

4 правила здорового летнего питания

- Когда вы готовите летние блюда для крохи, учитывайте, что в каждом грамме приготовленной накануне пищи на вторые сутки обнаруживается от миллиона микробных клеток. Поэтому продумывайте летнее меню блюд заранее, готовьте ребенку ровно столько летних блюд, сколько он может съесть за один раз, ничего не оставляйте на следующий прием пищи, пусть и в холодильнике.
- Не держите летом обед на столе в ожидании, когда малыш набегается и проголодается. Стоит только обеду летом остыть до комнатной температуры, как в еде начинают размножаться микробы. В идеале приготовленные вами летние блюда карапуз должен съесть, как только вы сняли их с плиты.
- Даже ненадолго не оставляйте на столе скоропортящиеся продукты. Большинство случаев пищевых отравлений у детей летом связано с употреблением зараженных микробами мяса, рыбы, молочных продуктов, салатов, овощных пюре, а также изделий с кремом и с добавлением яиц.
- Строго следите за тем, чтобы поверхность, на которой вы готовите, была абсолютно чистой. Любые капли супа или хлебные крошки считайте потенциальными рассадниками микробов и немедленно их удаляйте.

Блюда летнего меню

В жаркую летнюю погоду рекомендуется заменить сытный мясной суп на прохладную окрошку, свекольник, томатный гаспачо или зеленый борщ. Вместо каши лучше дать ребенку творожок или салатик. Варианты летнего меню могут быть разными в зависимости от Ваших предпочтений и вкуса ребенка. А мы предлагаем Вам несколько проверенных рецептиков вкусных и полезных детских блюд, которые Вы можете приготовить из свежих летних овощей и фруктов.

Легкий суп-пюре из кабачков

Супчик делают на овощном бульоне из лука, морковки и зелени (укропа, петрушки и т. д.). Для приготовления бульона овощи нарезаем крупно, чтобы было удобно перемолоть все в блендере. Заливаем овощи водой, добавляем соль, перец и лаврушку. Доводим бульон до кипения и варим на слабом огне 20-25 минут.

В это время нарезаем кольцами кабачки, картошку, лук и чеснок. Выкладываем овощи на разогретую сковородку с растительным маслом. Сначала идут чеснок и лук, а потом добавляем кабачки и через пару минут нарезанную кубиками картошку. Через 5 минут добавляем к овощам бульон и готовим, пока овощи станут мягкими. Далее при помощи блендера перемалываем суп в пюре.

Малышу обязательно понравится яркий цвет блюда, которое можно дополнительно украсить зеленью, сухариками или поджаренными колечками кабачка.

Мясо с овощами в духовке

Свежие овощи и фрукты полны витаминов и минералов, которые максимально сохранятся при запекании. Также блюдо выйдет очень сочным и мягким, как раз для нежных зубок Вашего крохи.

Для его приготовления нам понадобится мясное филе (можно взять курятину, молодую свинину или телятину), картофель, морковка, лук, кабачки и баклажаны, болгарский перец, помидоры, стручковая фасоль, цветная капуста и сыр. Готовить будем в глубоком противне, 40-60 минут при температуре 180 градусов. Смазываем дно и бока противня маслом, и начинаем выкладывать все слоями. На дно идет мясо, за ним лук, картофель, морковь, фасоль, кабачки и баклажаны, цветная капуста и помидоры. Если есть желание, можете сначала запечь под грилем болгарский перец, очистить его от кожуры и также добавить в блюдо. После того, как блюдо запечется, за 5 минут до выключения духовки можно посыпать все натертым сыром. Но это уже на Ваш вкус, как больше нравится Вашему семейству.

Творожный десерт с фруктами

Для приготовления десерта тщательно перетираем творог с сахаром и добавляем сметану. Разводим желатин (на килограмм творога 50-60 грамм желатина). Добавляем разведенный желатин в творожно-сметанную смесь и хорошенько все перемешиваем.

На дно глубокой тарелки выкладываем любимые ягоды и фрукты Вашего малыша. Затем заливаем все приготовленной массой. И помещаем в холодильник на 2-3 часа. Выкладываем десерт на блюдо. Чтобы десерт вышел красивым, аккуратно окунаем тарелку на несколько минут в горячую воду и затем переворачиваем. Такой нежный творожный тортик уж точно не оставит равнодушным Вашего малыша.

Кроме того, летом Вы можете готовить различные коктейли, смешивая и взбивая в блендере мороженое, соки, ягоды и фрукты. Такие натуральные напитки богаты витаминами, органическими кислотами, минеральными солями, фруктозой, белками и жирами. Они станут отличным источником энергии для Вашего непоседы. Сочного Вам лета и вкусных блюд!