

Каким должен быть домашний ужин

Многие родители стремятся дома дополнить питание детей жирной и сладкой пищей: пирожными, 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 на 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 надо 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 излишним весом рекомендуют тощий кефир (таллинский, 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, огурца, 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 и соки. Они дополняют 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. 50—100 г красной моркови достаточно ребенку для восполнения суточной потребности в каротине. Морковь должна быть ежедневным продуктом в питании ребенка, 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, натертых 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 ее на терку.

В целом меню домашнего ужина может выглядеть примерно так:

1-й вариант

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

2-й вариант

- Томатный сок — 100 г
- Яйцо всмятку или омлет
- Винегрет, салат или картофельное пюре с зеленым консервированным горошком
- Молоко, сдобная булка или белый хлеб с медом
- Фрукты