

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**«ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД»**

Подготовила: Новоженюк Н.И.

Особенности питания детей в летний период

В летнее время, особенно при работе дошкольного учреждения в загородных условиях, создаются наиболее оптимальные возможности для проведения оздоровительной работы в детском коллективе. Дети большую часть времени проводят на свежем воздухе, совершают длительные пешеходные прогулки, усиленно занимаются посильным трудом, работая в саду, на огороде; с ними активнее проводят различные закаливающие процедуры, увеличивают им нагрузку во время занятий по физическому воспитанию.

Все это связано с повышенной затратой энергии и требует увеличения калорийности суточного рациона питания детей.

Для покрытия повышенной потребности детей в пищевых веществах и энергии в питание необходимо вносить соответствующие изменения.

Во-первых, калорийность питания детей в детском саду необходимо увеличить примерно на 10—15%, что достигается путем увеличения количества молока (преимущественно в виде кисломолочных напитков, которые благоприятно действуют на организм ребенка), а также свежих овощей, фруктов и ягод.

Во-вторых, биологическая ценность детских рационов и летний период повышается за счет использования свежей зелени, обогащенной витаминами и микроэлементами. Летом в рационы детей включают как огородную, так и дикорастущую зелень: укроп, петрушку, щавель, крапиву, зеленый лук, шпинат, салат. Кроме того, в питание детей можно включать выращенные на участке детского сада или собранные в лесу разнообразные ягоды. Это делает пищу детей не только полноценнее, но и придает блюдам более привлекательный вид, возбуждает аппетит (в жаркие летние дни у детей нередко он ухудшается).

В летний период во многих дошкольных учреждениях, особенно расположенных на территориях с жарким климатом, практикуется некоторое изменение режима питания: обед и полдник меняются местами, что физиологически более обосновано. Обед переносится на время после дневного сна. В жаркое полуденное время, когда аппетит у детей резко снижается, им предлагается более легкое питание в виде второго завтрака, состоящего из кисломолочных продуктов, соков, фруктов, ягод. Дети, отдохнувшие после дневного сна и проголодавшиеся после легкого второго завтрака, хорошо справляются с обедом в 16.00.

Летом, в жару, у детей повышается потребность в жидкости. Об этом надо помнить и всегда иметь в запасе достаточное количество питья. Питье предлагается детям в виде свежей кипяченой воды, отваров шиповника, овощей, несладких соков.

Питье рекомендуется давать детям после возвращения с прогулки и перед проведением водных закаливающих процедур. При организации длительных экскурсий воспитатели обязательно должны взять с собой запас питья (кипяченую воду, несладкий чай) и стаканчики по числу детей.