МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 403 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»
454902, г. Челябинск, пос. Шершни, ул. Гидрострой, 1а, тел/факс +7(351) 232-65-08
E-mail: ds403chel@mail.ru

Консультация для родителей «Питание детей дошкольного возраста в летний период»

Подготовил:
Воспитатель первой
квалификационной категории
Кузьмина Ю. В.

Челябинск

2025 г.

Уважаемые Родители! Вашему вниманию предлагается консультация на тему «Питание детей дошкольного возраста в летний период»



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.

Как организовать питание ребенка в летнее время?

Во-первых, 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, позднее – помидоры, молодой картофель, а также различную свежую зелень (укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, крапиву и др.).

Вам необходимо просто кушать все, что растет рядом с вами. Вариантов приготовления может быть великое множество. Это могут быть фрукты, овощи и ягоды в свежем виде, это могут быть те же свежие

продукты, но в виде разнообразнейших свежих салатов. Пользуются большой популярностью соки-фреш, хотя оставшаяся мякоть содержит очень много неиспользованных полезных веществ.

Во-вторых, необходима рациональная организация режима питания ребенка. В жаркие летние месяцы режим питания можно 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.

В-третьих, 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. Летом вас и ваших детей потянет на холодные напитки. Это может быть слабогазировнная минералка, соки, компоты, зеленый чай и т.д. Независимо от самого вида жидкости, ее температура не должна быть ниже 18-20 градусов, иначе вы рискуете поймать ангину или другое простудное заболевание горла.

Уважаемые родители, 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 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.

