



ОСНОВЫ правильного питания – основа здоровья ребенка

**Правильное питание – залог здоровья для детей!
Важно с раннего возраста прививать детям любовь к здоровому питанию,
объяснять важность правильного питания.**

**Пищевые привычки – то, что формируется у людей с детства.
Необходимо планировать рациональное питание для детей,
т.к. правильный рост и развитие не могут происходить без разнообразных
витаминов, минералов, микро- и макроэлементов,
которые человек потребляет вместе с пищей.**

Основные продукты, которые должны присутствовать в меню ребенка.

Крупы

Обязательно должны быть в ежедневном меню в виде каш, которые насыщают организм сложными углеводами, витаминами и минералами. Можете предлагать ребенку кукурузную, рисовую, гречневую каши, а также блюда из овсянки и пшена.



Мясо

Это основной источник полноценного белка, а также витаминов. В рацион можно включить блюда из нежирных сортов продукта – индейки, кролика, курицы, говядины. Для максимального сохранения всех питательных веществ готовить блюда лучше на пару или запекать.

Рыба

Этот продукт должен обязательно присутствовать в рационе ребенка хотя бы 2 – 3 раза в неделю. Он насытит организм аминокислотами, полиненасыщенными жирами, а также фосфором, железом, фтором. В меню лучше включать нежирные сорта рыбы, готовить на пару или запекать в духовке.

Овощи и фрукты

Это источники комплекса витаминов и минералов, а также клетчатки, пищевых волокон и пектина. Употреблять их следует частично в свежем виде, а также использовать для приготовления всевозможных запеканок, супов, компотов, салатов. А чтобы получить максимум пользы, лучше использовать овощи и фрукты по сезону, причем выбирать те, которые произрастают в Вашем регионе.

Цитрусовые следует давать детям в ограниченном количестве во избежание развития аллергических реакций.

Молоко и кисломолочные продукты

Продукты этой группы являются источником легкоусваиваемого кальция, аминокислот, витамина Д, молочного сахара, минералов. Молоко, кефир, творог, ряженку, йогурт (лучше домашнего приготовления) необходимо ежедневно включать в рацион ребенка любого возраста. Употреблять их можно как в свежем виде, так и готовить молочные супы, запеканки, сырники.

Хлеб

Также является полезным продуктом, содержит множество витаминов и минералов, необходимых для полноценного функционирования детского организма. В идеале и детям, и взрослым следует употреблять хлеб, приготовленный самостоятельно.

Макаронны

Это прекрасный источник сложных углеводов, обеспечивающих энергией. Кроме того, макаронные изделия содержат комплекс минералов, помогающих защитить организм ребенка от различных болезней и укрепить иммунитет. В рацион стоит включать только макароны из твердых сортов пшеницы.

Масло

Источник жирных кислот, витаминов А и Е. Для получения пользы достаточно заправить любой салат ложкой этого продукта. В детское меню следует включать наиболее полезные виды масел – оливковое, льняное, подсолнечное.

Также в рационе ребенка должно присутствовать сливочное масло.

Яйца

Не менее ценный, чем масло, источник белка и витаминов А, Е, Д. Яйца насыщают организм ребенка лецитином, который необходим для полноценного функционирования нервной системы и правильного кроветворения.

И еще несколько полезных советов, которые помогут составить сбалансированное меню для Вашего ребенка:

- Старайтесь готовить свежую пищу перед каждым ее приемом. Так Вам удастся сохранить максимум питательных веществ в продуктах.
- Покупайте только свежие и качественные продукты. Обязательно обращайте внимание на сроки годности и состав, не кормите ребенка продуктами с добавлением красителей, пищевых добавок, консервантов.
- Соблюдайте все циклы технологической обработки продуктов, чтобы сохранить в них максимум витаминов и минералов.
- Если ребенок посещает дошкольное учреждение, интересуйтесь, что он ел на протяжении дня. Так Вы сможете дополнить его рацион недостающими веществами.
- Особое внимание стоит уделить составлению меню для детей, которые посещают спортивные секции. Из-за повышенных энергетических затрат количество углеводов и белков в их рационе следует увеличить.
- Не стоит полностью исключать из рациона ребенка сахар, даже если Вы сами от него отказались. Глюкоза для детского организма крайне важна, ведь на протяжении дня дети ведут себя очень активно. Из-за дефицита глюкозы у них может развиваться

гипогликемический синдром, проявляющийся липким потом, раздражительностью, обмороком. Однако помните, что сладкое можно и нужно употреблять в меру.

- Если ребенок ест мало, не спешите его кормить силой. Если при этом он имеет хорошее самочувствие и развивается в соответствии с возрастом, значит потребляемых с пищей веществ ему вполне достаточно.



ПРИМЕРНОЕ ДЕТСКОЕ МЕНЮ

К 3 – 4 годам ребенок готов к переходу на взрослый рацион. В этот период перед родителями стоит важная задача: сформировать правильные пищевые привычки у ребенка, которыми он будет руководствоваться и во взрослой жизни.

Предлагаем ознакомиться со следующими принципами сбалансированного детского рациона:

1. Завтрак. Он должен зарядить ребенка силами и энергией на весь день. Оптимальным решением станут полувязкие каши на молоке, дополненные хлебом с маслом и стаканом чая, какао или компота.

2. Второй завтрак (перекус). Чтобы избежать чрезмерного голода перед обедом, на второй завтрак можно дать ребенку какой-то фрукт.

3. Обед – основной прием пищи, состоящий из нескольких блюд. Прежде всего, на столе должно присутствовать первое блюдо – суп, а также мясо или рыба с гарниром. Дополнить обед следует салатом из свежих овощей и кусочком хлеба, а также стаканом компота из сухофруктов или чаем.

4. Полдник – идеальное время для употребления молочных белков. Ребенку можно предложить молоко с булочкой или печеньем, творог или натуральный йогурт со свежими фруктами. Также можно приготовить творожную запеканку или сырники.

5. Ужин. Его главное правило – легкость и сытость. Можно предложить картофельное пюре, крупяные каши с рыбой. Также подойдут блюда из творога, если они не подавались на полдник. Дополнить ужин следует кусочком хлеба и каким-либо напитком.



Если вы – родитель капризного нехочухи,
то наверняка привыкли к кулинарным импровизациям.
Предлагаем пополнить копилку удачных семейных рецептов:
эти необычные и, что не менее важно, полезные кушанья будут вос-
торженно уминать даже самое придирчивое чадо!
Представляем Вашему вниманию несколько классных,
полезных и интересных рецептов для детей:

- ✓ Кукурузная каша без сахара (1 тарелка)
- ✓ Филе трески (750 граммов) ✓ Подсолнечное масло (35 миллилитров)
- ✓ Яйца (2 штуки).

Как сделать воздушное рыбное суфле:

1. Тщательно удалите косточки из филе. Соедините с кукурузной кашей; будет нелишним также добавить мелко нарубленные томаты.
2. Разделите белки и желтки. Последние выложите к смеси из предыдущего шага, белки временно уберите в холодильник.
3. Разомните массу блендером до однородного состояния. Влейте пару ложек масла, хорошенько перемешайте, при необходимости подсолите на свой вкус.
4. Интенсивно взбейте охлажденные белки – вплоть до образования стойких пиков. Осторожно вмешайте в основной состав.
5. Переложите массу в промасленную жаростойкую форму. Разровняйте поверхность, «проаживаясь» ложкой, выставьте заготовку в разогретую печь. Суфле будет готово спустя 35 минут, поддерживайте режим 200 градусов.



Нежное суфле из трески



Тортилья с индейкой

- ✓ Маленькая лепешка (1 штука)
- ✓ Пластообразный творог (100 граммов) ✓ Свежий огурец (1 половинка)
- ✓ Запеченное филе индейки (100 граммов)
- ✓ Свежий помидор (1 половинка) ✓ Китайская капуста (1 лист)
- ✓ Зелень на выбор (небольшой пучок).

Как приготовить полезную шаурму:

1. Смажьте тортилью творогом, отступая пару сантиметров от краев. Слегка присолите и припорошите нарубленной зеленью. При желании можно рассыпать щепотку душистых трав.
2. Прямо по центру уложите ломтики индейки (на замену вполне подойдет куриное филе), присыпьте нарезанной пекинской капустой.
3. Распределите кусочки помидора и огурца. Снова чуть подсолите.
4. Подверните низ и края тортильи. Ролл готов к употреблению, но если есть желание, его можно аккуратно подрумянить на раскаленной сухой сковороде.

- ✓ Молоко (6 столовых ложек) ✓ Банан (1 крупный или 2 помельче)
- ✓ «Российский» или другой твердый сыр (60 граммов)
- ✓ Белый хлеб (8 кусочков) ✓ Жидкий мед (пара чайных ложек)
- ✓ Яйца (4 штуки).

1. Для начала надо срезать корочки с хлебных ломтиков, а также очистить фрукт.
2. Покрошите сыр на крупной терке. Соедините с банановым пюре (тщательно помните плод вилок!), добавьте немного меда.
3. После размешивания часть начинки нужно распределить на одном из хлебных кусочков. Прикройте «чистым» ломтиком того же размера.
4. Соедините молоко и яйца. Энергично взбейте венчиком.
5. Обмакните бутерброд в яично-молочную массу – он должен пропитаться с обеих сторон. Не мешкая, переложите на сковороду с разогретым растительным маслом.
6. Подрумяньте гренку в течение двух минут, затем переверните и дождитесь образования корочки с другого бока. Повторите ту же процедуру с остальными заготовками.



Банановые гренки

Морковные кексы



- ✓ Тростниковый сахар (150 граммов)
- ✓ Стружка кокоса (2–3 столовых ложки)
- ✓ Сода (пол чайной ложки)
- ✓ Морковь, наструганная на мелкой терке (300 г)
- ✓ Лекарский порошок (1 чайная ложка)
- ✓ Оливковое масло (3/4 стакана)
- ✓ Яблоки (2 плода средней величины)
- ✓ Корица в порошке (2 чайных ложки)
- ✓ Белый сахар (100 граммов)
- ✓ Просеянная мука (10–11 столовых ложек)

- ✓ Яйца (4 штуки)
- ✓ Апельсиновая цедра (снята с 1 крупного плода)
- ✓ Ванильный сахар (полторы чайных ложки)
- ✓ Лимонная цедра (снятая с половинки цитруса)

1. Покрошите яблоки на мелкой терке. Чтобы не темнели, сбрызните лимонным соком.
2. Разделите белки и желтки. Желтковую массу выложите в глубокую миску, пересыпьте коричневым сахаром и взбейте до белой пены.
3. Не прекращая трудиться миксером, поочередно введите ванильный сахар, пряность, разрыхляющий порошок и масло оливы.
4. Посыпьте стружку кокоса. Вслед за ней добавьте морковь, яблочную массу и оба вида цедры.
5. Интенсивно взбейте белки. Всыпьте белый сахар и продолжите взбивать до пышности.
6. Выложите воздушную белковую массу в основной состав. Делать это нужно аккуратно, перемешивая тесто лопаткой снизу вверх.
7. Последними присоединяются мука и гашеная сода. Хорошенько все размешайте.
8. Разложите массу по формочкам. Изделия выпекаются от 45 минут до часа. Оптимальный нагрев – 180 градусов.



Груши, запеченные с творогом

- ✓ Сухое миндальное печенье (1–2 штуки)
- ✓ Плотные груши (2 плода)
- ✓ Молотая корица (пол чайной ложки)
- ✓ Творог (50–60 граммов)
- ✓ Сок лимона (1 чайная ложка)
- ✓ Мед (по вкусу).

1. Вымойте и разрежьте фрукты пополам. Сердцевинки и часть мякоти нужно выскоблить, чтобы получились своеобразные лодочки.
2. Раскрошите ореховое печенье. Отделите несколько щепоток, чтобы обсыпать груши изнутри.
3. Подмешайте корицу к творогу. Нафаршируйте «лодочки»

полученной массой.

4. Груши с начинкой можно запекать в мультиварке или в духовке (около четверти часа). Готовые лакомства присыпьте остатками крошки от печенья, по желанию полейте жидким медом или кленовым сиропом.

- ✓ Морковь (100 граммов)
- ✓ Сливочное масло (2,5 столовых ложки)
- ✓ Картофель (600 граммов)
- ✓ Яйца (3 штуки)
- ✓ Филе курицы (200 граммов)
- ✓ Соль и приправы (на вкус кулинара)
- ✓ Шпинат (150 граммов).

1. Отварите картошку вместе с морковью. Очистите и разотрите овощи в блендере.
2. Подмешайте к полученному пюре пару яиц. Добавьте чуточку соли.
3. Промойте, обсушите и мелко нарежьте зелень. Соедините с курицей, перемолотой до состояния фарша, а также с оставшимся яйцом. Немного присолите и приправьте, хорошо размешайте.
4. Подготовьте емкость для запекания: смажьте постным маслом, щедро обсыпьте сахарной крошкой.
5. Выложите × часть овощной смеси. Покройте слоем из фарша и шпината, затем разложите оставшуюся половину картофеля с морковью.
6. Разгладьте поверхность ложкой. Прямо сверху разбросайте мелкие кусочки сливочного масла.
7. Загрузите форму в духовой шкаф. Запеканка будет готова примерно через сорок минут, все это время поддерживайте стабильную температуру в 190 градусов.



Запеканка с курицей и овощами