

Советы родителям

«Питание ребенка летом»

Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, что повышает потребность организма в белке. Кроме того, в жаркие дни организм ребенка теряет с потом значительные количества минеральных веществ и витаминов. Для покрытия этих дополнительных затрат требуется увеличение калорийности и пищевой ценности детского рациона. С другой стороны, в жаркие дни у детей нередко наблюдаются изменения со стороны желудочно-кишечного тракта - ухудшается аппетит.

Как же, уважаемые родители, Вам 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.



Летом в рацион ребенка необходимо широко включать первые овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы, позднее - помидоры, молодой картофель, а также свежую зелень (укроп, петрушку, салат, зеленый лук, щавель, крапиву и др.)

ВНИМАНИЕ!

Второй особенностью организации питания ребенка в летнее время, является более рациональная организация режима питания ребенка.



В жаркие летние месяцы режим питания рекомендуется изменить таким образом, чтобы обед и полдник

поменялись местами.

Этот режим является более физиологичным. Дело в том, что особенно в жаркое полуденное время, когда аппетит у ребенка резко снижен, ему предлагается более легкое питание, состоящее, в основном, из кисломолочного напитка, булочки или хлеба и фруктов.

Он легко справляется с такой пищей, после чего его укладывают на дневной сон. Отдохнувший и проголодавшийся после легкого "перекуса", ребенок с удовольствием съест весь обед, состоящий из наиболее калорийных богатых белком блюд.



Повышение суточной калорийности питания ребенка может быть достигнуто также за счет повышения пищевой ценности завтрака. В него 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, кроме общепринятых
четырёх приемов пищи,
ребенку можно дать еще и пятое кормление**

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.



дается в более ранние сроки, а время укладывания ребенка на ночной сон несколько отодвигается из-за большой

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 сырых соков - это еще один шаг к здоровью.



Это существенный 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 в таком виде выводить их из организма. Вот почему нектары могут выступить в роли напитков "защиты" для выведения вредных токсичных веществ из организма.

Уважаемые папы и мамы, 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 - 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.



Несколько летних рецептов для детей

1. Салат из редиса с зеленым луком:

- редис 50гр.,
- лук зеленый 10гр.,
- масло растительное 4 гр.

Красный редис очистить от ботвы, белый от кожицы, тщательно вымыть, обдать кипятком, нарезать кружочками, смешать с мелко нашинкованным зеленым луком, посолить, заправить растительным маслом.

2. Щи зеленые:

- 3. щавель 40гр.,
- 4. картофель 30гр.,
- 5. лук репчатый 10гр.,
- 6. масло сливочное 5гр., с
- 7. сметана 10гр., я
- 8. яйцо 1/3 шт.,
- 9. зелень 5гр.

Щавель и молодую крапиву перебрать, тщательно вымыть, обдать кипятком, воду слить, листья пропустить через мясорубку. В кипящий бульон положить мелко нарезанный картофель, варить до готовности, за. За 10-15 минут до конца варки добавить подготовленные щавель и крапиву, спассерованный на сливочном масле лук. Подавать со сметаной, мелко нарубленным яйцом, сваренным вкрутую.

3. Кисель из ревеня: ревень 40гр., сахар 15гр., мука картофельная 6гр.



Ревень очистить, вымыть, нарезать на кусочки, отварить в воде до мягкости, протереть через сито. Добавить сахар, довести до кипения, влить при помешивании разведенную в холодной воде картофельную муку, еще раз довести до кипения и сразу сеять с огня

Приятного аппетита!