***Консультация для родителей***

***«Питание ребёнка летом»***

|  |  |
| --- | --- |
| ***C:\Users\Наташа\Desktop\hello_html_m7b03b862.png*** | Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, в связи с чем повышается потребность в белке - основном пластическом материале. Кроме того, в жаркие дни организм ребенка теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов. Для покрытия этих дополнительных затрат требуется увеличение калорийности и пищевой ценности рациона. 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%*.** С этой целью в рационе ребенка следует увеличить количество молока и молочных продуктов, в основном за счет кисломолочных напитков и творога как источников наиболее полноценного белка. В рацион необходимо включать первые овощи: 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,** необходима ***рациональная организация режима питания ребенка*.**

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.

Повышение суточной калорийности питания ребенка может быть достигнуто за счет увеличения пищевой ценности завтрака. В него рекомендуется 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 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.

|  |  |
| --- | --- |
| **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, отвара шиповника, несладкого компота или сока.  Употребление сырых соков - еще один 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. | **C:\Users\Наташа\Desktop\vitaminy.jpg** |

**Уважаемые родители, запомните!**

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Наташа\Desktop\hello_html_m4cd0b9de.png | ***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.



***Выполнила воспитатель комбинированной группы – Легаева О.А.***