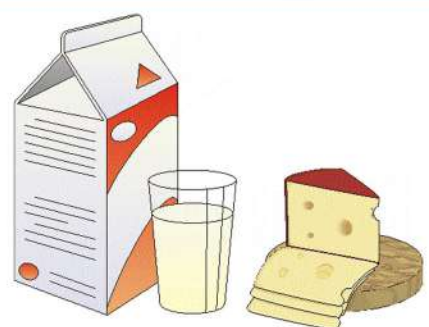


ВОЛШЕБНАЯ ЕДА



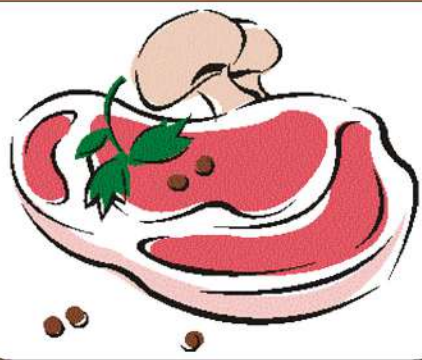
Конечно, в рационе ребенка важное место принадлежит молоку. Молоко - это главный источник легкоусвояемых солей кальция и важный источник витамина В2, веществ, так необходимых для роста ребенка. Молоко, кефир, йогурт должны включаться в рацион детей ежедневно, а творог, сливки, сметана и сыр могут использоваться через один-два дня, но соответственно в большем количестве.

МОЛОКО



По мнению детских диетологов, большая часть всех поступающих с пищей белков должны иметь животное происхождение. Это способствует высокой усвояемости белка и удержанию в организме азота. Об исключительной важности последнего для организма ребенка говорит хотя бы тот факт, что без азота невозможен синтез ДНК и РНК - соединений, руководящих всеми биохимическими процессами, протекающими в человеческом организме. Важнейшим источником животных белков является мясо, однако не все его виды полезны детям. Так, свинина и мясо некоторых птиц (уток, гусей) содержит избыток тугоплавких животных жиров, чрезмерно загружающих пищеварительную систему ребенка. Поэтому лучше выбирать нежирную говядину и телятину, а также мясо кур, цыплят, индейки, кролика.

МЯСО

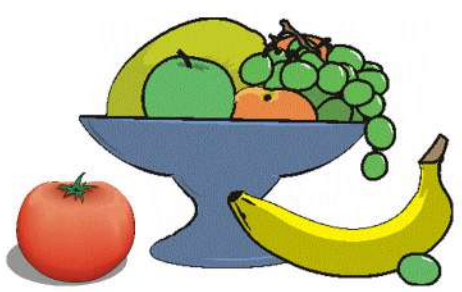


Крупы, хлеб и хлебобулочные изделия входят в обязательный ежедневный рацион ребенка, обеспечивая организм углеводами и белками. Наиболее важны овсяная и гречневая, ячневая, перловая, пшеничная и т.д. Каши можно готовить с молоком и без молока, с добавкой овощей или фруктов. Например, очень полезна и вкусна овсяная каша с яблоком, с изюмом или бананом, рисовая каша с тыквой или морковью, гречневая каша с яблоком. При выборе хлебобулочных изделий приоритет лучше отдавать изделиям из муки грубого помола, которая богата витаминами группы В и пищевыми волокнами, стимулирующими работу кишечника.

ХЛЕБ И КРУПЫ



ОВОЩИ И ФРУКТЫ



Фрукты, ягоды, овощи и зелень являются обязательной составной частью детского питания. Они являются незаменимым источником витаминов С, Р, провитамина А (каротина), легкоусвояемых углеводов - глюкозы и фруктозы, органических кислот, пектинов и пищевых волокон, некоторых минералов и микроэлементов. Из овощей наиболее часто используются картофель, морковь, капуста, репа, свекла, кабачки, тыква и томаты. Довольно актуальны огородная и дикорастущая зелень - укроп и салат, шпинат и петрушка, щавель, зеленые лук и чеснок, черемша, крапива. Из фруктов детям полезны яблоки, груши, сливы, бананы, цитрусовые, тропические фрукты. Из ягод рекомендуются малина и черная смородина, черноплодная рябина, крыжовник и облепиха, а также черника, брусника, клюква.

ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

ВЕСЁЛЫЙ ГОРШОЧЕК



капуста белокачанная - 200 г картофель - 1 шт. морковь - 1 шт. лук репчатый - 1/2 головки корень петрушки - 1 шт. горошек зеленый свежий или замороженный - 4 ст. ложки помидоры - 2 шт. масло сливочное - 1 ст. ложка бульон мясной или отвар овощной - 700 г соль, лавровый лист - по вкусу сметана - 4 ст. ложки зелень укропа рубленая - 2 ст. ложки

Капусту нашинкуйте соломкой, Картофель нарежьте кубиками. Помидоры ошпарьте и, сняв кожицу, нарежьте дольками. Морковь, лук и корень петрушки нарежьте тонкой соломкой и слегка обжарьте на масле, чтобы оно окрасилось в оранжевый цвет. В кипящий бульон положите капусту и картофель, варите 5 минут. Добавьте обжаренные овощи, зеленый горошек, соль и лавровый лист. За 5 минут до готовности щей положите помидоры. При подаче посыпьте щи зеленью и заправьте сметаной.

мякоть говядины или баранины - 150 г, баклажан - 1 шт., перец сладкий - 1 шт., помидоры - 1 шт., фасоль стручковая - 100 г картофель - 2 шт., морковь - 1 шт., лук зеленый - 4 пера, масло растительное - 1 ст. ложка, чеснок - 1 зубчик, перец черный молотый, соль по вкусу, зелень укропа или петрушки.

Мясо и картофель нарежьте кубиками, баклажан и морковь — кружочками, помидоры — дольками, сладкий перец и фасоль — кусочками. Зеленый лук нашинкуйте, чеснок мелко порубите.

В глиняные горшочки налейте масло и уложите слоями мясо, картофель, лук, морковь, баклажаны, сладкий перец и фасоль. Залейте водой так, чтобы продукты были едва покрыты, посолите, поперчите и тушите в духовке 1-1/2 часа. Затем добавьте чеснок и дайте постоять 15 минут.



ЗАЙКИНЫ ЦИ



ДЕСЕРТ "ДЕТСКИЙ"



яблоко - 1 шт. груша - 1 шт. банан - 1 шт. киви - 1 шт. апельсин - 1 шт. йогурт фруктовый - 2 ст. ложки

Фрукты нарежьте кубиками, перемешайте, заправьте йогуртом. По желанию добавьте немного сахара.

ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

ВЕСЁЛЫЙ ГОРШОЧЕК



капуста белокачанная - 200 г картофель - 1 шт. морковь - 1 шт. лук репчатый - 1/2 головки корень петрушки - 1 шт. горошек зеленый свежий или замороженный - 4 ст. ложки помидоры - 2 шт. масло сливочное - 1 ст. ложка бульон мясной или отвар овощной - 700 г соль, лавровый лист - по вкусу сметана - 4 ст. ложки зелень укропа рубленая - 2 ст. ложки

Капусту нашинкуйте соломкой, Картофель нарежьте кубиками. Помидоры ошпарьте и, сняв кожицу, нарежьте дольками. Морковь, лук и корень петрушки нарежьте тонкой соломкой и слегка обжарьте на масле, чтобы оно окрасилось в оранжевый цвет. В кипящий бульон положите капусту и картофель, варите 5 минут. Добавьте обжаренные овощи, зеленый горошек, соль и лавровый лист. За 5 минут до готовности щей положите помидоры. При подаче посыпьте щи зеленью и заправьте сметаной.

мякоть говядины или баранины - 150 г, баклажан - 1 шт., перец сладкий - 1 шт., помидоры - 1 шт., фасоль стручковая - 100 г картофель - 2 шт., морковь - 1 шт., лук зеленый - 4 пера, масло растительное - 1 ст. ложка, чеснок - 1 зубчик, перец черный молотый, соль по вкусу, зелень укропа или петрушки.

Мясо и картофель нарежьте кубиками, баклажан и морковь — кружочками, помидоры — дольками, сладкий перец и фасоль — кусочками. Зеленый лук нашинкуйте, чеснок мелко порубите.

В глиняные горшочки налейте масло и уложите слоями мясо, картофель, лук, морковь, баклажаны, сладкий перец и фасоль. Залейте водой так, чтобы продукты были едва покрыты, посолите, поперчите и тушите в духовке 1-1/2 часа. Затем добавьте чеснок и дайте постоять 15 минут.



ДЕСЕРТ "ДЕТСКИЙ"



яблоко - 1 шт. груша - 1 шт. банан - 1 шт. киви - 1 шт. апельсин - 1 шт. йогурт фруктовый - 2 ст. ложки

Фрукты нарежьте кубиками, перемешайте, заправьте йогуртом. По желанию добавьте немного сахара.

ЗАЙКИНЫ ЦИ

