

КАК ПИТАТЬСЯ ЛЕТОМ

Научные данные показали, что летом повышается двигательная активность ребенка, что вызывает в свою очередь, усиление обменных процессов, увеличение потребления белков, витаминов, минеральных веществ. Естественно, чтобы покрыть эти дополнительные затраты, надо увеличить как калорийностью, так и пищевую ценность детского рациона. Летом у детей уменьшается выделение пищеварительного сока, понижается аппетит. Что же делать? Необходимо повысить калорийность питания ребенка на 10-15 % и внести некоторые изменения в состав рациона. Ребенку нужно давать больше молока и молочных продуктов кисломолочных напитков, которые лучше усваиваются. Хорошо и стакан кефира (можно перед сном). Необходимы свежие овощи, фрукты, ягоды, зелень. Они не только обогащают пищу витаминами и минеральными солями, но и нормализуют кислотно-щелочное равновесие в организме, которое часто нарушается в условиях перегревания.

Необходимо изменить режим кормления, поменять местами обед и полдник. Так, в жаркое полуденное время, когда аппетит у ребёнка резко снижается, ему подойдет более легкое питание кисломолочные продукты, соки, фрукты, ягоды. А когда ребенок поиграет после дневного сна и проголодается, он прекрасно справится с калорийным, богатым белками, полноценным обедом.

В жару у детей повышается потребность в жидкости. В жаркие дни полезно давать питье перед кормлением. Это повышает аппетит. Можно разрешить запивать второе блюдо соком, водой и т.п.

И, наконец, не забывайте летом тщательно следить за соблюдением необходимых гигиенических правил, используйте только свежие, высококачественные продукты, тщательно мойте овощи, фрукты.





Пищевые отравления.

Летом мало кто из родителей удерживается от соблазна напоить малыша парным молоком или угостить его немыватыми ягодами из сада, овощами с огорода. Парное молоко очень вредно для маленьких детей, поскольку в отличие от молока, прошедшего тепловую обработку и стерильно упакованного, оно может вызвать не только кишечные расстройства, но и инфекционные заболевания.

Такие ягоды, как клубника, малина и земляника необходимо мыть особенно тщательно. Немытая или плохо промытая зелень "со своего огорода" может привести к развитию у ребенка иерсиниоза, известного также под названием "псевдотуберкулеза" или "мышинной лихорадки".

Даже обычные для ребенка продукты питания в жаркое время года быстро портятся, а срок их хранения сокращается.

Недопустимо поить ребенка сырой водой, даже родниковой или после очистки через фильтр.



- **Как избежать пищевого отравления:**

- Мойте руки до и после того как дотронулись до пищи.
- Горячую пищу следует разогревать и подавать в горячем виде. Готовьте мясо и молочные продукты при температуре не ниже 70 градусов.
- Скоропортящиеся продукты можно держать не в холодильнике - при комнатной температуре (около 20 градусов) - не более 2-х часов. Если в жару вы отправились на пикник, то время хранения продуктов снижается до 1 часа.
- После соприкосновения с сырым мясом посуду необходимо вымыть самым тщательным образом, а разделочную доску лучше отдраить жесткой губкой.
- Во время приготовления и разогрева пищи в микроволновой печи периодически помешивайте ее или пробуйте, взяв продукт из разных мест, т.к. температура в СВЧ распределяется недостаточно равномерно.
- Перегретый автомобиль превращается в настоящий инкубатор микробов. Продукты можно держать в машине не дольше, чем время таяния мороженого.



