***«Питание ребёнка летом»***

Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, в связи с чем, повышается потребность в белке – основном пластическом материале. Кроме того, в жаркие дни организм ребёнка теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов. Для покрытия этих дополнительных затрат требуется увеличение калорийности и пищевой ценности рациона. С другой стороны, в жаркие дни у детей нередко ухудшается аппетит.

**Как организовать питание ребёнка в летнее время?**

Во-первых,  *калорийность питания должна быть увеличена примерно на 10-15%.* С этой целью в рационе ребёнка 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, свёклу, свекольную ботву, свежие огурцы, позднее – помидоры, молодой картофель, а так же различную зелень (укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, крапиву и др.).

Во-вторых, необходима *рациональная организация режима питания ребёнка.* В жаркие летние месяцы режим питания режим питания рекомендуется изменить таким образом, чтобы обед и полдник поменялись местами. В особенно жаркое полуденное время, когда аппетит у ребёнка резко снижен, ему следует предлагать лёгкое 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 ребёнка может быть достигнуто за счёт увеличения пищевой ценности завтрака. В него рекомендуется включать богатое белком блюдо (мясное, рыбное, творожное, яичное). Это физиологически более обоснованно, т.к. после ночного сна, в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом.

В летнее время, кроме обещанных четырёх приёмов пищи, ребёнку можно предложить пятое питание в виде стакана кефира или молока перед сном. Это особенно рационально в том случае, когда ужин даётся в более ранние сроки, а время укладывания ребёнка 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 кипячёной воды, отвара шиповника, несладкого компота или сока.

Употребление сырых соков – ещё 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.

**Уважаемы 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.