Кереселидзе-
Алексеенко
Валентина
Михайловна

Подписано: Кереселидзе-Алексеенко Валентина Михайловна
DN: cn=Кереселидзе-Алексеенко Валентина Михайловна, c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР "ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 193 "ПЛАНЕТА БУДУЩЕГО", email=detsad193@kubannet.ru
Дата: 2022.06.17 09:02:37 +03'00'

Консультация для родителей

«Лето прекрасное время года»

Воспитатель
МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 193»
Плужникова К.В.

Как питаться летом

Научные данные показали, что летом повышается двигательная активностьребенка, что вызывает в свою очередь, усиление обменных процессов, увеличение потребления белков, витаминов, минеральных веществ. Естественно, что покрыть эти дополнительные затраты, надо увеличить как колорийностью, так и пищевую ценность детского рациона. Летом у детей уменьшантсявыделение пищеварительного сока, понижатся аппетит. Что же делать? Необходимо повысить колорийность питания ребенка на 10-15 % и внести некоторые изменения в состав рациона. Ребенку нужно давать больше молока и молочных продуктов кисломолочных напитков, которые лучше усваиваются. Необходимы свежие фрукты, овощи, ягоды и зелень. Они не только обогощают пищц витаминами и минеральными солями, но и нормализуют кислотно- щелочное ровновесие в организме, которое часто нарушается в условиях перегревания.

В жару у детей повышается потребность в жидкости. В жаркие дниполезно давать питье перед кормлением. Это повышает аппетит. Можно разрешить запивать второе блюдо соком, водой и т.д.

И, наконец, не забывайте летом тщательно следитьза соблюдением гигиенических правил, используйте только свежие, высококачественные продукты, тщательно мойте овощи и фрукты.

Солнце хорошо, но в меру!

Летом дети максимальное время должны проводить на свежем воздухе. Однако, если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред. Самая большая опасность - перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар.

Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения с 9 до 12 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой. Световоздушные ванны в сочетании с солнечными ваннами, а так же водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

Лето - благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей, поэтому используйте этот период с пользой.

1. В летний период важно не забывать о соблюдении режима дня ребенка.
2. Несмотря на увеличение времени пребывания детей на улице, рекомендуется лишать ребенка дневного сна.
3. Отправляясь в длительную прогулку или в поход с ребенком, не забывайте брать с собой воду. Употребление воды из случайных источников строго запрещено.
4. Отправляясь на прогулку, а также в детский сад, во избежание солнечного удара не забывайте надеть ребенку головной убор.
5. Во избежание теплового удара следует одевать ребенка в соответствии с температурой воздуха.
6. Перед прогулками, напоминайте ребенку об основных правилах поведения: «Переходить дорогу, держа взрослого за руку». «Не уходить далеко, быть в поле зрения взрослого», «Не рвать и не есть ягоды и грибы, растения и т.д.»
7. После прогулки обязательно следите за тем, чтобы ребенок вымыл руки. Соблюдение элементарных гигиенических правил убережет его от заболеваний желудочно- кишечного тракта.
8. Возвращаясь с прогулки, особенно после посещения парков, осматривайте ребенка на предмет укусов насекомых, в частности клещей.
9. Ежедневно напоминайте ребенку о правилах дорожного движения.

Уважаемые родители, помните и о правилах безопасности вашего ребенка дома:

1. Не оставляйте без присмотра включенное электроприборы.
2. Не оставляйте одного ребенка в квартире.
3. Заблокируйте доступ к розеткам.
4. Избегайте контакта ребенка с газовой плитой и спичками (если таковые имеются)

Помните!

Ребенок берет пример с вас - родителей!

Пусть ваш пример учит правильному поведению ребенка на улице и дома.

Сделайте все возможное, чтобы оградить детей от несчастных случаев!