

Организация питания детей в детском саду.

Организация полноценного, рационального питания является одним из основных факторов, способствующим правильному развитию детей, особенно раннего и дошкольного возраста, укреплению и сохранению их здоровья.

Соблюдение правильного питания важно во все возрастные периоды, однако в дошкольном возрасте роль питания особенно велика. Это обусловлено рядом причин. Детский организм отличается бурным ростом и развитием: происходит формирование и становление структуры многих органов и систем, совершенствуются их функции, интенсивно идёт созревание головного мозга и развитие высшей нервной деятельности.

Перечисленные особенности детского организма обуславливают необходимость поступления достаточного количества пластического материала-белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов потребность в которых у детей относительно более высокая, чем у взрослых людей.

Длительное пребывание детей в детском саду требует соблюдения необходимого режима питания и правильного распределения пищи в течение суток.

Ежедневно в рацион детей следует включать достаточное количество овощей и фруктов, в том числе в сыром виде.

На завтрак детям дают обычно молочные продукты, творожные блюда, сырные продукты, можно дополнять фруктами или хлопьями и мучными изделиями.

Обед должен состоять из первого, второго и третьего. Выбор первых блюд ничем не ограничивается: любые бульоны, вегетарианские супы. Вторые блюда обязательно должны быть из мяса, рыбы или курицы с овощными гарнирами, можно использовать макаронные изделия и крупы.

В качестве третьего блюда дают свежие фрукты, компоты.

На полдник следует давать, кисломолочные продукты или молоко с небольшим количеством печенья или других кондитерских изделий, фрукты, творожные блюда.

При приготовлении пищи для детей раннего и дошкольного возраста используется различная кулинарная обработка продуктов.

В возрасте 2 лет в рацион детей следует вводить салаты из сырых и вареных овощей.

К 3 годам мясо можно давать в виде паровых и жареных котлет. После 3 лет всю пищу, дети могут получать в обычной кулинарной обработке. Для улучшения вкуса пищи в качестве приправ можно использовать свежую, консервированную или сухую зелень. С этой целью в блюда добавляют некоторые фрукты, ягоды, овощи в сыром, консервированном и сушеном виде.

По прошествии некоторого времени ребенок садится за общий стол, это может произойти как в два года, так в более меньший или больший возраст, в общем это не так уж важно. Тут главным становится вопрос: «А каково должно быть питание дошкольника?». Можно ли быть уверенным в том, что питание для дошкольника должно быть точно таким же, как и питание для взрослого человека?

На самом деле питание дошкольников должно значительно отличаться от нашего ежедневного рациона, ведь его пищеварительная система еще только

формируется. Его рацион должен включать в себя только легкоусвояемые компоненты.

- Питание дошкольников должно преследовать следующие принципы:
- во-первых, энергетическая ценность продуктов должна соответствовать его возрасту. Так, в дошкольном периоде, 25% должен составлять завтрак, обед около 40%, полдник в районе 10%, ужин около 25%;
 - должны соблюдаться санитарные нормы при питании дошкольника. Не важно организовано оно родителями или дошкольным учреждением. Часы приема должны быть постоянным, а количество приемов пищи в день должно быть не более четырех раз (самое оптимальное — это 4);
 - вся принимаемая пища должна быть полностью сбалансирована

Продукты

В этом возрасте должны быть под запретом грибы и острые приправы. Острее блюда можно сделать при помощи чеснока, лука или же добавляя очень небольшое количество перца в соусы.

Клетчатка содержится в пшеничной крупе, ей стоит уделить намного больше внимания.

Горячая и теплая пища должна составлять три четверти от дневного рациона. А в основу питания должны входить такие продукты как рыба, мясо, макароны, молочные продукты, хлеб, крупы, фрукты и овощи.

Продукты, содержащие в себе белок, являются главным фактором при составлении пищевого рациона для дошкольника. Необходимо в обязательном порядке использовать мясо: курица, индейка или телятина. Если необходимо приготовить рыбу, то предпочтение лучше всего отдать нежирным сортам, таким как: судак, треска, хек, горбуша или минтай.

Не стоит давать ребенку такие деликатесы, как копчености или же различные икры. Ведь из-за них могут возникнуть проблемы в виде раздражения нежной слизистой оболочки желудка ребенка. А организм не получит для себя никакой пользы. Кроме того, можно использовать жаренные блюда, но при этом не стоит перебарщивать с маслом. Лучше всего приготовить котлеты или тефтели.

Рекомендации родителям по вопросам питания детей дошкольного возраста, посещающих ДОУ

Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, являются необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста. Правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами, исключение тех или иных из названных групп

продуктов или, напротив избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но ещё недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учётом индивидуальных вкусов детей, т.е. должен быть строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приёмов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причём три из них должны включать горячее блюдо. Длительность промежутков между приёмами пищи не должно превышать 3,5-4 часа. Чрезмерный частый приём пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ. Организация питания в ДОО предусматривает обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ.

Дети, находящиеся в ДОО в дневное время, получают четырёхразовое питание (завтрак, 2 завтрак, обед, полдник), которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии примерно на 75-80%.

Организация питания в ДОО должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОО дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. Очень важно чтобы утром, до отправления ребёнка в детский сад, его не кормили, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, и ребёнок плохо завтракает в группе.

Переход ребёнка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определёнными психологическими трудностями. Именно в это время у детей снижается аппетит, нарушается сон, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребёнку скорее адаптироваться в коллективе.

Перед поступлением ребёнка в детский сад родителям рекомендуется приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива, приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в ДОО, особенно если дома он их не получал.

Впервые дни пребывания в коллективе нельзя менять привычки в питании. Если ребёнок не умеет или не хочет, есть самостоятельно, то первое время его кормят. Если ребёнок отказывается от пищи ни в коем случае нельзя кормить его насильно.

Нередко дети поступают в дошкольные учреждения в осенний период, когда наиболее высок риск распространения ОРЗ. Для профилактики ОРЗ проводится дополнительная витаминизация рациона питания детей. Используется широкий ассортимент имеющихся витаминизированных пищевых продуктов и напитков.

Правильное питание дошкольника дома в выходные дни.

Наверное, Вы заметили, что у вашего шестилетки произошел, а может быть, вот-вот произойдет скачок роста. Стремительный набор веса и активный рост ребенка в этот период привлекают особое внимание, как родителей, так и диетологов. Как никогда требуется полноценное питание и разнообразие, регулярность в приеме пищи, соблюдение режима дня.

Первый прием пищи шестилетки должны получать уже через 30-40 минут после подъема, да непоседа и сам даст вам знать, что не мешало бы

подкрепиться. Завтрак должен составлять примерно 25% суточного рациона, в сумме по объему это около 400г, включая напитки.

Завтрак может состоять из омлета с зеленью (аминокислоты + фолиевая кислота), бутерброда с красной рыбой (жирорастворимые витамины), травяного чая или настойки шиповника (витамин С)

Между завтраком и обедом (прием пищи, который что англичане называют "ланч") ребенок должен получать свежие фрукты или натуральный йогурт.

Обед составляет 35% дневного рациона. Салат из свежих овощей с растительным маслом, картофельный суп с фрикадельками, зерновой хлебец (витамины группы В), компот из сухофруктов неплохо утолят голод активного дошколенка на несколько ближайших часов.

Следует обратить внимание на то, чтобы ребенок не переел, и не компенсировал объем пищи за счет одного блюда. Порция первого блюда должна быть небольшой, суп - обязательно горячим, а порция компота не должна быть больше 150 мл.

На полдник предложите на выбор: горсть сухофруктов и орешков, салат из свежих фруктов, стакан кефира, творожную запеканку с чаем.

Желательно исключить из обязательного детского питания сладкие вафли, печенье, конфеты - эти продукты не несут никакой пищевой ценности, кроме калорий.

Ужин подайте ребенку желательно не позже, чем за 1,5 часа до сна. Картофельное пюре или гречневая каша, несколько ломтиков твердого сыра или яйцо, сваренное вкрутую, соленый огурчик или салат из квашеной капусты с льняным маслом (омега-3 жиры), сладкий чай.

Не забывайте о соблюдении питьевого режима. Ребенок дошкольного возраста должен получать достаточное количество жидкости, желательно утром натощак, между приемами пищи и незадолго до сна, если нет проблем с ночным мочеиспусканием.

В последнее время все чаще обнаруживается лишний вес у детей уже в дошкольном возрасте.

Вопрос питания в этом случае следует решать с компетентным врачом-эндокринологом.

Если ваш дошкольник страдает сниженным аппетитом, стоит обследоваться: общий анализ мочи и крови, анализы на наличие паразитов. Повышенная утомляемость, раздражительность, появление нервных тиков, боли в мышцах, анемия иногда прекрасно корректируются диетой и приемом профилактических средств.

Рекомендации для родителей по питанию

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин,

одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества, как в семье, так и в организованных детских коллективах.

Возникновение болезней эндокринной системы, органов пищеварения, анемий, в значительной мере, обусловлено факторами алиментарной природы. Несбалансированное питание приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов и только при правильно составленном рационе ребенок получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ.

Чем кормить ребенка после детского сада?

Меню детского сада значительно отличается от того рациона, который Вы предлагали малышу дома.

Практически у всех родителей юных детсадовцев возникает один очень важный и злободневный вопрос: чем накормить ребенка на ужин?

Если ребенок посещает детское дошкольное учреждение, то домашнее питание должно дополнять питание в дошкольном учреждении. С этой целью в каждой детской группе вывешивают дневное меню.

В состав домашних ужинов следует включить такие блюда и продукты, которые ребенок не получал в детском саду в этот день.

Составляя дома детское меню, необходимо обращать внимание на достаточное разнообразие блюд в течение недели и, особенно в течение дня. Недопустимо, когда в суточном меню дают две каши, да еще крупяной гарнир ко второму блюду. Желательно, чтобы дети получали в течение дня два овощных блюда и только одно крупяное.

На ужин детям лучше давать различные молочные каши, отдавая предпочтение гречневой и овсяной. Очень хорошо готовить каши с овощами или фруктами (овсяную, манную или рисовую с морковью, черносливом, курагой, изюмом; пшеничную и рисовую с тыквой, изюмом и др.).

Каши следует чередовать с овощными блюдами (овощным рагу, тушеной капустой, свеклой, морковью в молочном соусе, овощной икрой). Можно готовить и смешанные крупяноовощные блюда (овощные голубцы с рисом, морковные, картофельные, капустные, свекольные котлеты с соусом, различные запеканки).

Очень полезно на ужин давать детям блюда из творога (сырники, запеканки, пудинги, ленивые вареники), а также блюда из яиц (омлет натуральный, омлет с различными овощами, с картофелем, с яблоками).

А вот давать ребенку какие-либо хлебобулочные изделия или сладости на ужин не рекомендуется – ими практически всегда в детском саду кормят на полдник, поэтому существует опасность перегрузить малыша простыми углеводами. Кроме того, ужин ребенка обязательно должен быть легким и не поздним.

Также не рекомендуется на ужин предлагать мясо и мясные продукты, они возбуждают нервную систему и тяжело перевариваются. Кроме того, всем родителям каждый день нужно обращать внимание на меню ребенка в детском саду.

Очень продуктивно вести недельный дневник питания ребенка, благодаря которому, родителям видно, каких именно продуктов недостает в рационе малыша. К примеру, если в садике ребенок получает недостаточно рыбы или фруктов, именно на них стоит делать упор при формировании ужина.

В меню ребенка не должны быть использованы острые приправы (хрен, перец, горчица, уксус, а также продукты с их использованием) - их заменяют луком, чесноком, свежей зеленью, лимонным соком.

Также не стоит давать на ужин ребенку мясо и мясопродукты, мясные бульоны и блюда, приготовленные с их использованием, потому что они богаты экстрактивными веществами, которые приводят к возбуждению нервной системы и к бессоннице.

Если в течение дня малыш отказывается есть детсадовскую пищу, а такая проблема тоже существует.

Если удастся приводить ребенка в садик после завтрака и забирать до ужина – лучше кормить его дома. Если же такой возможности у вас нет, то, наверное, этот вопрос необходимо обсудить с воспитателем садика.

В качестве питья на ужин можно предложить кефир и молоко, реже – чай с молоком.

Если у ребенка нет аллергической предрасположенности, то в качестве напитка можно сварить какао. Также на ужин можно предложить детям свежие фрукты или соки, а при их отсутствии – компоты из свежих или сухих фруктов, а также консервированные фруктовые или овощные соки, фруктовые пюре для детского питания.

Нежелательно давать детям кисели из концентратов - этот продукт не имеет практически никакой биологической ценности, витаминов там незначительное количество, он богат крахмалом и сахаром, содержит красители, и включение такого блюда в рацион детей только перегружает их углеводами.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ В ВЫХОДНЫЕ ДНИ

В питании детей используются различные сорта мяса: говядина, птица (кроме уток и гусей), кролик, холодная баранина, для старших детей: нежирная свинина в рубленном виде.

Следует использовать такие ценные растительные белковые продукты, как фасоль, горох, соя (содержание белка в горохе 23%, фасоли 23%, сое -3%). В них мною витаминов группы В, витамин К, много калия и других минеральных веществ.

В те дни, когда нет достаточного количества мяса или рыбы, включают блюда из бобовых – суп-пюре гороховый, гарнир из зеленою горошка и т.д. Повысить содержание животного белка можно также за счет неострых сортов сыра.

Не рекомендуется давать детям более одного яйца в день. Избыток белков в желтке может вызвать аллергические реакции, а высокое содержание лецитина действует возбуждающе на нервную систему.

Рыбу дают чаще, в том числе морскую. Она содержит ценный набор аминокислот, витаминов и микроэлементов, хорошо переваривается и усваивается. Чтобы разнообразить питание детей в выходные дни, нужно следить за меню детского учреждения на протяжении недели и дома готовить другие блюда.

Принимая во внимание, то, что в выходные дети старше трех лет больше бывают на воздухе, занимаются активными играми, спортом, в меню для них больше включается мясо, рыба, масло сливочное, сыр и другие продукты.

В выходные особое внимание обращают на вторые блюда, которые не всегда могут быть приготовлены в детском учреждении. Например, голубцы, котлеты и колбаски «белит» из рыбы, блюда из печени, кролика.

Из овощных блюд по картотеке выбирают блюда, которые в течение недели в меню детского учреждения не включались. Для выполнения нормы белка дают творожное блюдо. Белки из натурального творога усваиваются лучше, однако, если нет уверенности, что творог приготовлен из пастеризованного молока, его используют только в изделиях после термической обработки (вареники, сырники, и т.д.). Хлеб нужно давать пшеничный и ржаной.

На завтрак детям можно приготовить молочную кашу, яйца, омлет с тушеным шпинатом. Дополняют завтрак молоком или кисломолочными продуктами.

В выходные или праздничные дни детям можно дать выпечку. Однако, надо подбирать такие изделия, в которые входит меньше жира, а больше фруктов, орехов. Дают также желе фруктовое, мороженое. Они более полезны, чем пирожные.

Памятка для родителей
Примерное меню «Выходного дня» для детей дошкольного
возраста

СУББОТА

Часы приема	Примерное меню	Объем блюд, мл	
		Дети до 3-х лет	Дети 3-7 лет
Завтрак			
8.30 - 9.00	Каша молочная (пшеничная, кукурузная, гречневая и т.д.)	150	200
	Омлет	60	80
	Какао на молоке	150	200
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром		
2 Завтрак			
	Фрукты (яблоко)	1 шт.	1 шт.
Обед			
12.00 -13.00	Салат морковно-яблочный с сахаром и растительным маслом	40	60
	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	150	200
	Мясные тефтели с тушеной капустой	60/120	80/150
	Компот из свежемороженых ягод	150	200
	Хлеб ржаной	30	60
Полдник			
15.30-16.00	Творожная запеканка с изюмом	120	180
	Молоко	150	200
	Фрукты (мандарины)	1шт.	1-2 шт.
Ужин			
18.20-18.45	Рыбные фрикадельки с картофельным пюре	60/20	80/170
	Хлеб пшеничный	40	60
	Сок фруктовый	150	200

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Часы приема	Примерное меню	Объем блюд, мл	
		Дети до 3-х лет	Дети 3-7 лет
Завтрак			
8.30 - 9.00	Салат овощной (капуста, морковь) с растительным маслом	60	80
	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком	150	200
	Чай сладкий	150	200
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом		
2 Завтрак			
	Фрукты (яблоко)	1 шт.	1 шт.
Обед			
12.00 -13.00	Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	40	60
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	200
	Кура отварная с картофельным пюре	60/20	80/150
	Компот из свежемороженых ягод	150	200
	Хлеб ржаной	30	60
Полдник			
15.30-16.00	Морковно- рисовая запеканка с джемом	60	100
	Йогурт	150	200
	Фрукты (банан)	1шт	1шт.
Ужин			
18.20-18.45	Овощное рагу	180	250
	Булочка домашняя	40	60
	Сок фруктовый	150	200

Суббота

ЗАВТРАК

1. Омлет
2. Каша молочная разная (геркулесовая, рисовая)
3. Хлеб с маслом сыром
4. Чай с молоком

2 ЗАВТРАК

1. Сок фруктовый

ОБЕД

1. Салат овощной из любых свежих овощей.
2. Щи на мясном бульоне со сметаной.
3. Картофельное пюре.
4. Котлета мясная
5. Компот из сухофруктов

ПОЛДНИК

1. Сырник творожный.
2. Чай или кисель.
3. Фрукты любые.

УЖИН

1. Рыба тушеная с овощами.
2. Зеленый горошек.
3. Кефир
4. Крендель домашний

Воскресенье

ЗАВТРАК

1. Творожная запеканка с изюмом или творожный сырок
2. Хлеб с маслом сыром
3. Напиток кофейный на молоке

2 ЗАВТРАК

1. Фрукты

ОБЕД

1. Салат из свежих овощей.
2. Рассольник на мясном бульоне со сметаной
3. Гречка
4. Гуляш мясной
5. Кисель

ПОЛДНИК

1. Кефир, ряженка, бифидок

УЖИН

1. Суп молочный
2. Чай
3. Пирожок с яйцом и сыром

Уважаемые родители!

Утром, до отправления ребенка в детский сад, не кормите его, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако если ребенка приходится приводить в ДОУ очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сока и (или) какие-либо фрукты

Советы родителям «Питание ребенка летом»

Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, что повышает потребность организма в белке. Кроме того, в жаркие дни организм ребенка теряет с потом значительные количества минеральных веществ и витаминов. Для покрытия этих дополнительных затрат требуется увеличение калорийности и пищевой ценности детского рациона. С другой стороны, в жаркие дни у детей нередко наблюдаются изменения со стороны желудочно-кишечного тракта - ухудшается аппетит.

Как же, уважаемые родители, Вам организовать питание ребенка в летнее время?

Во-первых, калорийность питания должны быть увеличена примерно на 10-15%. С этой целью в рационе ребенка следует увеличить количество молока и молочных продуктов, в основном за счет кисломолочных напитков и творога, как источников наиболее полноценного белка.

Летом в рацион ребенка необходимо широко включать первые овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы, позднее - помидоры, молодой картофель, а также свежую зелень (укроп, петрушку, салат, зеленый лук, щавель, крапиву и др.)

Второй особенностью организации питания ребенка в летнее время, является более рациональная организация режима питания ребенка. В жаркие летние месяцы режим питания рекомендуется изменить таким образом, чтобы обед и полдник поменялись местами. Этот режим является более физиологичным. Дело в том, что особенно в жаркое полуденное время, когда аппетит у ребенка резко снижен, ему предлагается более легкое питание, состоящее, в основном, из кисломолочного напитка, булочки или хлеба и фруктов. Он легко справляется с такой пищей, после чего его укладывают на дневной сон. Отдохнувший и проголодавшийся после легкого "перекуса", ребенок с удовольствием съест весь обед, состоящий из наиболее калорийных богатых белком блюд.

Повышение суточной калорийности питания ребенка может быть достигнуто также за счет повышения пищевой ценности завтрака. В него рекомендуется включать какое-либо богатое белком блюдо (мясное, рыбное, творожное, яичное). Это также физиологически более обоснованно, так как после ночного сна, в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом.

В летнее время, кроме общепринятых четырех приемов пищи, ребенку можно дать еще и пятое кормление в виде стакана кефира или молока перед сном. Это особенно рационально в том случае, когда ужин дается в более ранние

сроки, а время укладывания ребенка на ночной сон несколько отодвигается из-за большой продолжительности светового дня.

В летнее время необходимо обращать внимание на соблюдение питьевого режима. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости. Поэтому необходимо всегда иметь запас свежей кипяченой воды, а еще лучше - отвара шиповника, несладкого компота или сока. Тогда будет исключена возможность использования ребенком сырой воды, особенно в загородных условиях, которая может создать опасность возникновения расстройства пищеварения.

Употребление сырых соков - это еще один шаг к здоровью. Это существенный источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов. Во многих соках с мякотью (нектарах) много пектина, а он, как известно, обладает способностью связывать продукты гниения и брожения в кишечнике и в таком виде выводить их из организма. Вот почему нектары могут выступить в роли напитков "защиты" для выведения вредных токсичных веществ из организма.

Уважаемые папы и мамы, запомните:

- **Морковный сок** способствует нормализации обмена веществ, улучшает процессы кроветворения и транспорта кислорода, стимулирует физическое и умственное развитие.
- **Свекольный сок** - нормализует нервно-мышечное возбуждение при стрессах, расширяет кровеносные сосуды.
- **Томатный сок** - нормализует работу желудка и кишечника, улучшает деятельность сердца, содержит много витамина С.
- **Банановый сок** - много витамина С.
- **Яблочный сок** - укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует обмен веществ, улучшает кроветворение.
- **Виноградный сок** - обладает тонизирующим, бактерицидным, мочегонным, слабительным действием, способствует снижению артериального давления.

Несколько летних рецептов для детей

1. Салат из редиса с зеленым луком:

- редис 50гр.,
- лук зеленый 10гр.,
- масло растительное 4 гр.

Красный редис очистить от ботвы, белый от кожицы, тщательно вымыть, обдать кипятком, нарезать кружочками, смешать с мелко нашинкованным зеленым луком, посолить, заправить растительным маслом.

2. Щи зеленые:

- щавель 40гр.,
- картофель 30гр.,
- лук репчатый 10гр.,
- масло сливочное 5гр.,
- сметана 10гр.,

- яйцо 1/3 шт.,
- зелень 5гр.

Щавель и молодую крапиву перебрать, тщательно вымыть, обдать кипятком, воду слить, листья пропустить через мясорубку. В кипящий бульон положить мелко нарезанный картофель, варить до готовности, за. За 10-15 минут до конца варки добавить подготовленные щавель и крапиву, пассерованный на сливочном масле лук. Подавать со сметаной, мелко нарубленным яйцом, сваренным вкрутую.

3. Кисель из ревеня:

- ревеня 40гр.,
- сахар 15гр.,
- мука картофельная 6гр.

Ревень очистить, вымыть, нарезать на кусочки, отварить в воде до мягкости, протереть через сито. Добавить сахар, довести до кипения, влить при помешивании разведенную в холодной воде картофельную муку, еще раз довести до кипения и сразу сеять с огня

Борщ



- соль
- перец
- вода

- белокочанная капуста
- картофель-6 шт.
- лук репчатый
- морковь
- свекла
- домашняя томатная паста



Суп с фрикадельками

- на 2 литра воды:
- полстакана риса
- одна головка лука
- одна морковь
- 4 средних картофелины

Котлеты из мяса, тыквы и моркови



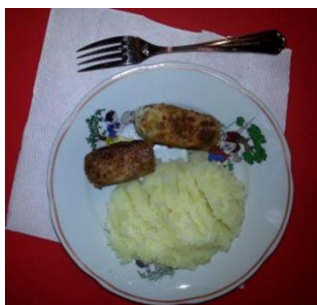
Состав котлет:

- 0,5 кг фарша
- 1 маленькая луковица
- 1 морковь
- 1 кусочек тыквы
- 100 г молока
- соль



Гречневая каша

- 1 стакан гречневой крупы
- 2 стакана воды
- соль



Зразы с сыром

- 1 кг свинины
- 0,5 кг курицы
- 4-5 головок лук
- 100 г сыра
- 2 ст.л масло сливочное

Рыба с овощами



- красная рыба -1 шт
- картофель – 6 шт.
- морковь-1 шт.
- капуста –немного
- сладкий красный перец -2ст. л в замороженном виде
- яйцо- 1шт.
- растительное масло
- имбирь, соль.

Детская творожная запеканка



- творог – 250 г
- яйцо- 1 шт.
- манка- 1 ст. л.
- сахар – 1 ст. л.
- яблоко – 2-3 шт.
- сливочное масло – 5-10 г
- сметана, варенье, мед

Ленивые вареники



- 1-2 пачки творога
- 1 яйцо
- щепотка соли
- 3-4 ложки муки

Овощное рагу



- кабачок среднего размера – 1шт.
- морковь – 1шт.
- луковица – 1 шт.
- помидоры – 1 шт.
- цветная капуста – 0,5 головки
- соль, перец, чеснок- по вкусу
- растительное масло



Рис с овощами

- рис – 400 г
- замороженные овощи- 400 г
- мясо – 200-300 г
- масло, соль, чеснок, зелень

Сочные отбивные из курицы с рассыпчатым рисом и свежим салатом



- грудка птицы
- стакан риса
- топленое масло
- 2 яйца
- пекинская капуста
- огурец свежий
- помидор свежий
- подсолнечное масло

Вывод

На самом деле, довольно хлопотно постоянно уделять внимание питанию дошкольника, но ведь и взрослые должны питаться только здоровой пищей! Ведь это будет не только пользой для нас самих, но также будет и примером для ребенка!