Консультация для родителей

**Пять секретов детского иммунитета. Еда.**

*Демиденко В.Д., воспитатель*

Погода переменчива… Сезон простуд в разгаре… Многие родители считают важным поддержать детский иммунитет, а питание в этом вопросе играет ключевую роль. Стремясь укрепить иммунитет ребенка, родители нередко ищут «волшебные» продукты. Мед с имбирем и лимоном, сухофрукты с орехами… Все это хорошо в качестве дополнения, если ребенок еще согласится есть такое, что бывает не часто. Но делать ставку только на «волшебные» продукты точно не стоит. Гораздо важнее грамотно организовать питание в целом. В этом помогут несколько правил…

* **Дважды в неделю на столе должна быть рыба**. Особенно жирные сорта: именно в рыбьем жире содержится витамин D, который участвует практически во всех иммунных процессах и стимулирует выработку защитных белков! Именно дефицит витамина D наиболее распространен в нашей стране. Он вырабатывается в коже под воздействием солнечных лучей, а солнца зимой у нас мало. Значит надо искать другие источники. Помимо рыбы. Это яичный белок и говяжья печень. Но рыба лучше всего, ведь кроме витамина D, она также содержит жирные кислоты омега -3 и много полноценного белка.
* **Три раза в день предлагайте ребенку белковое блюдо**. Именно из протеина (белка) состоят антитела, интерфероны и другие структуры клеток, отвечающих за иммунную защиту. Это и строительный материал, и провиант, который необходим «борцам» с инфекцией. Полноценный белок мы получаем из мяса, рыбы, творога, яиц. Одна порция белкового блюда – это кусочек, соответствующий ладошке вашего ребёнка без учета пальцев. Для школьников - примерно 100г., для дошкольников -70 или 80г. в дополнение к этому приветствуются гарниры и перекусы из растительного белка: бобовых, круп, орехов, семечек.
* **Ежедневно включайте в рацион от 200 до 400грамм овощей и 4-5фруктов.**

Овощи и фрукты обязательно должны быть в детском меню в достаточном количестве. Картофель сюда не входит. Это калорийный продукт, который не следует употреблять ежедневно. Если дети едят много овощей и фруктов, организм получает необходимые для иммунной защиты витамины. Один из важнейших – бета-каротин. В организме он превращается в витамин А, который поддерживает здоровье кожи и хорошее увлажнение слизистых – обеспечивает крепость защитных барьеров. Другой ключевой компонент овощей, фруктов и ягод – витамин С.

* Не зацикливайтесь на местных овощах и фруктах, используйте все, что есть в магазинах. Даже если фрукты привезли издалека, они станут неплохой витаминной подпиткой. Детям не стоит давать разве что много экзотических фруктов сразу – есть риск аллергии.
* Бета – каротин лучше усваивается после термической обработки. Тушеная морковь и запеченная тыква – отличный вариант! И все же большую часть овощей и фруктов лучше есть в свежем виде.
* Активно используйте замороженные ягоды и фрукты, в том числе -промышленной заморозки. Технология шоковой заморозки позволяет сохранить подавляющую часть витаминов.
* Компоты и варенья не стоит расценивать как хороший источник полезных веществ. Витамин С при термической обработке разрушается, к тому же сахар не полезен для иммунитета. Зато протертые с минимумом сахара ягоды почти полностью сохраняют витамин С. Взрослые часто едят продукты, которые не очень любят, но считают полезными. С детьми все иначе. Не отчаивайтесь и не сдавайтесь, если ребенок отказывается есть рыбу, какие –то овощи или фрукты. Продолжайте предлагать их ребёнку в интересно оформленных блюдах. Например, капусту брокколи в виде овечки или кабачки, нарезанные и приготовленные как макароны. Ребёнок охотнее съест новое блюдо за общим столом, вместе с другими взрослыми членами семьи. Главное – не кормить через силу!
* К овощам и фруктам добавляйте цельнозерновые продукты. Защитные ресурсы организма во многом зависят от состояния кишечной микрофлоры. Для её поддержания важна клетчатка (пищевые волокна) – для обитающих в кишечнике бактерий это лучшее лакомство. Если ребёнок ест достаточно зелени, фруктов, овощей, ягод, клетчаткой он будет обеспечен. В дополнение к этому включайте в рацион продукты из цельного зерна. Гречка, перловка, бурый рис – на гарнир. А для перекуса – цельнозерновые хлебцы. Дети любят ими хрустеть, и это гораздо полезнее, чем есть хлеб из муки высшего сорта.
* **Еда должна быть как можно более разнообразной и разноцветной**. Витамин Е, железо, цинк, селен – далеко не полный список веществ, важных для детского иммунитета. Нет нужды вникать в тонкости биохимии. Родителям важно лишь запомнить: ребенку нужно максимальное разнообразие, блюда не должны повторяться изо дня в день. Специалисты советуют планировать меню на неделю вперед, в идеале – вместе с ребёнком. Расписать белковые блюда, к ним – гарниры. И овощи и фрукты обязательно должны быть разноцветными. Зеленые огурцы и салаты, красные яблоки и помидоры, оранжевые перец и морковь, фиолетовые баклажаны, коричневые крупы и хлеб. Разноцветность – маркер того, что ребёнок получает много витаминов и микроэлементов. Готовьте для детей, готовьте вместе с детьми и пусть у вас всё получится.

По материалам публикаций Елены Павловской, ведущего научного сотрудника отделения педиатрической гастроэнтерологии, гепатологии и диетотерапии ФГБУН «Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи»