

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДОМАШНИХ УЖИНОВ

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание дома дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. В пище детей обязательно должны содержаться минеральные вещества, витамины, вода. Соотношение белков, жиров и углеводов должно соответствовать 1:1:4.

УЖИН РЕБЕНКА ПОСЛЕ ДЕТСКОГО САДА

Практически у всех родителей юных детсадовцев возникает один очень важный и злободневный вопрос: чем накормить ребенка на ужин?

Если ребенок посещает детское дошкольное учреждение, то домашнее питание должно дополнять питание в дошкольном учреждении. С этой целью в каждой детской группе вывешивают дневное меню и даются рекомендации для родителей по составу домашнего ужина, который желательно дать ребенку. В состав домашних ужинов следует включить такие блюда и продукты, которые ребенок не получал в детском саду в этот день. Составляя дома детское меню, необходимо обращать внимание на достаточное разнообразие блюд в течение недели и, особенно, в течение дня.

На ужин детям лучше давать различные молочные каши, отдавая предпочтение гречневой и овсяной. Очень хорошо готовить каши с овощами или фруктами (овсяную, манную или рисовую с морковью, черносливом, курагой, изюмом; пшеничную и рисовую с тыквой, изюмом и др.). Каши следует чередовать с овощными блюдами (овощным рагу, тушеной капустой, свеклой, морковью в молочном соусе, овощной икрой). Можно готовить и смешанные крупяноовощные блюда (овощные голубцы с рисом, морковные, картофельные, капустные, свекольные котлеты с соусом, различные запеканки). Очень полезно на ужин давать детям блюда из творога (сырники, запеканки, пудинги, ленивые вареники), а также блюда из яиц (омлет натуральный, омлет с различными овощами, с картофелем, с яблоками).

После детского сада детям стоит обязательно предлагать овощи и особенно фрукты. А вот давать ребенку какие-либо хлебобулочные изделия или сладости на ужин не рекомендуется – ими практически всегда в детском саду кормят на полдник, поэтому существует опасность перегрузить малыша простыми углеводами. Кроме того, ужин ребенка обязательно должен быть легким и не поздним. Также не рекомендуется на ужин предлагать мясо и мясные продукты, они возбуждают нервную систему и тяжело перевариваются.

В меню ребенка не должны быть использованы острые приправы (хрен, перец, горчица, уксус, а также продукты с их использованием); их заменяют луком, чесноком, свежей зеленью, лимонным соком. Также не стоит давать на ужин ребенку мясо и мясopодукты, мясные бульоны и блюда, приготовленные с их использованием, потому что они богаты экстрактивными

веществами, которые приводят к возбуждению нервной системы и к бессоннице.

А ЧТО ПРЕДЛАГАТЬ НА УЖИН В КАЧЕСТВЕ ПИТЬЯ?

В качестве питья на ужин можно предложить кефир или молоко, реже – чай с молоком. Если у ребенка нет аллергической предрасположенности, то в качестве напитка можно сварить какао. Также на ужин можно предложить детям свежие фрукты или соки, а при их отсутствии – компоты из свежих или сухих фруктов, а также консервированные фруктовые или овощные соки, фруктовые пюре для детского питания.