

Летнее меню для детей

Лето уже началось, и скоро придут жаркие деньки. Ни для кого не секрет, что в жару кушать не особо хочется и взрослым, а что уж тут говорить о малышах, особенно если и без того ребёнок очень привередлив в еде.

Завтрак и еще раз завтрак

Утро лучше всего начинать с любимых фруктов. В первую очередь они обогатят организм необходимой клетчаткой, что самым благотворным образом скажется на работе кишечника, во вторую – дадут нужное количество влаги. Очень важно, чтобы вместо бананов и киви ребенок получал фрукты, издревле произраставшие в тех краях, где он живет.

Самым невыносимым солнце бывает в полдень. А ведь именно в это время мы стараемся запихнуть в своего малыша комплексный обед из трех блюд. Делать этого не следует, поскольку из-за чрезмерной потери влаги в организме снижается выработка пищеварительных соков.

Лучше вместо обеда дать малышу кефир, йогурт, легкую кашку. А первое, второе и третье ребенок с удовольствием съест после полуденного сна.

Обед

Между тем обеденное меню также необходимо скорректировать в "летнюю" сторону. От большинства традиционных горячих блюд лучше отказаться. Вместо сытных супов лучше готовить легкие, нежирные первые блюда.

Без этого холодного супчика не обходится ни одно лето. Её делают практически во всех странах мира, только называют по-разному. Крошат все, что под руку попадет, заливают водой, кефиром или квасом и подают к летнему столу.

Что можно покрошить:

картофель,

белокочанную или цветную капусту,

свеклу,

огурцы,

вареную морковь,

редьку,

мясо или колбасу,

репу,

рыбу нежирных сортов,

для детей старше 3 лет кальмары, грибы...

И это ещё далеко не все продукты, которые можно использовать для приготовления окрошки.

Тонкости приготовления:

- 1. Импровизируйте! Даже если члены вашей семьи любят окрошку с огурцами и колбасой на квасе, попробуйте их удивить гаспачо или окрошкой на молочной сыворотке.**
- 2. Если вы используете вареные овощи, кладите их в кипящую воду и накрывайте крышкой. Так вы сохраните максимум витаминов.**
- 3. При добавлении зеленого лука, слегка разотрите его с солью. Также к заправке для окрошки вы можете добавить сваренные желтки, растертые с горчицей и сахаром. Смешайте желтки с луком, а потом добавьте остальную зелень.**

4. Возьмите на заметку: к рыбной окрошке хорошо подойдет хрен, а к мясной, овощной и грибной — горчица.

Окрошка в разных странах мира

Туркмения — заправкой для окрошки чаще всего служит кефир. В него добавляют немного соли и сахара, заправляют измельченные продукты и настаивают около получаса на холоде.

Литва — вместо того чтобы резать мясо, в Литве поступают намного проще — кладут в окрошку мясной фарш. В тарелку с готовой окрошкой добавляют ложечку майонеза с чесноком.

Белоруссия — холодник, который так любят в этой стране, готовят на свекольном отваре с квасом и щавелем.

Узбекистан — окрошку-чалоп готовят на простокваше с огурцами, редисом и зеленым луком. Заправляют перцем и кинзой.

Болгария — в таратор добавляют грецкие орехи.

Испания — холодный суп гаспачо готовят с помидорами и огурцами. В него добавляют кусочки хлеба и зелень.

Индия — основой для окрошки служит куриный бульон, смешанный с натуральным йогуртом. Индийская окрошка щедро сдабривается приправами: карри, мятой и имбирем.

Рецепты окрошки

Окрошка на квасе «Царская охота»

пол-литра кваса,

4 среднего размера картофелины, сваренных в мундирах,

3 огурца,

150 грамм редиса,

пучок зеленого лука,
2 вареных яйца,
7 яичных желтков,
пучок укропа,
100 грамм отварной телятины,
2 столовых ложки сметаны,
по чайной ложке сахара и соли,
1,5 столовых ложки горчицы.

Для заправки смешать желтки, сметану, горчицу, сахар и соль, растереть все это с квасом и заправить измельченные продукты.

Окрошка на кефире «Радость»

3 вареных яйца,
4 картофелины,
300 грамм вареной колбасы,
4 огурчика,
литр кефира,
зелень — лук, петрушка, укроп, кинза.

Все ингредиенты измельчить и залить кефиром. Соль лучше всего использовать морскую. Если окрошка получилась слишком густой, её можно разбавить минеральной водой. Кстати, ленивая окрошка готовится именно на минеральной воде с добавлением лимонного сока.

Щавель – кисленькие зелёные листочки. Какая же в нём польза? В щавеле содержится щавелевая кислота, которая позволяет сохранять в нём витамин С даже при

консервировании. Но не всем детям можно готовить блюда из щавеля. Запрещается давать щавель малышам с оксалурией.

Если хотите, чтобы щавель содержал меньше той самой щавелевой кислоты, то собирайте молодые листочки и отрывайте от них черенки. В таких листочках содержится много полезной яблочной кислоты.

Щавель одним из первых вырастает после зимы, что делает его ценным природным источником витаминов. Варить щавель следует всего несколько минут, зато какой приятный вкус приобретают блюда со щавелем. Помимо витамина С в щавеле содержится много тиамин или витамина В1, который способствует нормальному росту и развитию ребёнка, а также благотворно влияет на развитие нервной системы и умственные способности, стимулирует развитие мышечной системы и сердца. Это говорит о пользе щавеля для детского организма.

В щавеле содержание тиамин в несколько раз больше, чем в сладком перце, шпинате, капусте.

Как готовить щавелевый суп?

Для приготовления щавелевого супа вам понадобятся: картофель, лук, морковь, яйца, щавель, соль и специи. Готовить суп из щавеля нужно на мясном или курином бульоне. Опустить в кипящий бульон нарезанный картофель, натёртую на тёрке морковь и нашинкованный лук и варить до готовности. В самом конце варки добавить в суп вымытый и нарезанный щавель, довести до кипения и снять с огня. Для сохранения полезных свойств щавеля нельзя подвергать его длительной термической обработке.

Можно добавить в кастрюлю измельчённые куриные яйца, сваренные вкрутую или же добавлять их порционно при подаче

супа к столу. Подавать щавелевый суп рекомендуется со сметаной.

Что касается вторых блюд, в это время года лучше перейти на менее жирные, чем обычно, сорта рыбы и мяса. Разумеется, в жару их лучше всего варить, тушить или запекать в духовке. Если есть возможность готовить мясо или рыбу на гриле, обязательно ею воспользуйтесь. Идеальный гарнир - зелень и овощи. С ними белок лучше усвоится. Кстати, если вы предпочитаете вареные овощи, то лучше их недодоварить – сохранится больше полезных веществ.

Как ни странно, в летнее время диетологи рекомендуют увеличить количество употребляемой соли. Ведь в жаркую погоду вместе с жидкостью из нашего организма уходят и необходимые ему витамины и минералы, а соль этому препятствует.

Ужин

Спящий в течение дня аппетит просыпается как правило, поздно вечером, когда жара начинает спадать. Но утолять его лучше, разумеется, не свиной отбивной. Лучше всего для этой цели подойдут кисломолочные продукты. Творог, кефир, ряженка, йогурт, сметана и т.п. Главное, чтобы в них содержалось низкое количество жира.

А еще можно разнообразить свой стол напитками собственного приготовления. Смешивая фруктовые и овощные соки, молоко и мороженое с добавлением ягод и фруктов, можно получить безалкогольные коктейли, которые утоляют жажду, взбадривают, прибавляют сил. Большинство напитков, приготовленных из натурального сырья, богаты витаминами, органическими кислотами, сахарами, минеральными солями, белками и жирами.

Мясные и тяжелые белковые блюда можно есть вечером, но не перед сном. Не дополняйте ужин фруктами.

Чего нельзя ни в коем случае

Никаких пирожных и тортов. Во-первых, это лишняя нагрузка на организм, а во-вторых, соблюсти в жару технологию приготовления и хранения не удастся почти никому, и жирные кремы могут стать причиной отравления.

На время жары следует отказаться от сладких, газированных напитков. Они и зимой-то не слишком полезны, потому что содержат большое количество сахара и консервантов. А в жару эти вредные свойства еще более активизируются.

Что необходимо?

Как можно больше пить. Предпочтение стоит отдавать минеральной воде без газов, несладким компотам и морсам, травяным чаям и настоям, свежееотжатым сокам, а также домашнему квасу. Кроме того, питательным и охлаждающим является традиционный для России кефир.

Любые напитки должны быть не сильно, а слабо охлажденными, так как резкие перепады температур могут привести к простудным заболеваниям и даже воспалению легких.

Продукты, богатые водой, - один из лучших способов утолить жажду в жару. Из них самые "водянистые":

- 1. Арбуз - 99% воды;**
- 2. Огурцы - 96% воды;**

- 3. Сельдерей - 94% воды;**
- 4. Помидоры - 93% воды;**
- 5. Шпинат - 92% воды;**
- 6. Дыня - 91% воды;**
- 7. Клубника - 90% воды;**
- 8. Папайя - 89% воды;**
- 9. Грейпфрут - 88% воды;**
- 10. Апельсины - 86% воды.**