**Рекомендации для родителей по питанию детей в летний период**



**Правила питания детей летом:**

1. Нужно изменить рацион питания. Дети могут есть более калорийную пищу, когда не так жарко. Поэтому более сытные блюда нужно давать в первую половину дня и вечером. Днём дети должны потреблять лёгкие блюда (молочные продукты, салаты, ягоды, фрукты).
2. Продукты, которые предназначены для детей нельзя долго хранить. Желательно чтобы они были первой свежести. Лучше всего подойдут ягоды, фрукты, овощи из приусадебного участка. Родители, имеющие дачи или родственников в селе могут обеспечить своим детям постоянно свежие продукты. Летом дети должны потреблять больше свежих овощей, фруктов. Перед употреблением продуктов нужно их хорошо помыть и ошпарить кипятком. Именно свежие овощи обеспечивают детский организм ценными питательными веществами. При термической обработке продуктов часть полезных веществ теряется.
3. Родители должны в зависимости от возраста ребёнка подбирать правильные продукты. Особенно тщательно нужно подбирать продукты питания для детей до трёх лет. Они очень чувствительны к любым изменениям. Поэтому нужно очень осторожно вводить в их рацион какой-то новый продукт.
4. Летом дети должны пить много жидкости. Вода нужна для охлаждения организма. Не нужно детям давать газированные напитки для утоления жажды. Родители могут из свежих ягод и фруктов делать компоты. Тогда дети будут с удовольствием наслаждаться витаминным напитком.
5. Родители должны исключить из рациона ребёнка сладости. В летнее время лакомством для ребёнка могут служить свежие фрукты и ягоды.
6. Пища должна быть разнообразной. По возможности, желательно, чтобы на столе были разнообразные блюда (каша, молочные продукты, фрукты, рыбные и мясные блюда) чтобы ребёнок мог самостоятельно решить, что ему по вкусу. Однако не всегда у родителей есть возможность и время, чтобы обеспечить ребёнку разнообразное питание, тогда нужно искать быстрые рецепты, которые не требуют много продуктов (например, https://yummybook.ru/category/recepty-dla-detej). Если блюдо будет красиво оформлено ребёнок его с удовольствием съест (например, <https://ladywomans.ru/kak-oformit-detskiye-bluda/>).

**Полезный «питьевой режим»**



**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**  содержит много витамина С.

**Яблочный сок** укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует обмен веществ, улучшает кроветворение.

**Виноградный сок** обладает тонизирующим, бактерицидным, мочегонным, слабительным действием, способствует снижению артериального давления.