

Рекомендации к организации детского питания в домашних условиях в выходные дни:

Завтрак: На завтрак можно приготовить омлет, яйцо всмятку или какую-либо молочную кашу. Наиболее полезны каши из гречневой и овсяной крупы, а не традиционная манная. Особенно хорошо сочетать крупы с овощами или фруктами. Например, готовить каши с морковью, яблоками, тыквой. Менее полезны макаронные изделия, перегруженные углеводами и лишенные витаминов. Их лучше сочетать с творогом, яйцом, сосиской, сарделькой. Довольно быстро готовится рыба (отварная, жареная), к тому же она достаточно полезна и легко переваривается. На завтрак рекомендуется давать злаковый кофе на половинном или цельном молоке, чай с молоком, молоко. Натуральный кофе и какао не рекомендуется, так как эти продукты часто вызывают аллергические реакции.

Обед: На обед в качестве закуски лучше всего давать какой-нибудь салат из сырых овощей, заправленных растительным маслом, например, тертую морковь, свежую или квашеную капусту с зеленым или репчатым луком, свежие или соленые огурцы, помидоры, редис, редьку, и др. Можно давать отварную свеклу, винегрет. Для возбуждения аппетита очень хорошо предложить ребенку кусочек селедки, кильку, соленую салаку и т.п. Первые блюда могут быть представлены любыми супами, бульонами, борщами, как мясными, рыбными, так и вегетарианскими. Летом хорошо приготовить холодные первые блюда – окрошку, холодный борщ, свекольник, фруктовый суп. На второе рекомендуются в основном блюда из мяса (говядины, телятины, нежирной свинины, баранины, кролика), курицы, рыбы. Очень полезны субпродукты (печень, мозги, сердце, язык, легкие, вымя, желудок, почки). Эти продукты являются достаточно богатыми источниками полноценного животного белка и минеральных веществ, особенно железа. Из них можно готовить рагу, суфле, котлеты, оладьи. В качестве гарниров ко вторым блюдам желательнее чаще использовать овощи (в виде пюре, в поджаренном и отварном виде). В качестве второго блюда детям готовят так же запеканки из мясных продуктов с овощами (чаще всего картофелем), крупами или макаронными изделиями. Закончить обед лучше всего таким полноценным напитком как фруктовый, ягодный или овощной сок. Можно приготовить компот или кисель из свежих фруктов или ягод, а при их отсутствии - из сухих или консервированных фруктов (ягод); дать отвар шиповника, что гораздо полезнее, чем сладкий чай.

Полдник: Полдник для ребенка раннего и дошкольного возраста может состоять просто из стакана кефира (простокваши, ряженки, ацидофилина или молока) с какой-нибудь булочкой, ватрушкой или кондитерским изделием (печеньем, сухариками, вафлями), или дать малышу кусочек слегка поджаренного хлеба. Очень хорошо дополнить такой полдник свежими фруктами или ягодами, но можно дать просто сырую морковку, репу или кусочек запеченной тыквы (кабачка).

Ужин: Ужин ребенка готовят из такого же набора блюд (кроме мясных), которые рекомендуются на завтрак. Однако надо принять за правило – если на завтрак была каша или макаронные изделия, то на ужин надо дать овощное блюдо. Это может быть любая овощная запеканка, винегрет, тушеные овощи. В качестве питья на ужин лучше всего дать кефир или молоко, но можно также дать чай с молоком, компот, кисель, просто чай с сахаром или вареньем, отвар шиповника. Если ужин был ранним, то непосредственно перед сном ребенку можно дать стакан кефира или молока с кусочком хлеба, печеньем, сухариком.