

Питание детей в летний период



Лето – любимая пора и детей и взрослых. Целый день дети способны проводить на улице, в выходные все стремятся выбраться поближе к природе: уехать на дачу или на пикник. Кто-то выбирает отдых на морском

побережье и в дальних странах. Привычный уклад жизни меняется, дети подвергаются большим физическим нагрузкам, воздействию высоких температур, влажности, смене климата, и это не может не сказаться на их режиме питания.

У детей, да и у взрослых, в особо жаркие месяцы ухудшается или совсем пропадает аппетит. Это не должно вызывать беспокойства у родителей, необходимо просто пересмотреть рацион малыша, убрать пустую, бесполезную углеводистую пищу, заменив ее на легкоусвояемые продукты. Одной из основных особенностей рационального питания детей является обеспечение детского организма необходимым количеством белков. Они, как известно, содержатся в яйцах, молоке, твороге, постном мясе, а также бобовых, грибах, семечках и морепродуктах. Замечательным источником белков могут быть детские молочные коктейли. Рецепты молочных коктейлей могут быть самыми разнообразными: с бананом, клубникой, на основе молока или кефира и так далее. Если к этому замечательному напитку подать бутерброды с постным мясом и зеленью, то это будет идеальным полдником для Вашего гурмана, который наполнит организм полноценными белками. Рацион ребенка летом невозможно представить без полезных жиров, которые в достаточном количестве находятся в растительном масле, орехах, жирных сортах рыб. Кусочек рыбы и порция свежего салата, которая снабдит дошкольника массой витаминов и прочих полезных веществ, будет для него замечательным ужином.

Кроме этого в особенности питания детей летом входит **организация питьевого режима – ребенок должен получать чистую негазированную воду по первому требованию.**

Нельзя обойти и вопрос о сладостях, без которых дети просто не могут жить. Не принесет вреда разумное потребление цукатов из местных фруктов, сухофруктов, пастилы, зефира и мармелада, не содержащего красителей и других заменителей. Пусть и родственники, которые идут в гости с бананом и шоколадкой для малыша, принесут взамен стакан ягод или просто большое яблоко.

Лето - самое прекрасное время года и оно не должно быть омрачено болезнями. Чтобы провести лето с пользой, отдохнуть, восстановить организм наших детей необходимо отнестись к правилам, не как к дежурной рекомендации, а как к жизненной необходимости:

ПОМНИТЕ:

- ❖ Чистота - залог здоровья, поэтому тщательно мойте овощи и фрукты; соблюдайте условия их хранения и транспортировки;
- ❖ приобретая продукт, обратите внимание на его качество, сроки реализации, не приобретайте продукты с рук, которые нельзя термически обработать;
- ❖ учите детей мыть руки перед едой, и после посещения туалета;
- ❖ не пейте сырую воду, воду из открытых водоемов.