

Режим питания в летний период.

Уважаемые родители!

В летний период, особенно в жаркие дни, важно обеспечить правильное питание для детей. Ниже приведены рекомендации по режиму питания в летний период:

1. **Завтрак.** Завтрак должен быть питательным и содержать белки, углеводы и жиры. Рекомендуется включать в завтрак каши (овсяная, гречневая), молочные продукты (йогурт, творог), фрукты и овощи.
2. **Обед.** Обед должен быть более плотным, чем завтрак, и содержать достаточное количество белков, жиров и углеводов. Рекомендуется включить в обед супы, мясо или рыбу, гарниры из овощей и круп, а также фрукты и овощи.
3. **Полдник.** Полдник должен быть легким и не содержать много жиров или углеводов. Рекомендуется включать фрукты, овощи, молочные продукты или орехи.
4. **Ужин.** Ужин должен быть легким и содержать небольшое количество белков и углеводов. Рекомендуется готовить блюда из рыбы или мяса, а также включать овощи и фрукты.
5. **Питьевой режим.** В летний период важно пить много жидкости, особенно при высокой температуре воздуха. Рекомендуется пить воду, компоты, морсы, соки, а также травяные чаи.
6. **Ограничение сладостей.** В летний период рекомендуется ограничить потребление сладостей, так как они могут негативно сказаться на здоровье зубов и желудочно-кишечного тракта.
7. **Соблюдение режима питания.** Важно соблюдать режим питания, чтобы организм ребенка мог правильно функционировать. Рекомендуется принимать пищу в одно и то же время каждый день.
8. **Разнообразное питание.** В летний период необходимо включать в рацион ребенка разнообразные продукты, чтобы обеспечить его организм всеми необходимыми питательными веществами.
9. **Контроль веса.** В жаркий период ребенок может терять вес, поэтому важно следить за его питанием и контролировать его вес.

Соблюдение этих рекомендаций поможет обеспечить правильное питание ребенка в летний период и сохранить его здоровье.