

## Питание ребёнка летом.

Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, в связи с чем повышается потребность в белке - основном пластическом материале. Кроме того, в жаркие дни организм ребенка теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов. Для покрытия этих дополнительных затрат требуется увеличение калорийности и пищевой ценности рациона. С другой стороны, в жаркие дни у детей нередко ухудшается аппетит.

### **Как организовать питание ребенка в летнее время?**

Во-первых, *калорийность питания должна быть увеличена примерно на 10-15%*. С этой целью в рационе ребенка следует увеличить количество молока и молочных продуктов, в основном за счет кисломолочных напитков и творога как источников наиболее полноценного белка. В рацион необходимо включать первые овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свежие огурцы, помидоры, молодой картофель, а также различную свежую зелень (укроп, петрушку, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, крапиву и др.).

Во-вторых, *необходима рациональная организация режима питания ребенка*. В жаркие летние месяцы режим питания рекомендуется изменить таким образом, чтобы обед и полдник поменялись местами. В особенно жаркое полуденное время, когда аппетит у ребенка резко снижен, ему следует предлагать легкое питание, состоящее в основном из кисломолочного напитка, булочки или хлеба и фруктов.

В летнее время, кроме общепринятых четырех приемов пищи, ребенку можно предложить пятое питание в виде стакана кефира или молока перед сном. Это особенно рационально в том случае, когда ужин дается в более ранние сроки, а время укладывания ребенка на ночной сон несколько отодвигается из-за большой продолжительности светового дня.

В-третьих, необходимо обращать внимание на *соблюдение питьевого режима*. В жаркие дни следует всегда иметь запас свежей кипяченой воды, отвара шиповника, несладкого компота или сока. Употребление сырых соков - еще один шаг к здоровью. Это источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов.

### **Уважаемые родители, запомните!**

*Морковный сок* способствует нормализации обмена веществ, улучшая процессы кроветворения, стимулирует физическое и умственное развитие.  
*Свекольный сок* нормализует нервно-мышечное возбуждение при стрессах, расширяет кровеносные сосуды.

*Томатный сок* нормализует работу желудка и кишечника, улучшает деятельность сердца, содержит много витамина С.

*Банановый сок* содержит много витамина С.

*Яблочный сок* укрепляет сердечнососудистую систему, нормализует обмен веществ, улучшает кроветворение.

*Виноградный сок* обладает тонизирующим, бактерицидным, мочегонным, слабительным действием, способствует снижению артериального давления.

Салаты и оригинальные закуски, рекомендованные для питания ребенка 2-3 лет

Яблочно-морковный салат с использованием сметаны - яблочно-морковная смесь, натертая на терке, посыпается сахаром с добавлением сметаны и перемешивается. Сверху салат посыпают зеленью, предварительно мелко нарубленной.

Весенний салат - желток от яйца вкрутую растирают со сметаной; мелко рубят белок яйца, листья салата зеленого, редиску, лучок зеленый. Далее перемешивают все компоненты – соль при необходимости – по вкусу.

Сочетание свежих овощей «морковь (0,5 шт.) + репа (0,5 шт) + помидор (1 шт.) + огурец (1 шт.) + яблоко (0, 5 шт.) + салат зеленый (4 листочка) + сахар (0, 5 (ч.л.) + соль в соответствии со вкусом» смешивается с десертной ложкой сметаны.

Морковь, репу, огурец и яблоко следует натирать на терке.

Жидкие блюда для питания детей 2-3 лет

Супчик картофельный - мелко нарезанный картофель опускают в кипящую и слегка подсоленную воду, варят полчаса. Далее добавляют теплое молоко и еще проваривают до 3-х минут. В тарелочку кладут порцию масла сливочного и гренку пшеничного хлеба.

Супчик из цветной капусты - маленькие соцветия цветной капусты варятся до 15-ти минут, затем соцветия откидывают в дуршлагае, а в овощной бульон засыпают манку и проваривают еще 15 минут, далее вливают теплое молоко и засыпают отваренные соцветия капусты. При подаче в тарелочку кладут порцию сливочного масла.

Вторые блюда для детского рациона 2-3 лет

Котлетки и тефтели, приготовленные на пару - фарш, приготовленный в домашних условиях, смешивают с размоченным и отжатым хлебом и еще раз прокручивают на мясорубке. Солят, взбивают с добавлением холодной воды. Далее формируют котлетки, складывают в миску и заливают бульоном, накрывают и помещают в духовку на полчаса .

Запеканка из творога с изюмом - протертую творожную массу с изюмом следует соединить с растертым яйцом, сахаром, солью, манкой. Перемешивая массу, подливают теплое молоко. Далее полученную смесь выкладывают в сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Масса сверху поливается растопленным маслом и ставится в духовку до готовности.

Ягодное желе - ягоды отжимаются ложкой с выдавливанием сока при помощи марли. Выжимки заливаются кипятком и варятся 10 минут. Отвар процеживают через сито. Желатин замачивается 30 минут в остывшей кипяченой воде. Затем

вода сливается и желатин откидывается на сито. Далее его кладут в горячий отвар, добавляется сахар, все перемешивается, кипятится, процеживается, охлаждается с последующим вливанием ягодного сока и перемешиванием. В результате полученная смесь разливается в формочки и ставится в прохладное место.