

Каким должен быть домашний ужин?

Многие родители стремятся дома дополнить питание детей жирной и сладкой пищей: пирожными, чипсами, 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 сбалансированное количество углеводов, жиров, белков, а также витаминов и микроэлементов. В домашний ужин необходимо включить фрукты, овощи и соки, не жирные сорта рыбы, творог, молоко, яйца. Необходимо отметить что яблоки или другие фрукты, морковный, томатный соки дают перед ужином, а 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 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