

Летний рацион дошкольника



Летом дети большую часть дня проводят на свежем воздухе. Это способствует значительному повышению двигательной активности, усилению мышечной работы, что сопровождается более интенсивным течением обменных процессов в детском организме, их изменением в сторону увеличения потребления белков, витаминов, минеральных веществ.

Энергозатраты организма возрастают примерно на 10 % по сравнению с другими сезонами года. Поэтому калорийность питания ребёнка-дошкольника в летний период должна быть увеличена на 10-15 %.

Конечно, в меню малыша в любое время года должны присутствовать молочные продукты. Они богаты кальцием, который необходим для нормального роста и развития ребенка. Однако, в условиях жары, обязательно обращайте внимание на срок годности молока или йогурта, а открыв упаковку, в первую очередь попробуйте его сами. Иногда молочные продукты с ещё не истекшим сроком годности могут быть опасными, если не были соблюдены условия транспортировки или хранения.

Повышенную потребность в витаминах и минеральных веществах следует покрывать за счёт увеличения количества свежих овощей, фруктов, ягод, зелени, значительно повышающих биологическую ценность пищевого рациона. На прилавках магазинов



свежих плодов великое множество. При этом давайте ребенку только спелые фрукты, поврежденные плоды ни в коем случае не позволяйте есть малышу. Они могут стать не только источником кишечных расстройств: поноса, тошноты, рвоты, но и серьезных отравлений.

Разнообразьте рацион ребенка молодыми кабачками, помидорами, морковью, зеленью: салатом, петрушкой, укропом. Побалуйте малыша не только свежими фруктами, но ягодами: черникой, малиной, земляникой. Хорошо, если вы сможете заморозить их на зиму для приготовления компотов и морсов.

В ежедневном рационе дошкольника обязательно должны быть мясо, хлеб, а также сливочное и растительное масло. Таким образом, питание ребенка должно оставаться полноценным и сбалансированным. Конечно, многие малыши отказываются от пищи в жару, но нельзя при этом переходить на спонтанное питание, которые чревато расстройствами пищеварительной системы.

В летний период лучше придерживаться режима питания, привычного для дошколенка. Постарайтесь сохранить четырехразовое питание. Ужин не делайте слишком обильным, лучше перед сном дополнительно дайте ребенку кефира или йогурта.

И не забывайте о питье. Не ограничивайте малыша в употреблении жидкости. Конечно, в жару оптимально утоляет жажду простая вода без газа. Но и не забывайте про соки, компоты, морсы. Не позволяйте ребенку употреблять лишь сладкие газированные напитки. Они не утоляют жажду, а лишь приводят к нежелательным последствиям для детского организма: расстройству пищеварения, кариесу и даже ожирению.

