

Питание ребенка 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 организовать питание ребенка в летнее время дома? 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 как огородную, так и дикорастущую: укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, крапиву и др. 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 поменялись местами. 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 более обоснованно, так как после ночного сна, в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом. В летнее время ребенку можно дать еще и пятое кормление в виде стакана кефира или молока перед сном. В летнее время необходимо обращать внимание на соблюдение питьевого режима. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости. Поэтому необходимо всегда иметь запас свежей кипяченой воды, а еще лучше - отвара шиповника, несладкого компота или сока. Употребление сырых соков - это еще один шаг к здоровью. Это существенный источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов. Во многих соках с мякотью (нектарах) много пектина, а он. Как известно, обладает способностью связывать продукты гниения и брожения в кишечнике и в таком виде выводить их из организма.

Приятного аппетита!