***.***

**Весеннее меню, или как победить авитаминоз**



Уважаемые родители, врачи выделяют три причины плохого самочувствия в весенний период. Во-первых, это так называемая сезонная "разбалансировка" эндокринной системы, отвечающей за выработку гормонов. Во-вторых, ухудшается качество питания, потому что продукты из-за долгого зимнего хранения теряют свою пищевую ценность. Третья причина заключается в том, что в этот период организм с трудом перестраивается на новую климатическую "волну".

Весной следует уделять больше внимания полноценному рациону малыша - достаточному количеству белка, углеводов и жиров, а также режиму дня и питания. После долгой зимы необходимы, в первую очередь, витамины, особенно это касается витамина С. Поскольку весной их содержание в овощах и фруктах снижено, то велика вероятность возникновения гиповитаминоза - недостатка витаминов.

Давайте в этот период малышу, как можно больше овощей и фруктов. Наиболее важными источниками витаминов являются: картофель, капуста, морковь, свекла и яблоки. В них много витамина С, фолиевой кислоты, бета-каротина. Кроме того, весной в питании детей старше трех лет важное место занимают квашеные и соленые овощи.

Пополнить свои витаминные запасы ребенок сможет, если вы будет давать ему различные ягодные морсы, например, из клюквы, смородины или готовить отвар из шиповника. Они содержат в себе больше витаминов, чем другие "весенние" овощи и фрукты, не подвергавшиеся тепловой обработке. И, пожалуйста, не забывайте: организм лучше усваивает те продукты питания, которые для него привычны.

Помимо витаминов, важное место в весеннем рационе крохи занимают белки. Они очень важны для нормального функционирования иммунной системы. Мясо, как известно, является одним из основных источников полноценного белка. Поэтому особое внимание обратите на присутствие мясных и рыбных продуктов в детском меню.

**Попробуйте - самый вкусный витаминный суп:**

**Суп весенний:**

75 г мяса, 3 г лука, 20 г моркови, 10 г брюквы, 10 г белых кореньев, 50 г картофеля, 50 г цветной капусты, 15 г зеленого горошка. Сварить бульон. Нашинковать морковь и брюкву, залить небольшим количеством процеженного бульона, варить под крышкой. Через 10 минут добавить туда очищенный зеленый горошек, картофель, цветную капусту, разобранную отдельными кочешками. Когда овощи станут мягкими, долить в суп остальной бульон, покипятить один раз вместе. Перед подачей положить мелко нарезанный укроп