

# Консультация для родителей

## «Правильное питание детей в летний период»

### «Питание ребенка летом»

Воспитатель Аникина Е.А.

С наступлением лета у ребятшек меняется не только настроение, наряды, но и... питание. 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.

Белки, жиры и витамины составляют основу сбалансированного питания ребенка в летний период. Именно подобрав в рационе их правильное соотношение, можно надеяться на то, что ваш ребенок будет себя отлично чувствовать.

### **Как организовать питание ребенка в летнее время?**

Питание ребенка летом обязательно должно включать белки, причем белки животного происхождения.

Потребность организма в белке для ребенка с 3-х до 6 лет - 3-3,5 г на 1 кг веса ежедневно. При этом доля животного белка должна составлять 2-2,5 грамма на 1 кг веса.

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. А так же - помидоры, молодой картофель,

различную свежую зелень (укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, крапиву и др.).

#### Питание ребенка летом нельзя представить без жиров.

Они должны составлять порядка 27% от общего объема потребляемой пищи. При этом не менее трети потребляемых жиров должно быть растительного происхождения. Отличным помощником в этом вопросе для вас станут орехи и различные виды растительного масла (оливкового, кукурузного, подсолнечного и т.д.). Помните, что растительные жиры способствуют выведению холестерина из организма, нормализуют состояние кровеносных сосудов.

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.

#### Питание ребенка летом должно содержать обильное питье.

Ребенку просто необходимо восстанавливать водный баланс в организме. Обильное потоотделение требует увеличенного количества жидкости. В таком случае рекомендуем вам давать ребенку максимально возможное количество жидкости утром, создавая определенный водный запас. Этот водный запас необходимо пополнять небольшими дозами в течение всего дня. Вечером же снова принять большое количество жидкости.

В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости, поэтому следует всегда иметь запас свежей кипяченой воды, отвара шиповника, несладкого компота или сока. Независимо от самого вида жидкости, ее температура не должна быть ниже 18-20 градусов, иначе вы рискуете поймать ангину или другое простудное заболевание горла.

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.

**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.

Несколько слов хотелось бы уделить гигиене.

Лето – это пора высоких температур, свежих фруктов, овощей и ягод. Обратите внимание ребенка на то, что все надо тщательно мыть в проточной воде. Также необходимо часто мыть руки и соблюдать другие

правила личной гигиены. Свежие салаты необходимо резать непосредственно перед употреблением, не держать их долго в холодильнике. Эти нехитрые правила помогут вам предохраниться от кишечных инфекций, пищевых отравлений и разнообразных микробов, способных испортить такое прекрасное время года, как лето.