

Питание детей дошкольного возраста 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 по организации питания детей летом

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. 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.

Полноценные, необходимые растущему организму жиры ребенок должен получать с яичным желтком, сливочным маслом. Содержание растительных жиров в питании ребенка составляет 25%.

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.

Летом происходит усиленное выделение пота с минеральными солями. Эти потери организму надо компенсировать.

В жаркую погоду для утоления жажды давайте ребенку очищенную негазированную воду.

Польза фруктов и овощей для детей Фруктовые, ягодные и овощные соки содержат все натуральные вещества свежих плодов, оказывают оздоровляющее 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.