

Питание детей дошкольного возраста в летний период

Летом происходит более активное течение обменных процессов, в связи с чем повышается потребность в пищевых веществах. Необходимо увеличение калорийности и пищевой ценности рациона детей. Значение овощей, фруктов, зелени в рационе детей. Изменение режима питания летом. Питьевой режим. Необходимость соблюдения санитарно-гигиенических требований при приготовлении детского питания.

В летний период оздоровление детей различного возраста имеет огромное значение. Среди различных методов оздоровления детей фактору рационального питания принадлежит ведущая роль.

Однако в организации питания детей в летний период нередко встречаются определённые трудности. Чаще всего это связано с выраженным снижением аппетита у ребёнка в жаркие летние дни, когда нарушается выработка пищеварительных соков, увеличивается потребность в жидкости. С другой стороны, летом дети большую часть дня проводят на свежем воздухе, много двигаются, принимают водные процедуры. Всё это сопровождается более активным течением обменных процессов, увеличением энергозатрат организма, в связи с чем повышается потребность в пищевых веществах.

Установлено, что в летний период энергозатраты детского организма возрастают примерно на 10% по сравнению с другими сезонами года.

Отмечено также, что летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно. В связи с этим организм ребёнка испытывает повышенную потребность в белке – основном пластическом материале для построения клеток и тканей.

Кроме того, во время сильной жары организм ребёнка теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов, особенно витаминов С и группы В. Это тоже требует увеличения пищевой ценности детских рационов.

Летом для детей калорийность и пищевую ценность рациона необходимо увеличивать примерно на 10%. С этой целью в рационе следует, в первую очередь, увеличить количество молочных продуктов за счёт творога и кисломолочных напитков, оказывающих благоприятное действие на процессы пищеварения.

Большую роль в повышении белковой ценности детского рациона играют мясные продукты, количество которых должно быть несколько увеличено. Увеличивается также доля растительных масел в общем количестве жировых продуктов.

Основными источниками углеводов в летний период должны стать овощи и фрукты. При этом особенно важно в рационе детей увеличивать количество ранних овощей – редиса, салата, ранней капусты, широко включать в рацион морковь, свеклу, репу, а также кабачки, огурцы, помидоры. Давать их рекомендуется не только в обед, но и на завтрак и ужин с обязательным добавлением различной свежей зелени. С продуктами растительного происхождения ребёнок получает большое количество витаминов, микроэлементов, клетчатки, пектиновых веществ.

Помимо того, что большинство ранних овощей и, особенно, различная зелень являются источниками витаминов и минеральных веществ, они ещё являются поставщиками щелочных солей и щелочноземельных металлов, которые способствуют нормализации кислотно-щелочного равновесия в организме, очень часто нарушающегося в условиях перегревания.

Летом, в жару, у детей повышается потребность в жидкости. Об этом надо помнить и всегда иметь в запасе достаточное количество питья. Питьё предлагается детям в виде свежей кипячёной воды, отваров шиповника, овощей, несладких соков, бутилированной воды.

Питьё рекомендуется давать детям после возвращения с прогулки и перед проведением закаливающих процедур. При организации длительных экскурсий воспитатели обязательно должны взять с собой запас питья (кипячёную воду, несладкий чай) и стаканчики по числу детей.

В жаркое время года особенно важно строго соблюдать необходимые санитарно-гигиенические требования при приготовлении детского питания, нарушение которых создаёт реальную угрозу пищевого отравления или распространения кишечных инфекций. Особенно важно соблюдать главное правило – раздельное приготовление сырых и вареных продуктов. Так, на одной и той же доске нельзя резать сырые и вареные овощи, а тем более – мясо или рыбу. При переходе от обработки сырого мяса, рыбы к приготовлению салата, винегрета или любого другого готового блюда надо тщательно мыть руки.