

Рекомендации к организации детского питания в домашних условиях в выходные дни

ЗАВТРАК

На завтрак можно приготовить омлет, яйцо всмятку или какую-либо молочную кашу. Наиболее полезны каши из гречневой и овсяной крупы, а не традиционную манную. Особенно хорошо сочетать крупы с овощами или фруктами. Например, готовить кашу с морковью, яблоками, тыквой.

На завтрак рекомендуется давать злаковый кофе на половинном или цельном молоке, чай с молоком, молоко.

ОБЕД

На обед в качестве закуски лучше всего давать какой-нибудь салат из сырых овощей, заправленных растительным маслом, например, тертую морковь, свежую или квашеную капусту с зеленым или репчатым луком, свежую или соленую огурцы, помидоры. Можно давать отварную свеклу.

Первые блюда могут быть представлены любыми супами, бульонами, борщами, как мясными, рыбными, так и вегетарианскими.

На второе рекомендуются в основном блюда из мяса (говядины, телятины, нежирной свинины, баранины, кролика), курицы, рыбы. Эти продукты являются достаточно богатыми источниками полноценного животного белка и минеральных веществ, особенно железа. Из них можно готовить рагу, супы, котлеты, оладьи. В качестве гарниров ко вторым блюдам желательнее чаще использовать овощи (в виде пюре или отварном виде). В качестве второго блюда детям готовят так же заправки из мясных продуктов с овощами (чаще всего картофельным), крупами или макаронными изделиями.

Законочить обед лучше всего таким полноценным напитком как компот или кисель из свежих фруктовых или ягод, а при их отсутствии — из сухих или консервированных фруктов (ягод).

ПОЛДНИК

Полдник для ребенка раннего и дошкольного возраста может состоять просто из стакана кефира (простокваши, ряженки, ацидофилина или молока) с какой-нибудь булочкой, вафелькой или кондитерским изделием).

УЖИН

Ужин ребенка готовят из такого же набора блюд, которые рекомендуются на завтрак. Однако надо принять за правило — если на завтрак была каша или макаронные изделия, то на ужин надо дать овощное блюдо. Это может быть любая овощная заправка, тушеные овощи.

В качестве питья на ужин лучше всего дать кефир или молоко, но можно также дать чай с молоком, просто чай с сахаром или вареньем, отвар шиповника. Если ужин был ранним, то непосредственно перед сном ребенку можно дать стакан кефира или молока с кусочком хлеба, печенье.

Алгоритм организации процесса кормления

1. Выделение постоянного места за столом: ребенку должно быть удобно сидеть, он должен свободно пользоваться посудой и столовыми приборами
2. Посуда, которой пользуется ребенок, должна быть удобной и устойчивой, соответствовать объемам порций
3. К началу кормления ребенок не должен быть раздраженным и утомленным
4. За 20-30 минут до еды ребенка надо вернуть с прогулки, отвлечь от игры, переключить его внимание на подготовку к принятию пищи – вымыть руки, помочь накрыть на стол, говорить о предстоящей трапезе, хорошем виде и вкусе пищи, в общем создать определенный «настрой»
5. Пища, которая подается ребенку должна быть умеренно горячей, иметь привлекательный вид.

Чего делать нельзя

- ◆ Кормить насильственно
- ◆ Кормить с развлечением, уговорами, т.к. у ребенка возникает отрицательный рефлекс на любую еду, который подчас закрепляется на долгое время
- ◆ Кормить раздраженного или утомленного ребенка, необходимо успокоить его, прежде чем посадить за стол.
- ◆ Избегать перед едой сильных впечатлений, играть в шумные игры, т.к. это может затормозить выработку пищеварительных соков и подавить пищевой рефлекс.