

С наступлением лета мы хотим вам дать несколько рекомендаций по организации питания детей.

Лучший вариант для начала — готовое меню.

- Чтобы каждый день было что-то вкусное и при этом полезное.
- Чтобы вся семья ела здоровую еду.
- Чтобы не думать, что готовить, а брать и делать.

Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, в связи с чем повышается потребность в белке - основном пластическом материале. Кроме того, в жаркие дни организм ребенка теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов. Для покрытия этих дополнительных затрат требуется увеличение калорийности и пищевой ценности рациона. С другой стороны, в жаркие дни у детей нередко ухудшается аппетит.

Как организовать питание ребёнка в летнее время?

Во-первых, *калорийность питания должна быть увеличена примерно на 10-15%*. С этой целью в рационе ребенка следует увеличить количество молока и молочных продуктов, в основном за счет кисломолочных напитков и творога как источников наиболее полноценного белка. В рацион необходимо включать первые овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы, позднее - помидоры, молодой картофель, а также различную свежую зелень (укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, крапиву и др.). Желательно обеспечить разнообразие блюд, приготовленных с использованием овощей и фруктов. Это могут быть салаты из свежих овощей, супы, рагу, широкий ассортимент десертных блюд из ягод и овощей – муссы, желе, пюре и т. д. Источники кальция и магния. Для обеспечения нормального процесса роста ребенка и формирования костной ткани рекомендуется включать в рацион питания достаточное количество продуктов - источников кальция и магния. Вырабатываемый под воздействием солнечного света витамин D (кальциферол) необходим для усвоения организмом кальция и формирования костной ткани. Одна из причин активного роста скелета ребенка летом - яркий солнечный свет и достаточное количество кальция, поступающего в

организм

с

продуктами

питания.



Во-вторых, необходима *рациональная организация режима питания ребенка*. В жаркие летние месяцы режим питания рекомендуется изменить таким образом, чтобы обед и полдник поменялись местами. В особенно жаркое полуденное время, когда аппетит у ребенка резко снижен, ему следует предлагать легкое питание, состоящее в основном из кисломолочного напитка, булочки или хлеба и фруктов. После дневного сна отдохнувший и проголодавшийся дошкольник с удовольствием съест весь обед, состоящий из калорийных, богатых белком блюд.

Повышение суточной калорийности питания ребенка может быть достигнуто за счет увеличения пищевой ценности завтрака. В него рекомендуется включать богатое белком блюдо (мясное, рыбное, творожное, яичное). Это также физиологически более обоснованно, т. к. после ночного сна, в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом.

В летнее время, кроме общепринятых четырех приемов пищи, ребенку можно предложить пятое питание в виде стакана кефира или молока перед сном. Это особенно рационально в том случае, когда ужин дается в более ранние сроки, а время укладывания ребенка на ночной сон несколько отодвигается из-за большой продолжительности светового дня.

В-третьих, необходимо обращать внимание на *соблюдение питьевого режима*. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости, поэтому следует всегда иметь запас свежей кипяченой воды, отвара шиповника, несладкого компота или сока.

Употребление сырых соков - еще один шаг к здоровью. Это источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов. Во многих соках с мякотью (нектарах) много пектина, а он,

как известно, обладает способностью связывать продукты гниения и брожения в кишечнике и выводить их из организма.



Уважаемые родители, запомните!

*Морковный сок* способствует нормализации обмена веществ, улучшая процессы кроветворения и транспорта кислорода, стимулирует физическое и умственное развитие.

*Свекольный сок* нормализует нервно-мышечное возбуждение при стрессах, расширяет кровеносные сосуды.

*Томатный сок* нормализует работу желудка и кишечника, улучшает деятельность сердца, содержит много витамина С.

*Банановый сок* содержит много витамина С.

*Яблочный сок* укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует обмен веществ, улучшает кроветворение.

*Виноградный сок* обладает тонизирующим, бактерицидным, мочегонным, слабительным действием, способствует снижению артериального давления.