

## Рекомендации «Питание ребенка летом»

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок провел лето с пользой для здоровья. В этом поможет правильная организация рациона.

На что стоит обратить внимание:

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 нею 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.

Из напитков детям нельзя увлекаться промышленными соками. В них искусственные, не усваиваемые витамины, лимонная кислота, сахар. Минералку дают после полутора лет, обязательно столовую (не лечебную) и без газа.

Летом у ЛЮБОЙ еды уменьшаются сроки хранения. Об этом не забывайте на даче. Салат, постоявший 15 минут на уличном тепле, превращается в биологическое оружие. Сырое мясо или рыба, оставленные вне холодильника, непригодны в пищу через 4 часа, кисломолочка — через 3 часа.