

Консультация «Витамины и питание ребёнка летом»

Лето - лучшая пора, чтобы зарядиться витаминами и здоровьем. Для наших маленьких первооткрывателей.

Лучшие витамины для детей летом – это овощи и фрукты, более доступные именно в это время года. Многие считают, что в летний период взрослым и детям достаточно того, что они получают из свежих продуктов, а также находясь на свежем воздухе. Однако врачи утверждают, что необходимость принимать витаминно-минеральные комплексы летом всё равно существует. Ещё один защитник от простудных заболеваний – витамин С, который положительно влияет на рост ребёнка, на работу почек, печени, центральной нервной системы. Витамин С является основным витамином в овощах, фруктах и зелени.

Витамин С- Аскорбиновая кислота усиливает действие витамина А. Кроме того, витамин С укрепляет иммунитет, предупреждает развитие аллергических реакций, помогает поддерживать в отличном состоянии капилляры, дёсны и зубы. Улучшает всасывание железа, предупреждая развитие анемии.

Способствует заживлению ран, сращиванию костей. Стимулирует образование красных кровяных телец.

Летом организм ребёнка как и взрослого интенсивно теряет минеральные вещества через потоотделение, поэтому, в связи с вышеперечисленными факторами, полностью обеспечить организм витаминами в летний период проблематично. Специалисты отмечают повышение потребности организма в некоторых витаминах. С, Р, Е, А – наиболее необходимые витамины для детей летом, поскольку на летний период обычно выпадает интенсивный рост детского организма. Так же возрастает необходимость в магнии, железе, кальции

В детском возрасте зрение подвержено риску ухудшения, а сами дети редко относятся к зрению бережно и злоупотребляют телевизором, телефоном и компьютерными играми.

Родители могут сократить риск ухудшения зрения, обеспечив ребёнку регулярный приём витамина А. Также этот витамин положительно влияет на состояние волос и зубов, необходим детям, склонным к аллергии.

Витамин А- Защищает организм от повреждающего ультрафиолетовых лучей. Кроме того, усиливает остроту зрения, расширяет поля цветового зрения, обеспечивает адаптацию глаза к темноте. Витамин А (*ещё одно название - ретинол*) способствует формированию и поддержанию в здоровом состоянии кожи, волос и слизистых оболочек. Необходим для нормального роста костей и зубов ребёнка. Также защищает организм от смога и загрязнённости окружающей среды, действуя как антиоксидант.

А как же организовать питание ребёнка летом?

Во-первых, калорийность питания должна быть увеличена примерно на 10-15%. С этой целью в рационе ребенка следует увеличить количество молока и молочных продуктов, в основном за счет кисломолочных напитков и творога как источников наиболее полноценного белка. В рацион необходимо включать первые овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы, позднее - помидоры, молодой картофель, а также различную свежую зелень (укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, крапиву и др.).

Во-вторых, необходима рациональная организация режима питания ребенка. В жаркие летние месяцы режим питания рекомендуется изменить таким образом, чтобы обед и полдник поменялись местами. В особенно жаркое полуденное время, когда аппетит у ребенка резко снижен, ему следует предлагать легкое питание, состоящее в основном из кисломолочного напитка, булочки

или хлеба и фруктов. После дневного сна отдохнувший и проголодавшийся дошкольник с удовольствием съест весь обед, состоящий из калорийных, богатых белком блюд.

Повышение суточной калорийности питания ребенка может быть достигнуто за счет увеличения пищевой ценности завтрака. В него рекомендуется включать богатое белком блюдо (*мясное, рыбное, творожное, яичное*). Это также физиологически более обоснованно, т. к. после ночного сна, в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом.

В летнее время, кроме общепринятых четырех приемов пищи, ребенку можно предложить пятое питание в виде стакана кефира или молока перед сном. Это особенно рационально в том случае, когда ужин дается в более ранние сроки, а время укладывания ребенка на ночной сон несколько отодвигается из-за большой продолжительности светового дня.

В-третьих, необходимо обращать внимание на соблюдение питьевого режима. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости, поэтому следует всегда иметь запас свежей кипяченой воды, отвара шиповника, несладкого компота или сока.

Употребление сырых соков - еще один шаг к здоровью. Это источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов. Во многих соках с мякотью (*нектарах*) много пектина, а он, как известно, обладает способностью связывать продукты гниения и брожения в кишечнике и выводить их из организма.

Будьте здоровы! Наше здоровье в наших руках.