

[www.detkityumen.ru](http://www.detkityumen.ru)

## Полезные сладости для детей

На любой праздник детям, конечно же, хочется сладостей. Дочка заказала Деду Морозу «миллион конфет». Как же сделать так, чтобы и **ребенку было радостно и вкусно, и для здоровья было полезно?**

Мы поделимся с Вами идеями полезных сладостей, которые понравятся деткам.

### 1. Конфеты из сухофруктов (курага, чернослив, изюм, финики, инжир)

Выбираете те сухофрукты, которые любит Ваш ребенок, ошпариваете кипятком и чуть держите в воде, чтобы они стали мягче, перетираете на мясорубке или в кухонном комбайне. Туда же добавляете орехи. Их лучше потолочь в ступке, т.к. не каждому блендеру орехи «по зубам». Если ребенку можно мед, то добавляете мед, и сворачиваете шарики. Их можно обвалить в сахарной пудре и сделать снеговичков, или обвалить в кунжуте или растопленном шоколаде.

Можно измельчить банан, миндаль и кокосовую стружку.

А если эти конфеты еще завернуть в фольгу или красивые бумажки!

Более подробно читайте в [статье](#)

### 2. Фруктовый шашлычок или фруктовый букет

Нарежьте фрукты или сухофрукты красиво – кружочками, звездочками, кубиками и нанизайте на деревянные шпажки – получатся яркие и полезные сладости. Или сделайте фруктовые цветы и подайте их в вазочке.

### 3. Фруктовый салат

Нарезаете мелко фрукты (например, банан, яблоко, киви), добавляете домашний йогурт и раскладываете в красивые вазочки или половинки кожуры от апельсинов или тарталетки – и десерт готов.

### 4. Фруктовый коктейль или фруктовое «мороженное»

Если йогурт взбить с бананом или замороженными ягодами – клубникой, малиной, добавив для сладости мед или фруктозу – получится вкусный коктейль, который приятно пить из высокого стакана с трубочкой, украшенного по-новогоднему. Или это будет фруктовое «мороженное», сверху его можно украсить орешками или ягодами.

## 5. Яблочные чипсы

Нужно счистить с яблока кожуру, нарезать кружочками и поместить на 2 часа в разогретую до 80 градусов духовку. Хрум-хрум.

Более подробно читайте в [статье](#)

## 6. Пастила

Можно купить готовую или приготовить самим.

Для этого можно перемолоть в блендере ягоды или фрукты, раскатать в тонкий пласт и подсушить в сушке или разогретой духовке, а получившийся коржик скатать и разрезать на рулончики.

Также полезными считаются **зефир и мармелад**, если они сделаны из натуральных компонентов. Сладкого Вам творчества!

Алла Слотвинская, по материалам сайта [Гармоничная семья](#)

**а также читайте вкусную статью ["Десерты для маленьких гурманов"](#)**

Адрес на сайте «Детки!» [www.detkityumen.ru/biblio/category135/category141/2156/](http://www.detkityumen.ru/biblio/category135/category141/2156/)