

# Консультация для родителей

## Питание ребенка летом

В жаркую пору все системы организма, особенно детского, работают с повышенной нагрузкой. К тому же вероятность отравления, когда температура воздуха составляет 25 градусов и больше, вполне реальна. Поэтому консультация для родителей, затрагивающая вопросы питания ребенка летом, будет очень полезна даже опытным мамам и папам.

Что кушать малышу, когда на улице жарко?

Часто дети почти отказываются от еды во время изнурительного летнего зноя. Однако восполнять потерю жидкости и насыщать организм витаминами и микроэлементами жизненно необходимо. Чтобы понять особенности питания детей летом, лучше всего посетить консультацию для родителей по этому поводу у диетолога. Там вам расскажут следующее:

1. Увеличьте калорийность ежедневного меню приблизительно на 10-15%. Поскольку для полноценного роста детского организма необходим белок, постарайтесь давать сыну или дочке как можно больше молока и молочных продуктов. Особое внимание уделите кисломолочной продукции и творогу, являющихся лидерами в этой категории продуктов по содержанию белка.

2. На подробной консультации по поводу питания ребенка летом вам обязательно расскажут о том, что в это время года практически с каждым приемом пищи малыш должен получать сезонные овощи и фрукты. Прежде чем давать их в больших количествах, обязательно убедитесь, что у вашего чада нет на них аллергии. Это может быть свежий редис, ранняя капуста, морковь, репа, свекла, огурцы, помидоры, молодой картофель, кабачки, перец и разнообразная зелень: укроп, петрушка, зеленый лук, кинза, салат, крапива, щавель, ревень, молодой чеснок и т. д. Из фруктов дети обожают черешню, сливы, абрикосы, клубнику, яблоки.

3. Обычно на консультации об особенностях питания детей летом специалисты рекомендуют на этот период поменять полдник и обед местами. В жаркое время дня предложите ребенку кефир или йогурт с фруктами или булочкой, а вот ближе к вечеру он с удовольствием полакомится мясными или рыбными блюдами.

4. Также следует пить как можно больше минеральной негазированной воды, несладкого компота или отвара шиповника.