

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Организация питания ребенка в летнее время»



Воспитатели группы компенсирующей направленности (лого группа)

МДБОУ «Детский сад № 35»

Л.Ю. Белаш

В летние дни организм ребенка теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов. А, поскольку, летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, то и необходимо значительное увеличение пищевой ценности и калорийности продуктов. Но, с другой стороны, в жаркие дни у детей нередко ухудшается аппетит.

Как организовать питание ребенка в летнее время?

Во-первых, *калорийность питания должна быть увеличена примерно на 10-15%*. Для этого в рацион ребенка следует добавить количество молока и молочных продуктов, особенно кисломолочных напитков и творога, так как они являются наиболее лучшими источниками полноценного белка. В рацион необходимо включать редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы, позднее - помидоры, молодой картофель, а также различную свежую зелень (укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, крапиву и др.)

Во-вторых, нужно *рационально организовать режим питания ребенка*. В жаркие летние месяцы даже можно обед и полдник поменять местами. В особенно жаркое полуденное время, когда аппетит у ребенка резко снижен, ему следует предлагать легкое питание, состоящее в основном из кисломолочного напитка, булочки или хлеба и фруктов. После дневного сна отдохнувший и проголодавшийся ребенок с удовольствием съест весь обед, состоящий из калорийных, богатых белком блюд.

А вот в завтрак следует включать богатое белком блюдо (мясное, рыбное, творожное, яичное). Это также физиологически более обоснованно, т. к. после ночного сна, в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом.

В летнее время, кроме общепринятых четырех приемов пищи, ребенку можно предложить пятое питание в виде стакана кефира или молока перед сном. Это особенно будет полезно в том случае, когда ужин дается раньше, а время

укладывания ребенка на ночной сон несколько отодвигается из-за большой продолжительности светового дня.

В-третьих, необходимо обращать внимание на *соблюдение питьевого режима*. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости, поэтому следует всегда иметь запас свежей кипяченой воды, несладкого компота или сока.

Очень полезно употребление сырых соков. Это источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов. Во многих соках с мякотью (нектарах) много пектина, а он, как известно, обладает способностью связывать продукты гниения и брожения в кишечнике и выводить их из организма.

Родители, помните!

Морковный сок способствует нормализации обмена веществ, улучшая процессы кроветворения и транспорта кислорода, стимулирует физическое и умственное развитие.

Свекольный сок нормализует нервно-мышечное возбуждение при стрессах, расширяет кровеносные сосуды.

Томатный сок нормализует работу желудка и кишечника, улучшает деятельность сердца, содержит много витамина С.

Банановый сок содержит много витамина С.

Яблочный сок укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует обмен веществ, улучшает кроветворение.

Виноградный сок обладает тонизирующим, бактерицидным, мочегонным, слабительным действием, способствует снижению артериального давления.