

Памятка для родителей «Полезный перекус ребёнку во время прогулки летом»

Важно: летом из-за жары выше риск порчи продуктов — особенно молочных, мясных и готовых блюд.



Рекомендации для летних прогулок

- **Вода - обязательно.** Берите воду в бутылке с удобной крышкой, лучше в чехле или в сумке, чтобы она не нагревалась. Норма жидкости летом увеличивается: предлагайте пить каждые 30–40 минут небольшими порциями.
- **Время приёма перекуса.** На жаре лучше давать перекус не в самый пик солнца (11:00–16:00), а в более прохладные часы либо в тени.
- **Гигиена.** Всегда берите влажные салфетки и, при необходимости, антисептик для рук. Руки ребёнка должны быть чистыми перед едой.
- **Упаковка и хранение.** Используйте термосумку или хотя бы хладопакет. Контейнеры выбирайте с плотной крышкой, желательно из непрозрачного материала.
- **Что лучше исключить летом.** Мороженое как основной перекус (резкий холод, много сахара), сладкие газировки, соки в больших количествах, чипсы, солёные снеки (усиливают жажду), продукты с кремом.

Возраст ребёнка	Варианты полезного перекуса	Особенности подачи и безопасности именно для летней прогулки	Полезные свойства
2–3 года 	- Мягкие дольки банана - Запечённая тыква или морковь (охлаждённые) - Детский творожок в индивидуальной упаковке (со хладопакетом) - Пюре из яблока/груши в порционном пауч-пакете - Галетное печенье	- Избегайте продуктов, которые быстро становятся липкими или текут на жаре - Творожок и другие скоропортящиеся продукты - только со хладопакетом, съесть сразу после вскрытия - Нарезать на кусочки размером не больше 1 см, чтобы ребёнок мог держать в руке - Не давать целые ягоды и виноградины (риск удушья)	- Лёгкие углеводы для энергии - Клетчатка для пищеварения - Кальций для костей (из творога)
3–4 года 	- Овощные палочки (огурец, сладкий перец) + йогуртный соус без сахара в отдельном контейнере - Бутерброд на цельнозерновом хлебе с отварной индейкой и листом салата - Яблочные чипсы без сахара - Творог с добавлением кусочков банана - Овсяное печенье домашнего приготовления	- Соус и влажные продукты держите отдельно, смешивайте прямо перед едой - Хлеб и бутерброды не должны быть слишком мягкими - на жаре быстро размокают - Используйте герметичные контейнеры, лучше непрозрачные (меньше нагрева) - Порцию рассчитывайте на 1 приём: летом аппетит может снижаться	- Белок для роста - Витамины из свежих овощей и фруктов - Длительное насыщение за счёт клетчатки и сложных углеводов

4–5 лет 	- Рулет из тонкого лаваша с творожным сыром и огурцом - Мини-сырники, запечённые (без крема, лучше слегка охлаждённые) - Смесь сухофруктов (курага, изюм) и тыквенных семечек (при отсутствии аллергии) - Фруктовый салат из не слишком сочных фруктов (яблоко, груша, банан) в контейнере - Натуральный йогурт без добавок	- Избегайте сильно сочных фруктов (арбуз, сочные персики) - они текут и пачкаются, на жаре быстрее портятся - Молочные продукты - обязательно со хладоэлементом, употребить в течение 1–2 часов после извлечения из холода - Семечки и мелкие кусочки контролировать: ребёнок должен есть сидя, под присмотром	- Сбалансированные белки, жиры, углеводы - Микроэлементы (калий, магний) для работы мышц и нервной системы - Поддержка иммунитета за счёт витаминов
5–7 лет 	- Цельнозерновой бутерброд с тунцом в собственном соку или отварной говядиной и зеленью - Салат в стакане (огурец, болгарский перец, отварная куриная грудка, зелень) - Энергетические шарики из фиников и овсянки (без орехов, если есть риск аллергии) - Смузи на кефире с бананом и ягодами (в термосе-контейнере) - Запечённый батат или кабачок (охлаждённый)	- Для долгих прогулок (2+ часа) лучше брать блюда без майонеза, масла и жирных соусов - на жаре они портятся быстрее - Напитки и смузи - в непроливайке или термосе, не оставлять на солнце - Если берёте мясо/рыбу - только отварное/запечённое, без соусов, употребить сразу после приготовления/разморозки - Следить, чтобы ребёнок не ел горячее на жаре и не запивал холодной водой резко	- Достаточный белок для активного дня - Железо и витамины группы В для энергии и работы мозга - Антиоксиданты из ягод и овощей