

## **Изменение рациона питания детей в летний период**

✚ В летний период у большинства детей, особенно выезжающих за город, существенно меняется образ жизни. Большую часть дня они проводят на свежем воздухе, много бегают, прыгают, играют, купаются и т. д. Все это сопровождается значительной тратой энергии, интенсивным течением обменных процессов, ускорением роста.

**Летом энергозатраты детского организма возрастают примерно на 10% по сравнению с другими сезонами года.**

✚ Организм ребенка испытывает повышенную потребность в белке – основном пластическом материале для построения клеток и тканей.

✚ Во время сильной жары ребенок теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов, особенно С и В1, что также требует повышения пищевой ценности детских рационов.

**В первую очередь следует увеличить калорийность рациона питания примерно на 10–15%.**

✚ Для повышения белковой ценности рациона ребенку следует давать больше молока и молочных продуктов, содержащих наиболее легкоусвояемые белки.

✚ Количество молока рекомендуется увеличить примерно на 100–200 мл по сравнению с нормой, лучше всего за счет кисломолочных продуктов, которые хорошо усваиваются и оказывают благотворное влияние на процессы пищеварения.

❖ В течение летнего дня ребенку рекомендуется дважды давать кефир, йогурт, ряженку или любой другой кисломолочный продукт.

**Нельзя давать летом ребенку жирных, копченых и соленых блюд!**

## Овощи и ягоды в рационе детского питания

✚ Для удовлетворения повышенной потребности в витаминах и минеральных веществах в рацион детей следует включать:

- ❖ "ранние" овощи (редис, салат, зеленый лук);
- ❖ зелень (укроп, петрушку, щавель и др.);
- ❖ свежие морковь, огурцы, свеклу, томаты, картофель, кабачки, патиссоны, тыкву (по мере созревания).

✚ Зелень желательно добавлять во все первые и вторые блюда. Эти продукты богаты витаминами и микроэлементами, являются поставщиками щелочных солей и металлов, которые способствуют нормализации кислотно-щелочного баланса в организме, зачастую нарушающегося в условиях перегревания.

✚ Полезны детям садовые и лесные ягоды – земляника, малина, черника, ежевика, смородина, голубика и крыжовник.



## **Время питания в летний период**

- ✚ В летний период корректируется и время питания детей. Первый завтрак можно перенести на 7–7.30, когда температура воздуха невысокая и аппетит у ребенка не нарушен. Завтрак должен быть достаточно калорийным и высокобелковым: ребенку можно предложить яйцо, а вместо каши – блюда из творога, сыр, а в качестве питья – молоко или кофейный напиток с молоком. Можно дополнить завтрак овощами, фруктами и ягодами.**
- ✚ Обед также должен содержать достаточное количество высокобелковой пищи – мясные или рыбные блюда, овощи (сырые в виде салатов и отварные для гарнира).**
- ✚ Если первый завтрак был в 7–7.30, то второй можно предложить уже в 11 часов. Тогда дневной сон, обычно более продолжительный летом, закончится примерно к 15 часам. Обед в этом случае начнется не раньше 15 часов.**
- ✚ Ужинать ребенок может в 19 часов. На ужин рекомендуются блюда из творога, овощей, фруктов, иногда можно давать крупяные каши или макаронные изделия, а также кисломолочные напитки.**
- ✚ Из-за продолжительности светового дня ребенка укладывают спать позже, поэтому непосредственно перед сном следует предложить ему стакан кефира или питьевого йогурта. По желанию ребенка напиток можно сочетать с булочкой, печеньем, сухариком, хлебом и т. д.**



## **Организация питьевого режима**

**✚** Пристального внимания летом требует организация питьевого режима. Во время жары у детей значительно увеличивается потребность в жидкости. Поэтому рекомендуется заранее позаботиться о кипяченой питьевой воде, фруктовых или овощных отварах, несладком чае, отваре шиповника.

**✚** Обязательно надо взять с собой питье, отправляясь на длительную прогулку. По просьбе ребенка можно дать ему попить и непосредственно перед едой, в небольшом количестве для улучшения аппетита, а также во время еды, чтобы он мог запивать твердую пищу.



## **Соблюдение культурно-гигиенических навыков**

**✚** В летнее время особенно тщательно следует соблюдать чистоту при приготовлении пищи и во время еды, чтобы предупредить острые кишечные заболевания, опасность которых резко повышается.

**✚** Необходимо всегда использовать только свежеприготовленную пищу, не оставлять еду на следующий прием пищи. В целях сохранения исходной пищевой ценности продуктов блюда надо готовить непосредственно перед их употреблением.

**✚** Важно всегда тщательно мыть руки перед каждым приемом пищи. Использовать воду, пригодную для питья.