

муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение "Детский сад № 315"
городского округа Самара

**ПИТАНИЕ РЕБЕНКА И ЕГО ЗДОРОВЬЕ.
СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**



ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ТРАПЕЗЫ

К 2—3 годам у малыша появляются все молочные зубы, и ребенок может и должен хорошо освоить и закрепить навык жевания. Его организму нужны только доброкачественные продукты, кулинарная обработка должна быть щадящей.

Очень важен правильный подбор продуктов, содержащих белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины А, D. Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например сырая морковь, яблоки, кусочки свежей капусты.

У каждого малыша есть свои привычки, и вам придется считаться с ними. Часто дети отказываются есть нелюбимую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:



- можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира;
- нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей;
- попросить малыша только попробовать блюдо;
- замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

На что надо обращать внимание во время еды

1. Последовательность блюд должна быть постоянной.
2. Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.
3. Блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным.
4. Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошо пережевывать.
5. Рот и руки вытирать бумажной салфеткой.

Чего не следует допускать во время еды

1. Громких разговоров.
2. Понуканий, поторапливаний ребенка.
3. Насильного кормления или докармливания.
4. Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.
5. Неэстетичной сервировки стола, неправильного оформления блюд.
6. После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА И ЕГО ЗДОРОВЬЕ

Питание ребенка надо организовать так, чтобы он с едой получал все вещества, необходимые для восполнения энергетических затрат растущего организма. При этом необходимо помнить, что чрезмерно обильное и дорогое питание не всегда самое полезное.

Приготовление пищи для малыша — дело гораздо более ответственное, чем для взрослых людей. Для детского питания требуются безукоризненно свежие продукты. В пищевом рационе ребенка должен соблюдаться баланс белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов и воды.

В детском саду каждую десятидневку старшая медсестра подсчитывает наличие в меню питания белков, жиров, углеводов, калорийность блюд.

По норме их соответствие должно быть таким: 1:1:4 (белки : жиры : углеводы).

Белки — основа живой клетки, в их состав входит азот. Белки являются главным строительным материалом развивающегося организма ребенка. Недостаток белка, как и его избыток, замедляет его рост и развитие.

Ребенку необходимо получать пищу, состоящую из 65% белков животного происхождения, — мясо, рыба, молоко, творог, сыр (белки молочных продуктов особенно ценны для ребенка), — и 35% белков растительного происхождения (картофель, капуста, гречневая, рисовая, овсяная крупы). Белки растительного происхождения хуже усваиваются, чем белки животные. Чтобы повысить их усвояемость, детям необходимо давать не только крупяные и мучные блюда, но и овощные.



Жиры — один из источников энергии, которые, сгорая в организме, выделяют большое количество тепла. По калорийности жиры в два раза превосходят белки и углеводы. Недостаток жиров в организме ребенка не только неблагоприятно сказывается на весе, но и понижает иммунитет к инфекционным заболеваниям. Но чрезмерное употребление жиров отрицательно влияет на рост и развитие организма, у ребенка может наступить ожирение, ведущее к нарушению обмена веществ.

Для ребенка необходимо: 75% жиров животного происхождения: молочные продукты (сливки, сметана, сливочное масло), а также жиры, входящие в состав яичного желтка, в нем содержатся важные витамины А и D; 25% жиров растительного происхождения (растительное масло, которое, почти не имея витаминов, хорошо усваивается).

Углеводы находятся в продуктах в виде сахара, крахмала или клетчатки. Сахар содержится во фруктах, ягодах, овощах, конфетах, варенье, меде. Крахмал — в хлебе, мучных изделиях, крупах, бобовых, картофеле.

В меню в детском саду содержание углеводов обычно выше, чем белков и жиров.

Чтобы ребенок был здоров и правильно развивался, он должен получать все вещества в правильном сочетании.



КАК СДЕЛАТЬ ПИЩУ БОЛЕЕ БЕЗОПАСНОЙ

 **Не забывайте про мытье.**

Перед приготовлением каждого блюда **обязательно мойте руки** горячей водой с мылом. Не забывайте мыть руки после пользования туалетом, после прикосновений к детским предметам гигиены (грязным пеленкам или носовым платкам), после занятий с животными, в том числе и с домашними питомцами.

Кухонный инвентарь, разделочные доски и стол мойте моющими средствами после приготовления каждого блюда, особенно после работы с сырым мясом, птицей или морепродуктами.

Овощи и фрукты необходимо мыть теплой водой, чтобы избавиться от насекомых и остатков пестицидов. Иногда лучший способ — очистить кожуру у овощей и фруктов или сварить их. У капусты и салата верхние листья лучше обрывать и выбрасывать.



 **Подвергайте пищу тщательной тепловой обработке.**

Если температура внутри продукта хотя бы ненадолго будет равной 70°C , то почти все бактерии, вирусы и паразиты погибнут. Птицу следует готовить при еще более высокой температуре — 80°C . При повторном разогревании температура внутри продуктов должна доходить до 75°C , пища должна стать настолько горячей, чтобы от нее шел пар. Не ешьте мясо птицы, которое внутри еще розовое, яйца, у которых желток или белок жидкий, рыбу, которая не потеряла прозрачности и с легкостью не отделяется вилкой от костей.



Храните продукты отдельно друг от друга.

Никогда не держите вместе с другими продуктами сырое мясо, птицу и морепродукты — ни при покупке, ни при хранении, ни при приготовлении. Сок ни одного из этих продуктов не должен попадать на другие продукты. Никогда не кладите приготовленную пищу на блюдо, где до этого лежало сырое мясо, рыба или птица, тщательно не вымыв блюдо моющими средствами.

Правильно храните и охлаждайте пищу.

Холодильник может помешать размножению опасных бактерий в пище, если температура в нем не выше 4°C. Температура в морозильной камере должна быть не выше -17°C. Скоропортящиеся продукты можно оставлять вне холодильника не более 2 часов. Если стол накрывается заранее, прикройте блюда, чтобы на них не садились мухи.

Будьте осторожны в отношении пищи, приготовленной вне дома.

Согласно исследованиям, от 60 до 80% пищевых отравлений происходит при употреблении блюд, приготовленных в местах общественного питания. Обращайте внимание на то, чтобы кафе, в которое вы ходите, отвечало установленным законом санитарным требованиям. Заказывайте хорошо прожаренное мясо. Если вы заказываете блюдо на дом, то его нужно употребить в течение двух часов с момента покупки. Если прошло больше времени, подогрейте пищу, доведя ее до температуры 75°C.

Выбрасывайте сомнительные продукты.

Если вы сомневаетесь, испортился продукт или нет, то ради безопасности его лучше выбросить. Конечно, выбрасывать хорошие продукты неправильно. Но если вы заболеете, то это обойдется вам дороже.



Пути заражения пищи:

- использование зараженных сырых продуктов;
- участие в приготовлении пищи инфицированных (больных) людей;
- неправильное хранение, а также приготовление пищи за несколько часов до ее употребления;
- перекрестное загрязнение продуктов во время приготовления;
- недостаточная тепловая обработка при приготовлении и подогревании пищи.

Правила здорового питания:

- Разнообразие блюд.
- Предпочтение зерновым продуктам и картофелю.
- Больше овощей и фруктов.
- Предпочтение низкожировым продуктам.
- Замена мяса на рыбу.
- Ограниченность животных жиров.
- Меньше сладостей.
- Меньше поваренной соли.
- Контроль за массой тела ребенка.
- Режим питания.
- Обваривание, но не обжаривание пищи.
- Длительное грудное вскармливание.



БЛЮДА ДЛЯ ДЕТЕЙ. ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

Щи

3 листа белокочанной капусты, 2 картофелины, 1 небольшая морковь и такой же кусочек сельдерея, 1/2 луковицы, 1 чайная ложка растительного масла, 1/2 помидора или 1 ложка томатного сока, 400 г воды, 1/2 чайной ложки раствора соли.

Картофель и сельдерей почистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю с кипящей водой. Нашинкованный лук и нарезанную тонкими кружочками морковь припустить с растительным маслом и небольшим количеством воды и добавить к овощам. Капусту обмыть, нарезать мелкими квадратиками, положить в кастрюлю с овощами и варить до готовности. В готовые щи влить раствор соли и довести до кипения. В тарелку со щами положить сметану.



Щи с яблоками

100 г белокочанной капусты, 2 картофелины, 1 небольшая морковь и такой же кусочек сельдерея, 1/2 луковицы, кусочек репы или брюквы, несколько листочков петрушки, 1 чайная ложка растительного масла, 1/2 помидора или 1 ст. ложка томатного сока, 1/2 яблока, 400 г воды, соль по вкусу.

Картофель, сельдерей, репу или брюкву почистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю с кипящей водой. Нашинкованный лук и нарезанную тонкими кружочками морковь припустить с растительным маслом и небольшим количеством воды, положить нарезанный помидор или томатный сок, довести до кипения и добавить к овощам. Капусту обмыть, нарезать мелкими квадратиками, положить в кастрюлю с овощами и варить до готовности. В готовые щи добавить сырые нашинкованные соломкой яблоки, влить раствор соли и прокипятить. В тарелку со щами положить сметану и мелко нашинкованную петрушку.

Пудинг творожный с изюмом

200 г творога, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 ст. ложка манной крупы или муки, 1 ст. ложка изюма, 1 чайная ложка сливочного масла, панировочные сухари, 1 чайная ложка сметаны, соль.

В творог ввести желток, растертый с сахаром, манку или муку, соль по вкусу, изюм, промытый в теплой воде, и все хорошо смешать. Затем добавить взбитые в густую пену белки, осторожно перемешать и выложить в форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями. Поверхность пудинга смазать сметаной. Запечь пудинг в духовке или варить на водяной бане 20—30 минут. Подать пудинг со сметаной, вареньем или сладким соусом.

Яблоки в тесте

200 г муки, 140 г масла, 70 г сахара, 1 яйцо, некрупные яблоки, кислый джем.

Из муки, масла, сахара, желтка и соли замесить тесто, оставить его на час. Отобрать яблоки, хорошо их вымыть, очистить от кожуры, извлечь сердцевину и начинить джемом. Раскатать тесто толщиной 2—3 мм и нарезать его на квадраты. Завернуть каждое яблоко в квадрат из теста, концы сверху защипать. Смазать яичным белком, посыпать сахаром, выложить на противень и поставить в духовку. Запекать на умеренном огне до готовности. Подавать в теплом виде.

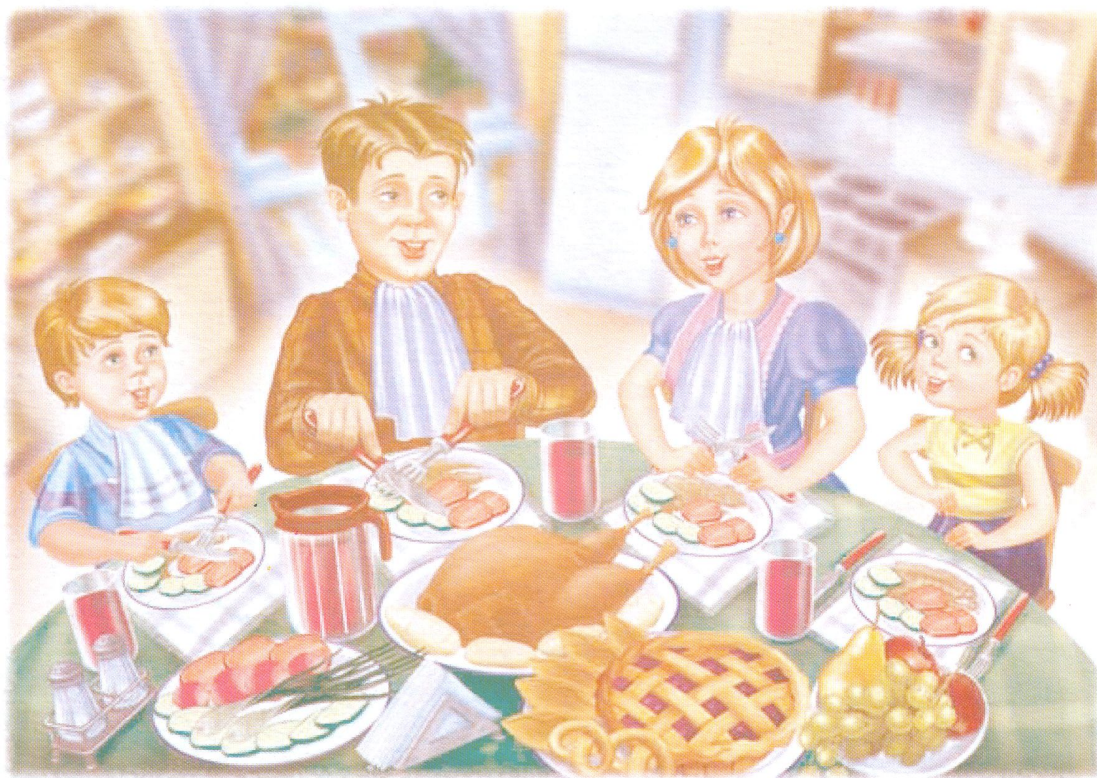


Торт «Снежная королева»

На красивое металлическое блюдо положить корж готового бисквита. Для приготовления бисквитного теста вам понадобятся 3 яйца, 2 столовые ложки муки, 3 столовые ложки сахара. Желтки яиц отделить от белков, всыпать 2 столовые ложки сахара, растереть массу добела — она значительно увеличится в объеме. Отдельно взбить охлажденные белки, в конце процедуры взбивания положить оставшийся сахар. К растертым желткам постепенно добавить взбитые белки, примерно треть, и, слегка помешивая, всыпать муку. Затем ввести остальные белки и очень осторожно, снизу вверх, перемешать. Форму для выпечки смазать маслом, дно застелить промасленной бумагой. Тесто должно заполнить форму примерно на три четверти ее высоты. Выпекать бисквит 25—30 минут при температуре 200—220°C. В течение первых 10—20 минут нельзя открывать духовку и трогать форму, иначе тесто опадет.

На бисквите сверху расположить свежие или консервированные фрукты, нарезанные тонкими ломтиками: яблоки, груши, персики, абрикосы. Поверх фруктов положить мороженое пломбир, примерно 250 г. Сверху мороженое покрыть слоем фруктов, а затем все это прикрыть еще одним бисквитным коржом.

Предварительно охлажденный яичный белок взбить с сахарной пудрой, покрыть им верх и бока подготовленного бисквита. Моментально поместить его на 1—2 минуты в духовку, жар должен быть не менее 260°C. Изделие сверху запечется корочкой, а внутри окажется сюрприз — обжигающее холодом мороженое.



ОТМЕЧАЕМ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ, ИЛИ МЕНЮ ДЕТСКИХ ПРАЗДНИКОВ

Выбор меню

Обсудите с маленьким хозяином праздничное меню, рассмотрев, например, вместе с ним кулинарную книгу, и обязательно сделайте хотя бы одно-два блюда, которые ему понравились. Для ребенка важно быть равноправным участником подготовки к празднику. Предлагаем несколько необычных рецептов для детского праздничного стола.

Сервировка

Даже самый маленький ребенок способен положить на стол салфетку, вилку или ложку. Не торопите ребенка, даже если вам придется потратить больше времени на сервировку. С каждым годом он будет все активнее принимать участие в оформлении праздничного стола. В день рождения малыша, на который приглашены дети, можно возле каждого прибора поставить какую-нибудь фигурку, небольшой сувенир. Если вы накроете стол одноразовой бумажной скатертью, то каждый участник сможет прямо перед началом праздника нарисовать возле своего прибора картинку. Сам факт того, что на скатерти можно рисовать, приводит ребят в восторг, ведь обычно взрослые требуют беречь скатерть — «не пролить, не испачкать» и т. д.

