



Здоровое питание летом



Введение

Лето — это время, когда природа радует нас обилием свежих овощей, фруктов и ягод. Для малышей очень важно правильно питаться, чтобы быть бодрыми, здоровыми и расти крепкими. Летнее питание должно быть разнообразным, вкусным и полезным. Давайте узнаем, как сделать летний рацион ребёнка по-настоящему здоровым!

Овощи — основа летнего рациона

Летом на грядках и в магазинах появляется много овощей: огурцы, помидоры, морковь, кабачки, капуста, зелёный горошек, редис. Овощи богаты витаминами и клетчаткой. Их можно есть сырыми, делать из них салаты, супы, запеканки. Важно мыть овощи перед едой, чтобы сохранить здоровье.

Совет: Каждый день предлагайте ребёнку разные овощи. Например, цветную капусту, брокколи, болгарский перец.

Фрукты и ягоды — вкусно и полезно

Летом созревают клубника, черника, малина, смородина, абрикосы, яблоки, груши, сливы. Фрукты и ягоды содержат витамины А, С, Е, которые укрепляют иммунитет и помогают расти. Их можно есть свежими, делать компоты, пюре, добавлять в каши и йогурты.

Важно: Фрукты и ягоды обязательно нужно мыть, а детям до 3 лет — давать в виде пюре или мелко нарезанными.

Молочные продукты летом

Молоко, кефир, йогурт, творог — полезны для костей и зубов, так как содержат кальций. Летом особенно вкусны холодные молочные супы, творожные запеканки, фруктовые йогурты. Не забывайте хранить молочные продукты в холодильнике и следить за сроком годности.

Совет: Для разнообразия можно делать смузи из кефира и ягод или творожные десерты с фруктами.

Вода и напитки

В жару дети теряют много жидкости, поэтому важно пить достаточно воды. Лучший напиток — чистая вода. Можно также предлагать компоты, морсы, травяные чаи. Газированные напитки и пакетированные соки лучше не давать, так как в них много сахара.

Рекомендация: Суточная норма воды для дошкольника — примерно 100-150 мл на 1 кг массы тела.



Несколько рецептов смузи для детей:

Смузи с какао-порошком и бананом:

бананы — 225 г;

какао — 55 г;

молоко — 125 мл;

мёд — 15 г.

Взбить в чаше блендера очищенный банан, мёд, какао. Добавить понемногу молоко, чтобы густота коктейля получилась такая, как нравится.

Смузи с черникой и творогом:

черника — 100 г;

творог — 100 г;

йогурт натуральный питьевой — 100 г;

мёд — 2 ч. л.

Яблочно-грушевый смузи:

яблоко — 2 шт.;

груша — 1 шт.;

мёд — 2 ч. л.;

ванилин по вкусу.



Рецепт морса с клубникой и лимоном для детей:

Ингредиенты: 300 г свежей или замороженной клубники, 1 лимон, 2 ст. л. сахара (или по вкусу), 1 литр воды.

Приготовление:

Клубнику тщательно промыть, удалить хвостики и разрезать на половинки.

Лимон обдать кипятком, чтобы убрать горечь, затем нарезать кружочками или дольками.

В кипящую воду добавить клубнику и лимон, убавить огонь и варить 5–7 минут, чтобы фрукты отдали свой сок.

Добавить сахар и хорошо размешать.

Снять морс с огня и дать ему настояться под крышкой около 30 минут.

Процедить напиток через сито или марлю, чтобы убрать кусочки фруктов, и охладить.



Основные правила здорового питания летом

Ешьте овощи и фрукты каждый день.

Следите за чистотой продуктов и рук.

Не переедайте — лучше есть чаще, но понемногу.

Не забывайте о завтраке, обеде и ужине.

Пейте достаточно воды.

Не ешьте просроченные продукты.

Ограничьте сладости и фастфуд.

Итоги и напоминания для родителей

Лето — отличное время для формирования здоровых пищевых привычек. Пусть на столе каждый день будут свежие овощи, ягоды, молочные продукты и чистая вода. Помните, что правильное питание помогает ребёнку быть активным, весёлым и здоровым!

Памятка для родителей:

Вовлекайте детей в приготовление простых блюд.

Обсуждайте с ребёнком, почему полезно есть разные продукты.

Показывайте пример здорового питания всей семьёй.