**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

***«Полезная еда летом»***

 Питание ребенка летом имеет свои особенности. Эти особенности связаны, прежде всего, с повышенным расходом энергии детьми в летний период. Также свою лепту вносит повышенная температура окружающей среды и солнечная активность.

 ***Белки, жиры и витамины составляют основу сбалансированного питания ребенка в летний период.*** Именно подобрав в рационе их правильное соотношение, можно надеяться на то, что ваш ребенок будет себя отлично чувствовать. Питание ребенка летом должно содержать белки, причем белки животного происхождения .Потребность организма в белке для ребенка до 3-х лет составляет 4 грамма вдень, с 3-х до 6 лет - 3-3,5 г на 1 кг веса ежедневно.

 Молочные коктейли являются вкусным и полезным питанием для ребенка. Немного охлажденные, молочные коктейли с удовольствием будут выпиты ребенком в жаркую летнюю погоду. Молоко само по себе является хорошим источником белка, но эффект можно усилить, добавив на стакан коктейля 1/6 часть измельченного вареного вкрутую яйца или 50 грамм творога. Перемешанные миксером эти продукты пройдут незаметно для ребенка, но принесут большую пользу его организму.

 ***Питание ребенка летом нельзя представить без жиров:*** Они должны составлять порядка 27% от общего объема потребляемой пищи. При этом не менее трети потребляемых жиров должно быть растительного происхождения. Отличным помощником в этом вопросе для вас станут орехи и различные виды растительного масла (оливкового, кукурузного, подсолнечного и т.д.). Помните, что растительные жиры способствуют выведению холестерина из организма, нормализуют состояние кровеносных сосудов.

***Витамины являются ключевым элементом питания детей в летний период.*** При всем их изобилие часто дети ощущают их нехватку внутри организма.  Повышенное потоотделение способствует усиленному выведению витаминов из организма. Также гиперактивный летний образ жизни ребенка способствует ускоренному метаболизму и существенно повышает норму витаминов. Так, например, **витамин С** может выводиться с потом в количестве 20-30 грамм в сутки, а это является примерно половиной потребности организма ребенка.

 В этом вопросе питание ребенка летом просто как никогда. Вам необходимо просто кушать все, что растет рядом с вами. Вариантов приготовления может быть великое множество. Это могут быть фрукты, овощи и ягоды в свежем виде, это могут быть те же свежие продукты, но в виде разнообразнейших свежих салатов. Пользуются большой популярностью соки-фреш, хотя оставшаяся мякоть содержит очень много неиспользованных полезных веществ. Отлично идут летом компоты и кисель из свежих фруктов и ягод, охлажденный зеленый чай.

 Не секрет, что летом ребенка приходится буквально заставлять есть. Это связано с повышенной температурой и постоянным движением. Рекомендуем вам применить маленькую хитрость. Вы можете использовать приправы в качестве возбудителя аппетита. К сожаленью большинство приправ детям нельзя, но базилик, петрушка, укроп, лук, чеснок и кинза помогут вам всегда. Достаточно положить немного приправ во вторые блюда, и аппетит вашего ребенка улучшиться.

 ***Питание ребенка летом******должно содержать обильное питье***. Ребенку просто необходимо восстанавливать водный баланс в организме. Обильное потоотделение требует увеличенного количества жидкости. В таком случае рекомендуем вам давать ребенку максимально возможное количество жидкости утром, создавая определенный водный запас. Этот водный запас необходимо пополнять небольшими дозами в течение всего дня. Вечером же снова принять большое количество жидкости. Летом вас и ваших детей потянет на холодные напитки. Это может быть слабогазировнная минералка, соки, компоты, зеленый чай и т.д. Независимо от самого вида жидкости, ее температура не должна быть ниже 18-20 градусов, иначе вы рискуете поймать ангину или другое простудное заболевание горла.

 ***Несколько слов хотелось бы уделить гигиене****.* Лето – это пора высоких температур, свежих фруктов, овощей и ягод. Обратите внимание ребенка на то, что все надо тщательно мыть в проточной воде. Также необходимо часто мыть руки и соблюдать другие правила личной гигиены. Свежие салаты необходимо резать непосредственно перед употреблением, не держать их долго в холодильнике. Эти нехитрые правила помогут вам предохраниться от кишечных инфекций, пищевых отравлений и разнообразных микробов, способных испортить такое прекрасное время года, как лето.