

## СОВЕТУЕМ ПРИГОТОВИТЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ

### Бульон с яичными хлопьями

На 4 порции: 4 стакана мясного бульона, 2 яйца, ½ моркови, ½ луковицы, зелень.

В предварительно взбитые яйца добавить немного подогретого бульона. Затем смесь процедить, влить оставшийся кипящий бульон и перемешать до образования мелких хлопьев.

Чтобы бульон вновь стал прозрачным, нужно убавить огонь и продолжать варить 10-15 минут.



### Свекла, тушённая в сметане

На 4 порции: 2 свеклы. На 100 г готового соуса: ¼ стакана мясного или овощного бульона, ½ ст. ложки муки, 1 ст. ложка сметаны.

Свеклу промыть и сварить. Затем очистить, натереть, заправить сметанным соусом и тушить под крышкой 5-7 минут.



### Салат из моркови, зелёного горошка и яблок

На 300 г моркови: 150 г консервированного горошка, 100 г яблок, 100 г сметаны, сахар, соль.

Сваренную морковь и свежие, очищенные от кожуры яблоки нарезать кубиками. Добавить зелёный горошек, соль и сахар по вкусу, сметану. Хорошенько размешать, украсить кусочками яблок и моркови.



### Зефир яблочный

На 4 порции: 4 печёных антоновских яблока, ½ стакана сахарного песка, 2 белка, 1 стакан сливок.

Яблоки протереть через сито, добавить сахар. Белки растереть деревянной ложкой до густоты. Взбить отдельно сливки, тщательно смешать с полученной массой и выложить на блюдо.

При желании зефир можно залить сиропом клубничного или вишнёвого варенья.



Нужно научить малыша по окончании еды вытирать рот салфеткой.

Приятного аппетита!

## ЗДОРОВЬЕ МАЛЫШЕЙ

### ПАМЯТКА

для родителей

по организации питания детей

«ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЕДЫ»



*Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение «Пальминский детский сад»*

Подготовила: воспитатель Кокшарова М.Ю

2023 год

Когда у малыша появляются все молочные зубы, и ребёнок может и должен хорошо освоить и закрепить навык жевания. Его организму нужны только доброкачественные продукты; кулинарная обработка должна быть щадящей. Очень важен правильный подбор продуктов, содержащий белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины D, А. Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например, сырая морковка, яблоки, кусочки свежей капусты.



У каждого малыша есть свои привычки и вам придётся считаться с ними. Часто дети отказываются есть нелюбимую или незнакомую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:

- можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира,
- нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей,
- попросить малыша только попробовать блюдо,
- замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.



## НА ЧТО НАДО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

- последовательность блюд должна быть постоянной,
- перед ребёнком можно ставить только одно блюдо,
- блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным,
- полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько пережёвывать,
- не надо разговаривать во время еды, рот и руки – вытирать бумажной салфеткой.



## ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДОПУСКАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

- громких разговоров и звучания музыки,
- понуканий, поторапливания ребёнка,
- насильного кормления или докармливания,
- осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов,
- неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

## ИДЕИ ОФОРМЛЕНИЯ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ

