

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ НА УЖИН ДОМА

Многие родители стремятся дополнить питание детей дома жирной и сладкой пищей: пирожными, сметаной, колбасой, а то и покормить незадолго до сна полным домашним обедом. И то и другое приносит организму ребенка вред. Во время сна процессы пищеварения и обмена веществ резко замедляются, и обильный ужин на длительное время задерживается в пищеварительном канале. Это способствует избыточному отложению жира в организме, накоплению в нем недоокисленных (промежуточных) веществ, затрудняющих обмен и в итоге – возникновение болезненных состояний. В детских учреждениях дети получают достаточное количество углеводов и жиров, а белков, особенно животного происхождения, часто не хватает. Поэтому родителям необходимо каждый день просматривать меню и соответственно ему дополнять ужин детей продуктами, богатыми белками животного происхождения, - молоком, творогом, рыбой, яйцами, сыром, если их не было в меню.

Самым дешевым и ценным источником белка в детском питании является творог. Родителям надо позаботиться о том, чтобы творог и блюда из него подавались ребенку на ужин чаще. Если за ужином ребенок получает детский сырок, который содержит меньше белка, к нему добавляют стакан кефира, ацидофильного молока или ряженки. Творог можно дать в натуральном виде (если он пастеризован) или сделать из него сырники, ленивые вареники, налистники. К творогу или творожному изделию дают кисель фруктовый, компот, стакан молока или сливки (особенно ослабленным детям). Полезен также мед. Его намазывают на булочку. Мед с молоком или кисломолочными продуктами способствует повышению гемоглобина. Детям с избыточным весом рекомендуют нежирный кефир. Он содержит мало жира (всего 1%), но больше белка – 4,3% (в обычном кефире – 2,8% белка).

Следует приучать детей пить кефир и молоко с хлебом. Так обогащается аминокислотный состав пищи.

Если в этот день в детском учреждении не было блюда из яиц, его можно дать на ужин со стаканом кисломолочного продукта. Яйцо также хорошо сочетается с картофелем, зеленым горошком, винегретом. Можно также сделать омлет с картофельным пюре и салатом из капусты, огурца, зеленого лука.

В отдельные дни детям дают рыбное блюдо, особенно из рыбной рубки, т.к. белки рыбы легче и быстрее перевариваются по сравнению с мясом (1,5-2 часа). В домашний ужин обязательно включают фрукты, овощи и соки, чтобы дополнить дневное питание в детском учреждении витаминами, минеральными солями и микроэлементами, в том числе кроветворными: железом, медью,

кобальтом, марганцем и др. Морковный и томатный соки дают перед ужином, сладкие соки – виноградный, сливовый, яблочный – после ужина.

Морковь – богатый источник каротина (в 100 г содержится 9 мг), который в организме превращается в витамин А. Пополнять его дефицит в рационе особенно важно детям, подверженным заболеваниям верхних дыхательных путей. 50-100 г красной моркови достаточно ребенку для восполнения суточной потребности в каротине. Морковь должна быть ежедневным продуктом в питании ребенка, в особенности в зимне-весенний период. В детском учреждении приготовить сок на большое количество детей трудно, а дома это вполне возможно. Морковь дают не только в виде сока, но и в виде салата с яблоком, натертым на крупной терке с добавлением растительного масла или сметаны с сахаром. Можно приготовить морковные котлеты или пудинг.