

РЕЖИМ ПИТАНИЯ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Летом малыш почти весь день проводит на свежем воздухе. Повышенные энергозатраты и закаливание активизируют обмен веществ. Ребенок интенсивно растет и прибавляет в весе. Вследствие этого у него увеличивается потребность в пище. недостающее количество белка летом обычно восполняется за счет увеличения потребления молочных продуктов, а витаминов – за счет свежих овощей и фруктов. Общая калорийность питания в среднем увеличивается летом на 10-15 %. Вместе с тем в жару снижается выработка пищеварительных ферментов, необходимых для полноценного усвоения пищи. Улучшению пищеварения способствуют кисломолочные продукты, содержащие бифидо- и лактобактерии. Кефир, биоюгурт, простоквашу ребенку летом следует давать дважды в день.

Режим питания в летний период имеет ряд особенностей. В жаркое время обед и полдник **можно** поменять местами (получается первый и второй завтраки). Первый завтрак с 7.00 до 7.30 часов. В это время аппетит у ребенка хороший, и он удовольствием съедает калорийное мясное или рыбное блюдо с гарниром из овощей и зелени, а затем творог с ягодами, молоко с булочкой или чай с бутербродом с маслом, сыром, джемом. Второй завтрак – в 11 часов: кефир или йогурт, булочка, фрукты.

Обед переносится на 15-16 часов в зависимости от времени дневного сна по возрастному режиму. После сна, умывания ребенок с аппетитом съест обед из четырех блюд: салат из свежих овощей, суп, второе блюдо, компот.

Ужин обычно дают в 19 часов. В него входит горячее блюдо – каша или макароны с сыром, или творожная запеканка и т.п., кефир, молоко или чай. Если из-за продолжительного светового дня ребенок ложится позже, то на ночь можно предложить ему биоюгурт, кефир с сухариком или хлебом.

По мере созревания ранних овощей, зелени, ягод и фруктов они все шире включаются в рацион питания. При этом не следует забывать о нитратах. Не спешите дать ребенку самые первые, не выросшие до нормального размера огурцы и другие овощи. Очистите огурцы, и давайте детям черенки зелени укропа,

петрушки, т.к. в них содержится много нитратов. Готовя обед, не режьте заранее овощи для салата или дальнейшей кулинарной обработки, т.к. содержащиеся в нарезанных овощах невинные соли – нитриты быстро переходят в нитраты, вредные для организма. Покупать дыни и арбузы лучше во второй половине июля, и в августе, т.к. более ранние содержат много нитратов.

Питание детей, предрасположенных к аллергическим заболеваниям, имеет свои особенности. Надо быть осторожными. Вводя в рацион питания малыша новый для него продукт, сначала дать небольшое его количество и понаблюдать за реакцией в течение 1-2 дней: не появилась ли краснота кожи вокруг рта или на руках. Если нет, можно постепенно увеличивать количество этого продукта. Не следует включать в питание сразу несколько новых продуктов, которые часто вызывают аллергию: куриное мясо, грибы, орехи, яйца, рыбу, какао, мед, цитрусовые, помидоры и др. из ягод чаще вызывают аллергию земляника, малина, ежевика, реже – красная смородина, клюква, бананы, абрикосы. Еще реже – яблоки зеленой и желтой окраски, белая смородина, крыжовник, слива, арбуз.

Если вы уже знаете, что ваш ребенок страдает аллергией, заранее посоветуйтесь с врачом о летней диете. У некоторых детей выявляется аллергия на коровье молоко, пшеницу, рожь. Эти дети рано начинают болеть атопическим дерматитом. Постепенно степень такой алергизации уменьшается как под влиянием лечения, так и

При созревании иммунной системы. В любом случае следует знать, что дети, страдающие аллергией на коровье молоко, намного лучше переносят кисломолочные продукты.