

Не стоит верить всем новомодным веяниям и полагать, что суп – это необязательный элемент обеда дошкольника. Детям обязательно нужны жидкие горячие продукты и прежде всего это связано с тем, что жидкости помогают несовершенному еще желудку переваривать твердую пищу. Но, несмотря на то, что супы очень полезны, далеко не все из детей их едят. Как сделать вкусный суп для ребенка? Разберемся вместе.

Суп для ребенка – это не совсем то, что мы привыкли есть сами. Для того чтобы первое блюдо для малыша было полезным, необходимо следовать определенным правилам:

- никогда не используйте бульонные кубики, только настоящий куриный, говяжий и прочие бульоны. В кубиках нет ничего полезного, кроме того, они могут вызвать аллергию и расстройство пищеварения;
- суп варится на втором бульоне, т.е. первый мы сливаем, заливаем свежую воду и продолжает готовить;
- после закипания суп варится на медленном огне, овощи должны томиться, так в них сохраняются полезные свойства.

Оставляйте в супе маленькие кусочки мяса или делайте фрикадельки.

Если вы только вводите в рацион малыша суп, делайте это аккуратно и с терпением. Помните, далеко не всем деткам нравится суп, и не стоит заставлять ваше чадо кушать, если он не хочет. Опять же, необходимо заинтересовать малыша, например, украсив тарелку овощами необычной формы.

Проявите фантазию и в плане «прятков» «невкусных» продуктов. Например, морковь – одни из самых нелюбимых частей супа для каждого малыша. Можно натереть ее на самой мелкой терке, спрятав ее от зорких глаз. Но если и ее увидят, то варите целую морковь, а затем просто вытаскивайте ее из кастрюли. Капризы маленького человечка не должны быть поводом к тому, чтобы лишать его важных витаминов.

