Советы родителям "Питание ребенка летом".

Предлагаем вашему вниманию рекомендацию для родителей по организации питания детей-дошкольников. Материал поможет составить меню для ребенка летом в детском саду и дома.

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.

 В летнее время необходимо обращать внимание на соблюдение питьевого режима. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости. Поэтому необходимо всегда иметь запас свежей кипяченой воды, а еще лучше - отвара шиповника, несладкого компота или сока. Тогда будет исключена возможность использования ребенком сырой воды, особенно в загородных условиях, которая может создать опасность возникновения расстройства пищеварения.

 Употребление сырых соков - это еще один шаг к здоровью. Это существенный источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов. Во многих соках с мякотью (нектарах) много пектина, а он. Как известно, обладает способностью связывать продукты гниения и брожения в кишечнике и в таком виде выводить их из организма. Вот почему нектары могут выступить в роли напитков "защиты" для выведения вредных токсичных веществ из организма.

 **Уважаемые папы и мамы, запомните:**

***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*** - 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.

 **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!