

Салаты для детей

Нашим любимым малышам очень нужны витамины. Дети должны употреблять салаты, а не сосиски и пельмени. Поэтому нам стоит знать все о том, какие же салаты лучше всего подойдут и взрослому и ребенку. Детям нужно в обязательном порядке употреблять каротин — «гормон роста», его огромное количество содержится в моркови. Обязательно в рацион ребенка должна входить свекла, тыква и курага. На основании этого, можно изобретать различные вкусные и полезные салаты. Прекрасным десертом может быть салат из фруктов, туда могут входить разнообразные плоды и ягоды, все зависит от того, насколько у вас хватит фантазии. Лучшее сочетание — это яблоко, банан, апельсин и мед, но каждая мама, конечно же сможет придумать свой салат, используя то, что любит ее малыш. Никто из детей не откажется от такого лакомства! Салаты для детей могут быть такими же как и салаты для взрослых, хотя, стоит учесть одно исключение. Лучше поменьше использовать в качестве заправки майонез и любые другие заправки сомнительного происхождения. В детских рецептах, а тем более салатах лучше всего использовать все натуральное, к примеру, оливковое масло и лимон, но уж все таки если вы очень хотите заправить салат майонезом, то лучше всего подошел бы майонез приготовленный дома. В салат можно добавить также сметану или любой другой соус приготовленный дома из качественных ингредиентов. Что же касается всех «оригинальных» магазинных заправок, то они всего навсего убьют все витамины салата. Только представьте — употребление витаминов и употребление химии одновременно, несомненно это ужасное сочетание! Салаты для детей должны быть максимально правильными и полезными, ведь в детстве главное получить правильную витаминную базу, для того чтобы на протяжении жизни ваш ребенок имел хороший иммунитет и меньше страдал вирусными инфекциями. Салаты из натуральных овощей, фруктов и ягод помогут дать то, что вашему ребенку необходимо. Главное не бояться экспериментировать и сочетать их так, чтобы было вкусно и полезно.

Источник: <http://detskie-recepty.ru/salaty-dlya-detej/>

© detskie-recepty.ru