УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Мы хотим, чтобы наши дети росли здоровыми. Важная составляющая их благополучия – это правильное питание. Однако есть продукты, которые не стоит включать в рацион ребёнка, либо необходимо значительно ограничить их употребление. О каких-то из них мы знаем, но закрываем глаза (малыш так просит), другие даже считаем полезными.

ЕСЛИ СПРОСИТЬ ДЕТЕЙ, ЧТО ОНИ БОЛЬШЕ ВСЕГО ЛЮБЯТ ЕСТЬ, НАВЕРНЯКА, МНОГИЕ НАЗОВУТ ПРОДУКТЫ ИЗ ЭТОГО СПИСКА:

1. Булочки, пирожные, торты. Речь идёт о выпечке и сладостях, которые лежат на полках магазинов. Они перенасыщены жирами и сахаром, а бесконтрольное поедание может привести к проблемам с пищеварением и ожирению.

Альтернатива: фрукты, галеты, хлебцы.

2.Йогурт с добавками. Он кажется помощником, лёгким и безобидным перекусом. Но может содержать избыток сахара, красители и консерванты. Фруктов же там немного, и те подвергаются обработке.

Альтернатива: натуральный йогурт или кефир плюс банан, мёд, орехи.

3.Копчёности. К ним относятся колбаса, сардельки, сосиски. Мясная составляющая этих изделий – не более 25%. Остальное – жиры (прокрученные шкура, сало, субпродукты), соевые белки, крахмал, нитриты и нитраты натрия. Жиры значительно повышают уровень холестерина в крови. Добавки Е-250 и Е-252 не перевариваются детским желудком, могут дать толчок развитию анемии, заболеваниям почек, вызывают привыкание и зависимость – хочется снова есть пищу, содержащую эти консерванты. Это угнетающе действует на нервную систему.

Альтернатива: домашняя буженина, запечённая индейка, бургер из говяжьего фарша.

4.Попкорн. Кукуруза сама по себе очень полезна: в ней много клетчатки, содержатся витамины А, С, Е, фолиевая кислота. То есть будь попкорном просто обжаренные зёрна кукурузы, он не попал бы в список вредных для детского организма продуктов. Всё меняют соль, сахар, масло, усилители вкуса, которые используются при его приготовлении. Содержание соли в попкорне завышено настолько, что слишком частое употребление в пищу грозит повышением давления и сбоями в работе почек.

5.Сухие завтраки. Шоколадные шарики, подушечки, звёзды, сладкие хлопья стоит предлагать ребёнку на завтрак не более трёх раз в месяц. Технология производства завтраков такова, что после термической обработки в них не остаётся ничего полезного. Только представьте себе: температура обжарки составляет +300 градусов. Прибавим к этому большое количество сахара, вкусовых добавок – и миф о том, что это здоровая еда, рассеивается.

Альтернатива: каша с фруктами.

6.Соки в пакетах. В отношении соков есть опасное заблуждение: их считают если не полезными, то совершенно безвредными для детского организма. Но тем удивительнее узнать, что состав соков – без углекислого газа – равен составу газировки. В одном стакане пакетированного сока около шести-семи чайных ложек сахара. Его переизбыток влияет как на

здоровье детских зубов – вызывает кариес, так и на обмен веществ в целом – может даже привести к такому тяжёлому заболеванию как диабет.

Альтернатива: чаи, морс, компот.

7.Жевательные конфеты и мармелад. Сюда же можно отнести и так любимую всеми детьми конфету чупа-чупс. В этих ярких и привлекательных для детей сладостях в большом количестве содержатся красители, сахарозаменители, подсластители, которые могут привести к сильнейшей аллергии и проблемам с желудочно-кишечным трактом.

8.Еда быстрого приготовления (лапша, супы, пюре). Производители этих товаров завлекают разнообразными вкусами. Конечно, удобно: добавить кипяток в пластиковый контейнер и получить царское блюдо. Однако в итоге это просто смесь соли и различных пищевых добавок, вызывающих массу серьёзных заболеваний.

Альтернатива: кускус с травами.

9.Плавленные сырки. Название говорит само за себя: это расплавленный при высокой температуре сыр, который совершенно не усваивается детским организмом.

10.Глазированные сырки. Они могут быть с различными начинками: творог, сгущённое молоко, ванилин, джем. Содержат много сахара, растительный жир, крахмал, эмульгаторы и различные пищевые добавки, увеличивающие срок хранения. Творог очень полезен, но он не хранится так долго, как это предполагается в случае с сырками, поэтому есть риск развития в продукте микроорганизмов.

Альтернатива: творог с ягодами или фруктами .

ОДНАКО НЕ ЗРЯ ГОВОРЯТ:
“ЧТОБ ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ВСЕГДА, НУЖНА ПОЛЕЗНАЯ ЕДА!”

ПОЭТОМУ МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ РЯД РЕЦЕПТОВ С ФОТО И ПОШАГОВОЙ ИНСТРУКЦИЕЙ, КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПРИГОТОВИТЬ ВМЕСТЕ СО СВОИМ РЕБЕНКОМ ДОМА.

ВАНИЛЬНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С САХАРОМ И РАЗНОЦВЕТНОЙ ПРИСЫПКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Мука	3 стакана
Соль	1/4 чайной ложки
Сливочное масло	1/2 пачки
Сахар	1 стакан
Яйцо	1 штука
Ванилин	2 чайные ложки

Муку с солью смешать в миске среднего размера. В отдельной емкости блендером взбить масло с сахаром, яйцом и ванилью. Взбивать желательно на небольшой скорости до однородной смеси. Содержимое двух мисок соедините, замесите тесто и поделите его на шарики по 2,5 – 3 см в диаметре. Раскатайте шарики и выложите на форму. Выпекайте печенье при температуре 175 градусов в течение 15 минут. Смазывать сладости сверху можно взбитыми сливками, белковым кремом, сгущенным молоком, топленым шоколадом. На всех поверхностях присыпка будет держаться надежно!

ЯИЧНАЯ ЛАПША С ЛУКОМ ПОРЕЕМ И КУКУРУЗОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Лапша	1/2 кг
Лук-порей	2 стебля
Кукуруза сладкая консервированная	1/2 банки
Чеснок	2-3 зубчика
Сыр пармезан	1/2 стакана
Базилик	
Оливковое масло	
Соль	
Перец	

Пока лапша варится, нарежьте колечками лук и обжарьте его слегка вместе с кукурузой. Пасту заправьте оливковым маслом и высыпьте в нее овощи. Перемешайте все со сливочным сыром. Добавьте пармезан, базилик и чеснок и перемешайте еще раз перед едой.	

ДОМАШНИЙ МЕДОВЫЙ ХЛЕБ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Сухие дрожжи	1 пачка
Молоко	1,5 стакана (молоко должно быть теплым)
Мед	1/4 стакана
Сливочное масло	1/8 стакана (масло должно быть растопленным)
Соль	1 чайная ложка
Мука	4 стакана

Дрожжи растворяются в молоке. Туда же добавляется мед, масло и соль. Все хорошенько перемешивается. Добавьте 3 стакана муки и вымешивайте тесто руками. После – поставьте в тепло, чтобы оно поднялось. Займет это примерно час. Потом тесто нужно переложить в форму, смазанную маслом, и оставить еще на 30 минут. Выпекать хлеб следует при температуре 190 градусов в течение 30 – 35 минут. Перед едой рекомендуется мазать ломтики маслом.	

ЗЛАКОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ С КЛЮКВОЙ И ИЗЮМОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Геркулес	2 стакана
Изюм	1/2 стакана
Клюква	1/3 стакана
Измельченный мармелад или цедра	1 чайная ложка
Яблоко	3 штуки
Сахар	1/2 стакана

Геркулес, изюм, клюкву и мармелад перемешать в одной емкости. Яблоки почистить, нарезать кубиками и поставить вариться. В кастрюлю добавьте сахар, и когда смесь загустеет, ее можно снимать с огня. Получившийся яблочный соус добавьте в миску с геркулесом, перемешайте и из этой массы сформируйте небольшие шарики. Выпекать печенье в духовке нужно при температуре 180 градусов минут 10 – 15.	

ТАКО-ПИЦЦА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Фарш	0,5 кг
Слоено-дрожжевое тесто	1 упаковка
Приправа для тако	1 пачка
Консервированный зеленый горошек	1 банка
Сыр тертый	2 - 3 стакана
Помидоры измельченные	1/2 стакана
Оливки порезанные	1/4 стакана
Зеленый лук	

Духовку разогреть до 190 градусов. Фарш обжарить и приправить специями для тако. Тесто разложить на противень, загнув по краям. Бобы или горошек положить в качестве нижнего слоя. Сверху – фарш, сыр, помидоры, оливки, лук. Запекайте минут 15 – 20, пока сыр не расплавится и не покроется золотистой корочкой.	

Уважаемые родители!

Эта подборка рецептов лишь малая часть того, что есть на просторах интернета.
Все это вы можете приготовить вместе со своими детьми.

Дерзайте!!! Творите!!!

А результаты присылайте нам в виде фотоотчета.