**Питание детей. Чем кормить ребенка после детского сада.**

**С каждым днем ваш малыш становится все старше, и вот уже сегодня вчерашняя кроха, которую вы носили на руках и кормили грудью, идет в детский сад.**

Отправляя своего ребенка в первый в его жизни коллектив, в вопросах питания ребенка мама должна учитывать многие новые обстоятельства: так или иначе, меню детского сада будет значительно отличаться от того рациона, который вы предлагали малышу дома.

Кроме того, приготовьтесь, что «детсадовское» меню, на первый взгляд, может показаться вам скудным и недостаточно сбалансированным – на самом деле это не так. Творожные запеканки, овощные нарезки и супы – вполне здоровая детская пища, при условии, конечно, что ребенок обладает неплохим аппетитом.

Правда, как правило, малыши в детском саду подчиняются духу всеобщего коллективизма и кушают с аппетитом, глядя друг на друга. Однако практически у всех родителей юных детсадовцев возникает один очень важный и злободневный вопрос: чем накормить ребенка на ужин?

Если ребенок посещает детское дошкольное учреждение, то домашнее питание должно дополнять питание в дошкольном учреждении. С этой целью в каждой детской группе вывешивают дневное меню и должны давать рекомендации для родителей по составу домашнего ужина, который желательно дать ребенку.

В состав домашних ужинов следует включить такие блюда и продукты, которые ребенок не получал в детском саду в этот день.

Составляя дома детское меню, необходимо обращать внимание на достаточное разнообразие блюд в течение недели и, особенно в течение дня.

На ужин детям лучше давать различные молочные каши, отдавая преимущество гречневой и овсяной. Очень хорошо готовить каши с овощами или фруктами (овсяную, манную или рисовую с морковью, черносливом, курагой, изюмом; пшенную и рисовую с тыквой, изюмом и др.).

Каши следует чередовать с овощными блюдами (овощным рагу, тушеной капустой, свеклой, морковью в молочном соусе, овощной икрой). Можно готовить и смешанные крупяноовощные блюда (овощные голубцы с рисом, морковные, картофельные, капустные, свекольные котлеты с соусом, различные запеканки).

Очень полезно на ужин давать детям блюда из творога (сырники, запеканки, пудинги, ленивые вареники), а также блюда из яиц (омлет натуральный, омлет с различными овощами, с картофелем, с яблоками).

Поскольку в любом детском саду существуют определенные нормы бюджетных средств, выделяемых на питание каждого воспитанника, к сожалению, часто в течение дня малыши остаются практически без овощей и фруктов. Именно поэтому после детского сада детям стоит обязательно предлагать овощи и особенно фрукты.

А вот давать ребенку какие-либо хлебобулочные изделия или сладости на ужин мы бы не рекомендовали – ими практически всегда в детском саду кормят на полдник, поэтому существует опасность перегрузить малыша простыми углеводами. Кроме того, я придерживаюсь мнения, что ужин ребенка обязательно должен быть легким и не поздним.

Также мы не рекомендуем на ужин предлагать мясо и мясные продукты, они возбуждают нервную систему и тяжело перевариваются. Кроме того, советуем всем без исключения родителям каждый день обращать внимание на меню ребенка в детском саду (во многих дошкольных учреждениях оно вывешивается в раздевалке).