

ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ У ВИХІДНІ ДНІ.



Щоб харчування дітей у вихідні дні відповідало фізіологічним нормам, батьки повинні знати, скільки і яких продуктів дитині необхідно отримувати протягом дня в залежності від віку та режиму, прийнятому в дошкільному навчальному закладі. В харчуванні дітей використовують різні сорти м'яса: яловичина, птиця (крім качок та гусей), кролики, молода баранина, а для старших дітей додається нежирна свинина в рубленому вигляді.

В окремі дні; включають сосиски. Однак слід пам'ятати, що в їх складі більше жиру ніж білка та вітамінів, найменш сприятливе співвідношення мінеральних солей. Слід використовувати і такі цінні рослинні білкові продукти, як горох, квасоля (вміст білка в горосі - 23%, квасолі - 23%).

В них багато вітамінів В, вітаміну Е, багато калію та інших мінеральних речовин. В ті дні, коли нема достатньої кількості м'яса або риби, включають блюда із бобових - суп-пюре гороховий, гарнір із зеленого горошку тощо. Збільшити вміст тваринного білка можна також за рахунок негострих сортів твердого сиру та плавлених сирків.

Не рекомендується давати дітям більше одного яйця в день. Надмірна кількість білків може викликати алергійну реакцію, а високий вміст лецитину збуджує нервову систему.

Рибу дають частіше. Вона містить цінний набір незамінних амінокислот, вітамінів та мікроелементів ; добре перетравлюється та засвоюється. Щоб урізноманітнити харчування дітей в вихідні дні, потрібно слідкувати за меню дитячого садка протягом тижня і вдома готувати інші страви. В вихідні дні особливу увагу звертають на страви, котрі не завжди можуть бути приготовлені в дитячому садку, наприклад, страви з кролика, субпродуктів.

З овочевих блюд вибирають страви, які протягом тижня в меню ДНЗ не включались. Крім того старшим дітям (більше 3-х років) в літній сезон корисно давати й зелені лопаточки гороху та спаржевої квасолі. Для поповнення норми білка дають страви з сиру. Приготовлений в домашніх умовах сир корисно давати в натуральному вигляді з фруктовую підливкою, з вершками чи сметаною, молоком та медом. Білки з натурального сиру засвоюються краще.

Однак якщо нема гарантії, що сир виготовлений з пастеризованого молока, його використовують тільки в стравах після термічної обробки, наприклад, вареники, сирники. Хліб дітям потрібно давати пшеничний і житній.

Дуже цінні натуральні вітамінні напої: моркв'яно-молочний, з шипшини, морс з чорної смородини.

У вихідні чи святкові дні дітям можна давати випічку. Однак потрібно добирати вироби, в які входить менше жиру, а більше фруктів, горіхів. В дитячому харчуванні необхідно систематично використовувати різноманітні сезонні овочі та фрукти.

Здоров'я Вам та Вашим малятам!