



ЧЕМ НАКОРМИТЬ РЕБЕНКА В ЖАРУ?

В жару желательно отказаться *от тяжелых блюд* — жареного, острого, соленого, копченого. Даже другие блюда из круп и овощей солить поменьше.

Что лучше готовить?

Мультизерновые *каши, рис, тушеную рыбу, салаты* из сезонных овощей, желательно прямо с грядки. Пусть едят побольше *ягод с огорода*. Если смородина или вишня кажутся ему кисловатыми, делайте фруктовые смузи. Это выглядит аппетитно, ребенок ни за что не откажется от такого угощения. Дети с удовольствием едят молодой *картофель* — круглый сваренный. Можно добавлять *сливочное масло и зелени*, если по возрасту эти продукты можно уже кушать. В знойное лето хорошо съедается холодный суп из *щавеля с яйцом, запеканку из цветной капусты, фруктовый салат, тушеные баклажаны с овощами*. Не забывайте *о вареных яйцах, твороге, сыре*. Можно красиво разрезать продукты, что никто не откажется их съесть.

Водный режим детей летом

Приучайте детей пить *простую, отфильтрованную воду*. Это самое лучшее, что вы можете для них сделать. Можно приготовить *компот из сухофруктов*, остудить. Он отлично утоляет жажду. Таким же свойством обладают жидкие *йогурты, кефир и ряженка*. Можно давать не газированную минеральную воду. Если у вас есть соковыжималка — отлично! *Свежевыжатые соки* отлично утоляют жажду. Но увлекаться этим тоже не стоит.

Исключить из рациона детей в жару

- Газированную воду и магазинные соки — такой жидкостью невозможно утолить жажду. Пить хочется все больше, употребление вредной газировки увеличивается. Это большая нагрузка на почки. Переизбыток сахара в детском организме очень вредно для здоровья.
- Квас — продукт на дрожжах совершенно ни к чему. Это приводит к вздутию живота и кишечным расстройствам. Переизбыток сахара приводит к вялости. Увеличивается риск перегрева на солнце.
- Не рекомендуется давать холодные напитки из холодильника. Простуда и ангина сложно переносятся. Тем более, летом совсем не хочется болеть.
- Лучше отказаться от жареных блюд, копченостей, горячих первых блюд, заменив их на холодные супы.

<https://pitaniedetok.ru/gotovoe/pitanie-v-zharu.html>