



М.А. Тоболева,
мл. науч. сотрудник лаборатории
детского питания ФГБУ «НИИ питания РАМН»

Питание дошкольников в летний период

В летний период у большинства детей, особенно выезжающих за город, существенно меняется образ жизни. Большую часть дня малыши проводят на свежем воздухе, много бегают, прыгают, играют, купаются и т. д. Все это сопровождается значительной тратой энергии, интенсивным течением обменных процессов, ускорением роста.

**Летом энергозатраты детского организма
возрастают примерно на 10% по сравнению
с другими сезонами года.**

Летом организм ребенка испытывает повышенную потребность в белке – основном пластическом материале для построения клеток и тканей. Во время сильной жары ребенок теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов, особенно С и В1, что также требует повышения пищевой ценности детских рационов.

Вместе с тем в жаркие дни у детей нередко наблюдаются изменения со стороны желудочно-кишечного тракта, а именно: уменьшается выделение пищеварительных соков, снижается их активность и в результате снижается аппетит.

Рекомендации по изменению рациона питания

В первую очередь следует увеличить калорийность рациона питания примерно на 10–15%.

Для повышения белковой ценности рациона ребенку следует давать больше молока и молочных продуктов, содержащих наиболее легкоусвояемые белки. Количество молока рекомендуется увеличить примерно на 100–200 мл по сравнению с нормой, лучше всего за счет кисломолочных продуктов, которые хорошо усваиваются и оказывают благотворное влияние на процессы пищеварения у ребенка. В течение летнего дня ребенку рекомендуется дважды давать кефир, йогурт, ряженку или любой другой кисломолочный продукт.



Для удовлетворения повышенной потребности в витаминах и минеральных веществах в рацион детей следует включать:

- ранние овощи – редис, салат, зеленый лук;
- зелень – укроп, петрушку, щавель и др.;
- свежие морковь, огурцы, свеклу, томаты, картофель, кабачки, патиссоны, тыкву (по мере созревания).

Зелень желательно добавлять во все первые и вторые блюда. Эти продукты богаты витаминами и микроэлементами, являясь поставщиками щелочных солей и металлов, которые способствуют нормализации кислотно-щелочного баланса в организме, зачастую нарушающегося в условиях перегревания.

Полезны дошкольникам садовые и лесные ягоды – земляника, малина, черника, ежевика, смородина, голубика и крыжовник.

Режим питания

Летом рекомендуется немного изменить режим питания ребенка: обед и полдник поменять местами. В жаркий день, когда аппетит ребенка снижен, ему предлагается второй легкий завтрак, состоящий из кисломолочного напитка с булочкой и фруктов или ягод, а обед переносится на более позднее время – после дневного сна. Отдохнувший, выспавшийся и достаточно проголодавшийся ребенок легко справится со всей предложенной ему на обед пищей.

В летний период корректируется и время питания детей. Первый завтрак можно перенести на 7:00–7:30, когда температура воздуха невысокая и аппетит у ребенка не нарушен. Завтрак должен быть достаточно калорийным и высокобелковым: ребенку можно предложить яйцо, а вместо каши – блюда из творога, сыр, а в качестве питья – молоко или кофейный напиток с молоком. Можно дополнить завтрак овощами, фруктами и ягодами.

Обед также должен содержать достаточное количество высокобелковой пищи – мясные или рыбные блюда, овощи (сырые в виде салатов и отварные для гарнира).

Если первый завтрак был в 7:00–7:30, то второй можно предложить уже в 11 часов. Тогда дневной сон, обычно более продолжительный летом, закончится примерно к 15 часам. Обед в этом случае начнется не раньше 15 часов.

Ужинать ребенок может в 19 часов. На ужин рекомендуются блюда из творога, овощей, фруктов, иногда можно давать крупяные каши или макаронные изделия, а также кисломолочные напитки.

Из-за продолжительности светового дня ребенка укладывают спать позже, поэтому непосредственно перед сном следует предложить ему стакан кефира или питьевого йогурта. По желанию ребенка напиток можно сочетать с булочкой, печеньем, сухариком, хлебом и т. д.

Питьевой режим

Пристального внимания летом требует организация питьевого режима. Во время жары у детей значительно увеличивается потребность в жидкости. Поэтому реко-



рекомендуется заранее позаботиться о кипяченой питьевой воде, фруктовых или овощных отварах, несладком чае, отваре шиповника. Обязательно надо взять с собой питье, отправляясь на длительную прогулку. По просьбе ребенка можно дать ему попить и непосредственно перед едой, в небольшом количестве для улучшения аппетита, а также во время еды, чтобы он мог запивать твердую пищу.

Не давайте летом ребенку жирных, копченых и соленых блюд.

Безопасность

В летнее время особенно тщательно следует соблюдать чистоту при приготовлении пищи и во время еды, чтобы предупредить острые кишечные заболевания, опасность которых летом резко повышается. Необходимо всегда использовать только свежеприготовленную пищу, не оставлять еду на следующий прием пищи. В целях сохранения исходной пищевой ценности продуктов блюда надо готовить непосредственно перед их употреблением. Важно тщательно мыть руки перед каждым приемом пищи. Использовать воду, пригодную для питья.