Кансультацыя для бацькоў

«Харчаванне дзяцей летам»



Улетку працэсы росту ў дзяцей працякаюць найбольш інтэнсіўна, у сувязі з чым павышаецца патрэба ў бялку — асноўным пластычным матэрыяле. Акрамя таго, у гарачыя дні арганізм дзіцяці губляе з потам значную колькасць мінеральных рэчываў і вітамінаў. Для пакрыцця гэтых дадатковых выдаткаў патрабуецца павелічэнне каларыйнасці і харчовай каштоўнасці рацыёну. У спякотныя дні ў дзяцей нярэдка пагаршаецца апетыт.

**Як арганізаваць харчаванне дзіцяці ў летні час?**

Па-першае, каларыйнасць харчавання павінна быць павялічана прыкладна на 10-15%. З гэтай мэтай у рацыёне дзіцяці варта павялічыць колькасць малака і малочных прадуктаў, у асноўным за кошт кісламалочных напояў і тварагу як крыніц найбольш паўнавартаснага бялку. У рацыён неабходна ўключаць першыя гародніна: радыска, раннюю капусту, рэпу, моркву, буракі, бурачны бацвінне, свежыя агуркі, пазней — памідоры, маладая бульба, а таксама розную свежую зеляніну (кроп, пятрушку, кінзы, салата, зялёны лук, часнык, рабарбар, шчаўе, крапіву і інш.).

Па-другое, неабходная рацыянальная арганізацыя рэжыму харчавання дзіцяці. У гарачыя летнія месяцы рэжым харчавання рэкамендуецца змяніць такім чынам, каб абед і падвячорак памяняліся месцамі. У асабліва спякотнае Паўдзённы час, калі апетыт у дзіцяці рэзка паніжаны, яму варта прапаноўваць лёгкае харчаванне, якое складаецца ў асноўным з кісламалочнага напою, булачкі або хлеба і садавіны. Пасля дзённага сну адпачылы і прагаладаўся дашкольнік з задавальненнем з'есць увесь абед, які складаецца з каларыйных, багатых бялком страў.

Павышэнне сутачнай каларыйнасці харчавання дзіцяці можа быць дасягнута за кошт павелічэння харчовай каштоўнасці сняданку. У яго рэкамендуецца ўключаць багатае бялком страва (мясную, рыбную, тварожнае, яечнае). Гэта таксама фізіялагічна больш абгрунтавана, т.к. пасля начнога сну, у прахалоднае ранішні час дзеці ядуць з вялікім апетытам.

У летні час, акрамя агульнапрынятых чатырох прыёмаў ежы, дзіцяці можна прапанаваць пятае харчаванне ў выглядзе шклянкі кефіру ці малака перад сном. Гэта асабліва рацыянальна ў тым выпадку, калі вячэру даецца ў больш раннія тэрміны, а час ўкладвання дзіцяці на начны сон некалькі адсоўваецца з-за вялікай працягласці светлавога дня.

Па-трэцяе, неабходна звяртаць увагу на захаванне пітнога рэжыму. У гарачыя дні значна павышаецца патрэба арганізма ў вадкасці, таму варта заўсёды мець запас свежай кіпячонай вады, адвара шыпшынніка, несалодка кампоту ці соку.

Ужыванне сырых сокаў-яшчэ адзін крок да здароўя. Гэта крыніца вітамінаў, мінеральных соляў і шматлікіх карысных мікраэлементаў. У многіх соках з мякаццю (нектарах) шмат пекціну, а ён, як вядома, валодае здольнасцю звязваць прадукты гніення і закісання ў кішачніку і выводзіць іх з арганізма.

**Паважаныя бацькі, запомніце!**

Маркоўны сок спрыяе нармалізацыі абмену рэчываў, паляпшаючы працэсы крыватвору і транспарту кіслароду, стымулюе фізічнае і разумовае развіццё.

Бурачны сок нармалізуе нервова-цягліцавае ўзбуджэнне пры стрэсах, пашырае крывяносныя пасудзіны.

Таматавы сок нармалізуе працу страўніка і кішачніка, паляпшае дзейнасць сэрца, утрымлівае шмат вітаміна С.

Бананавы сок змяшчае шмат вітаміна С.

Яблычны сок умацоўвае сардэчна сасудзістую сістэму, нармалізуе абмен рэчываў, паляпшае крыватвор.

Вінаградны сок валодае танізавальным, бактэрыцыдным, мочегонным, слабільным дзеяннем, спрыяе зніжэнню артэрыяльнага ціску.

Крыніца: info@doshvozrast.ru