

Особенности питания в летний период.

Лето богато разнообразными фруктами и овощами и, конечно, в этот период необходимо включать в рацион детей свежие овощи, фрукты, а также овощные и фруктовые соки. В соответствии с десятидневным меню в детском саду на второй завтрак, уплотненный полдник воспитанникам дают соки и фрукты. Свежие соки являются хорошим дополнением к любому рациону. Овощные соки в большей степени способствуют очищению организма, а фруктовые соки питанию организма.

Все соки содержат в себе жизненную силу, необходимую для правильного функционирования организма и его полноценной жизни. Употребляя соки фруктов, ягод и овощей, человек помогает своему организму усваивать быстро и в максимальном количестве все необходимые питательные вещества. Воспитатель подготовительной группы Аксаева Оксана Викторовна провела с воспитанниками игровую обучающую ситуацию «Овощи и фрукты: польза или вред», в ходе которой с детьми закрепили знания о пользе овощей и фруктов, а также свежевыжатых овощных и фруктовых соков, что особо актуально в летний период. Также педагог рассказала детям, в каком количестве и когда нужно есть овощи и фрукты с пользой для организма. Ребята поделились друг с другом полезными сведениями об овощах и фруктах и закрепили полученные знания в ходе дидактической игры.

Польза и вред фруктов для здоровья определяется исходя из индивидуальных особенностей и потребностей организма человека. Соблюдение рекомендованной суточной нормы, правильный выбор, соблюдение условий хранения, помогают получить мощный заряд витаминов.

Важно принимать фрукты не менее, чем за час до еды или в качестве полезного перекуса, в свежем виде, без сахара и дополнительных жиров – так полнее раскроются их полезные свойства.







