

Питание детей летом



Особенности питания детей летом обусловлены длительным воздействием высокой температуры и активным солнечным излучением, которые вызывают существенные изменения в обмене веществ маленького ребенка. Именно поэтому так важно согласовать **питание детей летом** с возможностями его организма в период «перехода» на летнее время.

Белки в рационе питания ребенка в летний период

Важнейшим условием правильного питания является обеспечение достаточного количества белков, особенно животного происхождения. Часто в первые ряды продуктов «отказа» попадают именно продукты животного происхождения. А между тем **потребности организма в белковой пище** несколько не меняются и **составляют: от года до 3 лет - 4 г (в общем на день), от 3 до 6 лет - 3-3,5 г (в том числе 2-2,5 г животных) на 1 кг веса ежедневно.**

Хорошими источниками полноценных белков для питания детей летом могут послужить молочные коктейли. А если в них добавить немного творога или яйцо (1/6 вареного вкрутую измельченного яйца могут запросто «потеряться» в 200-250 мл коктейля), то организм малыша получит отличную белковую подзаправку. Дополните напиток прохлады бутербродиками с холодным мясом и сыром или легкой кашкой, и «белковый» вопрос будет вовсе снят с повестки дня.

Жиры в рационе питания ребенка в летний период

Содержание жиров в питании детей летом, как правило, сильно не изменяется (27-28% энергетической ценности рациона). Необходимо лишь учитывать, что в общей массе потребляемых жиров на долю растительных должно приходиться не менее 35%. **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, оказывают нормализующее действие на кровеносных сосудов, повышает их эластичность.

Витамины в рационе питания ребенка в летний период

Как ни удивительно, но очень часто во время фруктово-ягодного изобилия организму малыша не хватает витаминов. Все дело в том, что **расход витаминов в связи с высокими температурами заметно возрастает, да и регулярное потоотделение сопровождается большой витаминной потерей.**

Например, выведение витамина «С» с потом может достигать 20-30 мг в сутки при ежедневной потребности здорового организма 45 (от года до 3) и 50 (3-6 лет) мг.

Поэтому **ориентировка на «свежеедение» сейчас очень и очень актуальна.** На завтрак, обед, полдник и ужин малыш должен получать витаминосодержащие продукты в сыром или слегка переработанном виде (салатики и винегреты с растительными маслами и орехами, холодные овощные первые блюда и фруктово-ягодные пюре).

Давно доказано, что **приправы и специи в разумных количествах стимулируют секреторную функцию желудка** и повышают аппетит. **Но особенности детского питания таковы, что многие из этих «помощников» находятся под строгим запретом.** И все-таки **парочка приправ у мамочек есть в запасе.** Это вся пахучая зелень (**базилик, укроп, петрушка, кинза и т.д.**), **чеснок и лук.** Старайтесь регулярно добавлять пару веточек ко вторым блюдам и стимулировать аппетит малыша с их помощью.

На третье подойдут **охлажденные фруктово-ягодные напитки, кисели, морсы и зеленый чай,** в котором витаминов значительно больше, чем в черном. Усугубляется витаминный дефицит и белковая недостаточность в питании при избыточном содержании углеводов. Поэтому при правильном питании детей летом не стоит баловать ребенка булочками и пирожными, особенно перед едой.

Питьевой режим ребенка в летний период

Но более всего привлекает к себе внимание в жаркий период обеспечение должного питьевого режима. Ведь водные потери с потоотделением в жару возрастают в несколько десятков раз! Отличными напитками для детишек посреди летнего зноя станут охлажденный (18-20 градусов, но не ниже) **зеленый чай, морсы и компоты без сахара.** Хорошим жаждоутоляющим эффектом обладает **слабогазированная минеральная вода, а также натуральные соки.** 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. Вечером под прохладный ветерок можно баловать себя жидкостью в любых количествах.

Основные правила питания детей летом

В условиях постоянного «поджаривания» необходимо придерживаться некоторых банальных **пищевых правил поведения,** дабы обеспечить малышу не только полноценное меню, но и сохранность его здоровья. Особенно это актуально на «внедомашней» территории: деревня, дача, курорт, санаторий и т.д.

1. Необходимо строго соблюдать санитарно гигиенические нормы при приготовлении пищи, ее хранении, а также личную гигиену.
2. Сырые овощи и фрукты нужно тщательно мыть в проточной или многократно сменяемой воде
3. Овощные и фруктово-ягодные салаты лучше готовить непосредственно перед употреблением. Это не только обеспечит свежесть блюда, но и обогатит организм малыша большим количеством витаминов и микроэлементов»-

4. Молоко и яйца следует подвергать тепловой обработке в обязательном порядке.
5. Для приготовления детской пищи и питья необходимо использовать воду только из проверенных источников, а в идеале - бутилированную водичку.

Наслаждайтесь солнечными денечками и кушайте на «отлично»!