**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, отчищенные 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 2-3 лет**

**«ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЕДЫ»**



К 2-3 годам 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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://stefancelmic.ro/blog/wp-content/uploads/2006/07/morcov.jpg | http://img-fotki.yandex.ru/get/5508/85258606.d3/0_75dd7_5692f2b2_XL | C:\Users\Кира Владимировна\Desktop\1352464582_kapusta_vector3.jpg |

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**





