

ИНФОРМАЦИОННО-ДЕЛОВОЕ ОСНАЩЕНИЕ



**ПИТАНИЕ РЕБЕНКА И ЕГО ЗДОРОВЬЕ.
СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**



Часть 3

БЛЮДА ДЛЯ ДЕТЕЙ. ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

Щи

3 листа белокочанной капусты, 2 картофелины, 1 небольшая морковь и такой же кусочек сельдерея, 1/2 луковицы, 1 чайная ложка растительного масла, 1/2 помидора или 1 ложка томатного сока, 400 г воды, 1/2 чайной ложки раствора соли.

Картофель и сельдерей почистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю с кипящей водой. Нашинкованный лук и нарезанную тонкими кружочками морковь припустить с растительным маслом и небольшим количеством воды и добавить к овощам. Капусту обмыть, нарезать мелкими квадратиками, положить в кастрюлю с овощами и варить до готовности. В готовые щи влить раствор соли и довести до кипения. В тарелку со щами положить сметану.



Щи с яблоками

100 г белокочанной капусты, 2 картофелины, 1 небольшая морковь и такой же кусочек сельдерея, 1/2 луковицы, кусочек репы или брюквы, несколько листочков петрушки, 1 чайная ложка растительного масла, 1/2 помидора или 1 ст. ложка томатного сока, 1/2 яблока, 400 г воды, соль по вкусу.

Картофель, сельдерей, репу или брюкву почистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю с кипящей водой. Нашинкованный лук и нарезанную тонкими кружочками морковь припустить с растительным маслом и небольшим количеством воды, положить нарезанный помидор или томатный сок, довести до кипения и добавить к овощам. Капусту обмыть, нарезать мелкими квадратиками, положить в кастрюлю с овощами и варить до готовности. В готовые щи добавить сырые нашинкованные соломкой яблоки, влить раствор соли и прокипятить. В тарелку со щами положить сметану и мелко нашинкованную петрушку.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ТРАПЕЗЫ

К 2—3 годам у малыша появляются все молочные зубы, и ребенок может и должен хорошо освоить и закрепить навык жевания. Его организму нужны только доброкачественные продукты, кулинарная обработка должна быть щадящей.

Очень важен правильный подбор продуктов, содержащих белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины А, D. Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например сырая морковь, яблоки, кусочки свежей капусты.

У каждого малыша есть свои привычки, и вам придется считаться с ними. Часто дети отказываются есть нелюбимую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:



- можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира;
- нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей;
- попросить малыша только попробовать блюдо;
- замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

На что надо обращать внимание во время еды

1. Последовательность блюд должна быть постоянной.
2. Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.
3. Блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным.
4. Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошо пережевывать.
5. Рот и руки вытирать бумажной салфеткой.

Чего не следует допускать во время еды

1. Громких разговоров.
2. Понуканий, поторапливаний ребенка.
3. Насильного кормления или докармливания.
4. Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.
5. Неэстетичной сервировки стола, неправильного оформления блюд.
6. После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.

ОТМЕЧАЕМ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ, ИЛИ МЕНЮ ДЕТСКИХ ПРАЗДНИКОВ

Выбор меню

Обсудите с маленьким хозяином праздничное меню, рассмотрев, например, вместе с ним кулинарную книгу, и обязательно сделайте хотя бы одно-два блюда, которые ему понравились. Для ребенка важно быть равноправным участником подготовки к празднику. Предлагаем несколько необычных рецептов для детского праздничного стола.

Сервировка

Даже самый маленький ребенок способен положить на стол салфетку, вилку или ложку. Не торопите ребенка, даже если вам придется потратить больше времени на сервировку. С каждым годом он будет все активнее принимать участие в оформлении праздничного стола. В день рождения малыша, на который приглашены дети, можно возле каждого прибора поставить какую-нибудь фигурку, небольшой сувенир. Если вы накроете стол одноразовой бумажной скатертью, то каждый участник сможет прямо перед началом праздника нарисовать возле своего прибора картинку. Сам факт того, что на скатерти можно рисовать, приводит ребят в восторг, ведь обычно взрослые требуют беречь скатерть — «не пролить, не испачкать» и т. д.



Торт «Снежная королева»

На красивое металлическое блюдо положить корж готового бисквита. Для приготовления бисквитного теста вам понадобятся 3 яйца, 2 столовые ложки муки, 3 столовые ложки сахара. Желтки яиц отделить от белков, всыпать 2 столовые ложки сахара, растереть массу добела — она значительно увеличится в объеме. Отдельно взбить охлажденные белки, в конце процедуры взбивания положить оставшийся сахар. К растертым желткам постепенно добавить взбитые белки, примерно треть, и, слегка помешивая, всыпать муку. Затем ввести остальные белки и очень осторожно, снизу вверх, перемешать. Форму для выпечки смазать маслом, дно застелить промасленной бумагой. Тесто должно заполнить форму примерно на три четверти ее высоты. Выпекать бисквит 25—30 минут при температуре 200—220°C. В течение первых 10—20 минут нельзя открывать духовку и трогать форму, иначе тесто опадет.

На бисквите сверху расположить свежие или консервированные фрукты, нарезанные тонкими ломтиками: яблоки, груши, персики, абрикосы. Поверх фруктов положить мороженое пломбир, примерно 250 г. Сверху мороженое покрыть слоем фруктов, а затем все это прикрыть еще одним бисквитным коржом.

Предварительно охлажденный яичный белок взбить с сахарной пудрой, покрыть им верх и бока подготовленного бисквита. Моментаально поместить его на 1—2 минуты в духовку, жар должен быть не менее 260°C. Изделие сверху запечется корочкой, а внутри окажется сюрприз — обжигающее холодом мороженое.



Пудинг творожный с изюмом

200 г творога, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 ст. ложка манной крупы или муки, 1 ст. ложка изюма, 1 чайная ложка сливочного масла, панировочные сухари, 1 чайная ложка сметаны, соль.

В творог ввести желток, растертый с сахаром, манку или муку, соль по вкусу, изюм, промытый в теплой воде, и все хорошо смешать. Затем добавить взбитые в густую пену белки, осторожно перемешать и выложить в форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями. Поверхность пудинга смазать сметаной. Запечь пудинг в духовке или варить на водяной бане 20—30 минут. Подать пудинг со сметаной, вареньем или сладким соусом.

Яблоки в тесте

200 г муки, 140 г масла, 70 г сахара, 1 яйцо, некрупные яблоки, кислый джем.

Из муки, масла, сахара, желтка и соли замесить тесто, оставить его на час. Отобрать яблоки, хорошо их вымыть, очистить от кожуры, извлечь сердцевину и начинить джемом. Раскатать тесто толщиной 2—3 мм и нарезать его на квадраты. Завернуть каждое яблоко в квадрат из теста, концы сверху защипать. Смазать яичным белком, посыпать сахаром, выложить на противень и поставить в духовку. Запекать на умеренном огне до готовности. Подавать в теплом виде.

