

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ТЕМУ: «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД»

ПОДГОТОВИЛИ: СТУДЕНТЫ
КУЗБАССКОГО
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
КОЛЛЕДЖА
РУДНЕВНА Н.А;
ЧЕБОТАРЕВА А.Е.



Кемерово 2023

Уважаемые родители, тема детского питания очень актуальна в наше время, поэтому мы подготовили для вас консультацию на тему «Правильное питание ребенка в летнее время»



СОДЕРЖАНИЕ

- ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА ЛЕТОМ
- МОРОЖЕНОЕ ЛЕТОМ – ХОРОШО ИЛИ ПЛОХО?
- ФРУКТЫ, ОВОЩИ И ЯГОДЫ ПРЯМО С ГРЯДКИ
- СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ
- РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА 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.



ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА ЛЕТОМ

Многие мамы летом бьют тревогу: ребёнок отказывается от привычного рациона. 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.



МОРОЖЕНОЕ ЛЕТОМ – ХОРОШО ИЛИ ПЛОХО?

Каждый родитель хоть раз баловал ребёнка мороженым. Казалось бы, ничего опасного, особенно, когда на дворе жаркая погода, лето. Но так ли это на самом деле? Какая опасность угрожает ребёнку и стоит ли покупать ему мороженое?



МОРОЖЕНОЕ ЛЕТОМ – ХОРОШО ИЛИ ПЛОХО?

Чаще всего люди покупают мороженое в жаркую погоду на улице, желая охладиться. И, как правило, стараются съесть его быстрее, пока не растаяло на солнце – вот здесь и подстерегает риск простудиться. Если быстро съесть ледяное мороженое, происходит резкое охлаждение верхних дыхательных путей. Усугубляет ситуацию резкий перепад температур.



ФРУКТЫ, ОВОЩИ И ЯГОДЫ ПРЯМО С ГРЯДКИ

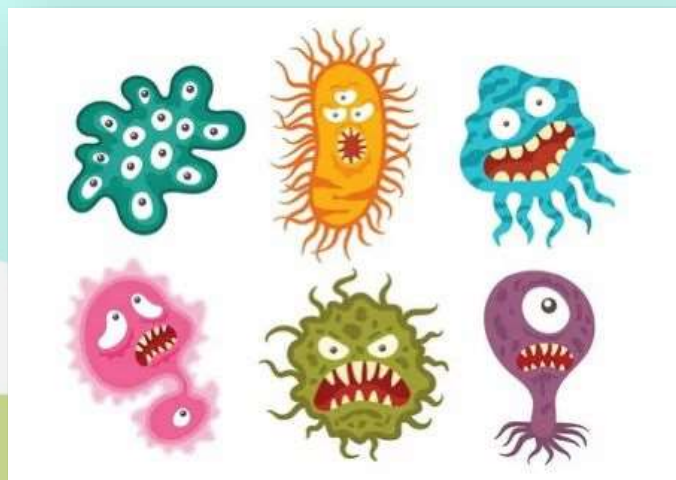
Безусловно, овощи и фрукты, так же как и ягоды имеют полезные свойства, витамины, фруктовые кислоты и много других полезных веществ.

Но также нельзя забывать о чистоте пищи, которую едите вы и ваш ребенок.



ФРУКТЫ, ОВОЩИ И ЯГОДЫ ПРЯМО С ГРЯДКИ

Грязные овощи и фрукты прежде всего "обогащены" вредными микроорганизмами и бактериями. Среди них кишечная палочка и энтерококк. Симптомы отравления: Тошнота, Рвота, Высокая температура. Вопреки расхожему мнению, Отравление — это очень опасное острое заболевание.



СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ

Сейчас мы бы хотели поделиться с вами полезными свойствами свежавыжатых соков. **Морковный сок** – способствует нормализации обмена веществ, улучшая процессы кроветворения и транспорта кислорода, стимулирует физическое и умственное развитие.



СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ

Ребёнок действительно растёт каждую минуту.
Так вот **свежевыжатый яблочный сок** помогает детскому организму укрепить костно-мышечную ткань.
В состав этого натурального напитка входят витамины группы в, с, аминокислоты, кальций, натрий, цинк.



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители, мы хотим дать вам пару рекомендаций, благодаря которым ваш ребенок будет здоров.

1. Рекомендуем мыть продукты перед едой под теплой проточной водой;
2. Рекомендуем употреблять больше овощей и фруктов в период летнего сезона;
3. Рекомендуем пить свежевыжатые соки;



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

4. Рекомендуем есть мороженое в умеренном темпе, для того, чтобы не простудиться;
5. Рекомендуем проводить как можно больше времени на свежем воздухе;
6. Рекомендуем внести в рацион ребенка молочные продукты, мясные и рыбные блюда.
7. Рекомендуем в выходные и праздничные дни придерживаться меню детского сада.



Информация о составителях:

