

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.

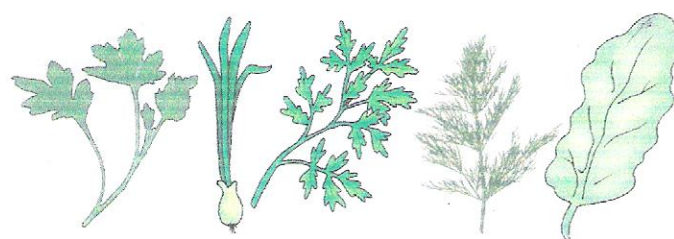
Как же, уважаемые родители, Вам организовать питание ребенка в летнее время?

● 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.



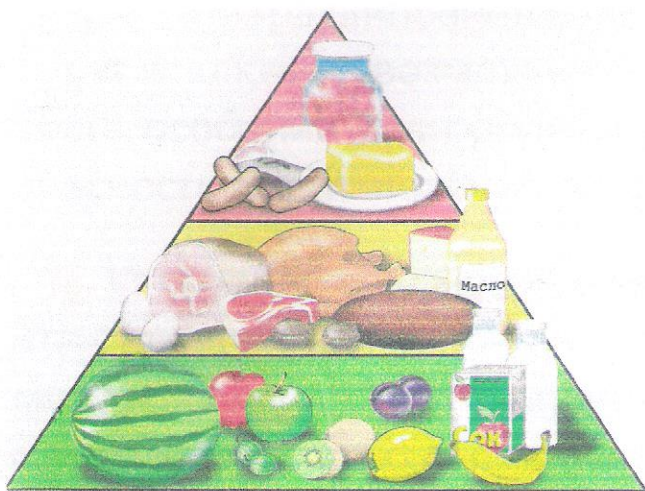
● Летом в рацион ребенка необходимо широко включать первые овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы, позднее - помидоры, молодой

картофель, а также различную свежую зелень 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. 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 кефира или молока перед сном. Это особенно рационально в том случае, когда ужин дается в более ранние сроки, а время укладывания ребенка на ночной сон несколько отодвигается из-за большой продолжительности светового дня.

Вот несколько летних рецептов для детей, которые им понравятся.

1. *Салат из редиса с зеленым луком.*

Красный редис очистить от ботвы, белый от кожицы, тщательно вымыть, обдать кипятком, нарезать кружочками, смешать с мелко нашинкованным зеленым луком, послить, заправить растительным маслом. (Редис 50г, лук зеленый 10г. масло растительное 4 г).

2. *Щи зеленые*

Щавель и молодую крапиву перебрать, тщательно вымыть, обдать кипятком, воду слить, листья пропустить через мясорубку. В кипящий бульон положить мелко нарезанный картофель, варить до готовности, за. За 10-15 минут до конца варки добавить подготовленные щавель и крапиву, спассерованный на сливочном масле лук. Подавать со сметенной, мелко нарубленным яйцом, сваренным вкрутую. (Щавель 40г, картофель 30г, лук репчатый 10г, масло сливочное 5г, сметана 10г, яйцо 1/3 шт., зелень 5г)

3. *Кисель из ревеня*

Ревень очистить, вымыть, нарезать на кусочки, отварить в воде до мягкости, протереть через сито. Добавить сахар, довести до кипения, влить при помешивании разведенную в холодной воде картофельную муку, еще раз довести до кипения и сразу сеять с огня. (Ревень 40г, сахар 15г, мука картофельная 6г)

Приятного аппетита!

