

# Консультация

## «Каким должен быть домашний ужин»

Многие родители дома стремятся дополнить питание детей жирной и сладкой пищей: пирожками, сметаной, колбасой, а то и покормить незадолго до сна полным домашним обедом. И то, и другое приносит организму ребенка вред. Во время сна процессы пищеварения и обмена веществ резко замедляются, и обильный ужин не длительное время задерживается в пищеварительном канале. Это способствует избыточному отложению жира в организме, накоплению в нем 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, нередко не хватает. Поэтому родителям необходимо каждый день просматривать меню и соответственно дополнять ужин детей продуктами, богатыми белками животного происхождения – молоком, творогом, рыбой, яйцами, сыром, если их не было в меню.

Самым дешевым и ценным источником белка в детском питании является творог. Родителям нужно позаботиться о том, чтобы творог и блюда из него готовились ребенку на ужин чаще. Если за ужином ребенок получает детский сырок, который содержит белка меньше, 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. Можно дать сливки, особенно ослабленным детям. Полезен также мед, его намазывают на булочку, вмешивают в кисель. Мед с молоком, кисломолочными продуктами способствует повышению гемоглобина. Детям с избыточным весом рекомендуют тощий кефир (талинский, украинский). Он содержит мало жира (всего 1%), но больше белка – 4,3% (в обычном кефире – 2,8% белка).

Следует приучать детей кефир и молоко есть с хлебом. Так обогащается аминокислотный состав пищи.

Если в этот день в детском учреждении не давали яйцо, его можно дать на ужин со стаканом кисломолочного продукта. Яйцо также хорошо сочетается с картофелем, зеленым горошком, винегретом. Можно также сделать омлет с картофельным пюре и салатом из капусты, огурцов, зеленого лука.

В отдельные дни детям дают рыбное блюдо, особенно из рыбной рубки, так как белки рыбы легче и быстрее перевариваются по сравнению с мясом (1,5 – 2 часа). В домашний ужин обязательно включают фрукты, овощи, соки, чтобы дополнить дневное питание в детском учреждении витаминами, минеральными солями и микроэлементами, в том числе и кроветворными: железом, медью, кобальтом, марганцем и др. Это могут быть морковный, томатный соки, которые дают перед ужином, яблоки или другие фрукты, 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 частым заболеваниям верхних дыхательных путей. Красной моркови 50 – 100 г достаточно ребенку для восполнения суточной потребности в каротине. Морковь должна быть ежедневным продуктом в питании

ребенка, в особенности в зимнее – 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, натертом на крупной терке с добавлением растительного масла или сметаны с сахаром. Можно приготовить морковные котлеты или пудинг. Старшим детям дают натуральную очищенную морковь, а маленьким натирают на терке.

В целом меню домашнего ужина может выглядеть примерно так:

### **I вариант**

Морковный сок – 50 – 100 г  
Сырок детский или творог – 100 г  
Кефир или ацидофильное молоко – 200 г (с хлебом)  
Яблоко или апельсин

### **II вариант**

Томатный сок – 100 г  
Яйцо всмятку или омлет  
Винегрет, салат или картофельное пюре с зеленым горошком  
Молоко  
Сдобная булочка или белый хлеб с медом  
Фрукты