

Илья Мельников

Вкусные и полезные десерты для дошкольников



Илья Валерьевич Мельников
Вкусные и полезные
десерты для дошкольников
Серия «Питаемся правильно»

Авторский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3091345

Аннотация

«Во многих семьях за питанием детей дошкольного возраста начинают следить менее тщательно. В результате этого могут возникать нарушения аппетита. Этому способствуют игры, особенно на улице, возможность „перехватить“ пирожок, бутерброд, пряник в промежутках между официальными приемами пищи. Снижают аппетит сладкие фруктовые соки и напитки, которые дают детям вместо воды. Бороться с нарушением аппетита можно только строго соблюдая режим питания и порядок подачи блюд...»

Содержание

Блюда для дошкольников	4
Рецепты блюд для дошкольников	7
Супы, каши, салаты	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Илья Мельников

Вкусные и полезные десерты для дошкольников

Блюда для дошкольников

В этом возрасте все полезно молоко. Ежедневно ребенок 3,5 – 5-летнего возраста должен выпивать 500 мл.

Еда ребенка этого возраста должна быть уравновешенной, разнообразной, вкусно приготовленной и поданной в привлекательной форме. Необходимо учитывать все составные части пищи соответственно возрастным потребностям. Для правильного развития ребенка в его рацион вводятся витамины и минеральные соли. Если правила составления рациона соблюдаются, дополнительной потребности в витаминах не возникает. Дети не нуждаются в большом количестве соли. Их суточная норма равна в этом возрасте 8 г, т. е. половине нормы взрослого.

Увеличивается объем первого блюда – он становится равным примерно 180–200 мл на порцию. Растущему организму требуется энергия, поэтому наряду с другими источниками углеводов сахар занимает не самую последнюю позицию – 50–60 г в день, это допустимая норма. Расширяется рацион

ребенка: включаются соленые и жареные блюда, приправы, чеснок.

Меню дошкольника можно представить в следующем виде:

Завтрак:

Каша гречневая – 250 г, ненатуральный кофе с молоком – 200, хлеб с маслом – 60 г.

Обед:

Салат свекольный с добавлением растительного масла – 50 г, суп на бульоне – 250 г, котлета мясная – 80 г, картофель отварной – 100 г, соленый огурец, компот из сухофруктов, хлеб пшеничный – 25 г.

Полдник:

Кефир – 200 г, печенье – 35 г, яблоко – 75 г.

Ужин:

Творожная запеканка (творог, крупа манная, яйцо, масло сливочное, сахар, молоко), морковь тертая с сахаром – 60 г, молоко – 150 г, хлеб пшеничный – 30 г.

В целом этот режим питания можно взять за основу, ежедневно меняя кашу на рисовую, овсяную, манную, салат тоже должен быть из разных овощей. Два раза в неделю необходимо давать рыбу, ежедневно – мясо, 1 яйцо.

Большинство детей посещает детские сады, и им надо приготовить ужин. Учитывая предпочтения вашего ребенка, вы можете приготовить ему разнообразные блюда, желательно молочные, овощные и фруктовые. Чтобы избежать повто-

рения блюд и продуктов, даваемых ребенку в детском саду, необходимо знать меню детского сада.

Во многих семьях за питанием детей дошкольного возраста начинают следить менее тщательно. В результате этого могут возникать нарушения аппетита. Этому способствуют игры, особенно на улице, возможность «перехватить» пирожок, бутерброд, пряник в промежутках между официальными приемами пищи. Снижают аппетит сладкие фруктовые соки и напитки, которые дают детям вместо воды. Бороться с нарушением аппетита можно только строго соблюдая режим питания и порядок подачи блюд.

Рецепты блюд для дошкольников

Супы, каши, салаты

Суп с молоком и клубникой

Ингредиенты:

50 г ягод клубники, 600 мл молока, 1 желток, 1,5 ст. ложки сахара или меда, 0,5 ч. ложки крахмала.

Приготовление:

Молоко с сахаром, желтками и крахмалом хорошо размешать и, постоянно помешивая, довести до кипения. Ягоды взбить миксером или раздавить вилкой и добавить в загустевшее молоко.

Суп «Десертный»

Ингредиенты:

2,5 ст. молока, 1 ст. кукурузных хлопьев, 1 ст. ягод (малина, смородина, черника), сахар, орехи.

Приготовление:

Кукурузные хлопья залить горячим молоком, довести до кипения, прикрыть крышкой и оставить на несколько часов. Перед подачей на стол добавить ягоды, по вкусу заправить сахаром, посыпать сверху рублеными орехами.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.