**Детская кухня – какая она?**

Дети – цветы нашей жизни. Как часто мы слышим и говорим эти слова. Но не всегда задумываемся над тем, что именно нужно предпринимать, чтобы эти «Цветы» росли красивыми и здоровыми. Мы думаем: самое главное – чтобы они были сытыми, а как и чем их кормить, порой не задумываемся. «Чем бог послал» или «чем богаты, тем и рады» - это не совсем верный подход к питанию детей.

Для полноценного развития ребенка необходимо соблюдать несколько основ. Сюда входят: **здоровый образ жизни, правильное формирование поведения малыша и, конечно, питание.**

Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обмена веществ. На первых годах жизни формируется функция костно-мышечной, нервной, сердечно-сосудистой и других важных для жизни систем, поэтому ребенок испытывает повышенную потребность в питательных веществах.

Расщепление играет огромную роль в усвоении пищи, и здоровье вашего ребенка напрямую зависит от него. Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка и предупреждает появление у него патологий. Особенно важно насыщение организма ребенка витаминами, минералами и микроэлементами – от этого зависит иммунитет ребенка. Если в организме будет достаточно этих веществ, то дети будут меньше болеть простудными заболеваниями. Ведь ни для кого не секрет, что зимнее и весеннее время, когда отмечается авитаминоз, сохраняется большой риск возникновения простуды и инфекции. Рациональное питание также повышает устойчивость детского организма к изменениям климата и воздействию вредных для здоровья экологических факторов.

Огромное влияние оказывает правильное питание на нервную систему ребенка его мозг. Организм способен сам преодолевая различные стрессовые ситуации, если только у него будет необходимая правильная подпитка. Энергетические ресурсы ребенка наполняются за счет энергии, которая образуется при расщеплении углеводов и жиров. Но избыточное количество углеводов нарушает обмен веществ и противодействует энергетической подпитке мозга. В связи с этим ребенок быстро утомляется и теряет работоспособность.

Все согласны, питание ребенка должно быть калорийным и сбалансированным. Но! Не нужно забывать о том, что режим питания – это тоже главное условие в развитии детей.

Вот примерный режим питания:

Завтрак – 07.00-08.00

Обед – 12.00-13.00

Полдник – 15.00-15.30

Ужин – 18.00

II ужин – 20.00 (легкий)

Таким образом, ребенок должен питаться не менее 5 раз в день.

**Почему утром отсутствует аппетит?** Очень многие родители жалуются на то, что у их детей нет аппетита. Необходимо обратить внимание на тот факт, как обычно мы кормим детей. Зачастую эту происходит сразу после того, как ребенок встает с постели.  У ребёнка просто не успевают выделиться необходимые ферменты, которые необходимы для переваривания пищи. Кормить ребёнка желательно спустя минут сорок – шестьдесят после  пробуждения.

**Не нужно заставлять ребёнка кушать!** Когда приём пищи становится мучением, то у ребенка может возникнуть отвращение к еде. Необходима спокойная обстановка для того, чтобы у него возник аппетит. Ни в коем случае нельзя кричать на ребёнка.

**Разве пустая тарелка – это хорошо?** Многие родители для того, чтобы ребёнок всё съел, отвлекают его игрушками или рассказами. Обычно ребенок отказывается от еды в том случае, если он не голоден.  Но, тем не менее, родителям необходимо опустошить тарелку ребёнка в любом случае. Но, таким образом насыщение не происходит. А это первый шаг к желудочно-кишечной патологии.

**Почему не стоит перекармливать малыша?** У детей, которых перекармливают, аппетит снижается в разы. Это происходит из-за того, что его постоянно кормят различными вкусностями.  При утолении голода ребенок не получает положительных эмоций.

**Калорийность питания дошкольного ребёнка.** Каждый ребёнок, в возрасте до трёх лет, нуждается в суточной норме, которая составляет **1500 килокалорий.** Ребёнок в возрасте от трёх до семи лет нуждается в суточной норме – **1970 килокалорий.**

***И в заключении хочу предложить вам несколько рецептов вкусной еды.***

***Сладкие салаты.***

***«Разноцветная фантазия».***

***Необходимо:*** 1 яблоко, 1 груша, 200 грамм абрикосов, 1 большой банан, 1 киви, 1 апельсин, 250 грамм йогурта.

***Способ приготовления:*** Очистить бананы, киви и апельсины от кожуры. Нарезать фрукты дольками и все залить йогуртом.

В зависимости от времени года можно добавить ягоды малины, клубники, ежевику и виноград*. Очень вкусно!!!*

***«Ореховое чудо»***

***Необходимо:*** 500 г. апельсинов, 3 небольших банана, сок 1 лимона, 300 г. орехов, 3 ст. ложки меда.

***Способ приготовления:***

Очистите от кожуры апельсины и бананы, нарежьте их кружочками. Бананы полейте лимонным соком и добавьте в них апельсины, измельчите орехи и мед. Хорошо перемешайте и подавайте ваше «чудо» к столу.

***Суп. «Слюнки потекут»***

***Необходимые продукты***: 300 грамм отварной говядины, 2 картофелины, 2 моркови, 2 столовых ложки риса, зелени по вкусу.

***Способ приготовления:*** Мясо пропустить через мясорубку и сделать из него мелкие фрикадельки. Рис хорошо промыть, опустить в мясной бульон и сварить до полуготовности. Порезать морковь соломкой, картофель – кубиками и добавить в мясной бульон. За 7-мь минут до готовности опустите фрикадельки. Кода будете подавать супчик – не забудьте добавить зелени.

***Блюдо из мяса.***

***«Морковно – мясные котлетки на пару».***



***Для приготовления нам понадобиться:***

100 г мясного фарша,10 г белого хлеба,1/4 стакана молока, 1/4 луковицы,

1/2 некрупной моркови, 1 ч. ложка сметаны,соль по вкусу.

***Как приготовить детские котлеты из мяса с морковью в пароварке:***

Перекрутить мясо или фарш вместе с луком в мясорубке. Мякоть белого батона размочить в молоке, добавить к фаршу с луком, отжав от молока.Морковь промыть и очистить, потереть на мелкой терке.Добавить морковь в фарш, также подсолить его и заправить сметаной, тщательно перемешать до однородности.Сформовать из фарша котлету или несколько маленьких фрикаделек.Выложить котлеты или фрикадельки в пароварку, варить на пару в течение 35-40мин.

***Если нет пароварки, то готовить блюда на пару можно в дуршлаге, установив его над кастрюлей с кипящей водой.***

***Напитки. «Фруктовый сад»***

***Необходимо:*** 1 литр молока, горсть абрикосов, 2 киви, 2 больших персика, 1 стакан черной смородины.

***Способ приготовления***: Разрезать абрикосы и персики на дольки, а киви на кружочки. Разомните их вилкой и добавьте молоко. Взбейте в миксере вместе с молоком до пышной пены. Смородину очистить от веточек и хвостиков. Все взбить в миксере. Добавить молоко и опять взбить. Разлейте отдельно смородиновый и фруктовый напитки.

***ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!***

*Воспитатель группы «Брусничка» Кудла Светлана Алексеевна*

*Апрель 2017 г.*