**Питание детей в летний период**

**В жаркие** [**дни**](http://ds82.ru/doshkolnik/869-.html) организм ребенка теряет с потом значительные количества минеральных веществ и витаминов. Для покрытия этих дополнительных затрат требуется **увеличение калорийности и пищевой ценности детского рациона**. С другой стороны, в жаркие [дни](http://ds82.ru/doshkolnik/869-.html) у детей нередко наблюдаются изменения со стороны желудочно-кишечного тракта – ухудшается аппетит.

Калорийность [питания](http://ds82.ru/doshkolnik/1757-.html) летом 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.

Летом в рацион ребенка необходимо широко **включать первые овощи:** редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы, позднее - помидоры, молодой картофель, а также различную свежую зелень как огородную, так и дикорастущую: укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, крапиву и др.

Повышение суточной калорийности питания ребенка может быть достигнуто также за счет **повышения пищевой ценности завтрака.** В него рекомендуется включать какое-либо **богатое белком блюдо** (мясное, рыбное, творожное, яичное). Кроме общепринятых четырех приемов пищи, ребенку можно дать еще и **пятое кормление** в виде стакана кефира или молока перед сном.

В летнее время необходимо обращать внимание на **соблюдение питьевого режима**. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости. Поэтому необходимо всегда иметь запас свежей кипяченой воды, а еще лучше – отвара шиповника, несладкого компота или сока. Тогда будет исключена возможность использования ребенком сырой воды, особенно в загородных условиях, которая может создать опасность возникновения расстройства пищеварения.

Употребление сырых соков – это еще один шаг к здоровью. Это существенный 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 в таком виде выводить их из организма. Вот почему **нектары могут выступить в роли напитков “защиты”** для выведения вредных токсичных веществ из организма.

**Уважаемые папы и мамы, запомните:**

* ***Морковный сок*** способствует нормализации обмена веществ, улучшая процессы кроветворения и транспорта кислорода, стимулирует физическое и умственное развитие.
* ***Свекольный сок*** – нормализует нервно-мышечное возбуждение при стрессах, расширяет кровеносные сосуды.
* ***Томатный сок*** – нормализует работу желудка и кишечника, улучшает деятельность сердца, содержит много витамина С.
* ***Банановый сок*** – много витамина С.
* ***Яблочный сок*** – укрепляет сердечнососудистую систему, нормализует обмен веществ, улучшает кроветворение.
* ***Виноградный сок*** – обладает тонизирующим, бактерицидным, мочегонным, слабительным действием, способствует снижению артериального давления.



# ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**Кишечные заболевания** – это группа серьезных болезней, предупреждение которых непосредственно зависит от санитарной культуры, соблюдения самых элементарных правил личной гигиены. Напомним их.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ: тщательно мыть руки перед приготовлением пищи, перед едой, после туалета.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ: овощи, ягоды, фрукты перед едой хорошо промывать проточной водой и ошпаривать кипятком.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: предохранять от загрязнения пищевые продукты, которые используются без предварительной тепловой обработки.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ: соблюдать чистоту, бороться с мухами. Мусорные ведра держать закрытыми, ежедневно опорожнять их и периодически дезинфицировать.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ: воду, взятую не из водопровода, перед употреблением обязательно кипятить.

ПРАВИЛО ШЕСТОЕ: при первых же признаках желудочно-кишечного заболевания — боли в животе, тошнота, рвота, слабость, понос, повышение температуры - немедленно обращаться к врачу. Чем раньше начато лечение, тем меньше риска для здоровья заболевшего и здоровья окружающих.

ПРАВИЛО СЕДЬМОЕ: не заниматься самолечением.

**Выполнение этих правил поможет Вам избежать заражения кишечными инфекциями и сохранить здоровье близких людей.**