

Консультация для родителей

«Чем накормить детей в жару»

Подготовил: воспитатель
высшей категории Левинская Т.В.



В жару желательно отказаться от тяжелых блюд — жареного, острого, соленого, копченого. Даже другие блюда из круп и овощей солить поменьше. Что лучше готовить? Мульзерновые каши, рис, тушеную рыбу, салаты из сезонных овощей, желательно прямо с грядки. Пусть едят побольше ягод с огорода. Если смородина или вишня кажутся ему кисловатыми, делайте фруктовые смузи. Это выглядит аппетитно, ребенок ни за что не откажется от такого угощения. Дети с удовольствием едят молодой картофель — круглый сваренный. Можно добавлять сливочное масло и зелени, если по возрасту эти продукты можно уже кушать. В знойное лето хорошо съедается холодный суп из щавеля с яйцом, запеканку из цветной капусты, фруктовый салат, тушеные баклажаны с овощами. Не забывайте о вареных яйцах, твороге, сыре. Можно красиво разрезать продукты, что никто не откажется их съесть.



Ягодное смузи для детей в жару

5 блюд, которые съест любой ребенок

Частенько мамы сталкиваются с проблемой, что малыши не хотят есть. Это может быть связано с массой причин: устали, не выспались, плохая погода,

переходный возраст, капризы. Особенно остро дети реагируют на поездки. Новые впечатления их радуют. Но привычный жизненный алгоритм сбивается. Но не беда! Мы подскажем вам рецепты простых блюд, от которых ребенок не откажется даже в сложном эмоциональном состоянии.



Вкусные и полезные блюда, которые дети обязательно съедят

Чем накормить детей, когда они отказываются есть

Не надо пичкать детей, если они отказываются есть. Тем более, насильно заставлять. Это может привести к выплевыванию еды и потере правильного пищевого поведения. Предлагаем блюда, от которых ребенок точно не откажется. Рецепты настолько просты и легки в приготовлении, что вы сможете это сделать одной рукой. Ведь у мамы вторая рука обычно занята малышом))).

Омлет с сыром

Разбиваем яйца в одну посуду, добавляем 50 грамм молока, взбиваем до однородной консистенции. Выливаем в мультиварку, немного солим и готовим 6 минут в режиме выпечки. Посыпаем тертым сыром. Омлет получается очень нежным, мягким. На вид такой воздушный, яркий, что ребенку невольно хочется попробовать. Омлет легко жевать и проглатывать, что помогает справиться со стрессом, когда дети приехали в отпуск в незнакомое место.



Омлет с сыром из мультиварки для детей

Ласси с фруктами

Этот напиток впервые стал популярным в Индии. Но сейчас и в нашей стране появился аналог. Это блюдо на основе питьевого йогурта и фруктов. Добавляем в блендер кефир и фрукты, которые есть дома. Взбиваем до состояния коктейля. Отличный вариант для перекуса или полдника. Ласси можно давать с печеньем, вафлями, крекерами, которые можно употреблять по возрасту.



Ласси с фруктами – отличный перекус на полдник

Макароны с сыром

Всем известное блюдо, которое выручает мамочек в любой ситуации. Когда ребенок хочет кушать, но капризничает, от всего отказывается, вашей палочкой-выручалочкой становятся макароны. Берем детские макароны или вермишель. Варим, как обычно. Трем любимый сыр. Блюдо готово!



Макароны для детей да еще и с сыром!

Сырники для детей

От блинчиков дети редко отказываются, но сырники иногда игнорируют. Но это зависит от вкусовых пристрастий ребенка. Поэтому рассмотрим два таких рецепта. Чаще всего дети капризничают с утра, когда еще не совсем проснулись, отказываются от каши или овощного рагу. Тогда мамы могут быстренько сообразить сырники, чтобы накормить вкусной и полезной едой.



Прикольные на вид и очень вкусные сырники для детей

Для приготовления берем домашний творог или продукт 9%, купленный в магазине. Творог тщательно разминаем, чтобы он не прилипал к сковороде, и смешиваем с мукой. Соблюдаем указанные ингредиенты. Если творога будет много, сырники будут жесткими и тяжелыми для переваривания детским организмом. Если переборщите с яйцами, сырники будут на вкус, как резина.

Ингредиенты

Творог — 0,5 кг.

Мука — 1 стакан.

Яйцо — 1 штука.

Сахар — столовая ложка.

Соль и сода — на кончике ножа.

Лепим сырники небольшой толщины, чтобы они хорошо прожарились на сковороде. Они готовятся быстрее и получаются вкуснее. Но более полезные — сырники, приготовленные в духовке.

Блинчики для детей



Вкусные и привлекательные на вид блинчики для детей

Ингредиенты

Яйца — 2 штуки.

Сахар — 1 столовая ложка.

Молоко — 0,5 литра.

Блинная мука — 300 грамм.

Растительное масло — 2 столовых ложки.

Разбиваем яйца, добавляем сахар, молоко, муку. Смешиваем все миксером. Наливаем пару ложек растительного масла, чтобы блина на сковороде не подгорали. И начинаем печь блины. Смазываем сковороду подсолнечным маслом. Разогреваем сковороду. Наливаем смесь на сковороду большой ложкой или половником. Переворачиваем и поджариваем с другой стороны. Можно сделать блинчики маленького размера, которые дети едят с большим удовольствием.

Водный режим детей летом

Приучайте детей пить простую, отфильтрованную воду. Это самое лучшее, что вы можете для них сделать. Можно приготовить компот из сухофруктов, остудить. Он отлично утоляет жажду. Таким же свойством обладают жидкие йогурты, кефир и ряженка. Можно давать не газированную минеральную воду. Если у вас есть соковыжималка — отлично! Свежевыжатые соки отлично утоляют жажду. Но увлекаться этим тоже не стоит.

Исключить из рациона детей в жару

- Газированную воду и магазинные соки — такой жидкостью невозможно утолить жажду. Пить хочется все больше, употребление вредной газировки увеличивается. Это большая нагрузка на почки. Переизбыток сахара в детском организме очень вредно для здоровья.
- Квас — продукт на дрожжах совершенно ни к чему. Это приводит к вздутию живота и кишечным расстройствам. Переизбыток сахара приводит к вялости. Увеличивается риск перегрева на солнце.
- Не рекомендуется давать холодные напитки из холодильника. Простуда и ангина сложно переносятся. Тем более, летом совсем не хочется болеть.
- Лучше отказаться от жареных блюд, копченостей, горячих первых блюд, заменив их на холодные супы.

Экспериментируем с подачей блюд



Овощной салат для ребенка с оригинальным оформлением

- Есть супы летом, сидеть за столом с тарелкой и ложкой. Ну, совсем не хочется! Поймите и предложите холодный суп, налитый в стакан или бутылку. Вместо ложки дайте трубочки. Будем он такое блюдо? 100%!
- Сделайте сырники с ягодами, разрежьте на мелкие кусочки, насадите на шпажки. Поставьте тарелку с едой на веранде, где невдалеке играет малышня. Засаекаем, за сколько минут тарелка опустеет? Думаю, что секунд за тридцать))).
- Не ест ребенок мясо в жару? Ничего страшного. Делаем шарики из отварного риса, накладываем овощную начинку. Вкусно!

Всем приятного аппетита!