**Особенности организации питания детей в осенний период**

У детей осенью возобновляется учебный процесс, меняется режим дня, начинается период вирусных заболеваний. Для улучшения периода адаптации и укрепления иммунитета ребенка, необходимо уделять особое внимание питанию детей.

Осень богата овощами, фруктами и ягодами, которые нужно включать в ежедневный рацион детей, ведь они богаты витаминами, минеральными веществами и микроэлементами, а именно:

1. Витамин А. Содержится в моркови, тыкве, зеленом луке и шпинате. Его важная функция — это повышение сопротивляемости к инфекциям, улучшения зрения и состояния кожных покровов. Суточная норма составляет 70-80 мг.

2. Витамин В. Играет важную роль в формировании лимфоцитов и повышает мозговую активность. Больше всего его содержится в картофеле, шиповнике, бобах и баклажанах. Суточная норма около 1,5-3 мг.

3. Витамин С. Еще один незаменимый витамин, содержащийся в яблоках, капусте и сладком перце. Благодаря этим продуктам нормализуется обмен веществ, повышается усвояемость железа и укрепляются стенки сосудов. Суточная норма не менее 60-90 мг.

4. Витамин Е. Семена, орехи, растительные масла богаты витамином Е, который укрепляет иммунитет и нормализует работу нервной системы. В день должно поступать 10-15 мг витамина.

Для того, чтобы сохранить все полезные свойства этих продуктов, необходимо их правильно обработать и приготовить. Лучше всего готовить овощи на пару или варить их в кожуре, так витамины содержащиеся в них, не разрушаются. Фрукты и зелень стоит употреблять в свежем виде, предварительно промыв в проточной воде. Особенно полезны первые блюда из сезонных овощей, свежевыжатые фруктовые соки и чай из свежих ягод и трав.

В осеннюю пору начинается сбор орехов, которые можно давать детям в качестве полезного перекуса. Этот продукт богатый, витаминами группы В и Е, минеральными веществами и клетчаткой, будет очень полезен для стимуляции мыслительных процессов, но употреблять его стоит не чаще 2 раз в неделю.

С приходом холодов, следует следить за соотношением основных компонентов в питании: белков, жиров и углеводов. Важно давать детям сыр, масло, творог, которые богаты белками и жирами. Жиры, являются источником энергии, благодаря которому организм поддерживает постоянную температуру тела. Не стоит забывать про белок, так как, его недостаток может привести к снижению иммунитета и трудоспособности.

Дорогие родители, чтобы укрепить иммунитет вашего ребенка к приближающийся зиме, рекомендуем витаминизировать овощами и фруктами его рацион уже осенью.

Ежедневное здоровое питание будет способствовать хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки здоровых пищевых предпочтений.

При полном или частичном копировании информационного материала ссылка на сайт Управления Роспотребнадзора по Волгоградской области обязательна: <http://34.rospotrebnadzor.ru/>