

Консультация для родителей!!!

«Витамины и питание ребёнка летом»

Нужны ли **летом витамины** для детей - это вопрос, который заботит всех **родителей**. С одной стороны, **летом полно фруктов**, которые уже сами полны **витаминов**, с другой, дети растут, и их организм нуждается в интенсивном **питании**. Речь идет не только о макроэлементах, как белок, углеводы и жиры, но также и о качестве этих веществ. Но самое главное в **питании ребенка** - это **витамины**!

Существует мнение, что лучшие **витамины для детей летом** – это овощи и фрукты, более доступные именно в это время года. Многие считают, что в летний период взрослым и детям достаточно того, что они получают из свежих продуктов, а также находясь на свежем воздухе. Однако врачи утверждают, что необходимость принимать **витаминно-минеральные комплексы летом** всё равно существует.

В связи с ухудшением экологической ситуации, сменой технологий производства продуктов, что во многих случаях приводит к потере полезных веществ, увеличении нагрузок и т. д., делает приём **витаминовых** препаратов важным условием сохранения здоровья. Рассмотрим, какие **витамины для детей летом** можно получить более легко, чем в остальные времена года. Так, под воздействием **ультрафиолетовых** лучей в организме человека синтезируется **витамин Д**. Он защищает организм **ребёнка от остеопороза**, рахита, помогает усваивать кальций. Также **витамин Д** снижает риск заболеть простудой или гриппом.

Ещё один защитник от простудных заболеваний – **витамин С**, который положительно влияет на рост **ребёнка**, на работу почек, печени, центральной нервной системы. **Витамин С** является основным **витамином в овощах, фруктах и зелени**. Помимо этих двух **витаминов**, **летом ребёнок** без проблем может получить необходимую дозу **витаминов группы Р, витамина К и фолиевой кислоты, бета-каротина**. Эти **витамины содержатся в овощах, фруктах, салатных листьях и другой зелени, в плодах красного и жёлтого цвета**.

Но, помимо перечисленных, необходимо получать ещё и другие **витамины**, не растительного происхождения. Многие необходимые вещества содержатся в крупах, масле, печени, то есть в тех продуктах, которые **летом** употребляют в пищу в меньших количествах. **Витамины группы В** поступают из мясных продуктов, бобовых, круп. При наличии овощей, фруктов потребление мяса **летом может снизиться**, что приводит к возникновению дефицита **витаминов этого вида**. Может не хватать **витамина Е**, холина, который содержится в яйцах и масле.

Летом организм ребёнка и взрослого интенсивно теряет минеральные вещества через потоотделение, поэтому, в связи с вышеперечисленными факторами, полностью обеспечить организм **витаминами** в летний период проблематично. Специалисты отмечают повышение потребности организма в некоторых **витаминах**. С, Р, Е, А – наиболее необходимые **витамины для детей летом**, поскольку на летний период обычно выпадает интенсивный рост детского организма. Также возрастает необходимость в магнии, железе, кальции.

В детском возрасте зрение подвержено риску ухудшения, а сами дети редко относятся к зрению бережно и злоупотребляют телевизором и компьютерными играми. **Родители** могут сократить риск ухудшения зрения, обеспечив **ребёнку регулярный приём витамина А**. Также этот **витамин** положительно влияет на состояние волос и зубов, необходим детям, склонным к аллергии.

Молочные продукты, соевые, рыба и морепродукты – источник кальция, который укрепляет кости и снижает риск травматизма у детей. Но кальций с трудом усваивается организмом, поэтому недостаточно просто кормить **ребёнка** творогом и рыбой – нужно ещё обеспечить усвоение кальция. Поэтому в число необходимых **витаминов для детей летом добавляем витамин D3**, способствующий усвоению кальция

А как же организовать **питание ребёнка летом**?

Во-первых, калорийность **питания** 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. В рацион необходимо включать первые овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы, позднее - помидоры, молодой картофель, а также различную свежую зелень (укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, крапиву и др.).

Во-вторых, необходима рациональная организация режима **питания ребенка**. В жаркие летние месяцы режим **питания** рекомендуется изменить таким образом, чтобы обед и полдник поменялись местами. В особенно жаркое полуденное время, когда аппетит у ребенка резко снижен, ему следует предлагать легкое **питание**, состоящее в основном из кисломолочного напитка, булочки или хлеба и фруктов. После дневного сна отдохнувший и проголодавшийся дошкольник с удовольствием съест весь обед, состоящий из калорийных, богатых белком блюд.

Повышение суточной калорийности **питания** ребенка может быть достигнуто за счет увеличения пищевой ценности завтрака. В него рекомендуется включать богатое белком блюдо (*мясное, рыбное, творожное, яичное*). Это также физиологически более обоснованно, т. к. после ночного сна, в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом.

В летнее время, кроме общепринятых четырех приемов пищи, ребенку можно предложить пятое **питание** в виде стакана кефира или молока перед сном. Это особенно рационально в том случае, когда ужин дается в более

ранние сроки, а время укладывания ребенка на ночной сон несколько отодвигается из-за большой продолжительности светового дня.

В-третьих, необходимо обращать внимание на соблюдение питьевого режима. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости, поэтому следует всегда иметь запас свежей кипяченой воды, отвара шиповника, несладкого компота или сока.

Употребление сырых соков - еще один шаг к здоровью. Это 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 выводить их из организма.