

## Консультация для родителей «Питание детей летом»

Подготовила:  
Воспитатель  
Махмудова Т.В.

В летний период дети активно растут, поэтому их потребность в белке, основном строительном материале, увеличивается. Кроме того, в жару они теряют много минералов и витаминов с потом. Чтобы покрыть эти потери, необходимо увеличить калорийность и питательность рациона. Однако в жару аппетит у детей часто ухудшается.

Как правильно организовать питание детей летом?

Во-первых, следует увеличить калорийность питания на 10-15%. Для этого в рационе детей нужно увеличить потребление молока и молочных продуктов, особенно кисломолочных напитков и творога, богатых белком. Также в рационе должны присутствовать первые овощи: редис, капуста, репа, морковь, свекла, огурцы, помидоры, картофель, а также разнообразная зелень.

Во-вторых, важно правильно распределить режим питания. В жаркие месяцы рекомендуется поменять местами обед и полдник. В период пиковой жары, когда аппетит у детей снижается, лучше предложить легкое питание: кисломолочный напиток, булочку, фрукты. После дневного сна ребенок с удовольствием съест калорийный обед.

Увеличение калорийности можно достичь за счет более сытного завтрака с белковыми блюдами. Утром дети едят с большим аппетитом после ночного сна.

В летнее время, помимо обычных приемов пищи, можно предложить дополнительное питание перед сном: стакан кефира или молока. Это особенно актуально, если ужин был ранний, а время сна сдвигается из-за долгого светового дня.

В-третьих, важно следить за питьевым режимом. В жару организм нуждается в дополнительной жидкости, поэтому всегда должна быть под рукой свежая вода, отвар шиповника, компот или сок.

Питьевые соки - отличный источник витаминов, минералов и полезных элементов. Они способствуют улучшению обмена веществ, работе сердечно-сосудистой системы и общему здоровью.

Источник: <https://dou76-zlatoust.educhel.ru/conditions/safety/post/524333>