

Питание детей летом



С наступлением жаркой летней погоды многие родители замечают, что ребенок начинает хуже есть, отказывается даже от любимых блюд, предпочитает «кусочничать» и больше пить. Родителей можно понять: если малыш не ест, то это непременно скажется на прибавке в весе. Однако врачи утверждают, что опасения напрасны: в жару обменные процессы замедляются, организму ребенка требуется минимум калорий и вместе с тем достаточное количество жидкости, витаминов и минералов.

Специалисты рекомендуют всей семье перейти на легкую, предпочтительно охлажденную, пищу. Летний рацион должен отличаться от других сезонов, ведь лето и начало осени - отличная пора для свежих овощей и фруктов. Не стоит отказываться от мясных и молочных продуктов, просто важно сдвинуть их употребление на более позднее время суток, когда жара начинает спадать.

Составляем дневной рацион

Принципы питания ребенка летом остаются прежними, но есть и свои нюансы. Утром можно предложить кашу, но сваренную не на молоке, а на смеси молока и воды. Для летнего варианта каш отлично подойдет овсянка, рис, гречка или пшено. После приготовления каши можно в нее добавить летние ягоды, строго дозируя в зависимости от возраста ребенка. Можно предложить ребенку кусочек хлеба с маслом, а в качестве напитка - какао или некрепкий чай.

В качестве второго завтрака можно будет дать ребенку йогурт с добавлением свежих фруктов, творожок, биолакт или свежую выпечку с компотом (или любым напитком, который больше всего нравится малышу).

В обед можно предложить овощной супчик с добавлением небольшого количества нежирного мяса и сезонных овощей – кабачков, горошка, капусты, кукурузы, помидоров и т.д. К обеденным блюдам можно добавить и овощной салатик. Часто детки могут отказываться от второго блюда - и не стоит настаивать на том, что бы малыш его непременно съел! Лучше заменить второе блюдо салатиком: во-первых, это легкая пища, а во-вторых, порция витаминов и других полезных веществ. В качестве десерта можно предложить ягоды, фрукты и кисель.

На полдник лучше всего давать малышу кисломолочные продукты, например, кефир с добавлением сладких фруктов или ягод. Можно предложить творожную запеканку, сырники или оладьи и стакан молока с печеньем. На ужин лучше всего выбирать легкие продукты (например, паровые котлетки с картофельным пюре, запеканку с овощами и т.д.)



Потребность в питательных элементах

Летом дети растут особенно интенсивно, «вытягиваются на глазах». Именно поэтому, для обеспечения полноценного роста ребенку просто необходимо поступление основного строительного материала – белка, а вот количество углеводов и жиров можно свести к минимуму.



Нередко летом белковые продукты питания перемещаются в список нелюбимых: они либо горячие, либо требуют тщательного пережевывания, но исключать их полностью из рациона питания нельзя. Первая задача родителей - тщательно продумать, как именно доставить эти белки в организм ребенка. Наиболее оптимальным источником белка для ребенка летом становятся молочные коктейли с добавлением творога. Можно побаловать малыша и самодельным гамбургером с дольками томата, кусочком сыра и охлажденным филе куриной грудки.

Потребность в жирах также остается, но в летний период основной акцент необходимо делать на жирах растительных. В рационе ребенка должны присутствовать салаты с кукурузным, льняным, подсолнечным и оливковым маслами.

На счет достаточного количества углеводов в рационе не приходится беспокоиться: этих питательных веществ содержится в достаточном количестве и в растительной, и в животной пище. Да и какой ребенок откажется от сладких фруктов и сладостей, даже в жару!?

А как же витамины?



Летом потребление витаминов увеличивается, но и расход тоже. Так, например, поступление и расход витамина С примерно уравнивается, поэтому родители должны строго следить за тем, чтобы постоянно пополнять запас этого витамина. Кроме того, ребенку необходимы витамины группы В, витамин Д и многие другие. По этим причинам в рационе ребенка всегда должен присутствовать витаминные продукты питания - салатики, свежие фрукты и

овощи. В салатики можно добавлять понемногу лук и чеснок, которые будут стимулировать не только аппетит, но и выработку пищеварительного сока.

Добавление зелени – отличное решение! Любая зелень не только богата витаминами, но и будет стимулировать аппетит ребенка.

Правила питания ребенка летом

Летом всегда повышается риск получить кишечную инфекцию. Во избежание этого родители должны строго соблюдать ряд правил, которые обезопасят малыша.

- Необходимо строго соблюдать правила гигиены при приготовлении пищи. Все продукты нужно тщательно промывать под проточной водой, разделочные доски необходимо мыть с моющими средствами и тщательно просушивать.
- Сырые овощи и фрукты необходимо тщательно вымыть под проточной горячей водой, тщательно просматривая каждый плод или ягоду. При промывании продуктов питания необходимо тщательно позаботиться о качестве воды.
- Малыш должен пить только качественную воду, лучше всего, бутилированную.
- Салаты и десерты готовятся исключительно на один раз и съедаются сразу.
- Молоко, творог, кефир и йогурты должны храниться исключительно в холодильнике и лучше всего их съесть сразу после открытия упаковки.
- Молоко, купленное на рынке, в обязательном порядке нужно кипятить.
- Яйца должны быть обязательно сварены вкрутую.
- Перед покупкой любого продукта питания необходимо строго отслеживать сроки годности и условия, в которых хранятся продукты. Даже если сроки годности нормальные, после вскрытия упаковки необходимо визуально и на вкус определять качество продуктов.

Только при соблюдении этих правил риск получить отравление и какую-либо кишечную инфекцию сводится к минимуму.

