**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 преимущество гречневой и овсяной. Очень хорошо готовить каши с овощами или фруктами (овсяную, манную или рисовую с морковью, черносливом, курагой, изюмом; пшенную 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).

     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 мясопродукты, 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 удается 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.

[СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КАРТ БЛЮД И ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙРАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА](http://edu.gov.by/sistema-obrazovaniya/glavnoe-upravlenie-obshchego-srednego-doshkolnogo-i-spetsialnogo-obrazovaniya/doshkolnoe-obrazovanie/normativnye-pravovye-akty/pitanie/index.php)

**РЕКОМЕНДАЦИИ  РОДИТЕЛЯМ**

**ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ  В ВЫХОДНЫЕ ДНИ**

Одним из главных решений многих проблем, препятствующих гармоничному развитию организма ребенка, является правильная организация питания.

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака приходится приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника - 15%, ужина - 20%.

             Чтобы обеспечить разнообразие блюд и правильное их чередование, меню желательно составлять сразу на несколько дней вперед, еще лучше - на целую неделю. Если молоко и молочные продукты должны входить в рацион питания ребенка ежедневно, то на завтрак, обед и ужин первые и вторые блюда желательно повторять не чаще, чем через 2-3 дня. Это также позволяет поддержать у ребёнка хороший аппетит. Следует избегать одностороннего питания - преимущественно мучного и молочного: у ребенка может возникнуть витаминная недостаточность даже в летне-осенний период.

        Полдник и ужин должны быть легкими. Это могут быть овощные, фруктовые, молочные, крупяные блюда. Но если у ребенка снижен аппетит, можно увеличить во время ужина не количество конкретного блюда, а его калорийность: пусть ужин будет более плотным, чем обед. Таким образом, можно помочь развивающемуся организму справиться с возрастающими энергозатратами.

            На завтрак хорош горячий напиток (кипяченое молоко, чай), которому предшествует любое горячее блюдо (например, омлет), не очень объемное и не требующее длительного времени на приготовление.

          Во время обеда обязательно накормить ребенка супом или борщом. Ведь первые блюда на основе овощных или мясных бульонов являются сильными стимуляторами работы рецепторов желудка. Это способствует повышению аппетита и улучшению процесса пищеварения.
        Детям очень полезны свежие овощи, фрукты, ягоды. Ребёнок дошкольного возраста может потреблять их сырыми или в виде приготовленных на их основе блюд. Салаты лучше предложить перед первыми и вторыми блюдами, так как они способствуют интенсивной выработке пищеварительных соков и улучшают аппетит. Если вы дадите салат и на завтрак, и на обед, и на ужин (пусть даже понемногу), будет особенно хорошо. Свежие фрукты идеально подходят для полдника. А вот в промежутках между едой их лучше ребенку не предлагать, особенно сладкие.

            Яйца полезны для дошколят. Ведь в них содержится много витаминов A и D, фосфора, кальция, железа. В сыром виде давать яйца не следует, поскольку существует вероятность заражения сальмонеллезом.

          У   шестилетнего   ребенка   электролитный   обмен  еще  неустойчив, поэтому излишнее поступление воды в его организм может создать дополнительную нагрузку на сердце и почки. Суточная потребность дошкольника в воде составляет в среднем 60 мл на 1 кг веса. Некоторые дети в жаркие летние дни очень много пьют. Но чтобы утолить жажду, не обязательно употреблять много жидкости. Важно научить малыша пить понемногу и маленькими глоточками. Можно просто ограничиться полосканием рта холодной водой.

        Пищу дошкольникам уже не нужно готовить на пару и сильно измельчать. Можно готовить жареные блюда, хотя особенно увлекаться этим не следует, так как есть с опасность возникновения при обжаривании продуктов окисления жиров, которые раздражают слизистые, вызывают изжогу и боль в животе. Поэтому лучше всего тушить и запекать блюда в духовом шкафу.

**Не рекомендуется!**

   Некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольника. Не рекомендуются: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Для улучшения вкусовых качеств лучше положить в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок. Последние, кроме того, обладают и способностью сдерживать рост болезнетворных микробов. Вкус пищи можно значительно улучшить, если использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный), а также сухофрукты.

**Чтобы разнообразить питание детей в выходные дни**, нужно следить за меню учреждения дошкольного образования на протяжении недели и дома готовить другие блюда.

 Принимая во внимание, то,  что в выходные дети старше трех лет больше бывают  на воздухе, занимаются активными играми, спортом, в меню для них больше включается мясо,  рыба, масло сливочное, сыр и другие продукты.

       Из овощных блюд по картотеке выбирают блюда, которые в течение недели в меню учреждения не  включались. Для выполнения нормы белка дают  творожное блюдо.  Белки из натурального     творога

усваиваются лучше,  однако, если нет уверенности, что творог приготовлен из пастеризованного молока, его используют  только в изделиях после термической обработки (вареники, сырники, и т.д.). Хлеб нужно давать пшеничный и ржаной.

 На завтрак   детям  можно приготовить молочную кашу, яйца,  омлет с тушеным шпинатом. Дополняют  завтрак молоком или кисломолочными продуктами.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ВЫХОДНОГО ДНЯ**



**Суббота**

|  |  |
| --- | --- |
| **Завтрак** |  |
| Салат фруктовый | 55 |
| Каша вязкая молочная овсяная | 150 |
| Какао с молоком | 200 |
| Бутерброд с маслом | 26/4 |
|  |  |
| **Обед** |  |
| Салат «Заря» с растительным маслом | 60 |
| Щи со свежей капусты | 200 |
| Котлеты или биточки рыбные с молочным соусом | 70/50 |
| Картофельное пюре | 180 |
| Кисель из сока | 200 |
| Хлеб ржаной | 60 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
|  |  |
| **Полдник** |  |
| Сок | 200 |
| Зефир, печенье, вафли | 20 |
| Фрукты | 180-200 |
|  |  |
| **Ужин** |  |
| Котлеты, биточки, шницель мясные | 40 |
| Овощи в молочном соусе | 150 |
| Омлет (с сыром, луком) | 90 |
| Молоко кипячёное | 200 |
| Хлеб ржаной | 30 |
| Хлеб пшеничный | 30 |

В​оскресенье

|  |  |
| --- | --- |
| **Завтрак** |  |
| Салат из зелёного горошка | 50 |
| Каша вязкая молочная гречневая | 150 |
| Кофе  с молоком | 200 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 40 |
|  |  |
| **Обед** |  |
| Салат из свежих помидоров с луком репчатым | 60 |
| Суп картофельный с фасолью и отварной птицей | 200 |
| Кнели из птицы с  молочным соусом | 75/25 |
| Картофельное пюре | 180 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 |
| Хлеб ржаной | 60 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
|  |  |
| **Полдник** |  |
| Кефир жирный | 200 |
| Мармелад фруктово-ягодный, пряники | 30 |
| Фрукты | 180-200 |
|  |  |
| **Ужин** |  |
| Сырники из творога с фруктовым соусом | 50/50 |
| Рагу овощное | 150 |
| Чай с молоком | 200 |
| Хлеб ржаной | 30 |
| Хлеб пшеничный | 30 |

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УЖИНЫ**

1-я неделя

|  |  |
| --- | --- |
| **Понедельник** |  |
| Салат из квашеной капусты | 50 |
| Запеканка картофельная с мясом и молочным соусом | 150/30 |
| Яблоко | 200 |
| Кефир | 200 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| **Вторник** |  |
| Сырники, запеченные со сметаной | 85 |
| Капуста, тушенная в молоке | 150 |
| Сок | 200 |
| Печенье | 20 |
| Яблоко | 200 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| **Среда** |  |
| Пудинг из творога с морковью со сметанным соусом | 100/30 |
| Морковь с зелёным горошком в молочном соусе | 150/70 |
| Сок | 180 |
| Печенье | 20 |
| Яблоко | 200 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| **Четверг** |  |
| Фрикадельки мясные | 60 |
| Вареники творожные ленивые с соусом | 130/50 |
| Пирожки из теста дрожжевого | 50 |
| Кефир | 200 |
| Мармелад | 20 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| **Пятница** |  |
| Хлебцы рыбные с соусом | 60 |
| Запеканка из творога с соусом | 100 |
| Сок | 200 |
| Печенье | 20 |
| Яблоко | 200 |
| Хлеб ржаной | 20 |

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УЖИНЫ**

2-я неделя

|  |  |
| --- | --- |
| **Понедельник** |  |
| Зразы рыбные паровые с маслом сливочным | 70 |
| Морковь, тушенная с яблоками | 150 |
| Яблоко | 200 |
| Сок | 200 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| Мармелад | 20 |
| **Вторник** |  |
| Салат «Розовый» | 60 |
| Суфле из творога с молочным соусом | 50 |
| Кефир | 200 |
| Печенье | 20 |
| Яблоко | 200 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| **Среда** |  |
| Рыбник | 75 |
| Запеканка из моркови, яблок и риса с молочным соусом | 100/30 |
| Морковь с зелёным горошком в молочном соусе | 150/70 |
| Сок с мякотью | 200 |
| Мармелад | 20 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| **Четверг** |  |
| Котлеты, биточки, шницель мясные | 40 |
| Рагу овощное | 150 |
| Кефир жирный | 200 |
| Мармелад | 20 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| **Пятница** |  |
| Вареники творожные ленивые с соусом фруктовым | 50 |
| Овощи в молочном соусе | 150 |
| Омлет с яблоком | 90 |
| Сок с мякотью | 200 |
| Хлеб ржаной | 20 |