

## **30.10.2017 г. Чем кормить ребенка вечером после садика?**

Большинство детей посещает группы, время работы которых оканчивается до ужина, поэтому вечером малыши кушают дома с родителями. Что приготовить, чтобы ежедневно ребенок получал достаточно калорий и все необходимые ему питательные вещества?

Проще всего подсмотреть ответ в меню, которое вывешивают в группе на информационном стенде для родителей. Блюда повторяются, поэтому, периодически туда поглядывая, в течение пары недель вы составите небольшой список. Примерно такой:

- Салат из моркови и изюма, вареники с творогом, чай с молоком.
- Тушеная капуста с рыбной котлетой, чай с лимоном, белый хлеб.
- Творожная запеканка с повидлом, молоко или чай с молоком.
- Картофельное пюре с рыбным суфле, пшеничный хлеб, чай.
- Тушеные овощи, булочка, чай с лимоном.
- Сырники со сметаной, чай.

Обычно вечером предлагают пищу, богатую белками, углеводами, но не жирную. Можно разработать детские ужины самостоятельно, но с учетом двух аспектов: того, что съедается в саду, и суточного набора продуктов для вашего возраста. Если, к примеру, на завтрак давали творожную запеканку с белым сладким соусом, то вареники на ужин будут лишними. Мясо обычно предлагается в обеденном рационе, а на вечер оставляют рыбу – она легче усваивается.

Всего в течение суток дошколенку трех-семи лет полагается:

- около 220 г картофеля/моркови и 250 г некрахмалистых овощей;
- 50 г рыбы;
- 150 г разных фруктов;
- 50 г творога;
- до полулитра молока и кисломолочных продуктов.

Сладости, мясо, яйца, сыры на конец дня лучше не оставлять.