

## «ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД»

Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, в связи с чем повышается потребность в белке - основном пластическом материале. Кроме того, в жаркие дни организм ребенка теряет с потом значительное количество



и минеральных веществ и витаминов. Для покрытия этих дополнительных затрат требуется увеличение калорийности и пищевой ценности рациона. С другой стороны, в жаркие дни у детей нередко ухудшается аппетит.

Если ребёнок не хочет есть. Многие мамы летом бьют тревогу: ребёнок отказывается от привычного рациона. На самом деле, абсолютно все, и взрослые, и дети, потребляют меньше пищи в жару. Ведь, как известно, в зимнее время организм тратит большое количество калорий на то, чтобы нас согреть. А в тёплое время года калорий надо меньше, следовательно, и количество еды уменьшается.

### Режим питания

Детям необходимо 5-6-разовое питание:

- завтрак
- второй завтрак
- обед
- полдник
- ужин
- второй ужин в виде дополнительного приема пищи перед сном

В особо жаркие дни допускается менять местами обед и полдник. Это обусловлено тем, что аппетит у ребенка в жаркие дневные часы снижен. На обед можно предложить более легкое питание, например, кисломолочные напитки или фрукты. Отдохнувший и проголодавшийся после дневного сна и некалорийного обеда ребенок с удовольствием съест большой объем пищи на полдник.

Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно. В связи с этим организм ребёнка испытывает повышенную потребность в белке – основном пластическом материале для построения клеток и тканей.

Кроме того, во время сильной жары организм ребёнка теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов, особенно витаминов С и группы В. Это тоже требует увеличения пищевой ценности детских рационов.

Летом для детей калорийность и пищевую ценность рациона необходимо увеличивать примерно на 10%. С этой целью в рационе следует, в первую

очередь, увеличить количество молочных продуктов за счёт творога и кисломолочных напитков, оказывающих благоприятное действие на процессы пищеварения.

Большую роль в повышении белковой ценности детского рациона играют мясные продукты, количество которых должно быть несколько увеличено. Увеличивается также доля растительных масел в общем количестве жировых продуктов.

Основными источниками углеводов в летний период должны стать овощи и фрукты. При этом особенно важно в рационе детей увеличивать количество ранних овощей – редиса, салата, ранней капусты, широко включать в рацион морковь, свеклу, репу, а также кабачки, огурцы, помидоры. Давать их рекомендуется не только в обед, но и на завтрак и ужин с обязательным добавлением различной свежей зелени. С продуктами растительного происхождения ребёнок получает большое количество витаминов, микроэлементов, клетчатки, пектиновых веществ.

Помимо того, что большинство ранних овощей и, особенно, различная зелень являются источниками витаминов и минеральных веществ, они ещё являются поставщиками щелочных солей и щелочноземельных металлов, которые способствуют нормализации кислотно-щелочного равновесия в организме, очень часто нарушающегося в условиях перегревания.

### **Питьевой режим**

В летнее время важно соблюдать питьевой режим.

Примерная потребность ребенка в питьевой воде составляет 80 мл/кг веса в сутки, а в жаркие дни и при физической нагрузке она значительно увеличивается.

Ребенку можно предложить свежую кипяченую или бутилированную воду, отвар шиповника, ягодный морс, несладкий компот или свежавыжатый сок,

разбавленный водой. Фруктовые и овощные соки – богатый источник необходимых ребенку углеводов, витаминов и микроэлементов. Соки обладают рядом полезных свойств: способствуют нормальной работе



пищеварительного тракта и повышают устойчивость организма к простудным заболеваниям.

**Запомните:**

**Морковный сок** способствует нормализации обмена веществ, улучшая процессы кроветворения и транспорта кислорода, стимулирует физическое и умственное развитие.

**Свекольный сок** - нормализует нервно-мышечное возбуждение при стрессах, расширяет кровеносные сосуды.

**Томатный сок** - нормализует работу желудка и кишечника, улучшает деятельность сердца, содержит много витамина С.

**Банановый сок** - много витамина С.

**Яблочный сок** - укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует обмен веществ, улучшает кроветворение.

**Виноградный сок** - обладает тонизирующим, бактерицидным, мочегонным, слабительным действием, способствует снижению артериального давления.



## ***Питание ребенка летом имеет свои особенности.***

Эти особенности связаны, прежде всего, с повышенным расходом энергии детьми в летний период. Также свою лепту вносит повышенная температура окружающей среды и солнечная активность.

*Белки, жиры и витамины* составляют основу сбалансированного питания ребенка в летний период. Именно подобрав в рационе их правильное соотношение, можно надеяться на то, что ваш ребенок будет себя отлично чувствовать.

Питание ребенка летом обязательно должно включать *белки*, причем белки животного происхождения. Потребность организма в белке для ребенка с 3-х до 6 лет - 3-3,5 г на 1 кг веса ежедневно. При этом доля животного белка должна составлять 2-2,5 грамма на 1 кг веса.

Хорошим источником белка являются молочные продукты. Молочные коктейли являются вкусным и полезным питанием для ребенка. Немного охлажденные, молочные коктейли с удовольствием будут выпиты ребенком в жаркую летнюю погоду. Молоко само по себе является хорошим источником белка, но эффект можно усилить, добавив на стакан коктейля 1/6 часть измельченного вареного вкрутую яйца или 50 грамм творога. Перемешанные миксером эти продукты пройдут незаметно для ребенка, но принесут большую пользу его организму. Хорошим дополнением к молочному коктейлю станет кусочек холодного мяса, сыр или каша. Такой рацион вполне справится со снабжением организма вашего ребенка белками.

Питание ребенка летом нельзя представить без *жиров*. Они должны составлять порядка 27% от общего объема потребляемой пищи. При этом не менее трети потребляемых жиров должно быть растительного происхождения. Отличным помощником в этом вопросе для вас станут орехи и различные виды растительного масла (оливкового, кукурузного, подсолнечного и т.д.). Помните, что растительные жиры способствуют выведению холестерина из организма, нормализуют состояние кровеносных сосудов.



*Витамины* являются ключевым элементом питания детей в летний период. При всем их изобилии часто дети ощущают их нехватку внутри организма. Имеем парадокс, который можно достаточно легко объяснить. Повышенное потоотделение способствует усиленному выведению витаминов из организма. Также гиперактивный летний образ жизни ребенка способствует ускоренному метаболизму и существенно повышает норму витаминов. Так, например, витамин С может выводиться с потом в количестве 20-30 грамм в сутки, а это является примерно половиной потребности организма ребенка.

В этом вопросе питание ребенка летом просто как никогда. Вам необходимо просто кушать все, что растет рядом с вами. Вариантов приготовления может быть великое множество. Это могут быть фрукты, овощи и ягоды в свежем виде, это могут быть те же свежие продукты, но в виде разнообразнейших свежих салатов. Пользуются большой популярностью соки-фреш, хотя оставшаяся мякоть содержит очень много неиспользованных полезных веществ. Отлично идут летом компоты и кисель из свежих фруктов и ягод, охлажденный зеленый чай.

- Не секрет, что летом ребенка приходится буквально заставлять есть. Это связано с повышенной температурой и постоянным движением. Рекомендуем вам применить маленькую хитрость. Вы можете использовать приправы в качестве возбудителя аппетита. К сожалению большинство приправ детям нельзя, но базилик, петрушка, укроп, лук, чеснок и кинза помогут вам всегда. Достаточно положить немного приправ во вторые блюда, и аппетит вашего ребенка улучшится.

### ***Питание ребенка летом должно содержать обильное питье.***

Ребенку просто необходимо восстанавливать водный баланс в организме. Обильное потоотделение требует увеличенного количества жидкости. В таком случае рекомендуем вам давать ребенку максимально возможное количество жидкости утром, создавая определенный водный запас. Этот водный запас необходимо пополнять небольшими дозами в течение



всего дня. Вечером же снова принять большое количество жидкости. Летом вас и ваших детей потянет на холодные напитки. Это может быть слабогазированная минеральная вода, соки, компоты, зеленый чай и т.д. Независимо от самого вида жидкости, ее температура не должна быть ниже 18-20 градусов, иначе вы рискуете поймать ангину или другое простудное заболевание горла.

Несколько слов хотелось бы уделить гигиене. Лето – это пора высоких температур, свежих фруктов, овощей и ягод. Обратите внимание ребенка на то, что все надо тщательно мыть в проточной воде. Также *необходимо часто мыть руки и соблюдать другие правила личной гигиены*. Свежие салаты необходимо резать непосредственно перед употреблением, не держать их долго в холодильнике. Эти нехитрые правила помогут вам предохраниться от кишечных инфекций, пищевых отравлений и разнообразных микробов, способных испортить такое прекрасное время года, как лето.