

Организация рационального питания в летний период. Консультация для родителей.

Для обеспечения правильного питания необходимо наличие в пище всех нужных ингредиентов, рациональный режим питания и распределение пищи по калорийности в течение дня. Недостаток в питании детей раннего возраста белка, йода, витамина А, фолиевой кислоты, кальция, железа приводит к задержке в развитии, анемии, снижению иммунитета, что сказывается на здоровье в дальнейшем. Здоровое питание детей должно удовлетворять энергетические потребности организма, связанные с физическим развитием.

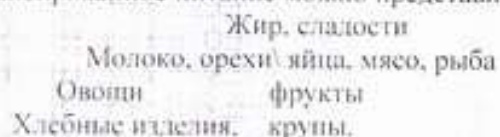
Чем более суров климат и резче смена погоды, тем более высоким должно быть содержание белка и жира в пище.

У детей, проживающих на неблагоприятных территориях, в зонах с повышенной радиацией, снижается иммунная защита организма, что сопровождается нарушением всех видов обмена веществ, развитием выраженного авитаминоза, расстройством минерального обмена. Правильно подобранная диета помогает компенсировать нарушения в состоянии здоровья детей. Обогащенная белком и витамином С пища повышает защитные силы организма к воздействию вредных факторов.

В рацион целесообразно включать ежедневно растительное масло, являющееся носителем полиненасыщенных жирных кислот, которые регулируют окислительные процессы в организме. Один из источников этих кислот – рыбий жир, поэтому в питание детей желательно включать жирную рыбу (палтус, мойва, окунь, сельдь, килька и др.). В рацион детей должны входить в большом объеме растительные волокна и клетчатка. Потребление искусственно приготовленных (рафинированных) продуктов следует ограничить.

Для восполнения дефицита витаминов обязательно включать в рацион свежие овощи, фрукты, соки, а также продукты, обладающие радиопротекторными свойствами (защитающими от радиации), к которым относятся красная столовая свекла, облепиха, черноплодная рябина, шиповник, черника, клюква. Можно восполнить дефицит натуральных фруктов сухофруктами из которых готовят компоты, кисели, десерты с сахаром и сметаной, добавляют в каши, запеканки, пудинги. В зимний период в суп добавляют мелко нарезанный свежий лук и чеснок. Весной на полдник можно давать печеные яблоки. Сырые салаты с растительным маслом следует подавать перед едой, а не вместе со вторым блюдом.

Сбалансированное питание можно представить в виде пирамиды.



Традиционно у детей 4-х разовое питание: завтрак, обед, полдник и ужин.

При приготовлении пищи следует ограничивать «жесткие» методы обработки продуктов питания, ограничение во времени нагрева, употребление овощей и фруктов в сыром виде.

В летний период в питание детей вводится большое количество фруктов, ягод (смородина, вишня, слива, яблоко). Желательно вместо компотов давать детям свежевыжатые соки. (смесь свекольного и морковного, яблочного.)

Салаты из свежих огурцов, помидоров, свеклы, моркови, с добавлением зеленого лука, укропа и других специй. Широко используются фиточаи (с шиповником, лимоном, клюквой, смородиной, мятой...)

Витаминные сборы и чай, общеукрепляющие настои являются важным средством для поднятия защитных сил организма.