



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»

**Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и
эпидемиологии в Свердловской области в городе Асбест и Белоярском районе»**
(Асбестовский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»)

Ладыженского ул., д. 17, г. Асбест, 624260

тел./факс: (34365) 2-48-18; e-mail: mail_03@66.rospotrebnadzor.ru; <https://fbuz66.ru/>

ОКПО 77144867; ОГРН 1056603530510; ИНН/КПП 6670081969/668343001

От 15.07.2025г. № 66-20-003-12/12-*fclfi* -2025

В СМИ,
руководителям образовательных организаций,
гражданам

Что ест ребенок летом?

Лето — это время активности, солнца и изменения в рационе. Аппетит у детей часто снижается, особенно в жаркие дни, а привычные супы и каши могут совсем не радовать ребенка.

Чтобы сохранить энергию, хорошее самочувствие и настроение ребёнка, важно адаптировать питание к погодным условиям.

Почему летом аппетит у детей меняется?

В жару организм тратит меньше энергии на согревание тела и больше — на терморегуляцию. Это влияет на пищеварение и метаболизм.

Особенно важно следить за тем, чтобы питание было:

- лёгким
- водосодержащим
- сбалансированным по витаминам и минералам
- регулярным, но не обильным

Основные принципы питания детей летом:

- Регулярность — лучше 4-5 небольших приёмов пищи, чем 3 плотных;
- Больше жидкости — не только вода, но и фрукты, супы, компоты;
- Минимум жареного и жирного — предпочтение отварному, тушёному, запечённому;
- Температура пищи — не слишком горячая и не ледяная.

Полезные продукты для летнего меню ребёнка:

1. Овощи

Овощи можно предлагать, как в свежем виде, так и в тушёном или запечённом.

2. Фрукты и ягоды

Обязательно мойте и следите за дозировкой, особенно в начале сезона.

3. Каши и злаки

Каши лучше варить на воде или разбавленном молоке.

4. Кисломолочные продукты

Отличный перекус — лёгкий и насыщенный кальцием.

5. Лёгкое мясо и рыба

Готовьте на пару, запекайте или отварите. Избегайте жарки.

Что ограничить в жару:

- жирные мясные блюда
- консервы и копчёности
- газировка, сладкие соки из пакетов
- майонез, кетчуп и другие соусы
- шоколад и магазинная выпечка

Эти продукты тяжело перевариваются и могут перегружать желудочно-кишечный тракт.

Лето - это прекрасное время, когда организм ребёнка особенно нуждается в воде, витаминах и лёгкой пище. Сделайте меню ребёнка разнообразным, ярким и простым — и он сам с удовольствием будет есть полезную еду.



Главное питание должно быть не только полезным, но и вкусным!

ВРИО главного врача филиала ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области в городе
Асбест и Белоярском районе»

А.П. Елькина

*Исп. Брынцева П.К, помощник врача по гигиене детей и подростков отдела ЭУВиО
тел. 8 (34365) 2-48-16*