КАК ЖЕ, УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, ВАМ ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ?

• Летом в рацион ребенка необходимо широко включать первые овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свежие огурцы, позднее – помидоры, молодой картофель, а также различную свежую огородную зелень: укроп, петрушку, салат, зеленый лук, чеснок, щавель.

• В завтрак рекомендуется включать какое-либо богатое белком блюдо (мясное, рыбное, творожное, яичное). Это также физиологически более обоснованно, так как после ночного сна, в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом.

• В летнее время ребенку перед сном можно дать стакан кефира или молока, с булочным или мучным кулинарным изделием.

• В летнее время необходимо обращать внимание на соблюдение питьевого режима. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости. Поэтому необходимо всегда иметь запас свежей кипяченой воды, а еще лучше – отвара шиповника, несладкого компота или сока. Тогда будет исключена возможность использования ребенком сырой воды, особенно в загородных условиях, которая может создать опасность возникновения расстройства пищеварения.

• Употребление свежевыжетых соков – это еще один шаг к здоровью. Это существенный источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов.

Уважаемые мамы и папы! Помните, что правильное питание Вашего ребенка летом – гарантия хорошего здоровья весь год!