

Как составить суточный рацион ребенка

На завтрак, как и на ужин, детям можно давать различные молочные каши, следя за разнообразием применяемых круп. Каши желательно готовить с фруктами или овощами (яблоки, чернослив, курага, изюм, морковь, тыква). Молочные каши следует чередовать с блюдами из различных овощей в виде рагу, запеканок, винегретов, салатов.

Если на завтрак дается каша, то на ужин обязательно должны быть овощи. Рекомендуются различные блюда из творога. В состав завтрака следует включать блюда из мяса, рыбы, яиц. Очень хорошо давать на завтрак и ужин салат из свежих овощей. В качестве питья на завтрак - дети могут получать злаковый кофе на молоке, чай с молоком, молоко. Давать какао не рекомендуется, так как оно часто вызывает проявление экссудативного диатеза.

Дома - на ужин, дают кефир, реже - чай с молоком, сок, отвар шиповника или просто сладкий чай.

В состав обеда обязательно должен включаться салат из свежих овощей и фруктов. В качестве первого блюда следует дать любой суп или бульон. Второе блюдо, должно представлять собой мясное или рыбное блюдо с гарниром из овощей (преимущественно) или круп. На третье, лучше всего дать свежие фрукты или соки. При отсутствии свежих фруктов и соков, можно приготовить компот из сухофруктов или дать консервированные фруктовые компоты или пюре, но ни в коем случае кисели из консервантов. Если на первое готовится суп с крупой или макаронными изделиями, то на гарнир ко - второму необходимо дать овощи. Если дается борщ или щи, то в качестве гарнира можно дать гречку, рис, вермишель.

Полдник, как правило, состоит из молочных продуктов (кефир, йогурт) или кондитерских изделий (сухари, печенье, вафли). Вместо молочнокислых продуктов можно давать цельное молоко (но не чай). В состав полдника желательно включать свежие фрукты или ягоды, а при их отсутствии - консервированные фруктовые пюре.

На что нужно обратить внимание во - время приема пищи:

- последовательность блюд должна быть постоянной;
- перед ребенком должно находиться только одно блюдо;
- блюдо должно быть не слишком горячим и не слишком холодным;
- ребенок должен брать пищу в рот небольшими кусочками, хорошо пережевывать ее;

- дети не должны разговаривать вовремя еды;

- рот и руки дети должны вытирать бумажной салфеткой.

Чего не следует допускать:

- громких разговоров и звучание музыки;

- понуканий, поторапливание детей;

- насильного кормления и докармливания;

- осуждения ребенка за неосторожность, неопрятность, не правильное использование столовых приборов;

- неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

Ни для кого не секрет, что многие дети плохо кушают. И мне не раз приходилось слышать от родителей, что они их кормят насильно. Давайте задумаемся, почему они плохо кушают? Ведь дело вовсе не в их упрямстве или вредности, а просто потому, что блюдо выглядит не привлекательно и не вызывает у ребенка желание его попробовать.

Важно отметить, что вкусно приготовленная и красиво оформленная пища придаст трапезе ощущение праздничности и будет съедена с большим аппетитом и пользой для ребенка.