

Рекомендации родителям

Чем кормить ребенка после детского сада?

Меню детского сада значительно отличается от того рациона который вы предлагали малышу дома.

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 должны давать 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. Недопустимо, когда в суточном меню дают две каши, да еще крупяной гарнир ко второму блюду. Желательно, чтобы дети получали в течение дня два овощных блюда и только одно крупяное.

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).

Поскольку в любом детском саду существуют определенные нормы бюджетных средств, выделяемых на питание каждого воспитанника, к сожалению, часто в течение дня малыши остаются практически без овощей и фруктов. Именно поэтому 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. Кроме того, всем родителям каждый день нужно обращать внимание на меню ребенка в детском саду (во многих дошкольных учреждениях оно вывешивается в раздевалке).

Очень продуктивно вести недельный дневник питания ребенка, благодаря которому, родителям видно, каких именно продуктов недостает в рационе малыша. К примеру, если в садике ребенок получает недостаточно рыбы или фруктов, именно на них стоит делать упор при формировании ужина.

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.

Если в течение дня малыш отказывается есть детсадовскую пищу, а такая проблема тоже существует.

Если удастся приводить ребенка в садик после завтрака и забирать до ужина – лучше кормить его дома. Если же такой возможности у вас нет, то, наверное, этот вопрос необходимо обсудить с воспитателем садика.

В качестве питья на ужин можно предложить кефир и 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.

Нежелательно давать детям кисели из концентратов - этот продукт не имеет практически никакой биологической ценности, витаминов там незначительное количество, он богат крахмалом и сахаром, содержит красители, и включение такого блюда в рацион детей только перегружает их углеводами.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!
РЕКОМЕНДУЕМ ПРИГОТОВИТЬ**



Борщ

- белокочанная капуста
- картофель-6 шт.
- лук репчатый
- морковь
- свекла
- домашняя томатная паста
- соль
- перец
- вода



Суп с фрикадельками

- на 2 литра воды:
- полстакана риса
- одна головка лука
- одна морковь
- 4 средних картофелины



Зразы с сыром

- 1 кг свинины
- 0,5 кг курицы
- 4-5 головок лук
- 100 г сыра
- 2 ст.л масло сливочное

Детская творожная запеканка



творог – 250 г
яйцо- 1 шт.
манка- 1 ст. л.
сахар – 1 ст. л.
яблоко – 2-3 шт.
сливочное масло – 5-10 г
сметана, варенье, мед



Ленивые вареники

1-2 пачки творога
1 яйцо
щепотка соли
3-4 ложки муки



Овощное рагу

кабачок среднего размера – 1шт.
морковь – 1шт.
луковица – 1 шт.
помидоры – 1 шт.
цветная капуста – 0,5 головки
соль, перец, чеснок- по вкусу



Рис с овощами

рис – 400 г
замороженные овощи- 400 г
мясо – 200-300 г
масло, соль, чеснок, зелень

Сочные отбивные из курицы с рассыпчатым рисом и свежим салатом

грудка птицы
стакан риса
топленое масло
2 яйца
пекинская капуста
огурец свежий
помидор свежий
подсолнечное масло

