



ВКУСНАЯ ЕДА



Мясо и рыба содержат полноценные белки, фосфорные соединения, необходимые для правильного развития центральной нервной системы, витамины, микроэлементы. Рыба содержит и очень ценный в питании рыбий жир, который лучше употреблять в натуральном виде, а не в виде аптечного препарата, который к тому же чаще готовится не из рыбы, а из тюленьего или дельфиньего жира. Они должны входить в рацион ребенка 4-5 раз в неделю. Исключаются жирные сорта мяса и рыбы (свинина, баранина, утки, гуси, осетровые и лососевые).



Молоко является ценным продуктом.

Оно насыщает организм животным белком, является источником жиров, солей, витаминов.

Яйца содержат витамины, лецитин, полиненасыщенные жирные кислоты. Для детского питания не рекомендуются сырые яйца, так как они трудно перевариваются. В возрасте от полутора лет можно давать яйцо целиком, но не каждый день. Исключаются гусиные и утиные яйца (яйца водоплавающих), как носители опасных инфекций!



Супы крайне важны для малыша, т. к. они содержат соли и экстрактивные вещества, необходимые для правильной работы желудка и хорошего переваривания остальных блюд



ПРОПАЛ



АППЕТИТ?

Сытое дитя удовольствие для мамы, а вот голодный ребенок для многих проблема. Часто можно услышать жалобы родителей на то, что их ребенок плохо кушает. Все дети разные и каждый случай, несомненно, индивидуален, ведь каждый малыш от рождения имеет свой аппетит. У детей раннего возраста хорошо развиты механизмы саморегуляции, каждый ребенок ест столько сколько ему необходимо для поддержания хорошей жизнедеятельности.



Причины плохого аппетита


1. Принуждение.
2. Не учитывание вкусовых пристрастий ребенка.
3. Перекусы между едой.
4. Состояние здоровья.
5. Запрет и повышенные требования.
6. Время года. В жаркое время года увеличивается жажда и снижается аппетит.

Относитесь к ребенку как личности, у которой тоже могут быть свои предпочтения и вкусы, пусть ребенок участвует в составлении меню, приготовьте ему то, что он хочет, уважайте его выбор и тогда он ответит взаимностью. Не стоит устраивать катастрофу, если ребенок плохо покушал, дети сразу улавливают настроение родителей и потом могут просто манипулировать этим.





ЕДА КОТОРАЯ ВРЕДНА!






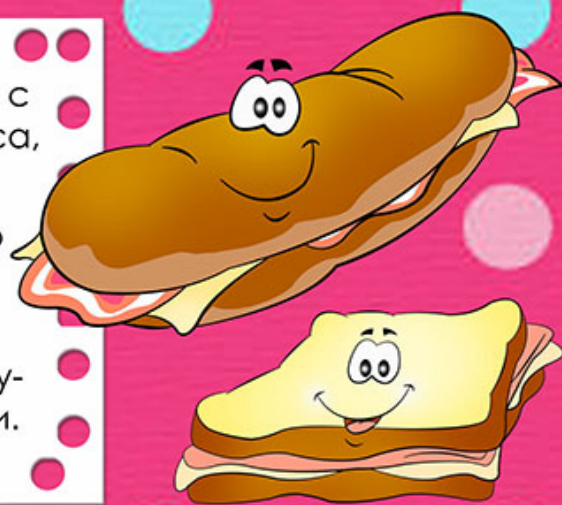
копченые продукты. Сейчас данные продукты изготавливаются не путём копчения, а путем добавления специального раствора, который дает вкус дыма. Это раствор химического содержания очень вреден для здоровья.

продукты в вакуумной упаковке. При изготовлении таких продуктов на предприятиях используют специальную жидкость -химический раствор, вредный для здоровья.

Чипсы. Вредный продукт, приготовленный с пищевыми добавками, улучшителями вкуса, с чрезмерным количеством соли.

Колбасные изделия, сосиски. Особенно вредно есть жареные сосиски.

Газированные напитки. Полностью химический продукт. К консервантам и вкусовым добавкам прибавляются красители.



Конфеты, шоколадные батончики, жевательные конфеты, прочая сладкая продукция, изготовленная с использованием химических добавок и большим содержанием сахара.

Консервированные продукты



ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ

Дети сильно подвержены простудным заболеваниям, особенно в период межсезонья - весной и осенью, когда сырая погода благоприятствует размножению бактерий и вирусов. Быстрее справиться с простудой ребёнку помогут не только лечение и уход, но и несложные правила питания, которые становятся особенно важными в период болезни.



Считается, что в период болезни необходимо откармливать больных детей, т.к. нужны дополнительные силы на борьбу с болезнью. Однако организм сам мобилизует все ресурсы на восстановление пошатнувшегося равновесия и есть больному совсем не хочется, вся его энергия разбирается с болезнью. Принудительное кормление в таких случаях наносит вред детям. Не случайно заболевшие звери не притрагиваются к пище, даже лежащей под носом!

При высокой температуре нужно давать как можно больше пить. Это поможет восполнить потери воды при обезвоживании, вызванном высокой температурой. В рационе больного ребёнка рекомендуются использовать свежие и отварные овощи и фрукты. В цитрусовых содержится большое количество витамина С. Из мяса подходит говядина, курятина, крольчатина. Наиболее подходящий способ приготовления мяса - варка. Кисломолочные продукты хорошо усваиваются организмом.





Организация питания детей

В дошкольном детстве ВСЕ важно! Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был здоров и счастлив, был по-детски любознателен, успешно учился в школе. А ведь именно в этом возрасте закладывается фундамент физического и психического благополучия ребёнка.

Растущий и быстро развивающийся организм ребенка требует достаточного количества полноценной пищи. Нормальное развитие ребенка возможно только при рациональном питании. Как недостаточное, так и избыточное питание плохо сказывается на развитии детского организма.

В состав пищи детей в детском саду входят: белки (их содержат мясо, рыба, творог, яйца, бобовые), жиры (сливочное масло, сметана), углеводы (сахар, хлеб, крупа, мука), минеральные соли (молоко, сыр, яйца, ржаной хлеб), витамины (сырые фрукты, овощи, зелень) и вода (суп, какао, сок, чай, компот).



Пища в детском саду разнообразная — что обеспечивает включение в рацион всех основных питательных веществ. Поэтому мы заботимся о разнообразном меню, о правильной кулинарной обработке пищи.

В меню включены 4 приема пищи:

- завтрак;
- 2 завтрак;
- обед;
- полдник.



В 10 часов предусмотрен второй завтрак, включающий в себя свежие фрукты в зависимости от сезона, разнообразные соки.