

## Уважаемые родители!

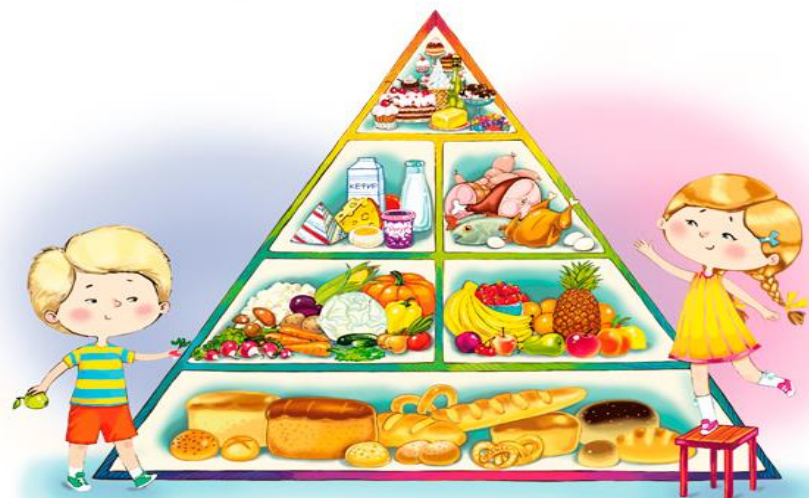
Лето – это пора высоких температур, свежих фруктов, овощей и ягод. Обратите внимание ребенка на то, что все надо тщательно мыть в проточной воде. Также необходимо часто мыть руки и соблюдать другие правила личной гигиены. Свежие салаты необходимо резать непосредственно перед употреблением, не держать 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.



352637 Краснодарский край  
г. Белореченск  
ул. Интернациональная, д.5  
тел. 8(86155) 3-31-59  
<https://madouds11.tvoysadik.ru>

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
комбинированного вида № 11 «Василёк» города Белореченска  
муниципального образования Белореченский район

## «Особенности питания детей в летний период»



Подготовила:  
воспитатель  
высшей квалификационной категории  
Н.В. Бахирева

Июль, 2019 г.

### Уважаемые родители!

Когда наступает жара, мы отказываемся потреблять тяжелую пищу, насыщенную калориями, отдавая предпочтение легким блюдам, различным салатам, а также сокам, морсам и освежающим чаям. Летний детский рацион, также как и рацион взрослых, тоже должен выглядеть по-другому. Питание ребёнка должно быть калорийным. В тёплый период потребности в энергии снижаются, но растущий организм должен получать необходимый «строительный материал».

### Рекомендации по организации питания:

1. Если ребёнок в жаркую погоду отказывается от еды, то предложите ему один кисло-сладкий фрукт, тогда аппетит улучшится.
2. К вечеру на улице становится прохладнее, потребность в еде даёт о себе знать. Проследите, чтобы за ужином ребенок не перегрузил желудок, не наедался на ночь.
3. Составляйте детское меню, в котором примерно 50% белков дают продукты животного происхождения (мясо, творог, сыр, йогурт, молоко, яйца, нежирные сорта морской рыбы, говяжья печень).
4. Предпочтительнее в мясных блюдах телятина, грудка курицы, индюшки, мясо кролика.
5. Полноценные, необходимые растущему организму жиры ребенок должен получать с яичным желтком, сливочным маслом. Содержание растительных жиров в питании ребенка составляет 25%.
6. Свежие овощи и фрукты обязательно включайте в ежедневный рацион летом. Это доступные источники углеводов, ферментов и витаминов для детского организма.
7. Кабачки, морковь, картофель, брокколи подвергайте тепловой обработке. Помидоры, редис, огурцы, листья салата, лук дети потребляют в свежем виде.
8. Летом происходит усиленное выделение пота с минеральными солями. В жаркую погоду для утоления жажды давайте ребёнку очищенную негазированную воду.

### Польза фруктов и овощей для детей.

- Фруктовые, ягодные и овощные соки содержат все натуральные вещества свежих плодов, оказывают оздоравливающее действие на организм. Персиковый сок усиливает секрецию пищеварительных желез, обладает противорвотным действием.
- Помидоры полезны детям благодаря высокому содержанию калия, витамина С и каротина.
- Свежая морковь содержит 12 ферментов, витамины, органические кислоты, повышающие сопротивляемость организма инфекциям.
- Огурцы улучшают аппетит, а свежий сок плодов обладает бактерицидным действием.
- Капуста содержит 13 витаминов, в том числе провитамин D.
- Кабачки нормализуют перистальтику кишечника.
- Отвар груш хорошо утоляет жажду в жаркую погоду.

### Правила здорового летнего питания:

- Когда вы готовите летние блюда, учитывайте, что в каждом грамме приготовленной накануне пищи на вторые сутки обнаруживается от миллиона микробных клеток. Поэтому продумывайте летнее меню блюд заранее, готовьте ребенку ровно столько летних блюд, сколько он может съесть за один раз, ничего не оставляйте на следующий прием пищи, пусть и в холодильнике.
- Не держите летом обед на столе в ожидании, когда малыш набегается и проголодается. Стоит только обеду летом остыть до комнатной температуры, как в еде начинают размножаться микробы. В идеале приготовленные вами летние блюда ребенок должен съесть, как только вы сняли их с плиты.
- Даже ненадолго не оставляйте на столе скоропортящиеся продукты. Большинство случаев пищевых отравлений у детей летом связано с употреблением зараженных микробами мяса, рыбы, молочных продуктов, салатов, овощных пюре, а также изделий с кремом и с добавлением яиц.

### Источники:

<http://www.razvitierobenka.net/>  
<https://childage.ru/zdorove/bezopasnost-rebenka/rekomendatsii-roditelyam-na-leto-v-detskom-sadu.html#3>  
<https://www.google.com>