

**Уважаемые папы и мамы,**

**запомните:**

**Морковный сок** способствует нормализации обмена веществ, стимулирует физическое и умственное развитие.

**Свекольный сок** нормализует нервно-мышечное возбуждение при стрессах, расширяет кровеносные сосуды.

**Томатный сок** нормализует работу желудка и кишечника, улучшает деятельность сердца, содержит много витамина С.

**Яблочный сок** укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует обмен веществ.



### **Несколько летних рецептов для детей**

**Салат из редиса с зеленым луком:** редис 50гр., лук зеленый 10гр., масло растительное 4 гр. Красный редис очистить от ботвы, белый от кожицы, тщательно вымыть, обдать кипятком, нарезать кружочками, смешать с мелко нашинкованным зеленым луком, посолить, заправить растительным маслом.

**Кисель из ревеня:** ревень 40гр., сахар 15гр., мука картофельная 6гр. Ревень очистить, вымыть, нарезать на кусочки, отварить в воде до мягкости, протереть через сито. Добавить сахар, довести до кипения, влить при помешивании разведенную в холодной воде картофельную муку, еще раз довести до кипения и сразу сеять с огня.

**Буклет подготовила: Литвинова Л.К.  
инструктор по физической культуре**



**Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад №1»**

## **Питание ребенка в летнее время**



**Июнь 2016г.**



## Уважаемые родители,



Летом в рацион ребенка необходимо широко

включать первые овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы, позднее - помидоры, молодой картофель, а также свежую зелень (укроп, петрушку, салат, зеленый лук, щавель, крапиву и др.)

В жаркие летние месяцы режим питания рекомендуется изменить таким образом, чтобы обед и полдник поменялись местами. Этот режим является более физиологичным. Дело в том, что особенно в жаркое полуденное время, когда аппетит у ребенка резко снижен, ему предлагается более легкое питание, состоящее, в основном, из кисломолочного напитка, булочки или хлеба и фруктов. Он легко справляется с такой пищей, после чего его укладывают на дневной сон.

Повышение суточной калорийности питания ребенка может быть достигнуто также за счет повышения пищевой ценности завтрака. В него рекомендуется включать какое-либо богатое белком блюдо (мясное, рыбное, творожное, яичное). Это также физиологически более обоснованно, так как после ночного сна, в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом.

В летнее время, кроме общепринятых четырех приемов пищи, ребенку можно дать еще и пятое кормление 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 летнее время необходимо обращать внимание на соблюдение питьевого режима.

В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости. Поэтому необходимо всегда иметь запас свежей кипяченой воды, а еще лучше - отвара шиповника, несладкого компота или сока. Тогда будет исключена возможность использования ребенком сырой воды, особенно в загородных условиях, которая может создать опасность возникновения расстройства пищеварения. Употребление сырых соков - это еще один шаг к здоровью.

