«Харчування дітей вдома»

Шановні батьки! Організація раціонального харчування дитини вдома має велике значення. Це допоможе розумно доповнити харчування дитини, щоб воно було повністю збалансоване та відповідало потребам дитячого організму.

Слід уникати надмірного вживання жиру та солодощів. Збільшити вживання овочів не порушуючи технологію їх приготування. Адже при неправильному приготуванні втрачається велика кількість вітамінів та мінеральних солей. Не готуйте їжу про запас – на два три дні. Довготривале зберігання їжі губить вітамін – С.

Якою має бути домашня вечеря?

Щоб вирішити, що приготувати дитині на вечерю, переглядайте меню і відповідно доповнюйте його продуктами, багатими на білки тваринного походження, молоком, сиром, яйцями, рибою, якщо вони були відсутні у меню садочка.

Важливо, щоб у вміст вечері входили страви із сиру – сирники, ліниві вареники, налисники. До них можна додавати кефір або молоко, фруктовий кисіль.

Дуже корисно вживати на ніч мед. Мед з молоком чи кисломолочними продуктами допомагає підвищенню гемоглобіну.

Необхідно привчити дітей пити молоко чи кефір з хлібом. Це збагачує амінокислотний склад їжі.

До вечері потрібно включати фрукти, овочі та соки. Це може бути морквяний або томатний соки. Після вечері – солодкі соки – виноградний, сливовий, яблучний.

Морква – овоч, багатий на каротин, який в організмі перетворюється на вітамін А. Можна зробити салат із моркви та яблука. Посипавши їх цукром. Смачно та корисно… А спробуйте приготувати оладки з гарбуза чи затушкувати овочі в молоці. Думаю, дітям сподобається.

Миколайчук Віра Володимирівна

Директор