

Организация питания детей в семье

Рациональное питание требует правильной организации его и в домашних условиях. Дома ребенок ежедневно получает ужин, который должен согласовываться с меню детского сада. В домашних условиях ребенок питается в выходные и праздничные дни, во время отпуска родителей, а также в период болезни. К сожалению, не всегда родители правильно организуют питание.

Прежде всего родители должны знать и соблюдать режим питания, принятый в детском саду, как по кратности приемов пищи, так и длительности интервалов между ними. Не следует давать детям бутерброды, сладости между приемами пищи – это может нарушить ритмическую деятельность пищеварительных органов, а также вызвать снижение аппетита.

Правильно питание в семье может внести еще большее разнообразие в рацион ребенка, дома можно приготовить то блюдо, которое ему нравится. Важно только, чтобы родители знали, какие продукты более полезны в детском возрасте.

Другим вопросом, требующим разъяснения, является суточный набор продуктов и их количество. Родителям нужно знать, какие продукты следует в обязательном порядке использовать в питании детей каждый день, какие реже. Следует обратить внимание на важность соблюдения суточной нормы молока (500г), мяса (100г), широкого использования овощей, фруктов, сливочного и растительного масла. Важно подчеркнуть, что любые сладости (варенье, зефир, мармелад, джем и т.д.) ребенок должен запивать жидкостью, поэтому их дают к чаю, чаю с молоком, молоку.

Рекомендация родителям придерживаться меню, принятого в детском саду. На завтрак давать плотное блюдо и горячий напиток, обязательно сливочное масло, можно сыр. Ребенок может отказываться дома от каши, которую ежедневно получает в детском саду, в этом случае ее заменяют овощами, жареным картофелем, омлетом, яичницей. Обед должен состоять из 3 блюд – суп, мясное блюдо с гарниром (желательно овощным), компот. В обед полезно приготовить салат из свежих овощей, хорошо подать овощи целиком либо разрезанными на большие куски, использовать лук, чеснок. На десерт ребенок может получить мороженое, желе, кремы. Вечером на ужин лучше приготовить блюдо из крупы, творога либо предложить творог со сметаной. Не следует давать на ночь возбуждающих напитков – какао, кофе. Овощные или фруктовые соки лучше давать во время приема пищи либо между кормлениями, но не позднее чем за 1ч 30мин до следующего приема пищи.

Очень важно, чтобы пища, готовящаяся в домашних условиях, была безопасной в плане возникновения желудочно-кишечных заболеваний. В детском саду еда

готовится к каждому приему пищи, запрещается использовать остатки от предыдущего кормления (в обед есть то, что не доели за завтраком). Дома же блюда часто готовятся и на 2 дня. В этом случае пищу нужно держать в холодильнике, а перед приемом хорошо прокипятить. Особую осторожность необходимо соблюдать при использовании скоропортящихся продуктов – творога молока, кефира, сметаны, сосисок, вареных колбас. Молочные продукты должны реализоваться строго в соответствии с датой, проставленной на их упаковке. Не следует покупать в магазине колбасу, творог, сметану более чем на 2 дня. Прежде чем дать что-либо ребенку, родители должны сами попробовать продукт.

Как подчеркивалось выше, детям особенно полезны овощи, содержащие водорастворимые витамины С, группы В, фолацин, минеральные вещества (натрий, калий, кальций, железо, фосфор), микроэлементы, бактерицидные вещества, губительно действующие на болезнетворные микроорганизмы. Овощи не следует очищать и нарезать заблаговременно, их подготавливают непосредственно перед варкой или употреблением в сыром виде. Обрабатывают овощи ножами из нержавеющей стали. При варке супов, щей, борщей закладываются не сразу все овощи, а последовательно, в соответствии со сроками их варки. Закладывают овощи в кипящую воду или бульон и варят на небольшом огне в посуде, накрытой крышкой. При этом меньше разрушаются витамины.

В весенне-летний период желательное приготовление блюд из щавеля, шпината, салата, кабачков, баклажанов, брюквы, тыквы.

Только объединенные усилия коллектива детского учреждения и семьи смогут обеспечить правильное питание ребенка.