Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №145»

МБДОУ «Детский сад №145»

Консультация для родителей

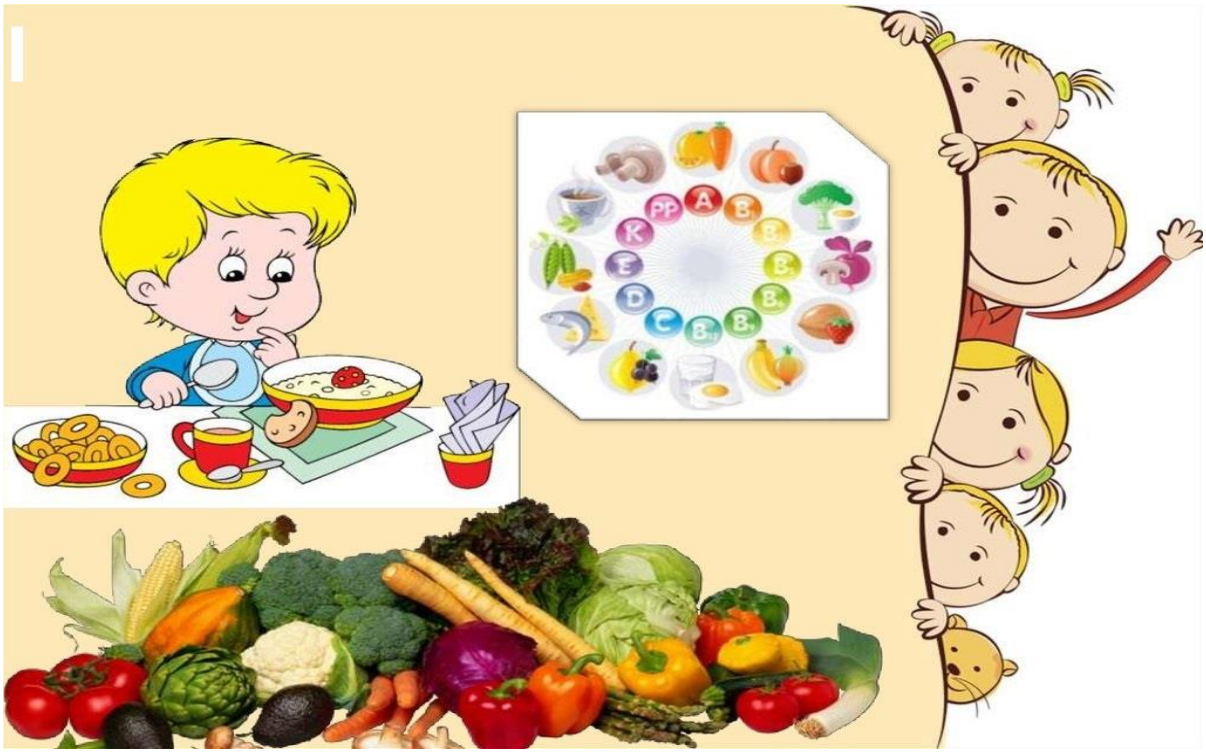
«Особенности летнего питания детей в детском саду».

Подготовила: воспитатель Гусева Т.В.

Барнаул 2024

Уважаемые родители!

Мы рады приветствовать вас на нашей консультации по теме «Особенности летнего питания детей в детском саду». Сегодня мы расскажем вам о том, какие продукты должны присутствовать в рационе вашего ребёнка летом, а также дадим рекомендации по организации правильного питания дома.



Важно помнить, что в летний период дети особенно активны, поэтому им требуется больше энергии. В связи с этим необходимо увеличить калорийность пищи. Однако при этом следует учитывать, что организм ребёнка ещё не полностью сформирован, поэтому ему нужно получать все необходимые витамины и минералы.

Основу рациона должны составлять свежие овощи и фрукты. Они содержат много воды, которая помогает поддерживать водный баланс организма. Кроме того, они богаты витаминами и микроэлементами.

Не забывайте про белки. Это основной строительный материал для клеток организма. Белки содержатся в мясе, рыбе, яйцах, молочных продуктах.

Углеводы тоже необходимы детям. Они дают энергию для физической активности. Углеводы содержатся в крупах, хлебе, макаронах.

Жиры также важны для здоровья ребёнка. Они помогают усваиваться жирорастворимым витаминам (A, D, E, K) и участвуют в формировании клеточных мембран. Жиры содержатся в сливочном масле, сметане, сыре.

Кроме того, не забывайте про воду. Летом её нужно пить больше, чем зимой. Вода участвует во всех обменных процессах организма и помогает регулировать температуру тела.

Рекомендации по организации правильного питания дома:

1. Соблюдайте режим дня. Ребёнок должен есть в одно и то же время каждый день.

2. Следите за тем, чтобы ребёнок получал достаточное количество жидкости.

3. Готовьте разнообразную пищу. Используйте разные способы приготовления блюд.

4. Избегайте перекусов между основными приёмами пищи.

5. Не давайте ребёнку сладости и газированные напитки.

6. Помните, что питание должно быть сбалансированным и полноценным.

Надеемся, что наши советы помогут вам организовать правильное питание вашего ребёнка летом. Если у вас возникнут вопросы, мы всегда готовы ответить на них. Спасибо за внимание!