

Как приготовить здоровую еду для детей до пяти лет How to pack a healthy lunch for children under five

Большинство детей в возрасте до пяти лет в основном ежедневно ест вне дома. Они могут посещать детский сад, ясли, или же аттестованный воспитатель смотрит за ребенком на дому. В некоторых центрах обеспечивается питание, в других же требуется, чтобы родители приносили еду для ребенка на целый день. Ниже приводится несколько советов, как приготовить здоровую пищу на обед и в качестве легкой закуски.

Включайте питательные продукты, которые легко и приятно есть

Маленьким детям для нормального роста организма необходима разнообразная и полезная пища, богатая разными питательными веществами. Сюда может входить как традиционная, присущая вашей культуре пища, так и австралийская пища. Можно использовать остатки ужина, если ребенку он понравился. Если ребенок находится в детском саду шесть часов в день, ему нужно достаточно еды для второго завтрака и обеда. Если же ребенок проводит в детском саду восемь часов или больше, ему нужно больше еды. Пища будет оставаться свежей и вкусной дольше, если все заворачивать отдельно. Воценую бумагу ребенку легче развернуть, чем полиэтиленовую пленку. Старайтесь включать:

- Две или три порции продуктов, содержащих кальций, например, молоко, сыр, йогурт, соевое молоко с повышенным содержанием кальция или заварной крем.
- Один из продуктов, богатых железом, например, говядину, баранину или телятину, или два вида продуктов с умеренным содержанием железа – рыбу, свинину, ветчину, курятину, яйца, арахисовое масло, печеную фасоль или хлеб из непросеянной муки.
- Два вида мучных или крупяных изделий – хлеб, хлеб с изюмом, булочки, рис, вермишель, макаронные изделия или хлопья (старайтесь выбирать те, в которых много клетчатки).
- Одну порцию свежих, или вареных фруктов, а также 'snack pack' (продается в супермаркетах в отделе консервированных фруктов) или фруктовый салат.
- Одну порцию овощей, например, помидоры, остатки овощей или овощных соусов, салат, авокадо, огурец, тертую морковь, маслины без косточек, сельдерей, сладкий перец, холодный картофель или картофельный салат.

Продукты, которых следует избегать

- Все, от чего сэндвич или булочка может размокнуть.
- Пища, которая прилипает к зубам и ребенка и способствует гниению зубов, - мед, варенье, шоколадная паста, конфеты, фруктовые плитки и ленты, сладкое сгущенное молоко.
- Чипсы и другие соленые и жирные закуски, сладкое печенье, шоколад и сладкие напитки. Многим детям эта пища нравится, но лучше давать ее редко, а не ежедневно, – в плане питательности она не представляет никакой ценности, и если ребенок наедается ею, он не сможет есть полезную пищу.
- Пища, которой ребенок может подавиться, например, целые орехи, попкорн, твердые куски овощей и фруктов (нарезайте на мелкие кусочки или натирайте), твердые конфеты, кукурузные чипсы, франкфуртские сосиски со снимающейся шкуркой.

Следите, чтобы пища была свежей и безопасной для потребления

Такие продукты, как мясо, рыба, птица, яйца, вермишель, рис, макаронные изделия, заварной крем, йогурт, сыр и молоко должны храниться при низкой температуре, чтобы предотвратить рост бактерий, вызывающих пищевые отравления. Пока вы добираетесь до детского сада, держите пищу в холоде, используя пакет или бутылку с замороженным питьем или специальную герметически закрывающуюся коробку. По прибытии в детский сад проследите, чтобы коробочки с едой, на которых написано имя ребенка, были сразу же помещены в холодильник.

Следите, чтобы у ребенка было достаточно питья

В течение дня ребенку нужно много жидкости. Проверьте, есть ли в центре вода для питья. Хорошими напитками являются также цельное или соевое молоко с повышенным содержанием кальция. Хорошо давать ребенку фруктовый сок, но его нужно давать в малых количествах (около 250 мл в день развести водой). Приучайте ребенка есть фрукты вместо соков, а пить лучше воду или молоко.

Что, если не хватает времени на завтрак?

Если нет времени накормить ребенка завтраком дома, возьмите что-нибудь с собой, что можно съесть по дороге, - сэндвич и пакет молока, или возьмите больше еды, чтобы ребенок мог поесть в детском саду. Вы можете раз в неделю приносить в детский сад хлопья и молоко для своего ребенка.

Если у вас трудности с английским языком и для того, чтобы позвонить, вам нужна помощь, обращайтесь в Службу устного и письменного перевода (TIS) по телефону 131 450.

Дополнительную информацию на русском языке можно найти в веб-сайте Multicultural Communication по адресу <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Телефонные номера правильны на момент публикации.
Вам может потребоваться проверить эти номера по телефонному справочнику.