

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.

Запомните:

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 - 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.

**Будьте
здоровы!**



397903 Воронежская область
г.Лиски, ул. 40 лет Октября, д.16-а
Телефон: +7 (47391) 3-40-75
E-mail: ds2.liski@govrn.ru
сайт: <https://liskids2.obrvrn.ru>

МБДОУ «Детский сад №2»

**Особенности питания детей
в летний период**



Воспитатель
Савченко М.В.

г. Лиски, 2023

Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, в связи с чем повышается потребность в белке. В жаркие дни организм ребенка теряет значительное количество минеральных веществ и витаминов. Для покрытия этих дополнительных затрат требуется увеличение калорийности и пищевой ценности рациона.

Режим питания

Детям необходимо 5-6-разовое питание:

- завтрак
- второй завтрак
- обед
- полдник
- ужин
- второй ужин в виде дополнительного приема пищи перед сном

Как организовать питание ребенка в летнее время?

✚ калорийность питания должна быть увеличена примерно на 10-15%

- ❖ увеличить количество молока и молочных продуктов;



- ❖ включать первые овощи;
- ❖ разнообразить питание различной свежей зеленью;



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



✚ **Необходима рациональная организация режима питания ребенка.** В жаркие летние месяцы режим питания рекомендуется изменить таким образом, чтобы обед и полдник поменялись местами (в жаркое полуденное время следует предлагать легкое питание, состоящее в основном из кисломолочного напитка, булочки или хлеба и фруктов, а после дневного сна обед, состоящий из калорийных, богатых белком блюд.

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.

✚ **соблюдение питьевого режима.**

В жаркие дни следует всегда иметь запас свежей кипяченой воды, отвара шиповника, несладкого компота или сока.

Важно знать

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.

