

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 67 «Аистенок» Старооскольского городского округа

Консультация для родителей на тему:
«Питание детей летом»

Подготовил:
воспитатель средней группы № 10
Хлистун И. В.

Не секрет, что в знойную погоду дети всегда едят хуже. К тому же практически всегда у них под рукой овощи и фрукты, которые то и дело «перебивают» аппетит. Питание ребенка летом отличается от их рациона в другие времена года.

Многие родители летом бьют тревогу: ребёнок отказывается от привычного рациона. Не ест, значит, не растёт? На самом деле, абсолютно все, и взрослые, и дети, потребляют меньше пищи в жару. Ведь, как известно, в зимнее время организм тратит большое количество калорий на то, чтобы нас согреть. А в тёплое время года калорий надо меньше, следовательно, и количество еды уменьшается.

Даже если ребёнок будет есть меньше, он не останется голодным. Малыш будет выбирать те продукты и блюда и в том количестве, которое требуется ему в данное время!

Что давать пить ребёнку

В летнее время детки активно теряют жидкость, но при этом могут мало пить. Это чревато обезвоживанием - у детей 3-5 лет оно развивается стремительно. Чтобы этого не произошло, следите за увеличением его питьевого рациона.

Что давать пить ребёнку? Безусловно, чистую воду! Можно давать несладкие компоты и концентрированный сок (не более 1 стакана в день). Чаи, газировка, коктейли, сладкие компоты – не считаются напитками, утоляющими потребность организма в жидкости. Да и попросту они вредны для здоровья. Исключите их из летнего меню.

Летом хорошо себя зарекомендовали холодные супы, отварные и свежие овощи, запечённые мясо или рыба (преимущественно в вечерние часы). В питании детей важны кисломолочные продукты. Но будьте аккуратны, так как нередки случаи отравления кефиром или йогуртом. Покупайте кисломолочку только в хорошем супермаркете с мощными холодильниками и не нарушайте условия хранения дома.

Сезонные ягоды и фрукты – летняя благодать, но потреблять их надо умеренно, чтобы не довести до вздутия живота и поноса. А как же сладкое? Вкусное сладкое лакомство, которое так любят дети, может быть полезным. Поэтому не отказывайте девочкам и мальчикам в мороженом. Главное, выбирайте этот продукт с умом и обязательно читайте, что написано на упаковке. Есть виды мороженого, в состав которых входят все необходимые организму полиненасыщенные жирные кислоты, лецитин и арахидоновая кислота, которая участвует в поддержании иммунитета. Хорошо, если мороженое содержит натуральное фруктовое или ягодное пюре, сухофрукты.