

## **Питание детей летом: пять заповедей мамы**

Для многих родителей маленьких детей лето становится весьма проблемным временем – то у их малыша, доселе уплетавшего пищу за обе щеки, вдруг пропадает аппетит, то после знакомства с каким-нибудь фруктом начинается аллергия или кишечная инфекция

### **1. Снизьте калорийность пищи.**

Многие дети перед летом полностью переходят на питание соками, овощами и фруктами, чем приводят мам и бабушек в состояние, близкое к помешательству. Между тем ребенок все делает совершенно правильно – летом потребность в энергии у всех млекопитающих снижена, в калорийных блюдах уже нет необходимости. Употребление многими взрослыми в жаркое время года жареного мяса в больших количествах, тяжелых супов – не более чем дурная пищевая привычка. Рацион ребенка летом вполне может состоять преимущественно из овощных салатов, круп, нежирных супов (все это можно разнообразить белковой пищей – кисломолочными продуктами, яйцом, нежирным мясом, сыром).



## **2. По возможности выбирайте овощи и фрукты, выращенные в вашем регионе.**

Или хотя бы в регионе, минимально отдаленном от вашего. Чем больше времени требуется на транспортировку продуктов из места происхождения в ваш город, тем больше вероятности приобрести товар, подвергнутый интенсивной химической обработке для того, чтобы продукты не испортились в пути. Если рядом на прилавке лежат персики из Испании и из Абхазии, то лучше выбрать вторые.



## **3. Не перекармливайте ребенка новыми для него продуктами.**

Естественно, это важно в организации питания детей не только летом. Другое дело, что в сезон, когда прилавки магазинов чуть ли не ежедневно наводняются все новыми и новыми дарами природы, это особенно актуально. Зимой сложно представить ситуацию, когда карапуз сможет за один присест съесть два стакана клубники; летом же это совершенно обычная картина.

#### **4. Помните о гигиене.**

Многие родители-садоводы свято убеждены: все, что выращено их руками на грядке, не может навредить ребенку по определению. А те крупинки земли и пылинки, которые налипли на заботливо возвращенный огурец, – это “полезная” грязь, которая укрепляет иммунитет.

Да, возможно, в земле на вашем участке нет пестицидов; но это никак не гарантирует отсутствия на почве возбудителей кишечных инфекций. Поэтому следующее важное правило организации питания детей летом – мойте перед едой руки (себе и детям), а также все овощи и фрукты.



## **5. Соблюдайте сроки и условия хранения продуктов.**

В жару продукты часто портятся с невероятной скоростью (если, конечно, не хранятся постоянно в холодильнике). К примеру, вы купили йогурт и принесли домой, обнаружили, что баночки с йогуртом уже подозрительно вздулись. В случае если вы не соблюдали условия хранения тех или иных продуктов, лучше не экспериментируйте и не давайте их ребенку. Это чревато не только кишечными инфекциями, но и пищевым отравлением.



*Питание детей летом:  
пять заповедей мамы*

