Этот вопрос становится актуальным для многих родителей, которые планируют отпуск вместе с ребенком. Чтобы отпуск оставил только хорошие впечатления и пошёл на пользу всей семье, нужно заранее продумать организацию питания своих детей.

Особое внимание следует обратить на питьевой режим, поскольку многие семьи проводят отпуск в летнее время, когда температура воздуха достаточно высока. Согласно нормам, дети до трех лет должны получать до 50 мл на килограмм веса, а старше 3 лет – 80 мл на килограмм. В эту норму входит вся жидкость, в том числе суп, чай, молоко и пр. Но в жару ребенок может пить больше нормы, в этом нет ничего страшного. Ему можно давать воду, морсы, несладкие компоты, а вот сладкой газировки в рационе быть не должно. Напитки должны иметь комнатную температуру, чтобы избежать простуды.

На отдыхе велик соблазн попробовать различные экзотические блюда. Но если взрослые на свой страх и риск могут позволить себе съесть что-то ранее не испробованное, то для детей нужно выбирать привычные продукты. Если на отдыхе жить предполагается в отеле, стоит выбрать семейную гостиницу, в них, обычно, есть рестораны, предлагающие детское меню. В дорогу для кормления ребенка лучше взять детские консервы и растворимые каши, а не кормить малыша сваренными накануне яйцами и курицей.

Больным вопросом в летнее время является аппетит. В жару у многих людей нет аппетита, поэтому нет ничего удивительного, что ребенок отказывается есть полезную еду. Но ведь питательные вещества ему нужны для роста! Как же накормить «нехочуху»? Если ребенку уже больше, чем 2 года, можно использовать специи для стимуляции аппетита: зелень базилика, кинзы, укропа стоит регулярно добавлять в пищу, но не использовать острый перец. Блюда с зеленью - это не только хороший аппетит, но и улучшенный витаминный состав пищи.

Летом не хочется есть горячие блюда, поэтому на обед стоит готовить различные холодные супы. Рецепты, конечно же, нужно адаптировать для детей. Например, ту же окрошку заправлять не квасом (это продукт спиртового брожения и детям его давать не стоит), а натуральным йогуртом или кефиром. Можно готовить холодные фруктовые супы.

При отсутствии аппетита можно уменьшить объем разовых порций, но увеличить количество кормлений. Основные приемы пищи нужно давать в привычное время, чтобы не нарушать режима питания, и ввести еще пару дополнительных перекусов. Уговорить малыша съесть маленькую тарелочку каши или супа намного проще, чем заставить его съесть полноценный обед из первого, второго и салата. Наиболее плотные блюда стоит предлагать ребенку на завтрак, так как по утрам менее жарко и аппетит будет лучше. А в самую жару лучше давать блюда полегче.

Чтобы ребенок полноценно питался, нужно исключить несанкционированные перекусы. На видном месте не должны находиться конфеты, шоколад и прочие лакомые кусочки, которые могут перебить аппетит.

На аппетит ребёнка существенно влияют условия, в которых он отдыхает. Многие родители стараются вывезти малышей к морю, но прежде чем решиться на такую поездку, стоит проконсультироваться с педиатром. Некоторым малышам акклиматизация дается с трудом, поэтому с детьми лучше отдыхать на черноморских курортах, там климат мягче и привыкание проходит быстрее.