

Особенности питания детей летом

В летний период оздоровление детей имеет огромное значение. Среди различных методов оздоровления рациональное питание имеет главную роль. Однако в организации питания детей в летний период нередко встречаются определенные трудности. С одной стороны, это связано с отсутствием аппетита в жаркие дни, когда снижается выработка пищеварительных соков, увеличивается потребность в жидкости. С другой стороны, летом дети большую часть дня проводят на свежем воздухе, много двигаются, принимают водные процедуры, это сопровождается более активным течением обменных процессов и ростом, увеличением энергозатрат организма, повышением потребности в пищевых веществах. Поэтому летом калорийность и пищевую ценность детского рациона необходимо увеличивать примерно на 10-15%, а в некоторых случаях – на 20 %.

В рацион следует добавлять творог и кисломолочные напитки, оказывающие благоприятное действие на процессы пищеварения. Необходимо взять за правило: летом дети должны получать кефир, ацидолакт и др. кисломолочные напитки не менее 2-х раз в день.

Большую роль в повышении белковой ценности рациона играют мясные продукты, количество которых должно быть несколько увеличено по сравнению с обычной нормой. Увеличивается также количество жировых продуктов за счет растительных масел.

Основными источниками углеводов в летний период должны стать овощи, фрукты, ягоды, в том числе лесные. При этом особенно важно потребление овощей – редиса, салата, ранней капусты, моркови, свеклы, репы, кабачков, огурцов, помидоров, а также щавеля, крапивы, и различной свежей зелени. С продуктами растительного происхождения ребенок получает большое количество витаминов, микроэлементов, клетчатки, пектиновых веществ.

Важной особенностью организации питания ребенка в летний период является незначительное изменение режима питания. В жаркие месяцы его следует строить так: в полуденное время, когда аппетит резко снижается, давать детям легкую пищу, состоящую в основном из кисломолочных напитков, фруктов, ягод, сырых овощей, салатов, соков. Обед при этом переносится на более позднее время – после дневного сна, когда отдохнувший и проголодавшийся после легкого второго завтрака ребенок хорошо справляется с более калорийными и богатыми белком блюдами.

Учитывая повышенную потребность детского организма в воде, особенно в жаркие дни, когда растет потеря витаминов и минералов за счет более обильного потоотделения и увеличивается риск обезвоживания, водный баланс необходимо соблюдать более тщательно, в частности, для ребенка в возрасте от до 7 лет, количество выпиваемой чистой воды должно составлять не менее одного литра, а с 7 до 12 лет -

не менее полутора литров. При организации длительных экскурсий необходимо иметь достаточный запас свежей питьевой воды, а лучше – отвара шиповника, несладкого компота, сока. Питье рекомендуется также давать детям после возвращения с прогулки и перед проведением водных закаливающих процедур. Помните, что как бы ни было жарко на улице, температура любого напитка должна быть не менее 15 градусов, иначе велика вероятность простудиться или даже подхватить ангину».

В жаркое время года следует строго соблюдать санитарно-гигиенические требования при приготовлении пищи, нарушение которых создает реальную угрозу пищевого отравления или острых кишечных инфекций. Особенно важно соблюдать главное правило – раздельное приготовление сырых и вареных продуктов. Так, на одной и той же доске нельзя резать сырые и вареные овощи, а тем более – мясо или рыбу. При переходе от обработки сырого мяса, рыбы к приготовлению салата, винегрета или любого другого готового блюда надо тщательно мыть руки. Летом, в жару, у детей повышается потребность жидкости. Об этом надо помнить и всегда иметь в запасе достаточное количество питья. Питье предлагается детям в виде свежей кипяченой воды, отваров шиповника, овощей.