Питание детей в летний период

**Питание** ребенка летом обязательно должно включать белки, причем белки животного происхождения.

Потребность организма в белке для ребенка с 3-х до 6 лет - 3-3,5 г на 1 кг веса ежедневно. При этом доля животного белка должна составлять 2-2,5 грамма на 1 кг веса.

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. А так же - помидоры, молодой картофель,различную свежую зелень (укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук,

чеснок, ревень, щавель, крапиву и др.).

**Питание** ребенка летом нельзя представить без жиров.

Они должны составлять порядка 27% от общего объема потребляемой

пищи. При этом не менее трети потребляемых жиров должно быть

растительного происхождения. Отличным помощником в этом вопросе для

вас станут орехи и различные виды растительного масла (оливкового,

кукурузного, подсолнечного и т. д.). Помните, что растительные жиры

способствуют выведению холестерина из организма, нормализуют

состояние кровеносных сосудов.

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.

**Питание** ребенка летом должно содержать обильное питье.

Ребенку просто необходимо восстанавливать водный баланс в организме.

Обильное потоотделение требует увеличенного количества жидкости. В

таком случае рекомендуем вам давать ребенку максимально возможное

количество жидкости утром, создавая определенный водный запас. Этот

водный запас необходимо пополнять небольшими дозами в течение всего

дня. Вечером же снова принять большое количество жидкости.

В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости,

поэтому следует всегда иметь запас свежей кипяченой воды, отвара

шиповника, несладкого компота или сока. Независимо от самого вида

жидкости, ее температура не должна быть ниже 18-20 градусов, иначе вы

рискуете поймать ангину или другое простудное заболевание горла.

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.

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.

Суточное количество фруктов, овощей и соков в рационе **детей 4-6 лет**

Картофель, г 200

Овощи разные, г 250

Фрукты (ягоды, г 150

Соки, мл 200

Большую роль в повышении белковой ценности детского рациона играют мясные продукты, их количество доводят до 100-120 г, против обычной нормы в 80-90 г.

Из жировых продуктов, повышающих калорийность **питания**, предпочтение отдается растительному маслу.

Основными источниками углеводов в **летний период** должны стать в первую очередь овощи, фрукты и ягоды.

Воспользуйтесь возможностью сезона и включайте в рацион ранний редис, салат, капусту, а также кабачки, морковь, свеклу, огурцы и помидоры. Меню вашего ребенка станет еще разнообразнее, если вы **будете** готовить блюда со щавелем и крапивой. Не забывайте про лесные ягоды (чернику, землянику, которые так нравятся детям.

Кроме того, добавляйте свежесорванную зелень, выросшую под лучами солнца и богатую витаминами и минеральными веществами, во все салаты, первые и вторые блюда обеда, в блюда для завтраков и ужинов.

Полезны и так называемые "зеленые бутерброды", когда на хлеб с маслом крошится мелкорубленая зелень.

Несколько слов хотелось бы уделить гигиене.

Лето – это пора высоких температур, свежих фруктов, овощей и ягод.

Обратите внимание ребенка на то, что все надо тщательно мыть в

проточной воде. Также необходимо часто мыть руки и соблюдать другие

правила личной гигиены. Свежие салаты необходимо резать

непосредственно перед употреблением, не держать их долго в

холодильнике. Эти нехитрые правила помогут вам предохраниться от

кишечных инфекций, пищевых отравлений и разнообразных микробов,

способных испортить такое прекрасное время года, как лето.