**Питание дошкольников осенью** должно быть организовано таким образом, чтобы детский организм мог нормально развиваться. За лето все привыкли к обилию фруктов на столе, а чтобы легче было адаптироваться к осеннему периоду, нужна более питательная пища. Без нее детям будет очень сложно бороться с вирусными атаками и сопротивляться низким температурам.

Детский организм до конца не сформирован, поэтому нуждается в большем количестве калорий. В связи с этим рекомендуется пополнить рацион малыша зерновыми. Они содержат очень много углеводов и медленно расщепляются, а значит, снабжают ребенка дополнительной энергией.

Существуют продукты, которые следует исключить из детского рациона: жирные сорта мяса, консервы, колбасы и острые приправы. Многие кулинарные рецепты для улучшения вкусовых качеств рекомендуют использовать укроп, петрушку, лук и чеснок. Эти растения способны не только улучшать вкус пищи, но и сдерживать рост болезнетворных микробов.

Ценным источником витаминов и клетчатки являются сухофрукты. Они не только стимулируют мозговую и двигательную деятельность, но и повышают иммунитет. Грецкие орехи укрепляют центральную нервную систему и питают клетки головного мозга. Очень полезен детскому организму арахис, так как он восстанавливает обмен веществ и помогает бороться с простудными заболеваниями.

Для поддержания температуры тела в осенний период необходимы жиры. Детям нужно давать сыр, масло, творог и молоко. Эти продукты содержат много кальция, а значит, являются гарантией здоровых костей ребенка. Кроме этого дошкольнику необходимо регулярно потреблять мясо, птицу и рыбу, так как без них невозможно нормальное развитие организма. Питание дошкольников осенью должно быть организовано таким образом, чтобы детский организм мог нормально развиваться. За лето все привыкли к обилию фруктов на столе, а чтобы легче было адаптироваться к осеннему периоду, нужна более питательная пища. Без нее детям будет очень сложно бороться с вирусными атаками и сопротивляться низким температурам.

Детский организм до конца не сформирован, поэтому нуждается в большем количестве калорий. В связи с этим рекомендуется пополнить рацион малыша зерновыми. Они содержат очень много углеводов и медленно расщепляются, а значит, снабжают ребенка дополнительной энергией.

Существуют продукты, которые следует исключить из детского рациона: жирные сорта мяса, консервы, колбасы и острые приправы. Многие кулинарные рецепты для улучшения вкусовых качеств рекомендуют использовать укроп, петрушку, лук и чеснок. Эти растения способны не только улучшать вкус пищи, но и сдерживать рост болезнетворных микробов.

Ценным источником витаминов и клетчатки являются сухофрукты. Они не только стимулируют мозговую и двигательную деятельность, но и повышают иммунитет. Грецкие орехи укрепляют центральную нервную систему и питают клетки головного мозга. Очень полезен детскому организму арахис, так как он восстанавливает обмен веществ и помогает бороться с простудными заболеваниями.

Для поддержания температуры тела в осенний период необходимы жиры. Детям нужно давать сыр, масло, творог и молоко. Эти продукты содержат много кальция, а значит, являются гарантией здоровых костей ребенка. Кроме этого дошкольнику необходимо регулярно потреблять мясо, птицу и рыбу, так как без них невозможно нормальное развитие организма.

