



Советы родителям "Питание ребенка летом".

Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, в связи с чем повышается их потребность в белке - основном пластическом материале.

Кроме того, в жаркие дни организм ребенка теряет с потом значительные количества минеральных веществ и витаминов. Для покрытия этих дополнительных затрат требуется увеличение калорийности и пищевой ценности детского рациона.

Калорийность питания должны 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.

Летом в рацион ребенка необходимо широко включать первые овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы, позднее - помидоры, молодой картофель, а также различную свежую зелень как огородную, так и дикорастущую: укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, крапиву и др.

Повышение суточной калорийности питания ребенка может быть достигнуто также за счет повышения пищевой ценности завтрака. В него рекомендуется включать какое-либо богатое белком блюдо (мясное, рыбное, творожное, яичное). Это также физиологически более обоснованно, так как после ночного сна, в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом.

В летнее время необходимо обращать внимание на соблюдение питьевого режима. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости. Поэтому необходимо всегда иметь запас свежей кипяченой воды, а еще лучше - отвара шиповника, несладкого компота или сока.

В летний период особо происходит расход витаминов и их следует постоянно пополнять. Свежие овощи, ягоды и фрукты ежедневно должны присутствовать в меню ребенка.

Летом будет уместным поменять режим приема пищи. На поздние или утренние часы лучше перенести прием сытных и калорийных продуктов. Предложите вечером мясной или овощной суп, овощное пюре с мясом либо кашу.

Летом предлагайте своим детям блюда собственного приготовления, желательно отварные, тушеные или приготовленные на пару.

Также не следует забывать, что летом быстро портятся продукты и желательно готовить еду мелкими порциями, чтобы она не оставалась.

Свежие ягоды и фрукты обязательно, перед их употреблением, следует обдать кипятком.



Витамины наши друзья!

Витамин D

— кальциферол, виостерол, эргостерол, «витамин солнца». Об этом витамине и о рахите, который развивается при его недостатке, слышаны даже совсем молоденькие мамы. Где найти витамин D? Солнечные лучи взаимодействуют с жировыми веществами на коже, способствуя образованию этого витамина, который затем всасывается внутрь через кожные покровы. Богаты кальциферолом такие продукты, как рыбий жир, сардины, тунец, молоко и продукты его переработки.

Чем ценен витамин D для малыша?

- Помогает организму усваивать кальций и фосфор, необходимые для роста и укрепления костей и зубов.
- Действуя совместно с витаминами А и С, помогает в профилактике простудных заболеваний.
- Способствует усвоению витамина А.
- Помогает в лечении конъюнктивита. Чем грозит нехватка витамина D?
- Развитием рахита, ранние признаки которого — раздражительность, нарушения сна, потливость в области затылка, где волосы редеют.
- Разрушением зубов, как бы «размягчением» костей с искривлением ног.

Лучшая профилактика рахита — прогулки днем, солнечные ванны под тентом. Грязный воздух губит витамин D. Ценные блюда для малыша, богатые кальцием, — форшмак из слабосоленой сельди с тертым яблоком и сливочным маслом, пюре из смоченного сливками белого подсушенного хлеба. Нарезку из малосоленного лосося положите на бутерброд или подайте с картофелем.

Кому нужно больше витамина D?

- Городским малышам, живущим в центре города или вблизи транспортных магистралей. Этим детям полезно пить молоко с добавкой кальциферола.
- Смуглым детям, живущим в северных областях или в средней полосе.
- Малышам, которым назначено лечение противосудорожными средствами.



Чем ценен витамин F для малыша?

- Сохраняет здоровье кожи и волос. Способствует росту крохи и его общему хорошему самочувствию.
- Оказывает благотворное влияние на формирование и активность желез внутренней секреции, облегчает доступ полезного элемента кальция к клеткам организма. Если малыш склонен к полноте, витамин F поможет не набирать лишний вес, сжигая насыщенные жиры.

Чем угрожает нехватка незаменимых жирных кислот?

— Ранние признаки дефицита незаменимых жирных кислот — это образование желтых жирных чешуек на коже волосистой части головы, ломкость и сухость волос. Позднее появляются прыщи, дерматиты, склонность к поносам. Повышенное количество витамина F требуется юным любителям глазированных сырков, пирожных и других сладостей. Врач назначил вашему малышу рентгенологическое исследование? Накануне и в день посещения поликлиники порадуйте кроху фруктовым салатом, где есть авокадо, грецкие и миндальные орешки.

Подумайте, достаточно ли в меню вашего крохи жирорастворимых витаминов, и, если нужно, внесите в него поправки. Вы увидите, как ребенок еще более похорошеет, какой красивой и чистой станет его кожа, как заблестят шелком его волосы, каким активным и радостным он станет.



Салаты каждый день - вкусно и полезно!



Салаты из свежих овощей и фруктов должны быть в рационе ребенка каждый день. Советуем дома готовить по возможности ежедневно, а в выходные дни обязательно. Салаты очень богаты витаминами, важными для организма. Особенно богаты салаты витамином С, который содержится во всех свежих овощах и фруктах.

Витамин С имеет большое значение для организма. Благодаря ему повышается устойчивость организма к инфекционным заболеваниям. Витамин С принимает активное участие в обмене веществ, способствует росту здоровых клеток и тканей. При недостаточном поступлении в организм витамина С возникает сонливость, утомляемость, недомогание, предрасположенность к инфекциям, кровоточивость десен, тканей.

Для роста детей и укрепления костной ткани очень важным является витамин D. Он содержится в рыбе, яйцах, твороге и молочных продуктах.

Витамины группы В (В1 В2 В6 В12) необходимы для укрепления нервной системы. Они содержатся в ржаном хлебе, в крупах.

Витамин А важен для строения клеток и эпидермиса кожи, содержится в моркови, кураге, в рыбе, мясе.



Давайте поиграем!

Игра «Витамины»

Подготовьте овощи и фрукты (картинки с их изображением): груша, тыква, яблоко, морковь, лимон, помидоры, огурцы, свекла, репка, зеленый лук, капуста, виноград, вишня, черешня, клубника, красная смородина, брусника, сливы, картофель, абрикосы.

Поставьте перед ребенком 4 тарелки, а под ними разложите карточки с буквами А, В, С, Д. Предложите ребенку разложить овощи и фрукты в соответствии с витаминами, которые в них содержатся. Игру сопровождайте рассказами о пользе, вкусовых качествах продуктов.

Игра «Составляем меню»

Предложите ребенку вместе с вами составить меню на обед: салат, первое и второе блюдо, десерт. Расскажите о продуктах, которые потребуются для приготовления такого обеда. Предложите ребенку вспомнить и назвать витамины, которые содержатся в этих продуктах.

