

### **Особенности питания детей в летний период**

В летний период у большинства детей, особенно выезжающих за город, существенно меняется образ жизни. Большую часть времени они проводят на свежем воздухе, много бегают, играют, купаются, «работают» в огороде и т. п. Все это сопровождается значительной тратой энергии, более интенсивным течением обменных процессов. При этом энергозатраты возрастают примерно на 10 %. Отмечено также, что летом процессы роста ребенка усиливаются, а это требует большего поступления белка — основного пластического материала для построения клеток и тканей детского организма. Во время сильной жары организм теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов, особенно витаминов С и группы В, что также требует увеличения пищевой ценности рациона.

С другой стороны, в жаркие дни у детей, особенно младшего возраста, нередко наблюдаются изменения со стороны желудочно-кишечного тракта — уменьшается выделение пищеварительных соков, снижается аппетит. В условиях перегревания в организме нарушается кислотно-щелочное равновесие. Все это свидетельствует о необходимости внесения достаточно существенных изменений в рацион ребенка.

В первую очередь в летнее время калорийность питания ребенка должна быть увеличена примерно на 10—15 %. Одновременно следует несколько изменить состав рациона и режим питания. Так, для повышения белковой ценности рациона ребенку следует давать больше молока и молочных продуктов, в первую очередь кисломолочных напитков и творога, содержащих легко усваивающиеся полноценные белки. Хорошо, если летом ребенок в течение дня получит не менее двух раз кефир, простоквашу или любой другой кисломолочный напиток.

Для повышения обеспеченности витаминами и минеральными веществами в рацион ребенка следует, как можно шире, включать ранние овощи (редис, салат, зеленый лук), различную огородную и дикорастущую зелень (укроп, петрушку, щавель, крапиву, шпинат и др.). Зелень хорошо добавлять во все первые и вторые блюда. Салаты, блюда для завтраков, ужинов, готовить «зеленые» бутерброды. Позднее в питание ребенка включаются такие овощи как:

морковь, репа, молодой картофель, свекла, свекольная ботва, кабачки, тыква, огурцы, помидоры, а также садовые и лесные ягоды. Все это является богатым источником минеральных веществ и витаминов, способствует нормализации кислотно-щелочного равновесия в организме.

В отношении изменения режима питания можно сказать следующее. Лето», особенно в жаркие дни, обед и полдник лучше поменять местами. Такой режим более физиологичен. Полдень — самое жаркое время, когда аппетит у ребенка снижен, поэтому вместо обеда лучше день легкий второй завтрак, состоящий из кисломолочного напитка с булочкой или печеньем и фруктов (ягод), а обед перенести на более позднее время — после дневного сна. Тогда отдохнувший, выспавшийся и достаточно проголодавшийся:» после легкого второго завтрака ребенок легче справится со всей предложенной ему пищей. Летом желательно несколько изменить и время приема пищи. Первый завтрак лучше дать пораньше (утром 7—7.30), когда температуре воздуха еще невысока и аппетит у ребенка не нарушен. Завтрак должен быть достаточно калорийным и высокобелковым, например: яйцо, сосиска или сарделька, вместо каши — блюдо из творога, в качестве питья — молоко или кофейный напиток на цельном молоке; по возможности- больше зелени, свежих овощей, ягод, фруктов.

Если первый завтрак был ранним, второй можно дать уже в 11 часов. Тогда дневной сон, обычно более продолжительный летом, закончится примерно к 14.30—15 часам, и обед начнется не раньше 15—15.30. На обед желательно дать блюдо из мяса, рыбы или птицы с овощным гарниром, в качестве питья - сок.

Ужинать ребенок может в 19 часов. В состав ужина хорошо включить блюдо из творога, овощей, фруктов, реже можно приготовить крупяную кашу на молоке, молочную лапшу, макароны

Летом, из-за продолжительности светового дня, время укладывания ребенка на ночной сон обычно несколько отодвигается, поэтому непосредственно перед сном ему можно дать стакан кефира или ряженки с булочкой, печеньем или кусочком хлеба (по желанию ребенка).

Определенного внимания питьевой режим, так как во время жары потребность в

жидкости существенно увеличивается. Поэтому в доме всегда должен быть необходимый запас кипяченой воды, несладкого чая, фруктовых или овощных отваров; особенно полезен отвар шиповника, богатый витамином С. Питье можно давать ребенку и непосредственно перед едой, если он испытывает жажду, а также во время еды, чтобы он мог запивать твердую или жирную пищу. Это способствует улучшению аппетита. Питье следует также брать с собой во время длительных прогулок, что исключает возможность бесконтрольного использования ребенком сырой воды.

В летнее время очень важно тщательно соблюдать чистоту во время приготовления пищи и кормления. Это является основным способом предупреждения острых кишечных заболеваний, опасность возникновения которых в данный период резко повышается