**Рекомендация родителям**

**Чем кормить ребенка после детского сада?**

Меню детского сада значительно отличается от того рациона который вы предлагали малышу дома.

Практически у всех родителей юных детсадовцев возникает один очень важный и злободневный вопрос: чем накормить ребенка на ужин?

Если ребенок посещает детское дошкольное учреждение, то домашнее питание должно дополнять питание в дошкольном учреждении. С этой целью в каждой детской группе вывешивают дневное меню и должны давать рекомендации для родителей по составу домашнего ужина, который желательно дать ребенку.

В состав домашних ужинов следует включить такие блюда и продукты, которые ребенок не получал в детском саду в этот день.

Составляя дома детское меню, необходимо обращать внимание на достаточное разнообразие блюд в течение недели и, особенно в течение дня. Недопустимо, когда в суточном меню дают две каши, да еще крупяной гарнир ко второму блюду. Желательно, чтобы дети получали в течение дня два овощных блюда и только одно крупяное.

На ужин детям лучше давать различные молочные каши, отдавая преимущество гречневой и овсяной. Очень хорошо готовить каши с овощами или фруктами (овсяную, манную или рисовую с морковью, черносливом, курагой, изюмом; пшенную и рисовую с тыквой, изюмом и др.).

Каши следует чередовать с овощными блюдами (овощным рагу, тушеной капустой, свеклой, морковью в молочном соусе, овощной икрой). Можно готовить и смешанные крупяноовощные блюда (овощные голубцы с рисом, морковные, картофельные, капустные, свекольные котлеты с соусом, различные запеканки).

Очень полезно на ужин давать детям блюда из творога (сырники, запеканки, пудинги, ленивые вареники), а также блюда из яиц (омлет натуральный, омлет с различными овощами, с картофелем, с яблоками).

Поскольку в любом детском саду существуют определенные нормы бюджетных средств, выделяемых на питание каждого воспитанника, к сожалению, часто в течение дня малыши остаются практически без овощей и фруктов. Именно поэтому после детского сада детям стоит обязательно предлагать овощи и особенно фрукты.

А вот давать ребенку какие-либо хлебобулочные изделия или сладости на ужин не рекомендуется – ими практически всегда в детском саду кормят на полдник, поэтому существует опасность перегрузить малыша простыми углеводами. Кроме того, ужин ребенка обязательно должен быть легким и не поздним.

Также не рекомендуется на ужин предлагать мясо и мясные продукты, они возбуждают нервную систему и тяжело перевариваются. Кроме того, всем родителям каждый день нужно обращать внимание на меню ребенка в детском саду (оно вывешивается в раздевалке).

Очень продуктивно вести недельный дневник питания ребенка, благодаря которому, родителям видно, каких именно продуктов недостает в рационе малыша. К примеру, если в садике ребенок получает недостаточно рыбы или фруктов, именно на них стоит делать упор при формировании ужина.

В меню ребенка не должны быть использованы острые приправы (хрен, перец, горчица, уксус, а также продукты с их использованием) - их заменяют луком, чесноком, свежей зеленью, лимонным соком.

Также не стоит давать на ужин ребенку мясо и мясопродукты, мясные бульоны и блюда, приготовленные с их использованием, потому что они богаты экстрактивными веществами, которые приводят к возбуждению нервной системы и к бессоннице.

Если в течение дня малыш отказывается есть детсадовскую пищу, а такая проблема тоже существует.

Чтобы такой малыш в течение дня не оставался голодным, следует давать ему «ссобойку» - для этого прекрасно подойдут фрукты или овощи. В качестве «ссобойки» прекрасно подойдут хорошо вымытые фрукты (лучше яблоки, груши, нектарины, виноград, очищенные апельсины, главное не давать скоропортящиеся фрукты и ягоды).

Если удается приводить ребенка в садик после завтрака и забирать до ужина – лучше кормить его дома. Если же такой возможности у вас нет, то, наверное, этот вопрос необходимо обсудить с воспитателем садика.

В качестве питья на ужин можно предложить кефир и молоко, реже – чай с молоком.

Если у ребенка нет аллергической предрасположенности, то в качестве напитка можно сварить какао. Также на ужин можно предложить детям свежие фрукты или соки, а при их отсутствии – компоты из свежих или сухих фруктов, а также консервированные фруктовые или овощные соки, фруктовые пюре для детского питания.

Нежелательно давать детям кисели из концентратов - этот продукт не имеет практически никакой биологической ценности, витаминов там незначительное количество, он богат крахмалом и сахаром, содержит красители, и включение такого блюда в рацион детей только перегружает их углеводами.

**Секреты питания в ДОУ**

****Многие родители, отдавая малыша в детский садик, задаются вопросом питания: удовлетворяет ли меню садика потребности растущего малыша. Все детские дошкольные учреждения готовят детское питание с соблюдением строгих норм, утвержденных министерством образования и Минздравом. Детские сады ни в коем случае не могут отступить от этих норм, а, следовательно, вы можете быть спокойны – ваш ребенок получит все необходимое.

Меню детского садика по установленным нормам имеет тщательно просчитанную энергетическую ценность. Например, дневная норма для ребенка младше трех лет составляет 1200 ккал, а старше трех лет – 1500 ккал. Именно, исходя из этих цифр, и подбирается меню в детском садике ([**10-дневное меню**)](http://romashca.ucoz.ru/260913/10-oe_menju.xls). Первым делом в детском садике ваш малыш получит завтрак –  он будет состоять из молочной каши, бутерброда со сливочным маслом и сыром, чая или какао. Чуть позже по распорядку следует второй завтрак, на который обычно дают либо фруктовый сок, либо фрукт. Обед – самая важная трапеза, которая состоит из полноценного первого, второго с гарниром, свежего салата, ну и, конечно, сок или компот в качестве третьего. После сна детки обычно полдничают – чаще всего на полдник в саду дают компот или кефир с булочкой. Меню частных и государственных детских дошкольных учреждений существенно не отличается друг от друга. В большинстве случаев детей кормят полноценно и качественно. Важно отметить одно из правил, по которому детей не могут кормить одним и тем же блюдом чаще, чем один раз в десять дней. Вот почему рацион детей в детском саду довольно разнообразен.

Основные принципы организации сбалансированного питания:

* Взаимозависимость энергетической ценности рациона и энергозатрат детей;
* Разнообразие рациона;
* Обеспечение вкусовых достоинств и сохранности пищевой ценности;
* Учет индивидуальных особенностей детей;
* Обеспечение санитарно-эпидемиологическкой безопасности питания.

Рациональное питание – это питание здоровых детей, полностью отвечающее возрастным физиологическим потребностям организма в основных веществах и энергии.

Основным источником получения энергии – является пища. Получаемое ребенком питание должно не только покрывать энергозатраты, но и обеспечить непрерывно протекающие процессы роста и развития.

Режим питания является одним из основных условий, обеспечивающих рациональное питание.

Правильно организованный режим включает:

* соблюдение времени приема пищи;
* правильное распределение калорийности по отдельным приемам пищи на протяжении дня.

Важным фактором в организации питания является точное соблюдение времени каждого приема пищи. Четкий режим питания вырабатывает у ребенка рефлекс на время, так как к установленному часу в желудке ребенка начинает выделяться пищеварительный сок.

В детском саду в составлении меню участвуют мед. сестра, повар, заведующая детского сада и заместитель заведующей по административно-хозяйственной работе.

В меню включается ежедневно – масло, сахар, молоко, хлеб, мясо.

Другие продукты – рыба, сметана, яйцо, сыр – могут входить в меню не каждый день, но в конце недели необходимый для ребенка набор продуктов должен быть полностью использован. Количество полученных продуктов ежедневно записываются в накопительную ведомость, где за 10 дней проводится подсчет полученных продуктов. За месяц подсчитывается накопительная ведомость и калорийность.

Контроль за организацией питания и качеством приготовления пищи осуществляет медицинская сестра, заведующая детским садом.

Мед. сестра следит за правильной транспортировкой продуктов, их качеством и правильностью хранения, за работой пищеблока, контролирует закладку основных продуктов, выставление суточных проб.

Мед. сестра контролирует санитарное состояние пищеблока, соблюдение правил кулинарной обработки продуктов и технологию приготовления блюд.

Перед раздачей мед. сестра снимает пробу, в бракеражном журнале указывает качество приготовления блюда, дает разрешение на выдачу.