

## Питание детей летом

У ребенка летом много новых впечатлений, открытий и свершений. Лето – это дачи, курорты, моря и реки, пляжи, солнце... и изменение аппетита. Привычный уклад жизни и расписание меняются с приходом летнего зноя, изменяется интенсивность обменных процессов, трансформируются вкусовые предпочтения. Дети начинают отказываться от привычных обедов и ужинов, переходя на более легкое питание. Однако, многие родители начинают переживать – всего ли хватит ребенку, если не будет привычных – «первое, второе и компот». Как же правильно кормить малыша летом? Нужно запомнить десять основных правил летнего питания.

### Правило первое – смена привычного меню

Летом за счет повышения внешней температуры изменяется обмен веществ – калории расходуются не на поддержание температуры тела, а на его охлаждение. Дети очень подвижны и их обмен веществ идет особо интенсивно, теряются большие количества воды с испарением влаги с поверхности тела, а вместе с ней и соли. Кроме того, ребенку необходимы еще и белки для построения тела, в среднем около 4 грамм на килограмм массы тела, особенно животного происхождения. Однако в жаркую погоду дети с неохотой едят мясные продукты, поэтому, если ребенок отказывается от привычных блюд, необходимо подобрать им достойную замену.

Более активно дети потребляют молоко и молочные продукты, они и выступают в роли источника полноценных белков. К ним можно добавить желток яйца, сыр или творог. За счет этих продуктов, даже если ребенок отказывается совсем или неохотно ест мясо, можно пополнить белковые резервы. Несмотря на жару, в рационе ребенка должно быть достаточно жиров, однако, доля растительных жиров в общем проценте значительно возрастает – это растительные масла в качестве заправки салата или овощного рагу. Жиры содержатся и в молочных продуктах, именно по причине необходимости регулярного поступления жиров, ребенку не дают обезжиренных молочных продуктов.



Жиры летом активно участвуют в защите кожи от вредного влияния ультрафиолета, помогают синтезу витамина Д и К, дают чувство сытости и энергию. А вот избыток углеводов летом не будет полезным, если ребенку давать много булочек и сладостей, у него за счет изменения процессов обмена веществ будет возникать дефицит витаминов и белка. Углеводы, конечно, должны присутствовать в питании ребенка, но подавляющее их количество должно приходиться на долю сложных углеводов – крахмала (из каш) и гликогена (из субпродуктов). А вот сахар, конфеты, печенье желательнее свести к минимуму, заменив его сладкими фруктами и ягодами.

В период летнего зноя резко повышается расход витаминов. Поэтому ребенку нужно активно их пополнять. В рационе детей ежедневно должны присутствовать свежие фрукты и овощи, ягоды.

### **Правило второе – меняем приемы пищи**

За счет изменения температурного режима происходит сдвиг в приемах пищи ребенком. Прием калорийных и сытных продуктов на время зноя лучше сдвигать на утренние или поздние вечерние часы, когда отступает жара и организм сможет без труда переварить плотное питание. Поэтому, если малыш встает рано, покормите его поплотнее – можно дать ему крупяное, мясное или рыбное блюдо, на второй завтрак дать молочное и булочку, печенье. На время обеда, в самую жару стоит сделать упор на легкие продукты – прохладные кисломолочные блюда (йогурт, кефир, творог) или овощные или фруктовые пюре. Если ребенку удобнее перекусывать мелкими порциями, позвольте ему это – пусть кушает бананы и яблоки, пьет соки, ест баранки, хлеб и печенье. И самое основное – ребенку нужно много пить жидкости. Вечером, после того, как спадет жара, можно предложить ребенку более основательное питание – овощной или мясной суп, каши, овощные пюре с мясом. На ночь можно давать ребенку молоко или кисломолочную продукцию – кефир, йогурт или биолакт.

### **Правило третье – по-особому готовим блюда летом**

Летом меняется все детское питание, в том числе и способ приготовления пищи, чтобы питание усваивалось наилучшим образом. По возможности это должно быть отваривание, приготовление на пару и тушение. Для детей постарше можно готовить легкие супчики, но отложите на летнее время пережарки, они труднее усваиваются в период жары. Кроме того, на жаре продукты быстро портятся. Поэтому, самым лучшим вариантом будет приготовление еды на один раз, мелкими порциями, чтобы остатки пищи не хранились. Всем детям очень важно чтобы продукты сохраняли большую часть витаминов, поэтому даже самым маленьким рекомендуют постепенно вводить свежие ягоды и фрукты из своей местности. Однако для детей все фрукты и ягоды тщательно моют и потом обдают кипятком (это профилактика кишечных инфекций и гельминтозов).

### **Правило четвертое – выбираем ассортимент летних продуктов детям**

Как бы ни хотелось родителям разнообразить меню малыша различными деликатесами, необходимо помнить о том, что организм ребенка еще очень незрелый, и переваривание пищи осуществляется еще не полностью, не все ферментные системы полностью дозрели. Поэтому многие летние продукты, которые употребляют родители, не стоит давать малышам. Так, например, традиционным блюдом летнего стола считается окрошка, однако, в ее составе есть продукты, которые не полезны детям. Малышам нельзя в раннем возрасте колбасу, входящую в состав окрошки, так как это продукт с обилием консервантов, красителей и прочей химией, к тому же очень жирный. Квас, несмотря на всю свою натуральность, тоже нельзя отнести к категории детских продуктов. Он - продукт брожения, и в кишечнике ребенка вызывает усиление моторики и метеоризм с поносами. Еще одним сложным вопросом летнего питания становятся молочные продукты, родителям хочется потешить своих малышей и накормить вкусностями – им дают мороженое и взрослые молочные продукты. Но, к сожалению, это совершенно недетские продукты, мороженое содержит много жира и искусственных добавок, а взрослые молочные продукты не адаптированы по жировому и минеральному компоненту. Кроме того, эти продукты являются отличной средой для бактерий, что приводит к развитию кишечных инфекций и

попаданию в больницу.

### **Правило пятое – строго соблюдаем правила готовки и хранения продуктов**

Все детские продукты, особенно летом, когда они быстро могут испортиться, необходимо покупать только следуя санитарным правилам. Молоко и молочные продукты до момента покупки должны храниться в холодильниках с температурой от 2 до 4 градусов тепла. Нельзя покупать молоко и молочные продукты для малышей на рынках и лотках, где нет холодильников, особенно если их разливали в пластиковые бутылки из-под других продуктов. Не стоит брать молоко и у соседней по даче или в деревнях, оно может быть опасно в плане болезней. При покупке тщательно проверяйте сроки годности продукции и целостность упаковки, если они вызывают у вас сомнения, лучше не покупать этот продукт совсем. В летнее время не храните открытые баночки и молочную продукцию даже в условиях холодильника. В тепле изменения в продуктах, опасные для здоровья малыша, наступают уже за час, в условиях холодильника – за 6-10 часов.

### **Правило шестое – не забываем о гигиене**

Летом основной опасностью становятся кишечные инфекции и глистные инвазии. Основной способ их получить – это облизать грязные руки, поесть песка, хлебнуть воды из речки или озера, скушать немытое яблочко или попить инфицированного молочка. Поэтому родителям с удвоенной силой необходимо следить за гигиеной рук и тела малыша. После каждой прогулки и посещения туалета необходимо обязательно вымыть ребенку руки с мылом, умыть лицо. На прогулке, при невозможности вымыть руки, следите, чтоб ребенок не тянул их рот, не облизывал игрушки и не ел грязными руками. Если малыш просит кушать на улице – необходимо предварительно очистить ему руки антибактериальными детскими салфетками и постараться выбрать для перекуса такие продукты, с которыми руки напрямую не контактируют – банан в кожуре, печенье в упаковке, за которую малыш будет держать еду и откусывать. Для совсем маленьких приготовьте питание в герметично закрытой емкости и чистую ложечку.

Все свежие фрукты, ягоды и овощи тщательно мойте проточной водой со щеточкой, а для детей до трех лет их рекомендуется обдавать еще и кипятком (если это ягоды) или снимать с крупных плодов кожуру.

### **Правило седьмое – проявляем разумность**

Конечно, пока на улице лето, хочется побаловать ребенка всевозможными свежими фруктами, овощами и ягодами. Но, стоит помнить, что детское пищеварение еще очень нежное, и нельзя давать ребенку сразу много свежих фруктов. Прежде всего, если эти продукты ребенок ест впервые, особенно яркие или экзотические фрукты и ягоды, всегда есть риск развития аллергии или пищевой непереносимости. Первоначально нужно дать малышу на пробу небольшой кусочек или пару ягодок, и подождать сутки. Если не возникает сыпи или неприятных явлений со стороны пищеварения, можно дать немного больше этого продукта. Однако стоит помнить – свежие фрукты и ягоды могут сильно послабить. В них содержится много фруктовых кислот, раздражающих пищеварение и клетчатка, стимулирующая перистальтику. Поэтому ограничьте прием этих продуктов – лучше дать стакан малины в несколько приемов, чем позволит ребенку съесть его за один присест.

### **Правило восьмое – выбираем напитки**

Самым лучшим вариантом являются детские воды, в которых сбалансировано

количество солей. Детскую воду можно пить, никак не обрабатывая, она уже готова к употреблению. Если вы выбираете обычную минерально-столовую воду, она должна быть только без газа. Обычную воду из колодца или крана необходимо тщательно фильтровать и кипятить. Детям раннего возраста, в среднем до 2-3 лет, можно давать специальные детские гранулированные чаи – они содержат витамины и минералы, легко готовятся и приятны на вкус. Если вы готовите чай сами, он должен быть очень слабым, и желателен без сахара. Пить его можно не более 2 раз в день, в утреннее и дневное время.

#### **Правило девятое – формируем правильный питьевой режим**

Чтобы ребенок чувствовал себя хорошо, необходим правильный питьевой режим. Тогда не будет происходить избыточных потерь жидкости с потоотделением и не наступит обезвоживание. Напитки детям дают прохладными - примерно 18-20 градусов, а детям до года - примерно 25-27 градусов. Самым эффективным способом утоления жажды является дробное питье из расчета 50 мл на кг веса тела в сутки, то есть в среднем нужно каждый час пить по треть стакана жидкости. Правильнее всего будет достаточно активно напоить ребенка утром. Это создаст водный запас в организме, а вот на время зноя питье нужно давать только тогда, когда малыш захочет пить, и не давать ему выпить сразу слишком много. Полезно пить жидкость медленно, мелкими глоточками. Вечером, по мере спадания зноя, можно вновь пить активнее. Если ребенок занят активной деятельностью – бегаем, прыгает, играет на воздухе, постоянно, каждые полчаса предлагайте ему немного попить. При активности ребенок с испарением теряет в два раза больше влаги, чем при обычных условиях.



Это создаст водный запас в организме, а вот на время зноя питье нужно давать только тогда, когда малыш захочет пить, и не давать ему выпить сразу слишком много. Полезно пить жидкость медленно, мелкими глоточками. Вечером, по мере спадания зноя, можно вновь пить активнее. Если ребенок занят активной деятельностью – бегаем, прыгает, играет на воздухе, постоянно, каждые полчаса предлагайте ему немного попить. При активности ребенок с испарением теряет в два раза больше влаги, чем при обычных условиях.

#### **Правило десятое – организуем питание в поездках и на пикниках**

Летом семьи, в том числе и с маленькими детьми, ездят на пикники и на природу, выезжают на дачи. Во время этих поездок малышей необходимо кормить правильно, чтобы избежать отравлений и расстройства желудка. Прежде всего, нужно знать, что до трех лет продукты, обычно употребляемые взрослыми на пикниках – сосиски, шашлыки, барбекю и прочие, детям давать нельзя. Они слишком тяжелые и вызовут расстройства пищеварения. Для ребенка необходимо будет продумать питание – если это молочные продукты, они могут испортиться на жаре, поэтому их можно брать с собой только при наличии сумки-холодильника. То же самое касается и домашних блюд. В дорогу лучше взять простой и доступный перекус – фруктовое или овощное пюре в баночке, соки в пакетиках или бутылочках, булочки или печенье, то, чем можно перекусить легко и просто. Можно взять с собой и фрукты, только нужно их тщательно вымыть еще дома, а в дороге не забыть предварительно вымыть руки ребенку.

Если запомнить эти несложные правила и следовать нашим советам, летнее

питание для малыша не станет для вас проблемой, вы сможете накормить малыша вкусно и полезно.