

## КОНСУЛЬТАЦИЯ

Воспитатель: Бобина Т.Н.

«*Питание ребенка весной*»

**Весной** 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.).

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

Повышение суточной калорийности **питания ребенка** может быть достигнуто за счет увеличения пищевой ценности завтрака. В него рекомендуется включать богатое белком блюдо (*мясное, рыбное, творожное, яичное*). Это также физиологически более обоснованно, т. к. после ночного сна, в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом.

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.

В-третьих, необходимо обращать внимание на соблюдение питьевого режима. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости, поэтому следует всегда иметь запас свежей кипяченой воды, отвара шиповника, несладкого компота или сока.

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.

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.