

Рекомендации по организации питания детей в летний период

Летом большинство дошкольников не посещают детский сад, и организация их питания ложится на плечи родителей. Предлагаем некоторые рекомендации по питанию дошкольников в летний период.

Режим питания

Детям необходимо 5-6-разовое питание:

- завтрак (из расчета 20% суточной калорийности рациона);
- второй завтрак (5%);
- обед (35%);
- полдник (15%);
- ужин (20%);
- второй ужин в виде дополнительного приема пищи перед сном (до 5%).



В особо жаркие дни допускается менять местами обед и полдник. Это обусловлено тем, что аппетит у ребенка в жаркие дневные часы снижен. На обед можно предложить более легкое питание, например, кисломолочные напитки или фрукты. Отдохнувший и проголодавшийся после дневного сна и некалорийного обеда ребенок с удовольствием съест большой объем пищи на полдник.

Свежие фрукты и овощи

В летние месяцы рекомендуется включать в рацион питания детей сезонные фрукты, ягоды и овощи, а также приготовленные из них соки и морсы.

В рацион питания ребенка включают летние овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы; позднее - помидоры, молодой картофель, а также свежую зелень: укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель и др.

Желательно обеспечить разнообразие блюд, приготовленных с использованием овощей и фруктов. Это могут быть салаты из свежих овощей, супы, рагу, широкий ассортимент десертных блюд из ягод и овощей - муссы, желе, пюре и т. д.

Источники кальция и магния

Для обеспечения нормального процесса роста ребенка и формирования костной ткани рекомендуется включать в рацион питания достаточное количество сезонных продуктов - источников кальция и магния (абрикосы, яблоки, вишня, смородина, зеленые овощи - зеленый лук, шпинат, петрушка, салат, щавель, ревень, сельдерей). Вырабатываемый под воздействием солнечного света витамин D (кальциферол) необходим для усвоения организмом кальция и формирования костной ткани.

Одна из причин активного роста скелета ребенка летом - яркий солнечный свет и достаточное количество кальция, поступающего в организм с продуктами питания.

Питьевой режим

В летнее время важно соблюдать питьевой режим. Примерная потребность ребенка в питьевой воде составляет 80 мл/кг веса в сутки, а в жаркие дни и при физической нагрузке она значительно увеличивается. Ребенку можно предложить свежую кипяченую или бутилированную воду, отвар шиповника, ягодный морс, несладкий компот или свежесжатый сок, разбавленный водой 1:1.

Фруктовые и овощные соки - богатый источник необходимых ребенку углеводов, витаминов и микроэлементов. Соки обладают рядом полезных свойств: способствуют

нормальной работе пищеварительного тракта и повышают устойчивость организма к простудным заболеваниям.

Необходимо следить за тем, чтобы ребенок не пил сырую воду - она может вызвать отравление, расстройство пищеварения.

Экзотические фрукты

В последнее время родители все чаще выезжают с детьми в страны Европы, Юго-Восточной Азии и Африки. По данным статистики, количество поездок граждан России с целью туризма превышает 9 млн в год. В результате все больше детей и взрослых сталкивается с проблемой «диареи путешественников».

Расстройство функции желудочно-кишечного тракта наблюдается чаще в первые две недели после приезда. «Диарея путешественников» особенно неблагоприятна для детей младшего дошкольного возраста, поскольку может приводить к быстрому обезвоживанию организма на фоне повышенного потоотделения при высокой температуре воздуха.

Нарушения пищеварения могут быть обусловлены следующими факторами:

- другой солевой состав воды;
- сезонная пища;
- непривычные сорта мяса;
- резкая смена климата и высоты;
- стрессы, присущие переездам;
- покупка еды или воды у «уличных» торговцев.

Все случаи заболевания вызываются микроорганизмами, которые попадают в организм человека при употреблении загрязненной пищи и воды. Основными факторами передачи инфекции являются пищевые продукты, вода и лед, а также напитки. Наибольшую опасность представляют салаты, овощи, фрукты с поврежденной кожурой, холодные закуски, мясные продукты, недостаточно термически обработанные или сырые, сырая или плохо прожаренная рыба, продукты моря, непастеризованное молоко, мороженое, молочные продукты.

Во время поездок, особенно в страны с жарким климатом, следует кормить дошкольника продуктами, наиболее похожим по составу и способу приготовления на блюда, которыми он питается дома.

Включать в рацион питания ребенка экзотические плоды необходимо небольшими порциями желательнее не более одного продукта в день. Это поможет избежать возможных проблем с пищеварением и самочувствием ребенка.

Выбирая плоды, следует обращать внимание на целостность кожицы, запах плода и его внешний вид. Нельзя использовать в питании ребенка неизвестные плоды, плоды с признаками порчи. Обязательно нужно удалять кожицу с экзотических овощей и фруктов, если это возможно.

Материал из журнала «Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ», № 5, 2013