

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД



Летом большинство дошкольников не посещают детский сад, и организация их питания ложится на плечи родителей. Перед каникулами диетической сестре ДОУ следует дать родителям рекомендации по питанию дошкольников в летний период.

### **РЕЖИМ ПИТАНИЯ**

Детям необходимо 5-6-разовое питание:

- завтрак (из расчёта 20% суточной калорийности рациона);
- второй завтрак (5%);
- обед (35%);
- полдник (15%);
- ужин (20%);
- второй ужин в виде дополнительного приёма пищи перед сном (до 5%).

В особо жаркие дни допускается менять местами обед и полдник. Это обусловлено тем, что аппетит у ребёнка в жаркие дневные часы снижен. На обед можно предложить более лёгкое питание. Например, кисломолочные напитки или фрукты. Отдохнувший и проголодавшийся после дневного сна и некалорийного обеда ребёнок с удовольствием съест большой объём пищи на полдник.

### **СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ**

В летние месяцы рекомендуется включать в рацион питания детей сезонные фрукты, ягоды и овощи, а также приготовленные из них соки и морсы. Примерные среднесуточные нормы потребления указанных продуктов представлены в табл.1.

### **РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ НОРМЫ ПИТАНИЯ НА РЕБЁНКА**

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	Брутто		Нетто	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
<b>Овощи, зелень</b>	256	325	205	260
<b>Фрукты (плоды) свежие</b>	108	114	95	100
<b>Соки фруктовые (овощные)</b>	100	100	100	100

В рацион питания ребёнка включают летние овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свёклу, свекольную ботву, свежие огурцы; позднее – помидоры, молодой картофель, а также свежую зелень: укроп, петрушку, кинзу, салат, зелёный лук, чеснок, ревен, щавель и др.

Желательно обеспечить разнообразие блюд, приготовленных с использованием овощей и фруктов. Это могут быть салаты из свежих овощей (приложение), супы (окрошка, зелёные щи, свекольник), рагу, широкий ассортимент десертных блюд из ягод и овощей – муссы, желе, пюре и т.д.

## ИСТОЧНИКИ КАЛЬЦИЯ И МАГНИЯ

Для обеспечения нормального процесса роста ребёнка и формирования костной ткани рекомендуется включать в рацион питания достаточное количество продуктов – источников кальция и магния. Вырабатываемый под воздействием солнечного света витамин D (кальциферол) необходим для усвоения организмом кальция и формирования костной ткани.

Одна из причин активного роста скелета ребёнка летом – яркий солнечный свет и достаточное количество кальция, поступающего в организм с продуктами питания.

### Содержание кальция в основных продуктах питания

продукты	Содержание, мг/100г
Сыр твёрдый	1100
Сыр плавленый	600
Соя	348
Рыба	300
Петрушка (зелень)	245
Укроп	233
Нут	193
Фундук	170
Творог	164
Курага	160
Отруби пшеничные	150
Фасоль	150
Молоко козье/коровье	143

## ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

В летнее время важно соблюдать питьевой режим. Примерная потребность ребёнка в питьевой воде составляет 80 мг/кг веса в сутки, а в жаркие дни и при физической нагрузке она значительно увеличивается. Ребёнку можно предложить свежую кипячёную или бутилированную воду, отвар шиповника, ягодный морс, несладкий компот или свежевыжатый сок, разбавленный водой 1:1.

**Наиболее полезны соки с мякотью, поскольку они содержат пектиновые вещества, необходимые для поддержания нормальной микрофлоры кишечника и выведения из организма токсических продуктов обмена веществ.**

Фруктовые и овощные соки - богатый источник необходимых ребёнку углеводов, витаминов и микроэлементов. Соки обладают рядом полезных свойств: способствуют нормальной работе пищеварительного тракта и повышают устойчивость организма к простудным заболеваниям.

Необходимо следить за тем. Чтобы ребёнок не пил сырую воду – она может вызвать отравление, расстройство пищеварения.

## ЭКЗОТИЧЕСКИЕ ФРУКТЫ

В последнее время родители всё чаще выезжают с детьми в страны Европы, Юго-Восточной Азии и Африки. В результате все больше детей и взрослых сталкиваются с проблемой «диареи путешественников». «Диарея путешественника» - клинический синдром, характеризующийся частым появлением неоформленного стула в течение суток у людей, выезжающих за пределы своей страны или в другую климатическую зону.

Расстройство функции желудочно-кишечного тракта наблюдается чаще в первые две недели после приезда. «Диарея путешественников» особенно неблагоприятна для детей младшего дошкольного возраста, поскольку может приводить к быстрому обезвоживанию организма на фоне повышенного потоотделения при высокой температуре воздуха.

**Нарушения пищеварения могут быть обусловлены следующими факторами:**

- другой солевой состав воды;
- сезонная пища;
- непривычные сорта мяса;
- резкая смена климата и высоты;
- стрессы, присущие переездам;
- покупка еды или воды у «уличных» торговцев.

Все случаи заболевания вызываются микроорганизмами, которые попадают в организм человека при употреблении загрязненной пищи и воды. Основными факторами передачи инфекции являются пищевые продукты, вода и лёд, а также напитки. Наибольшую опасность представляют салаты, овощи, фрукты с повреждённой кожурой, холодные закуски, мясные продукты, недостаточно термически обработанные или сырые, сырая или плохо прожаренная рыба, продукты моря, непастеризованное молоко, мороженое, молочные продукты.

Во время поездок, особенно в страны с жарким климатом, следует кормить дошкольника продуктами, наиболее похожими по составу и способу приготовления на блюда, которыми он питается дома.

Включать в рацион питания ребёнка дошкольного возраста экзотические плоды необходимо небольшими порциями, желательно не более одного нового продукта в день. Это поможет избежать возможных проблем с пищеварением и самочувствием ребёнка.

Выбирая плоды, следует обращать внимание на целостность кожицы, запах плода и его внешний вид. Нельзя использовать в питании ребёнка неизвестные плоды, плоды с признаками порчи. Обязательно нужно удалять кожицу с экзотических овощей и фруктов, если это возможно.

**Л.Ю. Волкова,**  
канд. мед. наук, ассистент кафедры питания детей  
и подростков ГБОУ ДПО РМАПО, гл. специалист  
медицинского управления ООО «ЛЕОВИТ нутрио»