

Консультация
для родителей воспитанников
«О питании дошкольников»

Подготовила:

медсестра

Анушко Е.Ф.

Накопленные детьми на летнем отдыхе витамины могут быстро «растряситься». Особенно часто это происходит в городах да при занятых родителях. У ребенка при дефиците витаминов сбои в обмене веществ не заставят себя ждать.

День в саду

Питание в детском садике имеет свои плюсы и минусы. Родителям надо их знать учитывать.

Несомненное преимущество - свежеприготовленные блюда. Но из чего их готовят? В городах даже в октябре качественные овощи «с грядки» надо еще поискать в магазинах и на рынках.

В детских садах выбора вообще нет: что поставщик привез, из того и готовят.

На каком этапе большого пути от мест произрастания до наших столов овощи и фрукты безвременно подсухли, несколько сморщились и чуть подпортились? Этого нам никто не скажет. Ясно одно: растеряли при этом плоды свои витамины и целительную влагу изрядно, не говоря уже о вкусовых качествах.

Качество и свежесть других продуктов тоже не всегда радует. А это важно. Положим, не хватает в детском рационе плодов, содержащих витамин РР (ниацин), таких как сливы, авокадо, инжир, финики.

Но если ребенок каждый день получает блюда из свежего мяса, в том числе и из белого мяса птицы, а также достаточно натурального цельного молока, его организм не ощутит недостатка этого витамина. В этих белковых продуктах много аминокислоты триптофана, из которой организм сам умеет вырабатывать витамин РР.

Если же мясо в рационе ребенка частенько заменять сосисками и колбасками, этот путь дополнительного обеспечения рядом витаминов будет закрыт. Не будем закрывать глаза и на то, что молока в детсадовском меню тоже недостаточно, хотя финансов хватает на печенье, вафли и даже шоколад.

С салатами из сырых овощей в садике тоже сложности. Гарантированную защиту от микробного загрязнения дает только основательная термическая обработка. Поэтому лучше не рисковать и готовить детям из овощей рагу, солянки, запеканки, супы и пюре. Ничего плохого в этом нет, ведь ужинают дети дома. И, как правило, не один раз.

С вечера до утра

Дома стоит ввести правило: не садиться за стол без овощей. Из сырых («живых») мы получаем витамины в первозданном виде.

Салат из овощей — легкое подкрепление, чтобы проголодавшиеся после полдника дети не тянулись к бутербродам, а спокойно дождались подачи горячего блюда. К ужину больше подойдут овощи мягкого вкуса и без высокого содержания пряных эфирных масел и трудноперевариваемых полисахаридов. Например, салат из помидоров с желтым сладким перцем и зеленью. Можно приправить его листиками мяты. Полезен и вкусен салат из тертой морковки, если добавить к нему ядра грецких орехов и изюм. Здесь кроме бета-каротина есть железо, калий, медь, магний и селен.

Утром старшим дошкольникам полезно погрызть очищенную морковку или половинку сладкого болгарского перца. Это настолько легкий перекус, что не испортит к завтраку аппетит, а, напротив, разовьет его. Каротины этих овощей укрепят иммунитет ребенка против осенних простудных заболеваний.

У вас под руками только капуста? Отрежьте кусочек сладкого сочного (спелого) кочана. В более свободное время дня можно без спешки нарезать капусту соломкой, легонько растереть с солью, заправить подсолнечным маслом, сбрызнуть соком лимона и расцветить горсточкой клюквы — вот вам вкусный и полезный салат.

Прост и полезен салат из редиса. Он будет вкуснее, если заправить его рубленым крутым яйцом и сметаной.

А что дать детишкам месяцев в 10—15? Такие крохи ни похрустеть, ни разжевать овощи еще не могут. Конечно же овощные соки! Это не займет много времени.

Шинкуете вы, например, морковь. Поверните терку мелкой стороной, потрите часть морковки и сразу отожмите сок. Еще легче выжать сок из помидора — с мякотью, но без зернышек.

Сок из кабачка, патиссона или светлой тыквы может показаться малышу пресным. Добавьте к нему сок помидора, сельдерея или половинку чайной ложки сока зелени укропа. В укропе высочайшая концентрация витамина С.

Несколько ложек овощного сока перед обедом принесут большую пользу. Они не только дополнят прикорм витаминами и минералами, но и приобщат ребенка к новым вкусовым ощущениям. Дети, рано распробовавшие овощи, привыкают к их ароматам и в дальнейшем охотно едят и хорошо переносят овощные блюда.