

Питание летом

Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, в связи с чем повышается их потребность в белке - основном пластическом материале. 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 должны 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 различную свежую зелень.



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 менялись местами. Этот режим является более физиологичным. Дело в том, что в особенно 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 четырех приемов пищи, ребенку можно дать еще и пятое кормление в виде стакана

