



Овощи в детском питании



В настоящее время проблемам здорового питания детей уделяется большое внимание. Специалисты не устают разъяснять молодым родителям, чем кормить малыша, чтобы он рос крепким и здоровым.

Как известно, до трёхлетнего возраста пищеварительная система ребёнка не полностью зрелая, поэтому к качественному и количественному составу рациона, а также режиму питания следует относиться со всей ответственностью.

Большинство родителей прилагают массу усилий, чтобы накормить ребёнка вкусно, сытно и полезно. В меню малыша присутствуют молочные, мясные, рыбные блюда, а также всевозможные лакомства. Но, к сожалению, не все мамы уделяют должное внимание наличию в детском меню разнообразных овощных блюд. А они ведь не просто полезны, но и крайне необходимы растущему детскому организму.

Подавляющее большинство мамочек готовят своим детям картошку. Безусловно, картофель можно и нужно включать в рацион питания ребёнка. Он содержит в своём составе большое количество питательных компонентов, однако, не следует делать его основным блюдом детского стола. Существует множество полезных овощей, блюда из которых малыши будут уплетать с удовольствием.

Редко кто из мам и бабушек уделяет внимание такому продукту как **сельдерей**. А ведь в корне, листьях и стебле этого овоща содержится большое количество витаминов и микроэлементов, которые нужны малышам для роста и правильного развития. Кроме того, сельдерей обладает противовоспалительным действием, улучшает пищеварение и

укрепляет кости и зубы ребёнка. А магний и фосфор, содержащиеся в нём, активизируют мозговую деятельность.

Из корня сельдерея можно приготовить вкусное пюре, которое будет отличной альтернативой привычному картофельному. И хотя оно несколько отличается по вкусу, его можно прекрасно сочетать с мясом, рыбой, печенью и другими полезными продуктами. Благодаря эфирным маслам блюда из сельдерея необычайно ароматны и оказывают целебное воздействие на организм ребенка.

В сыром виде сельдерей может быть использован для приготовления десертов. Если смешать его с яблоком, орехами, изюмом, курагой и йогуртом получится замечательный фруктовый салат для малыша.

Не стоит забывать и о таком полезном продукте как **цветная капуста**. Лучше всего готовить её для ребёнка не пару, но она также необычайно вкусна в отварном и запечённом виде. Цветная капуста прекрасно сочетается с рыбой, твёрдым сыром и яйцами. Из неё можно приготовить вкусное пюре. Достаточно отварить и измельчить её в блендере со сливочным маслом и молоком.

Тем мамам, чьи дети неохотно отказываются от картофеля, можно порекомендовать сочетать его с полезными продуктами. Картофель тушёный с луком, морковью и тыквой оптимально сбалансирован по витаминно-минеральному составу. Тыкву для этих целей необходимо натереть на терку и тушить вместе со всеми овощами.

С приходом лета начинается сезон **кабачков**, которые должны занимать значительное место в рационе питания ребёнка. Блюда из кабачков можно приготовить невероятное множество. Они вкусны в тушёном, отварном, жареном и запечённом виде. Все детки любят вкусные оладушки. Их полезно сочетать с куриным филе, которое предварительно отваривают, пропускают через мясорубку или нарезают мелкими кубиками. Кабачок натирают на терке, добавляют яйцо, муку, сливочное масло, куриное филе и все тщательно перемешивают. Жарят с небольшим количеством масла и подают со сметаной.

Очень полезны для детей овощные супы из капусты брокколи, моркови, зелёного горошка, кабачков и сельдерея. Для питательности следует добавлять в них куриное или индюшиное филе. Если ребёнок неохотно ест обычный суп, его можно измельчить на блендере. Получится прекрасный витаминизированный овощной суп-пюре.

Необычайно полезным продуктом для детского питания является **тыква**. В ней содержится множество витаминов, которые прекрасно сохраняются после термической обработки. Тыква подходит как для приготовления гарниров, так и вкусных десертов. Очень полезен фреш из тыквы, яблок и моркови. Малыши с удовольствием пьют такой сок. Для детей постарше можно приготовить блинчики с тыквой, изюмом и мёдом. Так же можно приготовить вкусную тыквенно-творожную запеканку, которую для оригинальности выкладывают в забавные формочки. Они привлекут внимание малыша и превратят обычный завтрак или ужин в маленький праздник.

Очень полезным продуктом для ребенка будет **чечевица**, из которой можно приготовить отличное пюре. Эта бобовая культура незаслуженно забыта, а ведь она необычайно богата фолиевой кислотой, которая необходима для укрепления детского иммунитета. Готовится чечевица просто, а блюда из нее придутся по вкусу малышу.

Каждая мама должна готовить своему ребёнку всегда с удовольствием, разнообразить блюда и выбирать их с учетом максимального количества полезных компонентов в продуктах. Только в таком случае малыш будет всегда здоров.

http://health-of-the-woman.ru/detskoe_pitanie/ovowi.html