** Рекомендации для родителей  
по организации питания детей в летний период**

1. Детям необходимо 5-6-разовое питание:

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

В особо жаркие дни допускается менять местами обед и полдник. Это обусловлено тем, что аппетит у ребенка в жаркие дневные часы снижен. На обед можно предложить более легкое питание, например, кисломолочные напитки или фрукты. Отдохнувший и проголодавшийся после дневного сна и некалорийного обеда ребенок с удовольствием съест больший объем пищи на полдник.

2. 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.

Таблица 1

Рекомендуемые среднесуточные нормы питания в дошкольных организациях (г, мл, на одного ребенка)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Овощи, зелень | 256 | 325 | 205 | 260 |
| Фрукты (плоды) свежие | 108 | 114 | 95 | 100 |
| Соки фруктовые (овощные) | 100 | 100 | 100 | 100 |

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

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

3. Для обеспечения нормального процесса роста ребенка 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.

Данные о продуктах – основных источниках кальция приведены в табл. 2.

Таблица 2

Содержание кальция в основных продуктах питания

|  |  |
| --- | --- |
| **Продукты** | **Содержание (мг/100 г)** |
| Сыр твердый | 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 |
| Креветки | 150 |
| Молоко козье/коровье | 143 |

4. В летнее время важно соблюдать питьевой режим. Примерная потребность ребенка в питьевой воде составляет 80 мл/кг веса в сутки, а в жаркие дни и при физической нагрузке она значительно увеличивается. Ребенку можно предложить свежую кипяченую 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 ребенку 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 ребенок не пил сырую воду – она может вызвать отравление, расстройство пищеварения.

5. В последнее время родители все чаще выезжают с детьми в страны Европы, Юго-Восточной Азии и Африки. В результате все больше детей и взрослых сталкивается с проблемой "диареи путешественников". 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 загрязненных пищи и воды. Основными факторами передачи инфекции являются пищевые продукты, вода и лед, а также напитки. Наибольшую опасность представляют салаты, овощи, фрукты с поврежденной кожурой, холодные закуски, мясные продукты, недостаточно термически обработанные или сырые, сырая или плохо прожаренная рыба, продукты моря, непастеризованное молоко, мороженое, молочные продукты.

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

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