

Летнее меню для ребенка

Мам не должно пугать то, что малыш в жару, в летнее время уменьшает свой обычный рацион питания в объемах. Он может отказываться от любимых блюд, не хочет горячего супа и жирного второго. Это вполне объяснимо. Мы ведь и сами, согласитесь, летом едим меньше, да и в особой калорийности блюд не нуждаемся. Высококалорийную пищу организму, и взрослому и детскому, переварить сложнее. Такая пища хороша в холода, когда требуется дополнительная энергия на согревание организма. Летом, и взрослым и детям, лучше сменить рацион на более удобоваримый, на витаминный, легкий и питательный одновременно. Чем мамы могут попотчевать своих деток летом?

Дневной летний рацион для ребенка

По утрам малышу хорошо было бы предложить любую злаковую кашу – на геркулесе, из риса, из гречки, из пшенной крупы. Молоко для запаривания такой каши лучше смешивать с водой 50х50. В кашу (если она подслащенная) следует добавлять сезонные ягоды, но не добавляйте их в процессе варки, чтобы они не потеряли все свои витамины. Лучше украсить ими кашу или размять ягоды вилкой и добавить в нее перед подачей к столу.

Запивать кашу ребенку можно предложить компотом, сваренным из сезонных фруктов или ягод, или киселем из них же.

В обед – [суп](#) нежирный, на мясе курицы или постной говядине. В суп следует добавлять по возможности большое количество овощей. Если ребенок не очень любит отварные овощи, в процессе приготовления их можно закладывать в кастрюлю целыми (конечно, предварительно очищенными), а затем выбрасывать, когда они отдадут бульону все свои витамины. Бобовых культур следует давать ребенку меньше, чтобы не вызывать ими излишнего вздутия и метеоризма в его животике. Не пичкайте ребенка в обед в летнее время первым и вторым. Можно покормить его в этот период только одним блюдом, ребенок вполне насытится им.

На полдник ребенка угостите ягодным или фруктовым желе собственного приготовления, можно дать ему натуральный йогурт, в который добавлены размятые ягоды или фрукты. Можно сделать ребенку молочный коктейль с ягодами, ложкой творога.

На ужин (он должен быть совсем легким) идеальное блюдо – овощное рагу, паровая котлетка, [запеканка](#) из кабачка, рыбное блюдо, овощной салатик.

Что пьем летом?

Так как летом потеря жидкости у организма довольно высока, а у детей она еще выше, чем у взрослых, следует следить за тем, сколько ребенок пьет жидкости в течение дня и какой жидкости.

Пусть в доме на видных местах стоят бутылочки с питьевой водой, детские соки, графинчик с компотом, чтобы ребенок, заигравшись, не забывал утолить свою жажду.

Идя на прогулку нужно брать с собой питьевую детскую воду в бутылочке и время от времени предлагать ему попить из нее. Вода не прокиснет в жару, как компот. К тому же ею можно ополоснуть лицо и руки ребенка при необходимости.

Готовьте дома морсы из свежих фруктов и ягод, домашние лимонады, выжимайте соки из сезонных фруктов и овощей, не забывайте варить кисели, компоты. Чай и какао – напитки хорошие, но они больше подходят для более прохладного времени года в качестве напитков детского меню.

