



Домашние заготовки

Запасы различных даров природы, сделанные своими руками, помогут разнообразить питание малыша и насытят его полезными веществами в зимний период.

Как же хочется, чтобы малыш получал природные витамины круглый год! И есть отличный способ обеспечить его этим даже зимой. Используя домашние заготовки, вы внесёте в его меню вкусное и полезное разнообразие.

Широкий выбор

Заготавливать можно самые разные дары природы:

- фрукты (яблоки, груши, абрикосы, сливы, персики);
- овощи (кабачки, морковь, брокколи, цветную капусту, болгарский перец, тыкву, зеленый

горошек, стручковую фасоль);

- ягоды (вишню, черешню, клюкву, малину, смородину);
- зелень (укроп, базилик, петрушку).

Полезные варианты

Некоторые способы заготовки позволяют сохранить почти все полезные вещества, а другие, наоборот, приводят к их потере.

✓ Заморозка Это наиболее подходящий для детского питания способ заготовки продуктов на зиму, так как витамины сохраняются почти полностью - отрицательная температура не разрушает их.



Наш эксперт
педиатр сети
медицинских
клиник «Семейная»
Евгения
Овчинникова

- * Помните, что не все домашние заготовки можно давать маленьким детям. Крохам до года подойдут замороженные овощи, детям после года уже можно делать морсы и компоты из заготовленных фруктов и ягод. Это не только поможет разнообразить рацион ребенка, но и позволит сделать его питание более сбалансированным.
- * Засахаренные заготовки (варенье, цукаты) не предлагайте малышам до 3 лет. А блюда с использованием замороженных грибов можно давать после 5 лет и в очень небольших количествах.
- * Маринованные грибы нельзя давать ребенку дошкольного возраста.
- * Однако в наше время вполне можно обойтись и без заготовок. Восполнять недостаток витаминов можно с помощью продуктов, которые представлены на прилавках магазинов. Например, зимой источником витаминов послужат апельсины, бананы, киви, капуста, морковь и т.д. Также большое количество полезных веществ содержится в зелени, лимонах, клюкве и бруснике.
- * А для грудничков в продаже круглый год можно найти специальные детские овощные и фруктовые пюре, соки, содержащие все необходимые полезные вещества. При гиповитаминозах можно употреблять комплексные поливитамины или отдельные биодобавки, но только по рекомендации врача.