

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

В выходные дни старайтесь кормить малыша правильно. Его меню не должно резко отличаться от того, к которому он уже привык в детском саду. Помните, что питание должно обеспечивать равновесие между поступающей с едой энергией и энергией, расходуемой крохой в процессе жизнедеятельности.

- Например, обычная порция супа для ребенка третьего года жизни — 150 мл. Но вы должны учесть и аппетит ребенка, и то, что часть супа может быть им разлита, потому что малыш еще недостаточно ловко ест самостоятельно.
- На второе ваш ребенок уже способен съесть 80—100 г отварного мяса. Мясо можно заменить рыбой или морепродуктами. Кстати, содержание микроэлементов в морепродуктах в 50 раз выше, чем в говядине. А питание должно удовлетворять потребность организма не только в белках, жирах, углеводах, но и в витаминах, микроэлементах и других компонентах. Это обеспечит правильное развитие детского организма.
- Хорошим гарниром к мясным и рыбным блюдам могут быть овощи, к которым вы, конечно же, уже приучили кроху.
- Красиво накрывайте стол для ребенка. Учите его пользоваться салфеткой и столовым прибором. Купите для него детский столовый прибор.
- Вот примерное обеденное меню для вашего малыша на выходной день.

Щи из свежей капусты с яблоками

Сварите мясной бульон из 100 г говядины и 300 мл подсоленной воды. На растительном масле обжарьте половинку натертой на крупной терке морковки и половинку маленькой луковицы. В конце обжарки добавьте четвертинку помидора.

В кипящий бульон положите 150 г свежей нашинкованной капусты, нарезанную ломтиками картофеля. Когда картофель станет мягким, положите в щи зажарку. За 5 минут до готовности добавьте четвертинку кислого яблока, очищенного от кожуры и порезанного соломкой.

При подаче мелко порежьте мясо, заправьте щи сметаной и посыпьте укропом.



Рыбные котлеты с кукурузой

Отварите 2 картофелины, а когда они остынут, нарежьте их кубиками. Порубите 200 г филе любой рыбы, добавьте картофель и полбанки консервированной кукурузы, сформируйте котлетки, обжарьте на растительном масле.

Лимонад

Снимите цедру с одного лимона, отожмите сок, добавьте 2 столовых ложки сахара и 0,5 л теплой кипяченой воды. Когда лимонад остынет, процедите его. Подайте в красивом детском стакане.

.....
Другие интересные рецепты вы найдете в книге: Соколова А. Л., Копанева Ю. А. Все о питании малыша от рождения до трех лет. — СПб.: Питер, 2010.

Одежда ребёнка для детского сада

Детский сад - первое место в жизни ребенка, где он будет находиться без мамы, достаточно долгое время. Поэтому задача мамы - предусмотреть все возможные ситуации и помочь малышу и воспитателю преодолеть все неожиданности, которые могут возникнуть во время нахождения ребенка в садике.

Все вещи, которые Вы надеваете или отдаете для ребенка в детский садик, должны отвечать следующим критериям.

- Ребенку должно быть в них удобно.
- Должны легко стираться.
- Должны красиво выглядеть.

Какую же одежду необходимо приготовить ребенку для повседневной носки?

Для маленьких мальчиков



- майка (по желанию);
- футболка (или поло);
- джемпер с рукавами или бадлон (водолазка) желательно, хлопчатобумажный (х/б) или хотя бы на 50% х/б;
- колготки - желательно, х/б или 50% х/б;
- шорты (бриджи), желательно "на резинке", а не с пуговицей, идеальная длина шорт - по колено или чуть короче.

Для маленьких девочек

- майка или футболка;
- джемпер с рукавами или бадлон (водолазка) - желательно, х/б или 50% х/б;
- колготки - желательно, х/б или 50% х/б;
- сарафан или юбка на резинке - желательно без пуговиц и молний.

Такая форма одежды позволит малышам легко переодеться на прогулку.

