

Илья Мельников

**Сбалансированное питание
детей дошкольного
возраста**



Илья Валерьевич Мельников
Сбалансированное питание
детей дошкольного возраста
Серия «Питаемся правильно»

Авторский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3091355

Аннотация

«Еда ребенка этого возраста должна быть уравновешенной, разнообразной, вкусно приготовленной и поданной в привлекательной форме. Необходимо учитывать все составные части пищи соответственно возрастным потребностям. Для правильного развития ребенка в его рацион вводятся витамины и минеральные соли. Если правила составления рациона соблюдаются, дополнительной потребности в витаминах не возникает...»

Содержание

Блюда для дошкольников	4
Рецепты блюд для дошкольников	7
Супы	7
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Илья Мельников

Сбалансированное питание детей дошкольного возраста

Блюда для дошкольников

В этом возрасте все полезно молоко. Ежедневно ребенок 3,5–5-летнего возраста должен выпивать 500 мл.

Еда ребенка этого возраста должна быть уравновешенной, разнообразной, вкусно приготовленной и поданной в привлекательной форме. Необходимо учитывать все составные части пищи соответственно возрастным потребностям. Для правильного развития ребенка в его рацион вводятся витамины и минеральные соли. Если правила составления рациона соблюдаются, дополнительной потребности в витаминах не возникает. Дети не нуждаются в большом количестве соли. Их суточная норма равна в этом возрасте 8 г, т. е. половине нормы взрослого.

Увеличивается объем первого блюда – он становится равным примерно 180–200 мл на порцию. Растущему организму требуется энергия, поэтому наряду с другими источниками

ми углеводов сахар занимает не самую последнюю позицию – 50–60 г в день, это допустимая норма. Расширяется рацион ребенка: включаются соленые и жареные блюда, приправы, чеснок.

Меню дошкольника можно представить в следующем виде:

Завтрак:

Каша гречневая – 250 г, ненатуральный кофе с молоком – 200, хлеб с маслом – 60 г.

Обед:

Салат свекольный с добавлением растительного масла – 50 г, суп на бульоне – 250 г, котлета мясная – 80 г, картофель отварной – 100 г, соленый огурец, компот из сухофруктов, хлеб пшеничный – 25 г.

Полдник:

Кефир – 200 г, печенье – 35 г, яблоко – 75 г.

Ужин:

Творожная запеканка (творог, крупа манная, яйцо, масло сливочное, сахар, молоко), морковь тертая с сахаром – 60 г, молоко – 150 г, хлеб пшеничный – 30 г.

В целом этот режим питания можно взять за основу, ежедневно меняя кашу на рисовую, овсяную, манную, салат тоже должен быть из разных овощей. Два раза в неделю необходимо давать рыбу, ежедневно – мясо, 1 яйцо.

Большинство детей посещает детские сады, и им надо приготовить ужин. Учитывая предпочтения вашего ребенка,

вы можете приготовить ему разнообразные блюда, желатель-но молочные, овощные и фруктовые. Чтобы избежать повто-рения блюд и продуктов, даваемых ребенку в детском саду, необходимо знать меню детского сада.

Во многих семьях за питанием детей дошкольного воз-раста начинают следить менее тщательно. В результате этого могут возникать нарушения аппетита. Этому способствуют игры, особенно на улице, возможность «перехватить» пиро-жок, бутерброд, пряник в промежутках между официальны-ми приемами пищи. Снижают аппетит сладкие фруктовые соки и напитки, которые дают детям вместо воды. Бороться с нарушением аппетита можно только строго соблюдая режим питания и порядок подачи блюд.

Рецепты блюд для дошкольников

Супы

Суп-пюре из фасоли

Ингредиенты:

0,5 ст. фасоли, 10 г сушеных грибов, 1 луковица, 1 ст. ложка нарезанных корней (петрушки, сельдерея, пастернака), 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла, 1 ст. молока.

Приготовление:

Сварить грибной бульон. Фасоль промыть и сварить отдельно в небольшом количестве воды. Перед окончанием варки в фасоль положить поджаренные корни, лук и прокипятить 10–15 минут, после чего протереть через сито. Муку слегка поджарить, развести бульоном и добавить в протертую фасоль. Влить остальной грибной бульон, молоко, масло, размешать и дать закипеть.

При подаче в тарелки с супом положить нарезанные грибы.

Суп из фасоли с колбасой

Ингредиенты:

300 г мяса с костью, 100 г сала, 100 г колбасы, 200 г фасоли, 2–3 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 лу-

ковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 зубок чеснока, соль.

Приготовление:

Промытую и залитую водой на ночь фасоль сварить в этой же воде, не подсаливая. Из мяса и овощей сварить бульон (овощи добавить в мясной бульон позже). Сало нарезать кубиками, пожарить на нем мелко нарезанный лук, добавить муку, перемешать, спассеровать, положить полученную заправку в кипящий бульон, добавить сваренную фасоль, затем картофель, нарезанный крупными кубиками, и варить 15–20 мин. За 5 мин до окончания варки суп посолить, опустить в него нарезанную кубиками или брусочками колбасу, поджаренную на сливочном масле или жире. Готовый суп заправить растолченным чесноком и нарезанной зеленью петрушки (можно сушеной).

Суп-гуляш

Ингредиенты:

50 г свинины, 50 г говядины, 2 головки лука, 0,5 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка жира, 2 картофелины, тмин, уксус, 2 ст. бульона из костей (или просто воды), перец, соль, растительное масло.

Приготовление:

В глубокой кастрюле разогреть растительное масло, положить мелко нарезанный лук и тушить до светло-золотистого цвета. Прибавить нарезанное кубиками мясо, поперчить, влить немного воды и тушить до мягкости, в небольшом ко-

личестве бульона (воды) развести томатную пасту и влить в кастрюлю. Довести все до кипения, прибавить нарезанный кубиками картофель и тмин. Суп варить на слабом огне еще 20–25 мин, добавить по вкусу соль, уксус и подавать на стол.

Суп молочный с тефтелями

Ингредиенты:

350 г картофеля, 150 г репы, 0,5 головки чеснока, 1 л молока, соль по вкусу.

Приготовление:

Картофель и репу натереть на терке, отжать сок. Картофельный и репный жмых смешать, посолить, сформовать из этой массы тефтели и отварить их в молоке. Запускать тефтели в молоко в момент его закипания.

Суп с вермишелью

Ингредиенты:

250 г вермишели, 1 морковь, 1 луковица, 1 петрушка, 1 ст. ложка масла, зелень, соль.

Приготовление:

В кипящую воду всыпать вермишель. За 10 мин до окончания варки супа положить в него пассерованные овощи, а готовый суп посыпать зеленью.

Суп куриный

Ингредиенты:

500 г курицы, 1 лавровый лист, 1 щепотка майорана, 2 шт. гвоздики, 100 г ячневой крупы, коренья, соль.

Приготовление:

Курицу опустить в воду и сварить с крупно нарезанными кореньями для супа. Добавить майоран, гвоздику, лавровый лист, время от времени помешивая и удаляя шумовкой образовавшуюся на поверхности пену. Варить бульон в течение этого времени, после чего засыпать ячневую крупу или овсяные хлопья. Варить до готовности курицы. Когда она будет готова, вынуть их из супа, отделить мясо от костей и нарезать крупными кусками. Коренья также вынуть из супа и протереть через сито. Бульон процедить и положить в него нарезанное мясо и овощное пюре. Подать суп горячим, с мелко нарезанными гренками.

Бульон с фрикадельками из гусиной печени

Ингредиенты:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.