

Правила летнего питания ребенка.

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок провел лето с пользой для здоровья. В этом поможет правильная организация рациона.

На что стоит обратить внимание:

- Увеличьте количество молока и молочных продуктов в рационе ребенка – в основном за счет кисломолочных напитков и творога, как источников наиболее полноценного белка.
- Включайте в меню овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы, помидоры, молодой картофель, а также различную свежую зелень – как огородную, так и дикорастущую: укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, крапиву и другие.
- Оптимизируйте режим питания. В жаркие летние месяцы обед и полдник стоит поменять местами – это более физиологично. В особенно жаркое полуденное время, когда аппетит у ребенка резко снижен, ему можно предложить легкий перекус – например, кисломолочный напиток и фрукт. А позже ребенок с удовольствием съест весь обед, состоящий из более калорийных, богатых белком блюд. Можно перейти на пятиразовый режим питания, при этом уменьшив немного объем одной порции. Завтрак и обед должны быть более калорийными. Остальные перекусы можно сделать фруктово-ягодными и кефирными.
- Следите за достаточным содержанием жиров в рационе ребенка. Помните, что там должны быть и растительные жиры. Например, подсолнечное, кукурузное, арахисовое и оливковое масла, орехи – именно эти продукты снабжают подрастающий организм незаменимыми полиненасыщенными жирными кислотами. Они принимают активное участие в жировом обмене, усиливают выведение холестерина из организма, укрепляют кровеносные сосуды.
- Соблюдайте питьевой режим. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости. Поэтому необходимо всегда иметь запас

свежей кипяченой воды, а еще лучше – отвара шиповника, несладкий компот или сок. Особенно это важно в загородных условиях, тогда будет исключена возможность использования ребенком сырой воды, которая может создать опасность возникновения расстройств пищеварения. Отличными напитками для детей в жаркий день станут охлажденный (18-20 градусов, но не ниже) зеленый чай, морсы и компоты без сахара. Хорошим жаждоутоляющим эффектом обладает слабогазированная минеральная вода. Лучше всего пить достаточно жидкости с утра, создавая своеобразный водный запас. Днем же, в разгар жары, питье следует ограничивать и пить только по необходимости (т.е. по первому требованию). Не стоит предлагать малышу выпить залпом весь стакан, вполне достаточно полстакана, но маленькими глоточками и без спешки.

- Восполняйте возрастающий расход витаминов. Интенсивный рост ребенка и усиленное потоотделение сопровождается большой витаминной потерей. Поэтому «свежеедеие» сейчас очень и очень актуально. На завтрак, обед, полдник и ужин малыш должен получать витаминосодержащие продукты в сыром или слегка переработанном виде (салаты и винегреты с растительными маслами и орехами, холодные овощные первые блюда и фруктово-ягодные пюре). На третье подойдут охлажденные фруктово-ягодные напитки, кисели, морсы и зеленый чай, в котором витаминов значительно больше, чем в черном. Витаминный дефицит и белковая недостаточность в питании усугубляется избыточным содержанием углеводов. Поэтому при правильном питании детей летом не стоит баловать ребенка булочками и пирожными, особенно перед едой. Отличным десертом станут сладкие сезонные фрукты.
- Летом на полках магазинов представлено больше даров и вкусов. Но не нужно спешить и давать ребенку всё подряд. Пищеварительная система не готова к многочисленным "экспериментам", еще не все ферменты вырабатываются в полной мере. Вместо получения дополнительной дозы питательных и строительных веществ можно добиться отравления и пищеварительного несварения. Следуйте принципу поэтапного расширения ассортимента

Что не нужно делать

- Не добавлять сахар. Можно и даже нужно обходиться без него.
- Отказ от конфет и сладкого.
- Не нужно насильно кормить ребенка. Если вы предполагаете, что он голоден, предложите вкусный и полезный перекус: запеченное яблоко, ряженку, кефир, фруктовый салат.
- Не давайте окрошку на квасе. Квас не является "детским" продуктом, он вызывает брожение, провоцирует метеоризм.
- Не поите черным и зеленым чаем натошак.
- Не давайте слишком горячие или слишком холодные блюда. Исключением является мороженое.
- Не позволяйте ребенку глотать воду при купании в открытом водоеме. Он может заглотить опасную инфекцию.
- Нельзя давать детям фрукты, овощи, ягоды, протертые "о подол" – эффективность такого лжемытья практически нулевая, инфекции не погибают при трении об одежду.

Соблюдение этих несложных правил поможет укрепить здоровье ребенка летом и провести отдых с пользой для здоровья.