



ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО
ЖИВИ ЛЕГКО!



Чем кормить детей летом?

Отвечает Айгуль Нагашбековна Кожахметова, научный сотрудник Национального центра здорового питания.

Лето – это особая пора, когда появляется возможность значительно укрепить здоровье ребенка, повисить защитные силы его организма.

Характер питания детей в летнее время несколько изменяется. При высокой температуре воздуха угнетается выделение пищеварительных соков и тормозится моторика желудочно-кишечного тракта, ухудшается аппетит. Поэтому калорийность питания в жаркую погоду должна быть снижена. Лучше ограничить ее за счет уменьшения количества жиров и предпочесть блюда из продуктов, которые не требуют для переваривания большого количества пищеварительных соков (кефир, ацидофилин, простокваша, творог, фрукты и овощи). Для возбуждения аппетита первые блюда желательнее давать в виде холодных овощных или фруктовых вегетарианских супов. Не следует давать детям очень горячую или очень холодную пищу.

В летнее время особое внимание придавайте водному режиму. В норме за сутки необходимое количество жидкости – до одного литра. В жару ребенок теряет много жидкости через легкие и кожу. Поите ребенка несколько раз в день в промежутках между кормлениями, но не перед самим кормлением. Следует учить ребенка пить воду небольшими глотками: выпитая залпом, она даже в большом количестве меньше утоляет

жажду. Лучше использовать минеральную воду или воду с ягодными или фруктовыми соками.

Воспользуйтесь возможностью сезона и включайте в рацион редис, салат, капусту, а также кабачки, морковь, свеклу, огурцы и помидоры. Кроме того, добавляйте свежесорванную зелень во все салаты, первые и вторые блюда обеда, в блюда для завтраков и ужинов. Полезны и так называемые зеленые бутерброды, когда на хлеб с маслом крошится мелко рубленая зелень.

Если на завтрак ребенок с удовольствием может съесть приготовленную вами молочную кашу, омлет, творожное или овощное блюдо, запив все это соком, то в самое жаркое полуденное время аппетит у него резко снижается. В это время ему следует дать более легкую пищу: кисломолочный напиток, булочку или кусочек хлеба, фрукты, ягоды, сырые овощи, салаты или соки. С этой пищей ребенок легко справляется даже при пониженном аппетите.

Летом рекомендуется изменение режима питания детей, при котором обед и полдник меняются местами. Этот режим считается более физиологичным. В меню на ужин предложите рыбное (мясное) блюдо с овощами или сырники, вареники, запеканку.

И не забывайте, что летом особенно важно следить за сроками хранения и условиями реализации скоропортящихся продуктов.

По результатам исследований Казахской академии питания, каждый пятый ребенок в Казахстане страдает избыточной массой тела и ожирением. Эта цифра настолько тревожна, что в прошлом году академия начала проект Министерства образования и науки, направленный на пропаганду здорового питания. По мнению специалистов, это одно из обязательных условий, чтобы остановить эпидемию ожирения в стране.

В этой рубрике эксперты КАП будут отвечать на самые злободневные вопросы, связанные с питанием детей, поднимать острые темы и давать свои рекомендации.