

Как вкусно и правильно накормить ребенка дома.

На завтрак можно быстро приготовить омлет, яйцо в всмятку или какую-нибудь молочную кашу. Наиболее полезны каши из гречневой и овсяной крупы. Особенно хорошо сочетать крупы с овощами или фруктами. Например, готовить каши с морковью, яблоками, тыквой.

Если у мамы (бабушки) достаточно времени, чтобы приготовить более сложное блюдо, то на завтрак можно рекомендовать сделать блюда из творога - сырники, вареники, блинчики с творогом, которые очень любят малыши; хорошо предложить ребенку блюдо из овощей. Это может быть просто отварной картофель, тушеные овощи, а можно сделать и котлеты из капусты, свеклы или моркови.


На завтрак рекомендуется давать злаковый кофе на половинном или цельном молоке, чай с молоком, молоко.

На обед в качестве закуски лучше всего дать какой-нибудь салат из сырых овощей, заправленных растительным маслом, например - тертую морковь, свежую или квашеную капусту с зеленым или репчатым луком, свежие огурцы, помидоры, редис. Можно дать винегрет.

Первые блюда могут быть представлены любыми супами, бульонами, борщами, как мясными, рыбными, так и вегетарианскими. Летом хорошо приготовить холодные первые блюда - окрошку, холодный борщ, свекольник, фруктовый суп.

На второе рекомендуется в основном блюда из мяса (говядина, телятина, кролика) курицы, рыбы. Очень полезны субпродукты печень, язык, почки. Из них можно приготовить рагу, суфле, котлеты, оладьи, холодец. Также готовят запеканки из мясных продуктов с овощами, крупами или макаронными изделиями.

Закончить обед лучше всего полноценным напитком как фруктовый, ягодный, овощной сок. Можно приготовить компот или



кисель из свежих фруктов или ягод, а при их отсутствии из сухих фруктов, дать отвар шиповника.

Полдник - может состоять просто из стакана кефира(ряженки, простокваши) с какой-нибудь булочкой, ватрушкой, печеньем. Очень хорошо дополнить такой полдник свежими фруктами, ягодами.

Ужин - готовят из того же набора блюд, что и на завтрак. Однако надо принять за правило, что если на завтрак была каша или макаронные изделия, то на ужин надо дать овощное блюдо. Это может быть любая овощная запеканка, тушеные овощи. В качестве питья на ужин лучше всего дать кефир или молоко, но можно также чай с молоком, компот, кисель.