

## Есть дома вкусно и интересно. Рецепты блюд для детей.

Очень часто родители думают что кормить правильно и сбалансировано необходимо лишь до 3 лет, но это мнение ошибочно. Ребенка кормить правильно необходимо в любом возрасте. От питания будет зависеть дальнейший рост и развитие ребенка.

Учитывая что ребенок в этом возрасте очень активен и тратит большое количество энергии, ему необходимо восполнять эту энергию с помощью еды. Необходимые продукты питания для детей 3 — 7 лет условно можно разделить на «ежедневные» и «не ежедневные». Так, например, мясо, молоко, хлеб, фрукты, овощи, масло и сахар нужно давать каждый день. А яйца, сыр, рыбу и творог достаточно дать 1-3 раза в неделю. Учитывая эти особенности можно заранее продумывать блюда для детей на неделю в перед.

В возрасте 3 лет родители обычно определяют ребенка в детский сад, где строгий режим дня. И чтобы ребенку легче было в него войти, дома необходимо придерживаться режима питания и сна. Так же следует приучить ребенка кушать рыбные, пюре мясные, картофельные блюда и каши. Именно эти продукты чаще всего используются в детских учреждениях. А вот фрукты, овощи (в свежем виде) и молочные (кисломолочные) продукты там дают в недостаточном количестве поэтому дома на ужине ребенок должен восполнить этот пробел.

Детей в этом возрасте следует кормить 4 раза в день в определенные часы:

Завтрак — в 8-9 ч. утра

Обед — в 12-13 ч.

Полдник — в 16-17 ч. вечера

Ужин — в 18-19 ч. вечера.

Данного режима следует придерживаться и на выходных, чтобы ребенок не выбился из основного ритма. Если ребенку пища дается не в привычное для него время, то следует хотя бы соблюдать временной интервал между приемами пищи 3-4 часа. Это не означает, что в промежутке совсем ничего давать не надо. При необходимости ребенок может пить воду, соки, не слишком сладкий чай, фрукты и ягоды. А вот конфеты и мучные изделия в качестве перекуса не желательны.

В этом разделе собраны наши семейные рецепты, подходящие для детей от 3 лет и старше.

Что приготовить интересного из макарон для ребенка? Например, фаршированные ракушки — очень сытное блюдо как к обеду, так и к ужину.

### Фаршированные макароны-ракушки

Ингредиенты:

200 нежирной свинины

100 телятины,

1 луковица

1 яйцо,

щепотка соли,

вода.

Приготовление фаршированных макарон:

Свинину и телятину нарезать мелкими кусочками

Лук очистить от шелухи, разрезать пополам и затем поперек на тонкие кусочки.

Перемолоть блендером в пюре.

Добавить луковое пюре к мясу. Вбить 1 яйцо и посолить.

Блендером фарш измельчить до консистенции пюре.

Для фаршировки нам понадобятся вот такие макароны в виде крупных ракушек.

В каждую ракушку чайной ложкой наложить фарш. Выложить ракушки в форму для запекания.

Добавить воды столько, чтобы она почти покрывала ракушки. Плотнo накрыть пищевой фольгой.

Выпекать при температуре 180 градусов до готовности мяса и макарон примерно около 40 минут.

Подавать к столу с зеленым салатом.

Секреты приготовления фаршированных ракушек:

чем лучше измельчен фарш — тем нежнее получится само блюдо,

если под рукой нет блендера, лук натрите на терке для драников, а фарш пропустите 2-3 раза через мясорубку

воды можно налить сначала поменьше, а потом добавить при необходимости, слишком долго передерживать ракушки в духовке не стоит — они совсем расплзутся.

### **Запеканка из куриного фарша с картофелем**

Ингредиенты:

300 гр. мясного фарша,

1 яйцо,

1 головка фиолетового лука,

1 морковь,

8-10 картошин,

200 гр. сливочного сыра,

соль,

вода.

Приготовление:

В фарш вбить одно яйцо, посолить, добавить мелко нарезанный или измельченный на блендере лук

Хорошо вымесить и оставить на некоторое время.

Картофель почистить и нарезать пластинками-колечками 0,5-0,7 см.

Очищенную морковку нарезать сначала кружочками, а затем каждый кружочек соломкой.

На дно формы выложить слой картофеля и слегка посолить.

Сверху равномерно выложить весь фарш.

Затем слой моркови, нарезанный соломкой.

Сверху уложить оставшийся картофель. Залить водой примерно наполовину формы, подсолить.

Накрыть сверху фольгой для запекания и поставить в духовку на 40-50 минут.

Снять фольгу, посыпать сверху тертым сыром и снова отправить в духовку.

Когда сыр расплавится и слегка подрумянится, запеканку из картофеля с фаршем можно доставать — она готова!

Подавать к столу с любыми овощами.

Отлично подойдет к этому блюду салат из свежей редиски со сметаной.

### **Рулет из мясного фарша с яйцом**

Ингредиенты

Мясной фарш — 500 гр.

Яйца вареные — 4 шт.

Любая зелень (укроп, петрушка, листья салата) — пучок

Соль — по вкусу

Мясо — это источник животного белка и железа, поэтому оно присутствует в нашем семейном меню. Чаще всего я покупаю не жирные сорта мяса, такие как говядина или баранина. Рулет из мясного фарша можно давать детям с 3-х лет. Если у ребенка имеется склонность к аллергии на куриные яйца, их можно заменить перепелиными.

Подготовьте мясной фарш. Для этого пропустите кусочки размороженного мяса дважды через мясорубку. Луковицу тоже пропустите через мясорубку. Добавьте размоченный в молоке белый хлеб. Присолите и хорошенько перемешайте.

Промытую зелень мелко покрошите.

Куриные яйца отварите, мелко покрошите и перемешайте с подготовленной зеленью.

Присолите и еще раз перемешайте.

Разложите на столе пищевую пленку сложенную в два раза и выложите на нее тонким слоем фарш. Я выкладывала фарш кусочками.

Сверху на фарш уложите яично-зеленую смесь.

И аккуратно(!) скатайте мясной рулетик.

Так же аккуратно (!) переложите рулет в форму, предварительно застеленную пекарской бумагой (или фольгой) и присыпанную сухарями. Сверху рулет тоже посыпьте сухарями и поставьте в разогретую духовку. Выпекать 40 минут при 180 градусах.

Готовый рулет подавать с кашей или зеленью.

**Приятного аппетита!**