

ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

В организации питания детей в летний период есть определённые особенности. С одной стороны, это связано с отсутствием аппетита в жаркие дни, когда снижается выработка пищеварительных соков, увеличивается потребность в жидкости. С другой стороны, дети большую часть дня проводят на свежем воздухе, много двигаются, принимают водные процедуры, это сопровождается более активным течением обменных процессов, увеличением энергозатрат организма, повышением потребности в пищевых веществах.

В рацион следует добавлять творог и кисломолочные напитки, оказывающие благоприятное действие на процессы пищеварения. Необходимо взять за правило: дети должны получать кефир и др. кисломолочные напитки не менее 2-х раз в день.

Большую роль в повышении белковой ценности рациона мясные продукты, количество которых должно быть несколько увеличено по сравнению с обычной нормой. Увеличивается также количество жировых продуктов за счет растительных масел.

Основными источниками углеводов в летний период должны стать овощи, фрукты, ягоды, в том числе лесные. При этом особенно важно потребление овощей – редиса, салата, ранней капусты, моркови, свеклы, репы, кабачков, огурцов, помидоров, а также щавеля, крапивы, и различной свежей зелени. С продуктами растительного происхождения ребенок получает большое количество микроэлементов, клетчатки, пектиновых веществ.