

## **О питании дошкольников**

Несомненное преимущество питания в детском саду - свежеприготовленные блюда. Положим, не хватает в детском рационе плодов, содержащих витамин РР (ниацин), таких как сливы, финики. Но если ребенок каждый день получает блюда из свежего мяса, в том числе и из белого мяса птицы, а также достаточно молока, его организм не ощутит недостатка этого витамина. В этих белковых продуктах много аминокислоты триптофана, из которой организм сам умеет вырабатывать витамин РР. Если же мясо в рационе ребенка частенько заменять сосисками и колбасками, этот путь дополнительного обеспечения рядом витаминов будет закрыт.

## **С вечера до утра**

Дома стоит ввести правило: не садиться за стол без овощей. Из сырых («живых») мы получаем витамины в первозданном виде. Салат из овощей — легкое подкрепление, чтобы проголодавшиеся после полдника дети не тянулись к бутербродам, а спокойно дождались подачи горячего блюда. К ужину больше подойдут овощи мягкого вкуса. Например, салат из помидоров с желтым сладким перцем и зеленью. Полезен и вкусен салат из тертой морковки, если добавить к нему ядра грецких орехов и изюм. Здесь кроме бета-каротина есть железо, калий, медь, магний и селен. Утром старшим дошкольникам полезно погрызть очищенную морковку или половинку сладкого болгарского перца. Это настолько легкий перекус, что не испортит к завтраку аппетит, а, напротив, разовьет его. У вас под руками только капуста? Отрежьте кусочек сладкого сочного (спелого) кочана. В более свободное время дня можно без спешки нарезать капусту соломкой, легонько растереть с солью, заправить подсолнечным маслом, сбрызнуть соком. Прост и полезен салат из редиса. Он будет вкуснее, если заправить его рубленым крутым яйцом и сметаной.