

Вкус сезона: фрукты и мороженое



Когда еще побаловать своего кроху чем-нибудь вкусным, как не во время отпуска? Фрукты и ягоды, мороженое и коктейли, необычные блюда – все эти лакомства обязательно придется ребенку по вкусу. Только обращаться с ними нужно правильно.

Плодовое изобилие

Летом мамы не зря стараются почаще давать малышам свежие овощи, фрукты и ягоды – сезонные плоды по количеству полезных веществ намного превосходят своих тепличных или заморских сородичей. Но даже если вам очень хочется, чтобы за лето ребенок успел запастись витаминами на всю зиму, – не переусердствуйте.

Во-первых, витамины и минеральные вещества невозможно накопить впрок: наш организм может хранить только жирорастворимые витамины А, D, Е и В12, да и то всего несколько недель.

Во-вторых, избыток свежих плодов может привести к расстройству пищеварения и аллергии. Вот почему давать малышу фруктово-ягодные лакомства нужно понемногу и учитывая их свойства. Так, аллергические реакции чаще всего вызывают клубника, малина, абрикосы, виноград, дыня, болгарский перец, помидоры. «Ослабляют» кишечник малышей сливы, черешня, виноград, крыжовник, вишня, абрикосы, дыня, а груши, черника, ежевика и черная смородина, наоборот, «закрепляют» стул.

Хочу холодненького!

В жару малыши готовы весь день лакомиться мороженым и пить холодные коктейли. Но будьте осторожнее: компоненты этих десертов могут оказаться не слишком полезны ребенку. В мороженом много сахара и жиров, а если в его состав входят дополнения вроде шоколада, нагрузка на пищеварительную систему еще больше усиливается (вот почему диетологи не советуют давать детям мороженое до 3 лет).

То же касается готовых молочных коктейлей – в них могут присутствовать красители, ароматизаторы и вкусовые добавки; так что, если вы хотите побаловать ребенка таким блюдом, лучше готовить его дома из свежего молока и фруктов. Не забывайте и о том, что «ледяные» лакомства чреваты простудами, особенно если кроха не привык к холодной пище и напиткам.

ЕКАТЕРИНА ПЫРЬЕВА, врач-диетолог