ЯК ЗБАЛАНСУВАТИ РАЦІОН ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ВЛІТКУ?

У літню спеку в дітей нерідко різко погіршується апетит. Як сприяти апетиту та збалансованості дитячого раціону?

З одного боку, слід знизити навантаження на травну систему дитини, а з другого — забезпечити збалансованість та харчову цінність дитячого раціону. Тож складаючи літній раціон для дитини, варто врахувати кілька важливих моментів.

1. Додавайте до щоденного меню дитини більше риби. Білки, які у великій кількості містяться в рибі, відіграють важливу роль у формуванні опорно--рухового апарату дитини, зміцненні її імунітету.

2. Харчовий раціон дитини складайте так, аби в ньому було 65% тваринного білка (м'ясо та риба) та 35% — рослинного (крупи та овочі).

3. Влітку дітям корисно щодня вживати кисломолочні продукти. Кефір, ряжанка, йогурт містять легкозасвоювані білки, сприяють процесу травлення.

4. У літній період зменште кількість тваринних жирів у раціоні дитини. Дітям будуть корисні вершкове масло та сметана. А овочеві салати бажано заправляти оливковою олією.

5. Забезпечте дитячий раціон достатньою кількістю злаків. Додайте до нього хліб грубого помелу, каші.

6. Давайте дитині пити спеціальну дитячу бутильовану або ж відфільтровану воду. Наскільки корисними не були б соки або трав'яні чаї, не замінюйте ними воду в раціоні дитини.

7. У літню пору калорійні та ситні страви ліпше їсти, коли спека спадає.

Джерело: https://www.pedrada.com.ua/question/177-yak-zbalansuvati-ratson-ditini-doshklnogo-vku-vltku