

Организация питания летом.

Памятка для родителей.



Аппетит у детей часто снижается летом. Жаркая погода угнетающе действует на желудочную секрецию, что замедляет и ухудшает переваривание пищи. В связи с этим характер питания ребенка в летний период рекомендуется несколько изменить. **Целесообразно исключить** из меню жирные блюда или уменьшить их количество, так как для переваривания жиров необходим большой объем пищеварительных соков. Летом рекомендуется как можно больше употреблять сезонных продуктов: овощей, фруктов, ягод.

Полезно готовить ягодные каши. Их можно варить из любой крупы на отваре любых ягод, добавляя в готовое

блюдо ягодный сок и сахар. Вкусны и полезны блюда из цветной капусты, кабачков. В жаркие летние дни дети лучше едят холодные первые блюда, чем горячие.

Холодные первые блюда (окрошка, свекольник, фруктовый суп) стимулируют выработку пищеварительных соков и улучшают переваривание пищи. **Летом** шире и разнообразнее ассортимент салатов. Их желательно готовить в основном из сырых сезонных овощей.

Летом нужно больше, чем в холодную пору года, использовать кисломолочные продукты, благоприятно влияющие на процессы переваривания пищи, при этом не забывайте обращать внимание на сроки годности и строго их соблюдайте, чтобы избежать отравления

Полезны салаты из свежих огурцов, помидоров, редиса, листовой зелени, тыквы, кабачков, сладкого перца, кольраби и т. п. **Салаты готовят** из сырых и вареных овощей, зелени, фруктов. Овощи, зелень, фрукты для салатов измельчают непосредственно перед едой. Их нельзя держать на свету, в воде и на воздухе, так как это ведет к потере витаминов и микроэлементов. Не забывайте тщательно мыть овощи и фрукты.

По мере измельчения продукта его нужно перекладывать в эмалированную посуду под крышку. Натирать овощи лучше на крупной терке, тогда в них дольше сохраняется сок и не теряются вкусовые качества.

Для оформления салатов можно пользоваться терками и ножами различной формы, нарезать овощи и фрукты кружочками, дольками, соломкой, кубиками, звездочками. Салаты рекомендуются в качестве закуски перед завтраком, обедом и ужином, но могут также служить гарнирами ко вторым блюдам из мяса и рыбы. Их нужно заправлять непосредственно перед едой.

Помните. При приготовлении салатов нельзя смешивать овощи теплые с холодными.

Это ведет к порче блюда!

Желаем всем здоровья и хорошего летнего отдыха!