

Питание дошкольника в летнее время.

Продукты, готовые блюда обеспечивают растущий организм всеми необходимыми веществами и энергией. Но пищеварительные соки у детей слабее, чем у взрослых, а кишечник меньше сопротивляется бактериям и токсинам. Летом расстройства пищеварения возникают чаще и протекают тяжелее, поэтому выбору рациона в теплое время года следует уделить повышенное внимание. В теплый период потребности организма в энергии снижаются, но растущий организм должен получать необходимый «строительный материал».

Если ребенок в жаркую погоду отказывается от еды, то предложите ему один кисло-сладкий фрукт, тогда аппетит улучшится. К вечеру на улице становится прохладнее, потребность в еде дает о себе знать. Проследите, чтобы за ужином ребенок не перегрузил желудок, не наелся на ночь. Составляйте детское меню, в котором примерно 50% белков дают продукты животного происхождения (мясо, творог, сыр, йогурт, молоко, яйца, нежирные сорта морской рыбы, говяжья печень). Предпочтительнее в мясных блюдах телятина, грудка курицы, индюшки, мясо кролика. Свежие овощи и фрукты обязательно включайте в ежедневный рацион летом. Это доступные источники углеводов, ферментов и витаминов для детского организма. Кабачки, морковь, картофель, брокколи подвергайте тепловой обработке. Помидоры, редис, огурцы, листья салата, лук тщательно промывайте и давайте детям в свежем виде.

Летом происходит усиленное выделение пота с минеральными солями. Эти потери организму надо компенсировать. В жаркую погоду для утоления жажды давайте ребенку очищенную негазированную воду

Фруктовые, ягодные и овощные соки содержат все натуральные вещества свежих плодов, оказывают оздоравливающее действие на организм. Персиковый сок усиливает секрецию пищеварительных желез, обладает противорвотным действием. Помидоры полезны детям благодаря высокому содержанию калия, витамина С и каротина. Свежая морковь содержит 12 ферментов, витамины, органические кислоты, повышающие сопротивляемость организма инфекциям. Огурцы улучшают аппетит, а свежий сок плодов обладает бактерицидным действием. Капуста содержит 13 витаминов, в том числе провитамин D. Кабачки нормализуют перистальтику кишечника. Отвар груш хорошо утоляет жажду в жаркую погоду.

Если следовать этим рекомендациям, то ваш ребенок на протяжении всего лета будет чувствовать себя бодрым и веселым, а все расстройства пищеварения останутся в прошлом.