



«Харчування дітей вдома»

Повноцінне й правильно організоване харчування вдома має велике значення для розвитку дитини. Їжа є джерелом енергії, необхідної для діяльності всіх органів і систем і „будівним матеріалом”, зростаючого покоління.

Багато батьків прагнуть вдома доповнити харчування дітей жирною і солодкою стравою, а також нагодувати перед сном повним домашнім обідом. Це не приносить дитині користі. В дитячому закладі діти отримують достатню кількість білків, жирів і вуглеводів. Тому батькам необхідно кожного дня продивлятися меню і відповідно доповнювати вечерю дітей продуктами особливо багатими білками – молоком, творогом, рибою, яйцями, сиром, якщо їх не було в меню. Самим цінним джерелом білка в дитячому харчуванні є творог. Батькам необхідно потурбуватися про те, щоб творог і блюда з нього готувались дитині на вечір частіше. Якщо в цей день в дитячому закладі не давали яйця, їх можна дати на вечерю. Яйце можна поєднати з картоплею, зеленим горошком, вінегретом.

В окремі дні дітям можна дати рибне блюдо, так як білки риби легше і швидше переварюються в порівнянні з м'ясом. Корисний мед. Мед з молоком підвищує гемоглобін. В домашню вечерю обов'язково потрібно включати фрукти, овочі і соки. Це можуть бути морквяний, томатний соки, які дають перед вечерею, яблука або інші фрукти, солодкі соки – виноградний, сливовий, яблучний – після вечері.

Морква – багате джерело каротину, який в організмі перетворюється на вітамін А. Морква повинна бути в харчуванні дитини кожного дня, особливо в зимово – весняний період.

Для того, щоб урізноманітнити харчування дітей у вихідні дні, батькам потрібно слідкувати за меню дитячого закладу на протязі тижня і вдома готувати інші блюда, які б доповнювали меню ДНЗ.

Не забувайте про вітаміни

У зимовий період раціон малюка має бути висококалорійним, вміщувати білків, вуглеводів і вітамінів. Рис, гречана та вівсяна каші, біле куряче й індише м'ясо, риба, нежирні свинина і яловичина мають складати основу харчування.

І звісно ж, не можна забувати про овочі й фрукти. Холодної пори року найважливішим є вітамін С, який захищає дитячий організм від застуди. Його у великій кількості містять петрушка, солодкий болгарський перець, брюссельська, цвітна, білоголова капусти та шпинат. Аби максимально зберегти цінні речовини в овочах, варіть їх не надто довго.

Найбільш корисними фруктами взимку вважаються ківі, лимон, апельсин, грейпфрут і мандарин. Якщо у малюка діатез чи алергія на ці фрукти, замінити їх можуть морожені ягоди: суниці, малина, чорна смородина, агрус.

До трьох років дитина має харчуватися не менше чотирьох разів на день. Якщо вона просить їсти частіше, не забороняйте їй між основними прийомами їжі з'їсти яблучко, печиво або випити соку. Їжа затримується в шлунку не більше 3,5-4 годин. Якщо за цей час дитина нічого не з'їла (печиво, цукерку, сік) і досі не хоче їсти, то батьків це має насторожити. Відсутність апетиту може свідчити про знижену секреторну діяльність шлунка, відхилення в діяльності підшлункової залози, печінки, або дитині не подобається їжа, яку їй зазвичай дають на обід чи вечерю. Найкраще на сніданок давати молочну кашу: гречану, рисову або вівсяну. Не лінуйтеся приготувати свіжу кашу зранку. Якщо ваш малюк не дуже любить молочні продукти, давайте йому на сніданок овочеve пюре (картопля, морква, бурячок, цибуля, петрушка).

Не змушуйте дитину їсти зранку, якщо вона не хоче. Можна запропонувати їй випити молочко, не концентрований трав'яний чай (з ромашки, звіробію або зелений чай) чи просто переварену водичку. Це за умови, що дитина поснідає в дитячому садочку або вдома трохи пізніше. Інакше треба вмовити дитину з'їсти кашу. На обід щодня дитина традиційно має їсти першу, другу і третю страви. Іноді вона просить добавку супу чи борщу і мама, заохочуючи до першої страви, насипає їй подвійну порцію. Таким чином, дитина наїлася супу і не може з'їсти другу калорійнішу страву. Тому до 3 років давайте малюку не більше 150-200 мл першої страви. М'ясо краще давати лише в обід з гарніром - картоплею, капустою чи кашею. Бажано, щоб дитина щодня їла м'ясо або рибу, можна чергувати ці продукти через день. Якщо харчова алергія, не давайте їй рибу до 3 років (до цього віку імунна система дитини майже повністю дозріває і захищатиме її від алергійних проявів). Між обідом і вечерею - полудник. Запропонуйте дитині склянку молока, кефіру або соку з печивом чи булочкою. Якщо на сніданок була каша, то на вечерю дайте овочеve пюре, і навпаки. Увечері до пюре чи каші можна додати варене яйце, потім можна з'їсти домашній сир з кефіром.



ЩО ТРЕБА ЇСТИ ЩОДНЯ

Молочні продукти. До 3 років діти дуже швидко ростуть, і їм потрібен кальцій, який у великій кількості міститься в молочних продуктах. Тож діти 1-3 років щодня мають вживати не менше 500 мл молока і 50-100 г домашнього сиру. Після 3 років темп росту дещо зменшується, тому сир можна їсти вже через день. Молочнокислі продукти. Кефір, ряжанка, йогурт мають бути в щоденному раціоні дитини: не менш як 200 мл. Краще купувати йогурти слабкого забарвлення, бо барвник може спричинити алергію. Навіть якісні харчові барвники є алергенами.

Соки. Після року дитині треба давати 100-150 мл соків. Їх уже не треба розводити водою. Пити соки слід не перед їдою, а між прийомами їжі. Якщо немає можливості давати дитині натуральні соки, то можна пити консервовані, призначені для дитячого харчування.

Чай. Можна пити чай з лимоном. Він має бути слабким. Але маленьким дітям бажано не пити чорного чаю.

ЧОГО НЕ ВАРТО ЇСТИ ДІТЯМ

До 6-7 років дітям не рекомендують вживати спеції, приправи, кетчупи тощо. Не треба їсти смажену та копчену їжу, краще варену або печену. Звичайно, можна дати підсмажену котлету чи картоплю, але лише зрідка. До того ж лише ледь підсмажену, але не до темного кольору. Не давайте дитині страви з грибів до 7-8 років. Також у раціон дитини не треба вводити консервовані продукти, якщо вони призначені не для дитячого харчування. Консерви для дитячого харчування стерилізують та пастеризують без застосування консервантів, які шкідливі для дітей. Що пізніше дитина скуштує консервовану їжу, то краще. Консерви - їжа для екстремальних ситуацій: в дорозі, поході тощо. Не варто давати дитині до 5 років газовані напої. Це може спричинити метеоризм, подразнення шлунково-кишкового тракту. Цукерки, шоколад та інші солодощі давайте не раніше 3-4 років, але не часто.