

Консультация для родителей

« Особенности питания детей в летний период. »

Родители, в летний период во многих дошкольных учреждениях, 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 в 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 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).

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. Питьё 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 (кипячёную воду, несладкий чай) и стаканчики по числу детей.