

Консультация для родителей «Витамины летом для детей» в средней группе

Воспитатель Гаврилова Е.Н.,
МБДОУ № 15 г.Салавата

Существует мнение, что лучшие **витамины для детей летом** – это овощи и фрукты, более доступные именно в это время года. Многие считают, что в летний период взрослым и детям достаточно того, что они получают из свежих продуктов, а также находясь на свежем воздухе. Однако врачи утверждают, что необходимость принимать **витаминно-минеральные комплексы летом** всё равно существует.

Ещё один защитник от простудных заболеваний – **витамин С**, который положительно влияет на рост ребёнка, на работу почек, печени, центральной нервной системы. **Витамин С** является основным **витамином в овощах, фруктах и зелени**. Помимо этих двух **витаминов**, летом ребёнок без проблем может получить необходимую дозу **витаминов группы Р, витамина К** и фолиевой кислоты, бета-каротина. Эти **витамины содержатся в овощах, фруктах, салатных листьях и другой зелени, в плодах красного и жёлтого цвета**.

Летом организм ребёнка и взрослого интенсивно теряет минеральные вещества через потоотделение, поэтому, в связи с вышеперечисленными факторами, полностью обеспечить организм **витаминами** в летний период проблематично. Специалисты отмечают повышение потребности организма в некоторых **витаминах**. С, Р, Е, А – наиболее необходимые **витамины для детей летом**, поскольку на летний период обычно выпадает интенсивный рост детского организма. Также возрастаает необходимость в магнии, железе, кальции.

В детском возрасте зрение подвержено риску ухудшения, а сами дети редко относятся к зреню бережно и злоупотребляют телевизором и компьютерными играми. **Родители** могут сократить риск ухудшения зрения, обеспечив ребёнку регулярный приём **витамина А**.

Также этот **витамин** положительно влияет на состояние волос и зубов, необходим детям, склонным к аллергии.

А как же организовать питание ребёнка **летом**?

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.

Будьте здоровы!