

Одни дома



Пока взрослые на работе, ребенок, вернувшись из школы, предоставлен сам себе и делает только то, что ему нравится: носится с друзьями, смотрит телевизор, сидит в Интернете.... Полная свобода действий распространяется и на еду. Сухомятка и сладости — вот что чаще всего выбирают дети. Мы подскажем, как изменить их пищевые пристрастия.

Правильный бутерброд

Конечно, традиционные бутерброды из белого хлеба с маслом и колбасой может самостоятельно сделать каждый ребенок. Однако полезного в них ничего нет — одни жиры и калории! Чтобы отучить детей от такой сомнительной еды, возьмите за привычку заполнять хлебницу булочками и батонами из ржаной

муки, с отрубями и с наполнителями из цельного зерна. Достаточно положить между кусочками такого хлеба мягкий сыр, паштет или кусочек красной рыбы, добавить нарезанные овощи и зелень и вкусный полезный сэндвич готов. А если вы накануне отварите нежирное мясо, охладите его и нарежете ломтиками, то на следующий день оно с успехом заменит вашему ребенку пресловутую колбасу.

Обязательно держите дома ржаные сухари или сухие хлебцы. Дети любят беспрерывно жевать, сидя перед телевизором или играя в компьютерные игры. Так пусть хрустят еще и с пользой для здоровья. Особенно обратите внимание на те хлебцы, что посыпаны кунжутом или сделаны из нескольких злаков. Дело в том, что кунжут богат витамином Е, который не только улучшает обмен веществ, но и является сильнейшим антиоксидантом, помогая растущему организму защищаться от болезнетворных микроорганизмов и неблагоприятной экологии. А многозерновые хлебцы содержат наиболее полный набор необходимых ребенку минеральных веществ и микроэлементов. Кстати, эти же хлебцы ребенок может использовать как основу для бутерброда — пусть даже с той же самой колбасой, но лучше, если вместо нее в холодильнике найдется холодная домашняя котлета.

Вчерашний суп

Принято считать, что дети ежедневно должны есть первое. Тарелка горячей жидкой пищи якобы является надежным щитом от гастрита и прочих желудочно-кишечных заболеваний. Но это справедливо лишь в отношении только что сваренных супов. А когда блюдо остывает, оно уже не несет в себе практически никакой пользы. Например, в щах из свежей капусты через 3 часа хранения потери витамина С составляют 60%, через 6 часов — 80%. В картофельном супе уже спустя 3 часа аскорбиновой кислоты станет на 40% меньше. А на следующий день после

приготовления витамины, которыми блюдо было богато еще вчера, вообще исчезают бесследно.

И еще один аргумент в пользу того, что суп — не самая лучшая еда, которую нужно оставлять ребенку для самостоятельного обеда. Вспомните свое детство. Часто ли вы выполняли наказания родителей «обязательно поест горячего»? Так что оставлять вчерашнюю еду для разогрева можно только в крайнем случае и при условии, что на кухне есть микроволновая печь. В ней легко подогреть еду порционно — прямо в тарелке, и в отличие от газовых и электрических плит микроволновка не представляет для детей никакой опасности.

Если же вы упорствуете и считаете, что нет ничего лучше супа, тогда позаботьтесь о том, чтобы он был все-таки свежим. Поможет вам в этом «долговарка» — специальная электрическая кастрюлька с программным управлением. В нее можно заложить продукты и дать задание сварить суп... в определенное время. Умная посуда начнет работать прямо в срок и отключится, когда блюдо приготовится. В результате ребенок получит очень полезное кушанье, а вам не надо беспокоиться, что вся вода выкипит и зальет плиту в ваше отсутствие.

Можно попробовать и старинную пуховую баню. Но не для поддержания температуры блюда, а чтобы доварить его. Утром в кипящий бульон закладываете нарезанные овощи или крупу, или замоченные с вечера горох (фасоль), снимаете кастрюлю с огня, на разделочной доске ставите ее на подушку, сверху укрываете чем-нибудь теплым. Детям потом останется только вынуть посуду из укрытия и разлить суп по тарелкам. Таким же образом можно готовить и вторые блюда: каши из цельных круп, овощные рагу. Проблема у этого смелого кулинарного решения только одна — куда все сооружение поставить. С одной стороны, место должно быть легко доступным, чтобы ребенок без труда мог достать свой обед, а с другой — достаточно безопасным, чтобы в процессе игры он случайно не задел горячую кастрюлю.

Длительную сохранность полезных веществ в горячем супе гарантирует и обычный термос. Но и в него лучше заливать слегка недоваренное первое блюдо: за несколько часов оно постепенно дойдет до кондиции. Кстати, если гречневую крупу залить кипятком и оставить на время в термосе, получится отличная каша!

Натюрморт из продуктов

Предположим, вы оставили полный обед своему ребенку в надежде на то, что он обязательно его съест. Увы, дети действуют по собственному сценарию и начинают свою самостоятельную трапезу с того, что первым попало им на глаза: с печенья, с булки, намазанной маслом, или с пряников. Так что до супа дело может и вовсе не дойти.

Какой выход? Пусть на самом видном месте вашей кухни всегда находятся только полезные продукты, с помощью которых можно и «червячка заморить», и аппетит

не испортить перед настоящим обедом или ужином. Например, овощи. Такая еда насыщена полезной растительной клетчаткой, из-за этого ее еще называют «метлой желудка». Она способствует пищеварению и служит основой для процессов брожения, в которых участвуют полезные бактерии, необходимые для нормального усвоения пищи.

Хорошо смотрятся помидоры, нарезанные толстыми кружочками и украшенные капельками майонеза. Также красиво можно оформить и ломтики отварной свеклы, моркови или картофеля. Просто киньте на них то, что есть под рукой: свежий огурец, зеленый горошек, листья салата. Накройте блюдо с закусками прозрачной крышкой — получится очень привлекательно. А еще лучше положите все в меланжницу — тарелку, разделенную бортиками на сектора. В такой посуде очень аппетитно будут выглядеть любые салаты и порезанные овощи. Кроме того, когда ребенок самостоятельно готовит себе блюдо — пусть даже банальный салат — это развивает у него творческую фантазию и добавляет уверенности в собственных силах.

Родителям на заметку

- Разогретая каша — еда невкусная и бесполезная: витаминов в ней практически нет. Зато в холодном виде из нее получается отличный пудинг, который можно съесть со сметаной или домашним вареньем.
- Творожная запеканка с изюмом, курагой, тыквой или морковкой, безусловно, хороша с пылу с жару. Но и в холодном виде она не теряет своих вкусовых качеств. Она такая сытная, что может заменить полный обед.
- Орешки и сухофрукты — неплохое дополнение к ежедневному детскому рациону. Но часто они портят аппетит, а орешки еще и на кишечник действуют не лучшим образом.
- Ваза с вымытыми фруктами просто обязана украшать кухонный интерьер. Пусть ребенок их ест сколько захочет.

Анна Зева