**Некоторые рекомендации по питанию детей весной:**

* **Придерживаться принципа разнообразия**. Каждый день в рационе должны быть продукты всех пищевых групп: крупы и хлеб, фрукты и овощи, мясо, молочные продукты, яйца, растительные масла, сладости.
* **Употреблять полезные крупы**. Это гречка, овсянка, бурый рис, а также макаронные изделия из твёрдых сортов пшеницы. Стоит избегать манной крупы и белого риса.
* **Включать в рацион фрукты**. Даже один фрукт в день (яблоко, банан, апельсин, гранат) обеспечит организм витамином С и поддержит иммунитет ребёнка. Можно использовать замороженные фрукты и ягоды, например вишню, клубнику, смородину.
* **Употреблять кисломолочные продукты**. Они содержат большое количество лакто- и бифидобактерий, которые восстанавливают микрофлору кишечника, улучшают пищеварение и усвоение питательных веществ из пищи.
* **Включать мясные блюда**. Белок животного происхождения незаменим для роста мышечной и соединительной ткани ребёнка. Мясо богато железом, что способствует повышению уровня гемоглобина в крови.
* **Употреблять зелень и овощи**. Зелень — источник витаминов группы В, в частности В9 (фолиевой кислоты), которая повышает уровень гемоглобина в крови и укрепляет организм. Ранней весной можно готовить блюда из свёклы и моркови, а также из квашенной капусты. Поздней весной — овощные салаты из молодой капусты, шпината, огурцов, укропа.

**Не стоит увлекаться легкоусвояемыми углеводами** (сладостями, кондитерскими изделиями, выпечкой). Но и полностью исключать их из питания весной также не стоит, так как это ещё и источник хорошего настроения.

**Следует избегать «пустых калорий»**, которые содержатся в чипсах и газированных напитках, особенно содержащих сахарозаменитель.

По вопросам здорового питания можно проконсультироваться со специалистом.