

С наступлением лета у ребятшек меняется не только настроение, наряды, но и... питание. Из чего же вкусного и полезного должно состоять питание детей летом?



1. Так как летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, калорийность питания должна быть увеличена примерно на 10-15%.

Необходимо:

- увеличить количество молока и молочных продуктов;
- включать первые овощи;
- разнообразить питание различной свежей зеленью;



- рекомендуется включать богатое белком блюдо (мясное, рыбное, творожное, яичное).



2. В жаркие летние месяцы режим питания рекомендуется изменить таким образом, чтобы обед и полдник поменялись 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 дошкольник с удовольствием съест весь обед, состоящий из калорийных, богатых белком блюд.
3. В летнее время, кроме общепринятых четырех приемов пищи, ребенку можно предложить пятое питание в виде стакана кефира или молока перед сном. Это особенно рационально в том случае, когда ужин дается в более ранние сроки, а время укладывания

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

4. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости, поэтому следует всегда иметь запас свежей кипяченой воды, отвара шиповника, несладкого компота или сока.

Важно знать:

- Употребление сырых соков - шаг к здоровью. 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.

✚ Сезонные ягоды и фрукты – это ещё одна летняя благодать. Фрукты и ягоды содержат широкий спектр витаминов, антиоксидантов, веществ, необходимых для работы пищеварения, кровообращения, дыхательной и даже репродуктивной системы.



Грамотное употребление в пищу этих продуктов способствует формированию иммунитета ребенка, необходимого для борьбы с вирусными и бактериальными инфекциями. В целом повышается тонус организма. Фруктовые перекусы хорошо помогают придерживаться правильного питания, утоляя чувство голода и не неся в себе много калорий.

Будьте здоровы!



397903 Воронежская область
г. Лиски, ул. 40 лет Октября, 16-а
телефон (47391) 3-40-75
E-mail: mkdoo.detsckiiisad2@yandex.ru
сайт: 2liski.detkin-club.ru

МБДОУ «Детский сад №2»

Питание дошкольника летом



Воспитатель: Сарапулова О.Ю.

г. Лиски, 2023