

«Как организовать питание ребенка в летнее время?»

Во-первых, калорийность питания должна быть увеличена примерно на 10-15%. С этой целью в рационе ребёнка 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 позднее – помидоры, молодой картофель, а также различную зелень (укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, крапиву и другие.).



Во-вторых, необходима рациональная организация режима питания ребёнка. В жаркие летние месяцы режим питания рекомендуется изменить таким образом: чтобы обед и полдник поменялись местами. В особенно жаркое полуденное время, когда аппетит у ребёнка резко снижен, ему следует предлагать легкое питание, состоящее в основном из кисломолочного напитка, булочки или хлеба и фруктов. После дневного сна отдохнувший и проголодавшийся ребёнок с удовольствием съест весь обед, состоящий из калорийных, богатых белком блюд.



Повышение суточной калорийности питания ребёнка 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, так как 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 откладывается из-за большой продолжительности светового дня.

В-третьих, необходимо обращать внимание на соблюдение питьевого режима. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости, 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 много пектина, а он, как известно, обладает способностью связывать продукты гниения и брожения в кишечнике и выводить их из организма.

