

Питание детей на дому. Рекомендации



Рекомендации подготовлены шеф – поваром дошкольного образовательного учреждения Кудрявцевой Викторией Александровной
Свердловская область г. Серов

2020 г.

Питание в дошкольном учреждении организовано и, понятно, что в домашних условиях не всегда получается обеспечить такое же питание ребёнку, какое он получает в детском саду и именно с этой целью подготовлены данные рекомендации, ведь правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья и бодрости вашего ребёнка.



Для обеспечения правильного домашнего питания детей всех возрастов необходимо соблюдать некоторые принципы:

1. Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов;
2. Максимальное разнообразие продуктов и блюд, которые, в свою очередь, обеспечивают сбалансированность питания



Теперь перейдём непосредственно к блюдам

- Начнём с салатов. С 1 марта в дошкольных учреждениях овощи используются не в сыром виде (морковь, капуста), а проходят термическую обработку. Подаются в виде тёплых салатов в качестве подгарнировки к основным блюдам.
- В домашних условиях вы можете приготовить ребёнку такие салаты:
 1. Морковь припущенная в молоке (70 ккал);
 2. Свекольный салат с солёным огурчиком и зелёным горошком (115 ккал);
 3. Капуста, припущенная с морковкой в растительном масле с добавлением небольшого количества сахара (70 ккал).



- Салаты из свежих овощей и фруктов. В современном мире свежие фрукты и овощи являются легкодоступными для каждой семьи. Сегодня в супермаркетах можно найти любой фрукт или овощ, подходящие для детского питания. В детских садах дети с большим удовольствием кушают салаты из свежих овощей и фруктов.
- Находясь дома, попробуйте приготовить своему ребёнку такие салаты:
 1. Овощной салат (огурцы, помидоры, зелень) (70 ккал);
 2. «Аленький цветочек» (сладкий перец, помидор, зелень) (30 ккал);
 3. Салат из огурцов, редиса и зелени (48 ккал).



- Фруктовые салаты. Лучше всего ребёнку дома употреблять свежие фрукты во второй половине дня.
- Но, вы также можете приготовить ребёнку тот фруктовый салат, который они с удовольствием кушают в детском саду:
 1. Салат из яблока, груши и киви, заправленный сахаром или сахарной пудрой и подсолнечным маслом (70 ккал).

- В качестве десертов используйте не сильно жирные йогуртовые продукты.



Завтраки

- Завтраки в детских садах состоят в основном из различных каш, творожной запеканки, молочного супа, а также омлета.
- Одна из любимых каш наших детей – это манная каша, которую дети всегда кушают с удовольствием. Но экспериментируйте с разными крупами – детям нравятся подобные сочетания.
- Также дети разного возраста любят омлет. Старайтесь готовить омлет вашему ребёнку хотя бы 2 раза в неделю.



Первые блюда

- Важной составляющей питания детей являются супы. На мясном, на овощном, на рыбном и на курином бульоне с добавлением сметаны и зелени.
- Наши дети предпочитают такие супы, как:
 1. Борщ (120 ккал);
 2. Рассольник (100 ккал);
 3. Рыбный суп (140 ккал);
 4. Картофельный суп с мясными фрикадельками (123 ккал).



Горячие вторые блюда

- Белок – один из важнейших жизненных элементов. Недостаток в рационе ребенка белков не только замедляет нормальный рост и развитие, но снижает устойчивость к воздействию инфекций.
- В нашем детском саду готовятся:
 1. Биточки мясные и рыбные паровые (190 и 110 ккал соответственно);
 2. Гуляш из отварной свинины (300 ккал);
 3. Паровой мясной рулет фаршированный овощами (220 ккал);
 4. Зразы картофельные с мясом (170 ккал);
 5. Котлеты любительские рыбные (115 ккал);
 6. Рыба, запечённая в омлете (140 ккал).



Гарниры к горячим блюдам

- Любимые гарниры детей это:
 1. Пюре картофельное (130 ккал);
 2. Макаронные изделия отварные с маслом (120 ккал).
- Также в нашем меню присутствуют такие гарниры, как:
 1. Греча (130 ккал);
 2. Рис (300 ккал);
 3. Капуста тушёная (120 ккал);
 4. Рагу овощное с добавлением зелёного горошка (147 ккал);
 5. Картофель припущенный в молоке с пассированным репчатым луком (100 ккал)
 6. Кабачки тушёные (80 ккал).



Выпечка

- В нашем детском саду выпечку детям дают 3 раза в неделю. Выпечка пользуется спросом у детей ясельного возраста, а дети постарше выпечку кушают неохотно.
- Ассортимент выпечки в нашем детском саду довольно разнообразный:
 1. Булочка творожная (130 ккал);
 2. Крендель сахарный (120 ккал);
 3. Булочка венская (190 ккал);
 4. Узелок с повидлом (200 ккал);
 5. Пирожки печёные с картофелем (140 ккал);
 6. Булочка с корицей (200 ккал).



Напитки

- Рацион напитков в детском саду представлен довольно широко. Здесь присутствуют такие напитки:
1. Какао с молоком (150 ккал);
 2. Кофейный напиток (330 ккал);
 3. Чай с лимоном (80 ккал);
 4. Компот из сухофруктов (90 ккал);
 5. Компот из свежих фруктов (100 ккал);
 6. Сок (45 ккал);
 7. Напиток витаминный «Валитек» (390 ккал);
 8. Компот витаминный «Изюминка» (300 ккал);
 9. Кисломолочные напитки (кефир, снежок, йогурт, простокваша, варенец)



- Помимо всего перечисленного в нашем детском саду дети получают сыры твёрдых сортов (голландский, российский), масло сливочное крестьянское, хлеб ржаной, пшеничный (обогащённый витаминами), пряники, печенье, вафли, свежие фрукты, йогурты творожные и сливочные



Примерное меню одного дня в нашем детском саду

Завтрак №1

1. Каша ячневая (ясли – 100 гр., д/с – 130 гр.);
2. Омлет со свежим огурцом (ясли – 50 гр., д/с – 70 гр.);
3. Какао (ясли – 150 гр., д/с – 200 гр.);
4. Батон (ясли – 25 гр., д/с – 35 гр.);
5. Масло сливочное (ясли – 4 гр., д/с – 5 гр.).

Завтрак №2

1. Сок (ясли – 70 гр., д/с – 100 гр.)



Обед

1. Салат «Аленький цветочек» (ясли – 40 гр., д/с – 50 гр.);
2. Рассольник с мясом и сметаной (ясли – 150 гр., д/с – 250 гр.);
3. Пюре картофельное (ясли – 100 гр., д/с – 120 гр.);
4. Котлета рыбная любительская (ясли – 60 гр., д/с – 70 гр.);
5. Компот из сухофруктов (ясли – 150 гр., д/с – 180 гр.);
6. Хлеб пш./р. (ясли – 25/25 гр., д/с – 35/40 гр.).

Полдник

1. Снежок (ясли – 150 гр., д/с – 180 гр.)
2. Булочка творожная (ясли – 50 гр., д/с – 60 гр.)
3. Банан (180 гр.).



- В конце можно отметить, что обеспечение рационального и сбалансированного питания детей является важной составляющей их правильного роста и развития.
- Также необходимо учитывать отношение ребёнка к пище. Оно должно быть положительным и не вызывать у него отталкивающих рефлексов.
- И помните, что правильно организованное питание – важная часть воспитательного процесса, от которой во многом зависит формирование характера ребёнка.

