

# *Питание детей в летний период*

**ГБУЗ «Челябинский областной центр  
медицинской профилактики»**

**г. Челябинск, 2019**



## + Правильное питание ребенка —

это одно из важнейших условий, определяющих гармоничный рост, адекватное морфологическое и функциональное созревание различных органов и тканей, оптимальные показатели психомоторного и интеллектуального развития, а также устойчивость к инфекциям и действию других неблагоприятных внешних факторов.



**Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, организм ребенка теряет с потом значительные количества минеральных веществ и витаминов. Для покрытия этих дополнительных затрат требуется увеличение белка, калорийности и пищевой ценности детского рациона**





**Рацион питания детей должен включать все группы продуктов:**

- Мясо и мясопродукты
- Рыбу и рыбопродукты;
- Молоко и молочные продукты;
- Яйца;
- Сезонные овощи, фрукты, ягоды (увеличить потребление);
- Бобовые, крупы и макаронные изделия, хлеб и хлебобулочные изделия;
- Напитки;
- Орехи;
- Грибы.

**Стараться ограничить в рационе употребление жирной пищи и сладостей.**



---

**Следует стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей.**



## Режим питания +

- Увеличить суточную калорийность во время завтрака;
- Обед сделать более легким;
- Увеличить калорийность завтрака и полдника;
- Добавить пятое кормление в виде стакана кефира или молока перед сном;
- Промежуток между кормлениями не более 4 часов;
- Соблюдать питьевой режим.

Примерный весовой объем суточного рациона для детей раннего возраста составляет 1,2—1,5 кг, для детей 4—6 лет — 1,5 кг, для детей 7—13 лет — 1,8 кг, для детей 14—17 лет — 2 кг.



Многие безопасные продукты от жары быстро портятся и становятся причиной кишечных инфекций, на лечение которых могут уйти недели, а то и месяцы

### Основные правила покупки продуктов в жару:

- не покупать мясные полуфабрикаты, мясо, мясо птицы в местах несанкционированной торговли;
- приобретать продукцию только там, где есть необходимые условия хранения, обязательно требовать у продавцов документы, подтверждающие происхождение, качество и безопасность продуктов;
- обращать внимание на сроки годности и температурный режим хранения продукции;
- не употреблять в пищу плохо прожаренное или проваренное мясо, птицу, рыбу;
- не употреблять заправленные салаты, хранившиеся более суток;
- соблюдать правила личной гигиены, мыть руки перед едой.



**Во время похода или поездки на озеро скоропортящиеся продукты стоит оставить дома**

**Что же разрешено?**

- Консервированные паштеты, мясо, рыба в металлических банках, только те, что не требуют хранения в холодильнике;
- Чай, кофе, какао-порошок, соль, сухие травяные специи, сахар, сухари, крекеры;
- Сухое молоко или сливки;
- Быстрорастворимые каши и кисели;
- Сухофрукты, орехи, шоколад (лучше горький), мармелад, зефир;
- Фрукты (особенно лимоны и апельсины) и овощи.

**ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ — НИКАКОЙ СУХОМЯТКИ!**



## ЧТО ВЗЯТЬ ЛЕТОМ В ПОЕЗД ИЗ ЕДЫ НА 2-3 ДНЯ

- Курицу, лучше всего филе и в обжаренном виде
- Запечённое мясо, завернутое в фольгу
- Картофель в мундирах
- Яйца вкрутую, но только без трещин на скорлупе
- Твёрдый сыр
- Пирожки со сладкими начинками
- Овощи и фрукты (лучше всего взять морковь, огурцы, капусту, болгарский перец, бананы, абрикосы, яблоки, груши)
- Нарезной хлеб или батон, упакованный в бумагу
- Сырокопчёную колбасу, копчёности в вакуумной упаковке
- Хлебцы с отрубями, крекеры без соли
- Минеральная вода, соки стерилизованные в разовых упаковках
- Быстрорастворимые каши и лапша (которые при приготовлении достаточно залить кипятком)



### Какую еду нельзя брать с собой в дорогу

- Салаты, особенно заправленные майонезом и сметаной
- Варёную колбасу и сосиски
- Фрукты и овощи с повреждённой кожурой
- Яйца всмятку
- Сливочное масло
- Различные торты, пирожные с кремом



филактки кишёной  
инфекции (бактериальной и вирусной  
этиологии) необходимо соблюдать  
правила личной гигиены, пить только  
кипячённую воду, употреблять продукты,  
прошедшие термическую обработку,  
тщательно мыть фрукты и овощи, не  
допускать при купание в водоемах и



# **КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

**Сайт: <http://chostp.ru>**

**Почта: [chostp@yandex.ru](mailto:chostp@yandex.ru)**

**Группа в ВК:**

**Территория здоровья|Южный Урал**