

# Зимние витамины: чем кормить детей?

Все лето и начало осени дети купаются в фруктовом-овощном изобилии. Но с приходом настоящих холодов малыши вновь нуждаются в витаминной подпитке. Как ее получить в зимнее время и избежать череды простуд?



не стоит забывать, что эти фрукты входят в группу риска для малышей-аллергиков. Если ваш ребенок страдает от аллергии, увы, вам придется искать альтернативные витаминные источники. Если же нет, попробуйте осторожно радовать кроху одним фруктом раз в 3-5 дней, внимательно отслеживая реакцию детского организма.

Привозные цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны и грейпфруты) появляются к ноябрю-декабрю и служат неплохой заменой летним фруктам. Впрочем, и они относятся к продуктам-аллергенам, так что детей ни в коем случае нельзя кормить цитрусовыми без ограничений.

Кстати, мнение, что именно в цитрусовых содержится наибольшее количество витамина С, не совсем корректно. Истинными лидерами являются шиповник и черная смородина. Предлагайте время от времени ребенку отвар шиповника вместо чая и добавляйте замороженные ягоды смородины в каши или выпечку. Можно попробовать дать малышу клюкву — ее не все любят, но она тоже очень полезна.



## Зимние фрукты

Самый очевидный источник витаминов — это, конечно же, фрукты. Раньше их выбор зимой был не велик, зато теперь магазинные полки заполнены круглый год. Проблема в том, что многие фрукты к зиме теряют свою витаминную составляющую и не приносят максимальной пользы. Поэтому стоит обратить внимание на экзотические плоды, которые завозят действительно свежими. Скажем, такая диковина, как фрукт помело — в нем довольно большое количество важных зимой витаминов С и А. Манго, маракуйя и более привычный для нас киви — тоже чемпионы по содержанию витамина С и ряда полезных минералов. Однако

## Бульоны и овощи

Сытный куриный бульон — настоящее зимнее блюдо, которое не очень богато витаминами, зато оно согревает организм, наполняет его энергией и придает сил. Поэтому варите куриные супы в зимний период как можно чаще. А сделать их витаминными помогут лук и чеснок. Не секрет, что малыши не в восторге от их резких вкусов. Но немного чеснока только украсит вкус бульона и не вызовет детских протестов. Также можно покрошить зеленый лук в уже поданную на стол суповую тарелку. Как известно, в чесноке и луке много витаминов С, А, Е, К, РР. При этом в них содержатся фитонциды — биологически активные вещества, подавляющие рост болезнетворных бактерий.

Зимой больше всего витаминной пользы

из овощей можно получить, как ни странно, поедая картофель. Содержание витаминов С, Е, РР, К и фолиевой кислоты в нем относительно малое. Зато мы готовим картофель довольно часто и в больших количествах, а дети его искренне любят, так что при регулярном употреблении малыш получит хорошую витаминную зарядку. Но помните, что больше всего витаминов сохраняется в запеченном картофеле, а меньше всего — в отварном.

Также неплохую дозу витаминов заключают в себе зимой свекла, морковь и белокочанная капуста.

### Витамины в таблетках

Зимой рекомендуется дополнять рацион хотя бы одним курсом витаминно-минерального комплекса, особенно если ребенок часто простужается. Лучше отдать предпочтение поливитаминному препарату, чем давать по отдельности моновитамины (например, аскорбинку или рыбий жир), так как это может привести к гипервитаминозу отдельных элементов в организме, но недостатку витаминов в целом. Посоветуйтесь с педиатром, какой витаминно-минеральный препарат подходит вашему малышу. Обратите внимание на такой комплекс, как «Мультифорт детский» — это шипучие растворимые таблетки, содержащие 13 витаминов, 10 минералов и экстракт шиповника. Их особенность в сбалансированных дозах всех компонентов, которые грамотно дополняют рацион ребенка и не вызывают переизбытка витаминов.



### Зимние напитки

Чай с имбирем — прекрасный зимний напиток и для взрослых, и для детей. Он приглушает воспалительные процессы в организме и улучшает обмен веществ, заодно поставляя витамины С, А, Е, К и целый ряд витаминов группы В. Единственное, о чем стоит помнить — у имбиря довольно специфический терпкий вкус, поэтому для детского чая его нужно совсем чуть-чуть.

Отличным подспорьем для укрепления иммунитета ребенка в зимнее время станут аптечные витаминизированные чаи. Как правило, они содержат экстракты полезных трав и концентраты

фруктов и ягод. Но, опять же, внимательно отслеживайте возможные аллергические реакции при их употреблении.

Витаминами снабдит малыша уже упоминавшийся отвар шиповника, а также клюквенный, брусничный или смородиновый морс. Хорошим выбором станут детские соки, дополнительно обогащенные витаминами.

### Витамины в заморозке

Замороженные овощи, фрукты и ягоды однозначно должны находиться в вашей морозилке. Только при этом необходимо соблюдать основные принципы заготовок. Замораживать продукты нужно в чистом и сухом виде в специальных камерах с режимом быстрой заморозки. Перед приготовлением размораживать их не нужно — просто бросайте кусочки в суп, рагу или компот. Так сохранится максимум полезных элементов для малыша.