

detkityumen.ru

Питание ребенка в летний период

Летний период в жизни ребенка – это уникальная возможность запастись витаминами и укрепить организм перед долгой зимой. Поэтому летнее меню ребенка должно быть сформировано таким образом, чтобы малыш не только с легкостью, но и с пользой провел эти жаркие месяцы.

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 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.

Белки в рационе питания ребенка летом

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 летом

Питание ребенка летом нельзя представить без жиров. 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 летом

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 "свежеведение" 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 летом

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.

- 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 содержит 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.

Основные правила питания детей летом

В условиях жаркого лета необходимо придерживаться некоторых банальных **пищевых правил поведения**, дабы обеспечить малышу не только полноценное меню, но и сохранность его здоровья.

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 - бутылированную водичку.

Адрес на сайте «Детки!» detkiyumen.ru/biblio/category135/category141/5252/