

# Меню по-летнему

Во время каникул стремление родителей кормить детей полноценной и здоровой пищей проходит серьезное испытание на прочность. Летняя жара снижает аппетит, а соблазнительные холодные напитки и мороженое окончательно притупляют чувство голода



**ЛЕТО –** прекрасная пора для укрепления организма, правильный рацион дает возможность сделать отдых ребенка полноценным. После каникул он должен вернуться в сад или школу окрепшим, энергичным и с новыми силами приступить к занятиям.

### УТОЛЯЕМ ЖАЖДУ

В жаркую погоду детей особо привлекают ледяные напитки, однако от них лучше отказаться. Холод способствует сокращению кровеносных сосудов, а это может привести к головокружению и перепадам давления. Кроме того, холодное питье нарушает пищеварение. Поэтому ребенку лучше давать охлажденную воду или теплый чай.

Именно из-за ледяных напитков и кондиционированных помещений летом часто возникает переохлаждение. Оно приводит к усталости, снижению иммунитета, вирусным инфекциям.

В израильском климате важно приучить ребенка пить воду между едой. Летом в нее можно добавить немного лимонного сока. Предложите детям самим приготовить полезный домашний лимонад с мяты и медом.

### РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Летом более гармоничным будет частое и дробное питание небольшими порциями. Многие родители беспокоятся о том, достаточно ли полноценным будет рацион ребенка, если он отказывается от первого и частично от второго блюда. Для того, чтобы определить размер порции, обращайте внимание, доедает ли малыш все до конца. Необходимо учитывать, чем ребенок занимался в течение дня и много ли энергии потратил.

Летом и у взрослых, и у детей потребность в еде уменьшается. Поэтому первое и второе блюда лучше разделить на два приема пищи. Тем более, что супы в такую погоду едят намного реже. Полноценное питание для детей очень важно, но оно в большей

степени зависит от качества пищи и способа ее приготовления, а не от количества.

Универсальным блюдом, гарантирующим получение необходимого количества белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов, является сочетание птицы или рыбы с цельными зерновыми в виде крупы с разнообразными овощами.

### ОСОБЕННОСТИ ЛЕТНЕГО ПИТАНИЯ

В летний рацион обычно входит много сырых овощей и фруктов. Поэтому специалисты советуют чуть больше обычного солить воду при приготовлении пищи. В жаркую погоду организм выделяет больше влаги с потом, тем самым теряя много минеральных элементов. Соль в свою очередь сохраняет воду в организме.

Задача, которая стоит перед родителями летом, – сбалансировать температуру питания. К тому же нужно

САМОЕ ГЛАВНОЕ В ЛЕТНЕМ ПИТАНИИ – РАЗНООБРАЗНАЯ, ЛЕГКАЯ И СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННАЯ ПИЩА. В НЕЙ ДОЛЖНО БЫТЬ МНОГО ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

уменьшить количество потребляемого мяса и жиров в рационе ребенка. Заменить его, как уже говорилось, лучше рыбой и птицей.

Не стоит увлекаться бобовыми, разве что в виде фасолевой вермишели или тофу (соевый творог).

### ЛЕГКИЕ ДЕСЕРТЫ

Лето станет более праздничным и ярким с красивыми, вкусными,

полезными летними десертами. Чем мы можем порадовать наших детей с пользой для здоровья?

Основа легких блюд – ягоды, фрукты и агар-агар. На основе этих компонентов можно создать настоящие шедевры кулинарного искусства в виде разноцветных конфет, муссов и желе.

Другое направление полезных сладостей – выпечка из муки спельты. Попробуйте кексы с орехами и сухофруктами по следующему рецепту:

#### Ингредиенты:

- 1/2 стаканат масла виноградных косточек
- 3 яйца (или 1 яйцо + 2 ст.л. гранул лецитина, взбитых с водой 1:1)
- 3 ст.л. кленового сиропа или сиропа агавы
- 1 стакан мелко нарезанных сухофруктов (этрог, папайя, курага, чернослив и сухая клюква)
- 1 стакан измельченных орехов – грецкие, миндаль
- 2 стакана муки спельты
- 1 чайная ложка гашеной соды
- немного соли, цедра лимона, можно ваниль
- если масса слишком густая, добавить 1/2 стакана сока – яблочного или апельсинового:

#### Способ приготовления:

Все ингредиенты перемешать, заполнить формы для кексов и выпекать в духовке 20 минут (до золотистого цвета) при 170-180°С.

### ОВОЩНАЯ ПОЛЯНА

Довольно часто приходится слышать от родителей, что ребенок отказывается от овощей. Очень важно понимать, что привычки питания закладываются именно в раннем возрасте, поэтому необходимо приучать малышей с детства.

Некоторые особо рекомендуемые летом и мало используемые овощи:

**Бамия.** Прекрасная еда для лета. Ее можно купить в замороженном или свежем виде. Стручки бамии богаты слизистыми веществами, поэтому



она очень хорошо действует на пищеварительную систему и легко усваивается. В ней много витаминов, минералов и особенно витамина С. Бамия служит как гарниром, так и самостоятельным блюдом.

Вкусное и легкое сote из бамии можно приготовить по следующему рецепту.

Слегка разморозить бамию и потушить ее на сковороде без масла. Отдельно потушить лук и морковку с добавлением одной чайной ложки оливкового масла и небольшого количества воды. В готовые овощи добавить очищенные от кожуры и мелко нарезанные помидоры, потушить еще пару минут. Смешать овощи с бамией, добавить соль, сухие специи, немного воды и проварить все вместе еще несколько минут.

**Шпинат.** Это не только продукт питания, но и важное лекарственное растение. Он восстанавливает энергию, повышает жизненные силы и улучшает качество крови. Научные исследования доказали, что шпинат оказывает такое влияние благодаря большому количеству железа. Кстати, он улучшает не только здоровье, но и интеллектуальные способности, так как содержит вещество неоксантин, которое усиливает память и когнитивные способности.

Употребляя в пищу шпинат, важно добавлять к нему оливковое или другое масло холодного отжима, авокадо или орехи. Так будут лучше усваиваться содержащиеся в нем питательные вещества. Шпинат можно добавлять в яичницу, готовить из него зеленый борщ, запеканки или просто использовать в салатах.

Самое главное в летнем питании – разнообразная, легкая и свежеприготовленная пища. В ней должно быть много фруктов, овощей, зелени и как можно меньше нетрадиционных приправ.

Юлия РЕЗНИКОВА,  
натуropat  
[www.vitateva.com](http://www.vitateva.com)

ХОЛОДНОЕ ПЬТЬЕ  
НАРУШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ.  
ПОЭТОМУ РЕБЕНКУ ЛУЧШЕ  
ДАВАТЬ ОХЛАЖДЕННУЮ  
ВОДУ ИЛИ ТЕПЛЫЙ ЧАЙ

Бамия

Тыква

Грибы

Чеснок

Шпинат