

Консультация «Что включить в рацион ребенка ранней весной»

Каким должно быть питание **ребенка ранней весной**, чтобы его организм получал все необходимые ему витамины.

Конечно же, **весна – прекрасное время**, которое предвещает потепление, пробуждение природы и приход солнечных дней. Однако случается, что **ребенок**, вместо того, чтобы взбодриться и повеселеть, становится вялым и разбитым, к тому же у него понижается аппетит. Почему же это происходит **весной** и как нужно кормить малыша в весенний период?

Весна – период снижения иммунитета Чтобы понять, почему у **ребенка весной** происходит снижение аппетита и вообще всех жизненных сил, следует знать, что в этот период у **ребенка снижается иммунитет**. В первую очередь, в этом виноват недостаток витаминов, которые малыш недополучал в течение всей зимы. За полгода холодов летние запасы витаминов истощились и, как результат, организм **ребенка дает сбой**. Значит, следует обратить особое внимание на питание **ребенка весной**.

Повышаем иммунитет **ребенка** Чтобы повысить иммунитет **ребенка**, следует уделить особое внимание его питанию. К тому же постараться побыстрее повысить иммунитет своему **ребенку**, и для этого существует неплохой способ – настой из плодов шиповника, который является прекрасным иммуностимулятором. Неплохим способом повышения детского иммунитета является также употребление цитрусовых, таких как лимоны (можно добавлять в чай, апельсины, мандарины, также неплохо предложить **ребенку гранаты**, так как они повышают уровень гемоглобина, что тоже способствует повышению иммунитета).

Пополняем запас витаминов Конечно же, цитрусовые прекрасно пополняют запас витаминов, однако обычная белокочанная капуста также богата витамином С, и не только свежая, но и квашеная. К тому же в квашеной капусте содержатся не только витамины, но и много различных микроэлементов, которые также полезны для повышения иммунитета.

Травяные чаи с чайной ложкой меда (*если у **ребенка нет на мед аллергии***) тоже способствуют пополнению организма витаминами и микроэлементами, к тому же они способствуют быстрому засыпанию малыша и продуктивному сну, который восстанавливает силы.

Пополняем запасы железа Чтобы пополнить запасы железа, необходимо **включать в рацион ребенка не только овощи, фрукты, зелень**, но и мясо, рыбу, а также печень (*она богата железом и способствует повышению гемоглобина*) и яйца, молочные продукты. Повышение

гемоглобина в весенний период поможет **ребенку** почувствовать прилив сил, бодрость и улучшение настроения.

В весенний период для **ребенка** главное – получать все необходимые для его растущего организма продукты, так как исключение из **рациона** какого-либо из них может привести к заболеваниям, к проникновению в организм **ребенка различных инфекций**. Поэтому тщательно следи за питанием малыша и старайся обеспечить ему не только разнообразность, но и регулярность питания.