

Рекомендации для родителей по питанию детей в летний период

«Питание ребенка летом»

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 ребенка 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, ревен, щавель, крапиву и др.).

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.

Правила питания детей летом:

1. Нужно изменить рацион питания. Дети могут есть более калорийную пищу, когда не так жарко. Поэтому более сытные блюда нужно давать в первую половину дня и вечером. **Днём дети должны потреблять лёгкие блюда (молочные продукты, салаты, ягоды, фрукты).**
2. Продукты, которые предназначены для детей нельзя долго хранить. Желательно чтобы они были первой свежести. Лучше всего подойдут ягоды, фрукты, овощи из приусадебного участка. Родители, имеющие дачи или родственников в селе могут обеспечить своим детям постоянно свежие продукты. Летом дети должны потреблять больше свежих овощей, фруктов. **Перед употреблением продуктов нужно их хорошо помыть и ошпарить кипятком.** Именно свежие овощи обеспечивают детский организм ценными питательными веществами. При термической обработке продуктов часть полезных веществ теряется.
3. Родители должны в зависимости от возраста ребёнка подбирать правильные продукты. Особенно тщательно нужно подбирать продукты питания для детей до трёх лет. Они очень чувствительны к любым изменениям. Поэтому нужно очень осторожно вводить в их рацион какой-то новый продукт.
4. **Летом дети должны пить много жидкости.** Вода нужна для охлаждения организма. Не нужно детям давать газированные напитки для утоления жажды. Родители могут со свежих ягод и фруктов делать компоты. Тогда дети будут с удовольствием наслаждаться витаминным напитком.
5. **Родители должны исключить из рациона ребёнка сладости.** В летнее время лакомством для ребёнка могут служить свежие фрукты и ягоды.

✓ Золотые правила питания детей

Родители должны помнить, что их дети растут, поэтому они постоянно нуждаются в пополнении энергии и питательных веществ. Если они не будут получать необходимые питательные вещества, могут болеть.

1. **Для развития ребёнка, улучшение памяти, сообразительности нужно включать в рацион творог, рыбу, орехи, бобовые, фрукты, ягоды.**
2. Не нужно заставлять ребёнка есть. Дети должны потреблять пищу, когда они хотят. Только можно легко корректировать режим питания ребёнка, а не кардинально менять. Дети чувствуют, когда они голодны или сыты.
3. **Пища должна быть разнообразной.** По возможности желательно чтобы на столе были разнообразные блюда (каша, молочные продукты, фрукты,

рыбные и мясные блюда) чтобы ребёнок мог самостоятельно решить, что ему по вкусу. Однако не всегда у родителей есть возможность и время, чтобы обеспечить ребёнку разнообразное питание, тогда нужно искать быстрые рецепты, которые не требуют много продуктов. Если блюдо будет красиво оформлено ребёнок его с удовольствием съест.

4. Ребёнок должен ежедневно получать достаточно энергии из пищи. Поэтому нужно, чтобы дети ели часто и разнообразную пищу. Когда ребёнок не получает нужное количество калорий он будет вялым и малоактивным.
5. **В рацион ребёнка нужно обязательно включать молочные продукты, фрукты, овощи, рыбу, мясо и орехи.** Желательно чтобы на столе находилось блюдо с различными фруктами, чтобы ребёнок имел возможность самостоятельно решать, какой фрукт ему потреблять, и в каком количестве. Потребление фруктов ребёнку можно не ограничивать. Родители должны следить чтобы дети получали оптимальное количество пищи, которая содержит белки как избыток, так и недостаток белков вредны для детей.
6. Вода играет важную роль в жизни ребёнка. Поэтому родители должны следить чтобы их ребёнок с утра делал пару глотков воды. Вода помогает активизировать работу желудка.
7. Для развития детей им нужен сахар. **Нужно включать в рацион ребёнка сладкие фрукты, мёд и сухофрукты.** Они богаты на фруктозу, сахарозу и глюкозу легко усваиваются детским организмом.

Если дети будут участвовать во время покупок в выборе продуктов они будут самостоятельно приучаться правильно питаться. Все дети вырастут, им придётся создавать свои семьи и уже учить своих детей. Поэтому родители должны понимать всю ответственность, которая на них возлагается.

Правильное питание — это залог здоровой и умной нации. Иногда трудно понять, как питание так сильно влияет на развитие и здоровье ребёнка.