

Особенности организации питания детей летом.

Питание ребенка летом имеет некоторые особенности. В первую очередь эти особенности связаны с тем, что в летний период ребенок расходует слишком много энергии. Так же свою лепту вносит солнечная активность и повышенная температура окружающей среды.

Основу сбалансированного питания ребенка летом должны составлять витамины, белки и жиры. Подобрать их в правильном соотношении, Вы будете уверены, что Ваш ребенок хорошо себя будет чувствовать. В день ребенок до трех лет нуждается в 4 граммах белка на один килограмм веса, с трех до шести лет – 3,5 грамма. При этом на 1 кг веса ребенка доля животного белка должна составлять 2,5 грамма.

Молочные коктейли – вкусное, и одновременно полезное питание ребенка. Ребенок с удовольствием выпьет слегка охлажденный молочный коктейль в летнюю жару. Молоко само по себе содержит белок, но для улучшения эффекта в молочный коктейль можно добавить 50 грамм творога или 1/6 часть измельченного вареного белка. Все эти продукты перемешанные миксером ребенок скушает незаметно, и они пойдут ему на пользу. Молочный коктейль можно дополнить кусочком холодного мяса, сыра или кашей.

Ключевым элементом питания детей являются витамины. Даже при их избытке, нередко дети ощущают их нехватку внутри организма. Это явление является вполне объяснимым: выведению витаминов из организма способствует повышенное потоотделение. Поэтому для витаминизации в летнее время года ребенок должен кушать все фрукты и овощи. Фрукты можно употреблять как в свежем виде, так и в виде салатов, соков, компотов, киселей.

Летом ребенок должен пить достаточное количество жидкости, поскольку нужно восстанавливать водный баланс. С утра постарайтесь дать ребенку как можно больше жидкости – этим Вы создадите водный запас. Вечером тоже дайте ребенку большое количество воды. Независимо от того, какая жидкость, ее температура должна быть не меньше 20 градусов, иначе ребенок может заболеть простудным заболеванием горла или ангиной.

Следует отметить и то, что в летнее время года следует уделять особое внимание гигиене. Все свежие фрукты, овощи и ягоды обязательно тщательно промывайте в проточной воде. Перед едой, после прогулки хорошенько мойте руки ребенку. Свежие фруктовые и овощные салаты готовьте малышу непосредственно перед употреблением. Не рекомендуется их держать долгое время в холодильнике.