

# Питание ребенка летом

**Питание ребенка летом имеет свои особенности.** Эти особенности связаны, прежде всего, с повышенным расходом энергии детьми в летний период. Также свою лепту вносит повышенная температура окружающей среды и солнечная активность.

**Белки, жиры и витамины составляют основу сбалансированного питания ребенка в летний период.** Именно подобрав в рационе их правильное соотношение, можно надеяться на то, что ваш ребенок будет себя отлично чувствовать.

**Питание ребенка летом обязательно должно включать белки, причем белки животного происхождения.** Потребность организма в белке для ребенка до 3-х лет составляет 4 грамма в день, с 3-х до 6 лет - 3-3,5 г на 1 кг веса ежедневно. При этом доля животного белка должна составлять 2-2,5 грамма на 1 кг веса.

Молочные коктейли являются вкусным и полезным питанием для ребенка. Немного охлажденные, молочные коктейли с удовольствием будут выпиты ребенком в жаркую летнюю погоду. Молоко само по себе является хорошим источником белка, но эффект можно усилить, добавив на стакан коктейля 1/6 часть измельченного вареного вкрутую яйца или 50 грамм творога. Перемешанные миксером эти продукты пройдут незаметно для ребенка, но принесут большую пользу его организму. Хорошим дополнением к молочному коктейлю станет кусочек холодного мяса, сыр или каша. Такой рацион вполне справится со снабжением организма вашего ребенка белками.

**Питание ребенка летом нельзя представить без жиров.** Они должны составлять порядка 27% от общего объема потребляемой пищи. При этом не менее трети потребляемых жиров должно быть растительного происхождения. Отличным помощником в этом вопросе для вас станут орехи и различные виды растительного масла (оливкового, кукурузного, подсолнечного и т.д.). Помните, что растительные жиры способствуют выведению холестерина из организма, нормализуют состояние кровеносных сосудов.

**Витамины являются ключевым элементом питания детей в летний период.**

При всем их изобилии часто дети ощущают их нехватку внутри организма. Имеем парадокс, который можно достаточно легко объяснить. Повышенное потоотделение способствует усиленному выведению витаминов из организма. Также гиперактивный летний образ жизни ребенка способствует ускоренному метаболизму и существенно повышает норму витаминов. Так, например, витамин С может выводиться с потом в количестве 20-30 грамм в сутки, а это является примерно половиной потребности организма ребенка.

В этом вопросе питание ребенка летом просто как никогда. Вам необходимо просто кушать все, что растет рядом с вами. Вариантов приготовления может быть



великое множество. Это могут быть фрукты, овощи и ягоды в свежем виде, это могут быть те же свежие продукты, но в виде разнообразнейших свежих салатов. Пользуются большой популярностью соки-фреш, хотя оставшаяся мякоть содержит очень много неиспользованных полезных веществ. Отлично идут летом компоты и кисель из свежих фруктов и ягод, охлажденный зеленый чай.

Не секрет, что летом ребенка приходится буквально заставлять есть. Это связано с повышенной температурой и постоянным движением. Рекомендуем вам применить маленькую хитрость. Вы можете использовать приправы в качестве возбудителя аппетита. К сожалению большинство приправ детям нельзя, но базилик, петрушка, укроп, лук, чеснок и кинза помогут вам всегда. Достаточно положить немного приправ во вторые блюда, и аппетит вашего ребенка улучшится.

***Питание ребенка летом должно содержать обильное питье.*** Ребенку просто необходимо восстанавливать водный баланс в организме. Обильное потоотделение требует увеличенного количества жидкости. В таком случае рекомендуем вам давать ребенку максимально возможное количество жидкости утром, создавая определенный водный запас. Этот водный запас необходимо пополнять небольшими дозами в течение всего дня. Вечером же снова принять большое количество жидкости. Летом вас и ваших детей потянет на холодные напитки. Это может быть слабогазированная минералка, соки, компоты, зеленый чай и т.д. Независимо от самого вида жидкости, ее температура не должна быть ниже 18-20 градусов, иначе вы рискуете поймать ангину или другое простудное заболевание горла.

***Несколько слов хотелось бы уделить гигиене.*** Лето – это пора высоких температур, свежих фруктов, овощей и ягод. Обратите внимание ребенка на то, что все надо тщательно мыть в проточной воде. Также необходимо часто мыть руки и соблюдать другие правила личной гигиены. Свежие салаты необходимо резать непосредственно перед употреблением, не держать их долго в холодильнике. Эти нехитрые правила помогут вам предохраниться от кишечных инфекций, пищевых отравлений и разнообразных микробов, способных испортить такое прекрасное время года, как лето.