***Консультация для родителей***

**ДОМАШНИЙ УЖИН**

      Многие родители стремятся дополнить питание детей дома жир­ной и сладкой пищей: пирожными, сметаной, колбасой, а то и покормить незадолго до сна полным домашним обедом. И то, и другое приносит организму ребёнка вред. Во время сна процессы пищеварения и об­мена веществ резко замедляются, и обильный ужин на длительное время задерживается в пищеварительном канале. Это способствует избыточ­ному отложению жира в организме, накоплению в нём недоокисленных (промежуточных) веществ, затруд­няющих обмен и в итоге — возникно­вение болезненных состояний.

        В детских учреждениях дети по­лучают достаточное количество углеводов и жиров, а белков, осо­бенно животного происхождения, часто не хватает. Поэтому родителям необходимо каждый день просма­тривать меню и соответственно ему дополнять ужин детей продуктами, богатыми белками животного про­исхождения, — молоком, творогом, рыбой, яйцами, сыром, если их не было в меню.

        Самым дешёвым и ценным ис­точником белка в детском питании является творог. Родителям надо позаботиться о том, чтобы творог и блюда из него подавались ребен­ку на ужин чаще. Если за ужином ребенок получает детский сырок, который содержит меньше белка, к нему добавляют стакан кефира, ацидофильного молока или ряжен­ки. Творог можно дать в натураль­ном виде (если он пастеризован) или сделать из него сырники, ленивые вареники, налистники. К творогу или творожному изделию дают кисель фруктовый, компот, стакан молока или сливки (осо­бенно ослабленным детям). По­лезен также мёд. Его намазывают на булочку. Мёд с молоком или кисломолочными продуктами способствует повышению гемо­глобина. Детям с излишним весом рекомендуют нежирный кефир. Он содержит мало жира (всего 1%), но больше белка — 4,3% (в обычном кефире — 2,8% белка).

        Следует приучить детей пить кефир и молоко с хлебом. Так обо­гащается аминокислотный состав пищи.

        Если в этот день в детском учреж­дении не было блюда из яиц, его можно дать на ужин со стаканом кисломолочного продукта. Яйцо также хорошо сочетается с картофе­лем, зелёным горошком, винегретом. Можно также сделать омлет с карто­фельным пюре и салатом из капусты, огурца, зелёного лука.

        В отдельные дни детям дают рыбное блюдо, особенно из рыбной рубки, т.к. белки рыбы легче и бы­стрее перевариваются по сравнению с мясом (1,5—2 часа).

        В домашний ужин обязательно включают фрук­ты, овощи и соки, чтобы дополнить дневное питание в детском учреж­дении витаминами, минеральными солями и микроэлементами, в том числе кроветворными: железом, медью, кобальтом, марганцем и др.    Морковный и томатный соки дают перед ужином, сладкие соки — виноградный, сливовый, нектар, яблочный — после ужина.

          Морковь — богатый источник каротина (в 100 г содержится 9 мг), который в организме превраща­ется в витамин А. Пополнять его дефицит в рационе особенно важно детям, подверженным заболева­ниям верхних дыхательных путей. 50—100 г красной моркови доста­точно ребёнку для восполнения суточной потребности в каротине. Морковь должна быть ежедневным продуктом в питании ребёнка, в осо­бенности в зимне-весенний период. В детском учреждении приготовить сок на большое количество детей трудно, а дома это вполне возможно. Морковь дают не только в виде сока, но и в виде салата с яблоком, натёр­тым на крупной тёрке с добавлением растительного масла или сметаны с сахаром. Можно приготовить мор­ковные котлеты или пудинг.

ПИТАНИЕ В ВЫХОДНЫЕ ДНИ

         Чтобы питание детей в выход­ные дни отвечало физиологическим нормам, родители должны знать, сколько и каких продуктов ребён­ку необходимо получать в течение дня в зависимости от его возраста, уметь правильно распределять их по приёмам пищи, сочетать блюда, выдерживать режим, принятый в дошкольном учреждении.

        В питании детей используются различные сорта мяса: говядина, птица (кроме уток и гусей), кро­лики, молодая баранина, для старших детей — нежирная свинина в рубленом виде. В отдельные дни включают сосиски, однако важно помнить, что физиологическая ценность их ниже, чем натураль­ного мяса. Можно рекомендовать новые виды колбасных изделий: сосиски детские, диетические, школьные. Следует использовать и такие ценные растительные белковые продукты, как горох, фасоль, соя. В них много витами­нов группы В, витамина Е, много калия и других минеральных веществ. В те дни, когда нет до­статочного количества мяса или рыбы, включают блюда из бобо­вых: гороховый суп-пюре, гарнир из зелёного горошка и т.д. Повы­сить содержание животного белка можно также за счёт неострых со­ртов сыра и плавленых сырков.

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

       Чтобы разнообразить питание де­тей в выходные дни, нужно следить за меню на протяже­нии недели и дома готовить другие блюда. Принимая во внимание, что в выходные дни дети больше бывают на воздухе, в меню для них больше включается мяса, рыбы, масла сливочного, сыра и других продуктов.

        Для выполнения нормы белка дают творожное блюдо. Творог лучше да­вать в натуральном виде с фруктовой подливой, со сливками или сметаной, молоком, мёдом. Хлеб нужно давать пшеничный и ржаной.     В выходные дни особое внимание обращают на вторые блюда, которые не всегда могут быть приготовлены в детском учреждении: кабачки, голубцы, котлеты из рыбы, блюда из печени и т.д. Из овощных блюд выбирают блюда, которых не было в меню дошкольного учреждения.

     В детском питании необходимо си­стематически использовать разноо­бразные сезонные овощи и фрукты.

 В выходные дни детям можно дать выпечку,  фруктовые напитки, желе, мо­роженое. Они более полезны, чем  торты и пирожные.

О  ПОЛЬЗЕ СОКА

 **Апельсиновый.** Убивает бактерии, повышает иммунитет, помогает снизить вес, способствует выделению из орга­низма холестерина, нормализует работу кишечника, снижает риск врождённых дефектов у плода, защищает от некоторых форм рака.

 **Томатный.** Источник молодости, незаменим при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

 **Ананасовый.** Полезен при ознобах и стрессах, способствует похудению.

 **Виноградный.** Нормализует обмен веществ, эффективен при гастритах и повышенном давлении, помогает сохра­нить здоровый цвет лица, справиться с неврозами.

 **Абрикосовый.** Укрепляет сердечную мышцу и способствует выведению лишней жидкости.

 **Яблочный.** Полезен при нарушениях работы кишечника, заболеваниях печени и почек, нехватке железа.

 **Грушевый.** Обладает бактерицидным и мочегонным действиями. Рекомендуется тем, кто страдает заболеваниями системы кровообращения и испытывает проблемы с почками.

 **Сливовый.** Регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, полезен при гастрите.

 **Грейпфрутовый.** Нормализует сон, помогает при мочекаменной болезни, по­вешенной утомляемости.

 **Вишнёвый.** Полезен при малокровии, укрепляет стенки кровеносных сосудов, об­ладает противовоспалительным действием (но при язве желудка и повышенной кислот­ности им лучше не увлекаться).

 **Морковный.** Улучшает аппетит и пи­щеварение, применяется при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, повышает сопротивляемость.

 Подготовила учитель О.В.Самец