более полно усвоить витамин С.

Много витамина С и каротина содержит молодая крапива, которую вскоре можно будет использовать для салатов и супов.



А витамин А в огромном количестве содержится в печени, преимущественно в говяжьей. К счастью, он обладает свойством откладываться в организме "про запас". Поэтому блюдо из 100 г печени даже раз в неделю дает возможность пополнить его дефицит, что очень важно для ослабленных и часто болеющих детей.

В печени также много витаминов группы В, железа, фосфора, белков. Из печени лучше всего готовить оладьи, они нежнее, мягче, чем печень, приготовленная куском, и дети их едят более охотно. Можно также сделать паштет, но его необходимо запечь и хранить в холо-дильнике не более 12 часов.

Невозможно представить себе сбалансированный пищевой рацион ребенка без рыбных блюд, являющихся ценным источником высококачественного белка. Основную часть витаминов, содержащихся в рыбе, составляют витамины группы В и жирорастворимые А, Е, D. Больше всего этих полезных компонентов находится в рыбной печени, но они также присутствуют в изрядном количестве и в мышечной ткани рыбы.

Важную роль в процессе обмена веществ, особенно углеводов, представляют витамины группы В, которые в достаточном количестве содержатся в рыбе.

Витамин В6, имеющий значение для поддержания стабильного эмоционального фона и иммунитета, содержится во всех сортах рыб.

Источником витамина В12, участвующего в образовании эритроцитов и в деятельности нервной системы, считаются скумбрия, свежий тунец и лосось.

Дети часто не горят желанием есть этот полезный продукт. Чтобы ребенок съел рыбное блюдо, оно должно быть действительно вкусным. Предлагаем вам следующий рецепт:

Ингредиенты:

- 300 г филе форели (можно заменить рыбой других сортов);
- 4 средних картофелины;
- 1 морковь;
- 1 луковица;
- зелень;
- вареное яйцо;
- сливочное масло;

- соль, белый перец, лавровый лист.

Способ приготовления

Филе нарезать небольшими кусочками, картофель очистить, помыть, порезать кубиками. В кипящую воду опустить картофель, рыбу и лавровый лист. Поперчить, посолить, варить на малом огне 10 минут. Лук и морковь тонко нашинковать соломкой, обжарить на сливочном масле, добавить в бульон и варить еще 15 мин. Подавать суп детям, украсив четвертинками яйца и зеленью.



Читать полностью: <http://www.interfax.by/article/1179246>