

Рекомендации для родителей по питанию детей в летний период,

Питание ребенка в летнее время: рекомендации педиатров

Продукты, готовые блюда обеспечивают растущий организм всеми необходимыми веществами и энергией. Но пищеварительные соки у детей слабее, чем у взрослых, а кишечник меньше сопротивляется бактериям и токсинам. Летом расстройства пищеварения возникают чаще и протекают тяжелее, поэтому выбору рациона в теплое время года следует уделить повышенное внимание.

Питание ребенка должно быть калорийным. В теплый период потребности организма в энергии снижаются, но растущий организм должен получать необходимый «строительный материал». Родителям важно знать, что общепринятые нормы – это не догма.

Правильность питания ребенка определяется не только количеством и составом пищи. Нормальное, соответствующее возрасту физическое и психомоторное развитие, — главный критерий для оценки рациона. Например, к трем годам ребенок должен получать в сутки на 1 кг массы тела (примерно): 4 г белков, 4,5 г жиров, 15 г углеводов. Это количество продуктов дает в среднем 100 ккал на 1 кг массы. Но есть дети, которые хорошо развиваются при поступлении в организм всего 1,5 г белка на 1 кг массы.

8 рекомендаций педиатров по организации питания детей летом

1. Если ребенок в жаркую погоду отказывается от еды, то предложите ему один кисло-сладкий фрукт, тогда аппетит улучшится. К вечеру на улице становится прохладнее, потребность в еде дает о себе знать. Проследите, чтобы за ужином ребенок не перегрузил желудок, не наедался на ночь.
2. Составляйте детское меню, в котором примерно 50% белков дают продукты животного происхождения (мясо, творог, сыр, йогурт, молоко, яйца, нежирные сорта морской рыбы, говяжья печень). Предпочтительнее в мясных блюдах телятина, грудка курицы, индюшки, мясо кролика.
3. Полноценные, необходимые растущему организму жиры ребенок должен получать с яичным желтком, сливочным маслом. Содержание растительных жиров в питании ребенка составляет 25%.
4. Свежие овощи и фрукты обязательно включайте в ежедневный рацион летом. Это доступные источники углеводов, ферментов и витаминов для детского организма. Кабачки, морковь, картофель, брокколи подвергайте тепловой обработке. Помидоры, редис, огурцы, листья салата, лук дети потребляют в свежем виде.
5. Летом происходит усиленное выделение пота с минеральными солями. Эти потери организму надо компенсировать. В жаркую погоду для утоления жажды давайте ребенку очищенную негазированную воду.



Полезьа фрутков и овощей для детей

- Фруктовые, ягодные и овощные соки содержат все натуральные вещества свежих плодов, оказывают оздоравливающее действие на организм.
- Персиковый сок усиливает секрецию пищеварительных желез, обладает противорвотным действием.
- Помидоры полезны детям благодаря высокому содержанию калия, витамина С и каротина.
- Свежая морковь содержит 12 ферментов, витамины, органические кислоты, повышающие сопротивляемость организма инфекциям.
- Огурцы улучшают аппетит, а свежий сок плодов обладает бактерицидным действием.
- Капуста содержит 13 витаминов, в том числе провитамин D.
- Кабачки нормализуют перистальтику кишечника.
- Отвар груш хорошо утоляет жажду в жаркую погоду.

Летний рацион

Не секрет, что летом дети растут с большей интенсивностью. Достоверно неизвестно, что на это влияет: солнце или поливание речной водой, но факт, что эта особенность требует большего количества строительного материала – белка. Так как малыши не очень охотно едят в жару мясо, источником белков летнего питания могут стать яйца, сыр и кисломолочные продукты.

Не нужно лишать организма и жиров, они должны занимать порядка трети энергетической ценности всего летнего рациона. Соблюсти норму потребления позволят заправленные маслом салаты и добавленные в еду измельчённые орешки.

Без углеводов, конечно, тоже не обойтись – но подавляющее их количество должны составлять сложные представители, к примеру, каши. А вот конфеты и печенье в вазочке лучше заменить сладкими ягодами. Ведь лето – самое богатое на витамины время, и этим нужно обязательно пользоваться, включая в свой рацион зелень, сезонные овощи и фрукты.

Но в то же время не забывайте о чувстве меры. Очень часто вкусная ягода может обернуться серьёзной пищевой аллергией. Считается, самыми безопасными для малыша являются ягоды и фрукты, произрастающие в привычной климатической зоне.



Вкусный завтрак

Детское утро начинается не с кофе, а с завтрака. И чтобы это утро было добрым, нужно выбрать такую еду, которая не останется на тарелке и будет залетать в рот даже без «самолётиков».

Для летнего питания ребёнка отлично подойдут фрукты и приготовленные на их основе блюда. Например, лёгкие каши со свежими фруктами и ягодами, фруктовые салаты с нежирным йогуртом, пюре, фрукты, запеченные с мёдом. Такой завтрак восполнит недостаток влаги в организме и за счет большого количества клетчатки благотворно повлияет на работу кишечника. На второй завтрак можно полакомиться вкусной булочкой или пирожком с кефиром.



Детский обед

Тени исчезают в полдень, ровно, как и детский аппетит. Летний обед обычно выпадает на самый пик жары, поэтому не стоит пытаться накормить малыша жирным супом или мясом с тяжёлым гарниром.

В это время лучше поменять детские обед и полдник местами. Кроха куда охотнее съест эти блюда после обеденного сна, когда жара немного спадёт. А до этого лучше полакомиться овощным салатиком, йогуртом или лёгким творожком.

Среди супов рекомендуется отдать предпочтение окрошке на кефире или сыворотке, щавелевому или легкому овощному супчику. В Интернете вы без труда найдёте рецепты супов, которые нравятся детям. Детский обед должен быть простым и вкусным.

Не забывайте, что еду следует подавать не горячей, а тёплой или даже охлаждённой.



Ужин для ребёнка

Вопреки известной пословице, ужин отдавать врагу совсем не нужно. Ведь именно ближе к вечеру у детей чаще всего просыпается аппетит. Жара сменяется комфортной температурой, и ребёнок может с удовольствием поужинать рыбными и мясными блюдами.

Что приготовить ребёнку на ужин в знойный период? Главное условие – еда не должна быть жирной. Летом рекомендуется отказаться от жарки в пользу запекания, тушения и приготовления на пару. Если малыш не может уснуть без паужина, то в качестве последнего приёма пищи вполне подойдет запеканка, творожок, йогурт или кефир.



Питьевой режим

В летний период организм склонен к обезвоживанию, поэтому необходимо следить за питьевым режимом малыша. В среднем, за день ребёнок должен выпивать около 40 мл жидкости на 1 кг своего веса.

Что можно пить ребёнку? Лучше всего отдавать предпочтение бутилированной детской воде и домашним напиткам: компотам, морсам, свежевыжатым сокам и холодному чаю. А вот от сладкой газировки лучше всего отказаться. В жару её употребление не рекомендуется вдвойне. Из-за внушительного количества сахара в составе она не только не утолит жажду, но и спровоцирует её ещё больше.



И как бы вам не хотелось помочь малышу справиться с жарой при помощи холодной жидкости, давайте ему только слегка охлаждённые напитки. Иначе ангины и прочих заболеваний можно не избежать. Один из простых и вкусных способов победить жажду – перекусить «водянистыми» продуктами: арбузом, дыней, огурцом, клубникой и пр. Содержание воды в них достигает порядка

