

# "Ужин в вечернее время дома"



Если ваш малыш ходит в детский сад, то в его дневном меню много круп и углеводистых продуктов. Предложите ему на ужин овощи, молоко, творог, мясо и рыбу. Сосиски и макароны оставьте лишь как палочку-выручалочку. Слово «ужин» предполагает что-то уютное и домашнее, когда все члены семьи собираются за общим столом. Это не просто прием пищи, а встреча близких людей на исходе дня, обмен новостями, душевное общение и, конечно же, что-то вкусненькое и полезное на столе, с любовью приготовленное мамой.

## **Ужину — быть!**

Есть такая пословица: «Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, ужин отдай врагу». По большому счету, несмотря на древность изречения, оно актуально и сейчас. Многие действительно так думают и предпочитают не принимать пищу после 6 вечера. Только стоит ли быть столь категоричными насчет ненужности ужина, особенно для малыша? Завтрак задает тон на весь день, обед пополняет запасы энергии, израсходованные за полдня, и заряжает до вечера. Как же быть с ужином? Если мы заботимся о себе, то, конечно же, ужину — быть!

Значение здорового ужина для любого человека трудно переоценить. Он должен составлять примерно четверть суточной нормы по калорийности, и главная задача этого приема пищи — обеспечить получение того, чего вы недобрали за день. Естественно, по питательным веществам, а не по любимым, но «неправильным» блюдам. Предпочтение стоит отдавать легким белковым, молочным и углеводным продуктам. Ведь если на завтрак можно позволить себе что-то жирное и высококалорийное в расчете на активный расход энергии в течение всего дня, то после ужина мало кто решится на прогулку, не говоря уже про уборку, пробежку или занятия спортом.

Поэтому последний за день прием пищи должен способствовать предстоящему отдыху и сну. Пища не должна возбуждать, долго перевариваться, мешая ночному восстановлению. Важный момент: лучше всего успеть поужинать за 3 часа до сна. Еда непосредственно перед сном не будет активно перевариваться, так как все пищеварительные процессы к ночи замедляются. Но при этом различные органы будут вынуждены работать во время сна, чтобы справиться с пищеварением, и маленький человек не сможет полноценно отдохнуть и восстановиться, а наутро будет чувствовать себя отнюдь не бодро. Итак, правильный ужин — залог здорового сна. А поздний ужин наносит вред организму: тяжесть в желудке и новые жировые запасы.

Но полное отсутствие еды на ночь тоже опасно: пустой желудок, так же как и переполненный, нарушает нормальную работу организма.

Ничто не мешает нам сделать ужин и вкусным, и полезным, и не поздним. Замечательно, если вы хорошо питались в течение дня, тогда к вечеру вы не будете испытывать зверского голода, который подтолкнет к перееданию. Потребление углеводов в вечернее время лучше свести к минимуму, но отказываться от них совсем нет необходимости, ведь именно углеводы активизируют вещества, снижающие возбудимость нервных клеток, что незаменимо после трудного дня перед ночным отдыхом.

Отдавайте предпочтение следующим продуктам: хлеб с отрубями, сыр, овощи, печенка, курица, рыба, фрукты, зеленый чай, творог, морепродукты, зелень, бобовые, молоко, яйца. Главное, блюда не должны быть жареными и жирными, а порции — большими.

### **Идеальное завершение дня**

Когда в доме растет малыш, жизнь семьи полностью перестраивается под его интересы. Здоровый ужин не является исключением, особенно если ребенок садится вместе со всеми за стол. Ужин — это очень ответственное мероприятие, потому что это завершающий день прием пищи.

И маме нужно постараться дополнить рацион крохи тем, что он еще не получил в течение дня дома или в детском саду. Очень важно, чтобы малыш насытился, но не передал, ведь впереди ночной сон. Как соблюсти золотую середину, чтобы ребенок не просыпался от голода и не ворочался всю ночь из-за переполненного желудка?

Любящая мама, конечно, знает кроху лучше. Вот лишь общие рекомендации. По своему составу ужин похож на завтрак. Он может состоять из легкой закуски, крупяного или овощного гарнира, рыбы, птицы, блюда из творога или яиц. На десерт подойдут фрукты, компоты, кисели или какао. Для малышей в качестве дополнения можно использовать готовые фруктовые, овощные, мясные пюре и каши.

Предпочтение стоит отдавать овощному или белковому блюду, но если овощи у ребенка были на завтрак или на обед, то кашка будет очень кстати, особенно если это овсянка с яблоком, гречка с творогом, пшенка с тыквой или рисовая каша с морковью и сухофруктами. Некоторые сомневаются по поводу каши на ужин, считая ее тяжелой пищей. Сомнения напрасны. Если видите, что карапуз, отужинавший молочной кашей, быстро засыпает, хорошо спит, не имеет проблем с лишним весом, то это — его блюдо. Для пухленького малыша лучше вечером приготовить омлет или овощное рагу с запеченной рыбкой, а на ночь предложить стакан кефира. А каша пусть будет на ужин 2-3 раза в неделю. Вообще, поскольку вы лучше всех знаете вкусы и предпочтения малыша, вам и карты в руки.