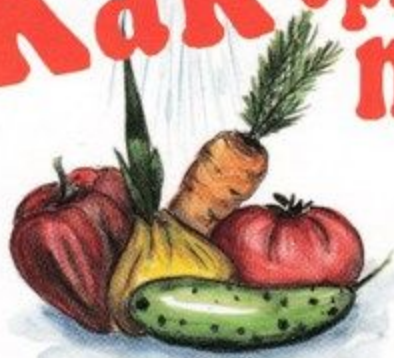




ЗДОРОВЬЕ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ВАЖНЫЙ ФАКТОР
НОРМАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Как организовать питание ребёнка летом?



Обязательно включайте летом в рацион:

ПЕРВЫЕ ОВОЩИ

раннюю капусту, репу, морковь, свёклу, свежие огурцы, помидоры, молодой картофель

СВЕЖУЮ ОГОРОДНУЮ ЗЕЛЕНЬ

укроп, петрушку, салат, зелёный лук, чеснок, щавель

источник витаминов, минеральных солей и полезных микроэлементов

СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ

Объясните ребёнку:
овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты!

В летний период особо происходит расход витаминов и их следует постоянно пополнять. Свежие овощи, ягоды и фрукты ежедневно должны присутствовать в меню ребенка.

Летом будет уместным поменять режим приема пищи. На поздние или утренние часы лучше перенести прием сытных и калорийных продуктов. Предложите вечером мясной или овощной суп, овощное пюре с мясом либо кашу.

Летом предлагайте своим детям блюда собственного приготовления, желательно отварные, тушеные или приготовленные на пару.

Также не следует забывать, что летом быстро портятся продукты и желательно готовить еду мелкими порциями, чтобы она не оставалась.

Свежие ягоды и фрукты обязательно, перед их употреблением, следует обдать кипятком.





Советы родителям "Питание ребенка летом".

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.

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.

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 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.