

Яким має бути осінній раціон дошкільників



Уводьте якомога **більше сезонних овочів**. Завдяки своєму вітамінному складу картопля, квасоля та капуста білокачанна зміцнюють імунітет і нервову систему дитини, позитивно впливають на кровотворення. Морква, буряк, гарбуз прискорюють обмінні процеси в організмі, поліпшують зір дитини та відновлюють кров. Цибуля та часник мають протимікробну дію



Урізноманітнюйте **фруктами**. Наприклад, свіжі яблука не лише зміцнюють імунітет, а й виводять токсини. А печені — нормалізують роботу шлунково-кишкового тракту. Варення з яблук також давайте, але готуйте його за швидким рецептом, а не варіть кілька годин. Адже користь від розварених фруктів мінімальна. А ще ліпше — заморозьте їх свіжими та зберігайте в морозильній камері



Давайте **ягоди**, які заморозили чи засушили влітку. Аби зміцнити імунітет, у сезон вірусних інфекцій заварюйте з них запашні чаї. Найліпше для цього підійдуть ягоди, багаті на вітамін С: шипшина, смородина, горобина, обліпіха, журавлина, брусниця, малина



Зробіть основним принципом харчування різноманітність. І не лише в овочах, фруктах і ягодах, а й у видах **м'яса**: яловичина, телятина, нежирна свинина, курятина. Для осіннього періоду ідеальний вибір — яловичина. Адже вона містить фосфор, кальцій, магній, залізо, а також жиророзчинні вітаміни та білки. М'ясо відварюйте, тушкуйте та запікайте



Чергуйте м'ясо з **рибою**, адже вона також поживна й корисна, а в осінній період — у рази більше. Білки, вітаміни А і D, фосфор, кальцій, калій, цинк, йод, залізо, які у ній містяться, сприяють розвитку дитини. Окрім того, рибу організм засвоює ліпше, ніж м'ясо. Перед тим, як дати дитині, перевіряйте, чи бува не лишилося в ній навіть найменших кісток



Збагатіть **молочними продуктами**. Вони як джерело вітамінів А, В₂, В₆, Е, К, РР, лактози, жирних кислот і кальцію необхідні дитині для розвитку скелета та зубів, для роботи нирок, серця та печінки, розвитку інтелекту, посилення ферментативної та секреторної діяльності шлунково-кишкового тракту. Давайте дитині йогурти, твердий сир, овочеві або солодкі запіканки із сиру кисломолочного. Якщо є змога, готуйте йогурти самостійно



Готуйте **гречану, рисову і вівсяну каші**. Гречана каша дає змогу відновити дитячий організм після хвороби; рисова — поповнює його вітамінами В, Е і РР, фосфором, цинком, залізом, кальцієм, калієм, йодом, магнієм, міддю, марганцем; вівсяна — також магнієм, фосфором і кальцієм



Не забувайте про **мед**. Якщо в дитини немає алергії на цей продукт, давайте щодня по кілька грамів. Мед зміцнює імунітет, підвищує тонус організму, поліпшує апетит, нормалізує мікрофлору кишківника, зміцнює сон, має загальнозміцнювальну, антимікробну і протизапальну дію



Уводьте **горіхи волоські**, однак обережно. На добу дитині буде достатньо двох-трьох ядер. Перевіряйте кожне з них, адже за неправильного зберігання на них могла з'явитися цвіль



Додайте продукти, що містять **корисні жири**. Зокрема, авокадо, масло вершкове, горіхи, насіння, олія оливкова формують нервову тканину, зміцнюють нервову систему, сприяють формуванню когнітивних здібностей