

*Не секрет, что хорошее питание – залог здоровья. Что уж говорить о растущем детском организме, для развития которого требуется достаточное количество белков и углеводов, витаминов и минералов. Малышу в возрасте от года и старше требуется полноценное пяти-шести разовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин, молоко или кефир на ночь. В детском саде режим стараются выдерживать (меню детского сада), реже это получается дома, но все же режим питания нужно выдерживать!*

Сразу после сна, чтобы задать тон работе маленького желудка, малышу можно предложить сок, травяной чай, настой плодов шиповника. А завтраком как таковым покормить уже спустя 20-30 минут.

На завтрак предпочтительнее всего предлагать ребенку кашу на молоке (или на воде, если малыш страдает аллергией на лактозу). В традиционное блюдо можно добавить свежие фрукты, измельченную курагу или чернослив, изюм, или любые другие ягоды, фрукты по сезону. Также для завтрака отлично подойдут творог, йогурт или омлеты.

Особое внимание следует уделить обеду. Ведь недаром известная поговорка рекомендует съесть его самому и ни с кем не делить. В идеале полноценный обед должен состоять из 4 блюд (в детском саду чаще мы встречаем три блюда – компот, суп и второе). Сначала салат овощной или фруктовый, затем обязательно на первое жидкий бульон или суп, и на второе – гарнир и изделие из мяса. Следует помнить, что малышам нельзя добавлять в пищу майонез и кетчуп, их замените сметаной, растительным маслом или соком. Для первого идеально подойдет суп, сваренный на мясном, рыбном или овощном бульоне. Можно приготовить молочный суп. В детском саде молочный суп готовить любят.

*Диетологи утверждают, что ребенку не следует давать пищу, приготовленную на костном или мясокостном бульоне, так как в ней содержится очень большое количество азотистых экстрактивных веществ, оказывающих возбуждающее действие на нервную систему (как кофе). Именно поэтому для детей суп готовят на втором бульоне. В первый бульон уйдут не только экстрактивные вещества, но и гормоны и большая часть пестицидов и солей тяжелых металлов.*

В качестве гарниров к многочисленным видам котлет, биточков, рулетов и запеканок используют макароны, рассыпчатые каши или овощи, как в отварном, так и в тушеном, запеченном виде. Ну и на третье, конечно же, его величество – компот! сваренный из сухофруктов или свежих ягод и плодов. Кроме этого можно подать – сок, кисель, чай или молоко. Тут уж, кто

как любит. Для детей от года до 3 лет – объем третьего блюда составляет 150мл, от 3-7 – 200 мл, 7-14 – 250 мл.

Кроме этого питье для детей всегда в любое время суток должно быть в доступе. В детском саде, как правило на слоте стоит графин воды и чистые стаканчики.

Богатые белком продукты – мясо, рыба, яйца – дольше задерживаются в желудке и требуют для переваривания значительно большего количества пищеварительных соков. Поэтому их нужно использовать в первой половине дня, а на ужин лучше предложить малышу молочно-растительную пищу, чтобы желудок мог отдохнуть во время сна и не тратить силы на переработку «тяжелой» пищи.

Обратите внимание какое меню у вашего ребенка в детском саде, что ему предлагают на ужин.

Полдник – время для экспериментов любителей выпечки. В компанию к традиционному йогурту или кефиру можно добавить булочку, оладьи, блинчики, пирожки, а также кондитерские изделия – печенье или вафли. Также желательно в полдник подавать детям свежие фрукты или ягоды.

На ночь при раннем ужине, рекомендуется давать кефир (детям от 1 года и до 1,5 лет) или сок и фрукты (для детишек старше полутора лет).