

Как организовать питание ребенка в летнее время?

Во-первых, калорийность питания должна 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. В рацион необходимо включать первые овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы, позднее - помидоры, молодой картофель, а также различную свежую зелень (укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, крапиву и др.).

Во-вторых, необходима *рациональная организация режима питания ребенка*. В жаркие летние месяцы режим питания рекомендуется изменить таким образом, чтобы обед и полдник поменялись местами. В особенно жаркое полуденное время, когда аппетит у ребенка резко снижен, ему следует предлагать легкое питание, состоящее в основном из кисломолочного напитка, булочки или хлеба и фруктов. После дневного сна отдохнувший и проголодавшийся дошкольник с удовольствием съест весь обед, состоящий из калорийных, богатых белком блюд.

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

В летнее время, кроме общепринятых четырех приемов пищи, ребенку можно предложить пятое питание в виде стакана кефира или молока перед сном. Это особенно рационально в том случае, когда ужин дается в более ранние сроки, а время укладывания ребенка на ночной сон несколько отодвигается из-за большой продолжительности светового дня.

В-третьих, необходимо обращать внимание на *соблюдение питьевого режима*. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости, поэтому следует всегда иметь запас свежей кипяченой воды, отвара шиповника, несладкого компота или сока.

Употребление сырых соков - еще один шаг к здоровью. Это источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов.

Во многих соках с мякотью (нектарах) много пектина, а он, как известно, обладает способностью связывать продукты гниения и брожения в кишечнике и выводить их из организма.

Уважаемые родители, запомните!

Морковный сок способствует нормализации обмена веществ, улучшая процессы кроветворения и транспорта кислорода, стимулирует физическое и умственное развитие.

Свекольный сок нормализует нервно-мышечное возбуждение при стрессах, расширяет кровеносные сосуды.

Томатный сок нормализует работу желудка и кишечника, улучшает деятельность сердца, содержит много витамина С.

Банановый сок содержит много витамина С.

Яблочный сок укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует обмен веществ, улучшает кроветворение.

Виноградный сок обладает тонизирующим, бактерицидным, мочегонным, слабительным действием, способствует снижению артериального давления.

Оздоровление ребенка в летнее время

В период самых длительных каникул родители и педагоги должны организовать массу мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей. В теплое время года сделать это можно без особого труда, поскольку все малыши школьного и дошкольного возраста практически постоянно находятся на свежем воздухе, что способствует закаливанию их организмов.

Между тем, далеко не все мамы и папы знают, что именно им необходимо делать, чтобы укрепить здоровье и иммунитет своего чада и предупредить развитие многих недугов. Именно поэтому в каждом ДОО проводят консультацию для родителей об оздоровлении детей летом, из которой каждый может почерпнуть необходимую для себя информацию.

Рекомендации для родителей по оздоровлению детей летом

Безусловно, самое главное, что, по возможности, должны обеспечить родители для своего ребенка в летний период года – его пребывание на свежем воздухе. Некоторые семьи для этого отправляются на отдых к морю, другие отвозят малыша к бабушке в деревню, а третьи – приобретают путевку в детский лагерь или санаторий.

В любом случае, подобное времяпрепровождение всегда лучше, чем просиживание перед компьютером или телевизором, поэтому мама и папа должны сделать все возможное, чтобы их отпрыск не провел три самых теплых месяца в четырех стенах.

Кроме того, в силах родителей организовать следующие мероприятия по оздоровлению детей в летний период:

1. **Закаливание всеми возможными способами.** Это означает, что в летнюю жару не стоит кутать ребенка –

позвольте ему бегать босиком и в легкой маечке, надетой на голое тело. Особенно полезно ходить босыми ножками по утренней росе – это является отличным способом укрепления иммунитета и профилактики вирусных инфекций. Купание в реке, море, водоеме или надувном бассейне также может использоваться для закаливания детского организма. Внимательно следите за температурой воды и не позволяйте ребенку слишком долго в ней находиться, особенно в начале лета. Детей старшего возраста можно приобщить к обливанию и обтиранию холодной водой, а также принятию контрастного душа.

2. Поддержание физической активности. В летний период года очень важно уделять внимание двигательной активности малышей – проводить утреннюю зарядку и гимнастику, ежедневно устраивать пешие прогулки, а также приобщать ребят к подвижным играм и спортивным состязаниям на свежем воздухе.

3. Принятие солнечных ванн. Лучи ультрафиолета несут в себе значительную пользу для детского организма, поэтому всех мальчиков и девочек за время каникул необходимо «напитать» солнцем. Между тем, к данной процедуре следует относиться очень осторожно - нельзя позволять малышам находиться на солнце с 11 до 17 часов, а также без головного убора.

4. Корректировка рациона. Три летних месяца позволяют нам максимально обогатить организм крохи необходимыми витаминами и микроэлементами. Включайте в ежедневное меню малыша свежие фрукты и овощи, ягоды и натуральные соки и другие полезные продукты.

Источник: <http://womanadvice.ru/ozdorovlenie-detey-v-letniy-period>