

Летнее меню в детских садах

Лето — любимая пора года для многих детей, которая, тем не менее, несет повышенные риски для неокрепшего подрастающего организма. Питание в детском саду летом должно быть подчинено особым правилам с целью:

- витаминизации меню, обогащения рациона сезонными овощами, фруктами, ягодами и свежей зеленью;
- обеспечения водно-электролитного баланса;
- предупреждения отказа детей от полезных и питательных блюд ввиду перестройки организма, вызванной высокими температурными значениями.

Основные правила питания детей летом

Питание в детском саду в летнюю пору составляется с учетом санитарных норм для обеспечения оптимальных условия для нормального психофизиологического развития. Основным принципом составления рациона остается необходимость сохранения баланса питательных веществ в рационе, который, тем не менее, должен быть пересмотрен с учетом сезонных особенностей.

Специалисты по возрастному развитию отмечают, что из-за повышенной солнечной активности, которая наблюдается в последние годы, дети все чаще страдают от нарушений водного баланса, ощущают в жаркие дни слабость, головокружения, тошноту. Дошкольники не умеют самостоятельно оценивать собственное состояние и своевременно просить о помощи. При этом правильно организованное питание в детском саду летом позволяет не только предупредить возникновение недомоганий, но и **укрепить защитные силы** детского организма.

Принципы замещения питания детей дошкольного возраста в летнее время:

- Увеличение калорийности дневного рациона на 10-15 %. В жаркое время в условиях повышенной активности, присущей малышам, организм теряет с потом большое количество энергии, которая должна быть замещена во избежание развития общего недомогания.
- Повышение доли молочных продуктов, способствующих нормализации микрофлоры кишечника.
- Снижение жирности основных блюд за счет превалирования в меню белого мяса, рыбы.
- Замена жиров животного происхождения легкоусвояемыми растительными маслами.
- Включение в ежедневное меню блюд из свежих и термически обработанных сезонных овощей, фруктов. Фрукты рекомендуется

давать во время второго завтрака, полдника для активизации процессов пищеварения и формирования здорового аппетита.

- Повышение частоты потребления подготовленной воды, морсов, соков, компотов (питьевой режим на лето пересматривается в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13).

Питание детей летом дома должно отвечать вышеуказанным принципам, поэтому в преддверии теплых дней воспитателям рекомендуется провести консультации с представителями семей о важности пересмотра детского рациона.



Питание детей летом

консультация для родителей

Распространенной проблемой, с которой сталкиваются родители в летнее время, является категорический отказ ребенка от завтрака, обеда или ужина. Многие мамы и папы списывают детские капризы на жару, регулярно балуя любимое чадо охлажденной сладкой газировкой, мороженым и другими вредными продуктами.

Очень важно понимать актуальность следования правилам здорового питания летом, в период повышенной солнечной активности, знать о необходимости витаминизации детского стола.

В вопросах питания детей летом следует уделить особое внимание необходимости рационального пересмотра привычного меню. В отличие от холодного времени года, когда прием калорийной пищи традиционно отводится на обеденные часы, в жару следует предлагать дошкольнику плотный завтрак и ужин, а в полуденный зной:

- легкие супы,
- овощные салаты,
- незначительное количество мясных или рыбных продуктов.

При условии регулярных перекусов свежими фруктами и следованию строгому графику питания в большинстве

семей проблема отказа малыша от пищи снимается в течение нескольких дней.

Рациональным решением также является перенос ужина (в выходные дни) на более ранние часы и включение в меню третьего перекуса — стакана кефира или молока на ночь. В связи с повышением длительности светового дня, увеличением доли активных прогулок в распорядке дошкольник может нуждаться в дополнительной порции, и отказывать ему в полезных и питательных веществах не следует.

Особо важным является соблюдение питьевого режима. Родителям рекомендуется иметь постоянный запас подготовленной питьевой воды, несладкого компота, морса, отвара шиповников или сырых соков собственного приготовления (особенно яблочного, томатного, морковного, свекольного, виноградного). Нектары из магазина и газировка не подходят для утоления жажды ввиду высокого содержания сахара и консервантов.



Желаем здоровья!