***Консультация для родителей по теме:***

**«Питание ребенка летом»**

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.).**

*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.*

