

detkityumen.ru

Вкусный завтрак

С утра карапуза ждут великие дела! И сил должно хватить на все! Замечательный витаминный завтрак поможет справиться с этой задачей

Каждая мама знает, как непросто иногда накормить малыша. Особенно после сна. Но отправляться на прогулку, не позавтракав, не стоит. Уже через 10-15 минут он попросит чего-нибудь поесть. А ты ничего, кроме дежурного печенья или конфетки, не сможешь ему предложить. Давай с утра кормить карапуза полезными продуктами!

Торопиться не надо

Почему многие детки не спешат завтракать? Все очень просто: потому что родители не дают им проснуться. Часто мама торопит ребенка, и он, подчиняясь, плетется на кухню. Вряд ли в этом случае завтрак принесет пользу. Плохо пережеванная еда усваивается с трудом. Кроха не получает всех питательных веществ. Действуй по-другому! Позволь малышке окончательно проснуться. Замечательно, если вы вместе сделаете зарядку, застелите постельку, умоетесь. Теперь уж точно он готов подкрепиться и зарядиться энергией на весь день.

Старайся приготовить с утра то, что твой сын или дочка любят больше всего. Такая пища придаст малышу сил и добавит хорошего настроения!

Просто и со вкусом

Готовить завтраки очень легко. Не нужно изысков и необычных продуктов. Самые популярные варианты для ребятишек такие:

- * блюда из творога (ленивые вареники, запеканка, сырники, творог со сметаной);
- * яичное меню (вареные яйца с зеленью, омлет с овощами, яичница-глазунья);
- * легкие каши и мюсли (манная с вареньем, гречневая с молоком, рисовая, хлопья с фруктами и йогуртом).

Малыши обожают тосты! Но хлебушек нужно запекать, а не жарить. Так вкуснее и намного полезнее. А если к ним приготовить еще и чашечку ароматного какао или чая с молоком, то перед таким завтраком не устоит ни один неедяка.

Пузи-тост (1,5 года)

Состав: 1 ломтик булки или батона, 1 небольшое яйцо, 1 ст. ложка молока, соль

Приготовление: Яйцо взбей в миске. Добавь молоко, немного посоли. Кусочек булки обмакни в яичную смесь и положи на противень. Через одну минуту поставь противень в предварительно разогретую до 180 °С духовку. Запекай тост 5-7 минут. Подавай с джемом, вареньем, йогуртом. А чашечка чая с молоком составит ему прекрасную компанию.

Воздушный омлет (1 год)

Состав: 1 яйцо, 3-4 ст. ложки молока, 100 г овощной смеси (цветная капуста, брокколи, морковь), укроп, 50 г сыра, соль, оливковое масло

Приготовление: Яйцо взбей, посоли, добавь молоко. Вылей полученную смесь на сковороду с разогретым маслом. Жарь на медленном огне под крышкой 5-7 минут. Подавай омлет с отварными овощами, зеленью и твердым сыром.

Мюсли с йогуртом (2 года)

Состав: 1/2 стакана натуральных кукурузных хлопьев, 1/2 яблока, 1/2 груши, 1/2 банана, измельченные грецкие орехи, 1/2 стакана фруктового йогурта

Приготовление: Фрукты помой, почисти, нарежь небольшими кубиками. Орехи хорошо потолки. Высыпь все в глубокую тарелку, добавь хлопья. Залей смесь йогуртом, затем перемешай. Оставь на 2 минуты пропитаться.

Ленивые вареники (2 года)

Состав: 200 г творога, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка манки, 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара, 150 г варенья

Приготовление: Творог соедини с яйцом, добавь муку, манку, сахар, вымешай и замеси тесто. Раскатай из него колбаску, нарежь на кусочки. Опустить вареники в кипящую воду на 5 минут. Подавай с вареньем.

Витаминный чаек (1,5 года)

Состав: 250 мл воды, 1/2 ч. ложки черного чая, 1-2 кружочка лимона, 2-3 листика мяты или мелиссы, 1 ч. ложка сахара или меда

Приготовление: Залей заварку кипятком. Сосуд, в котором готовишь чай, накрой крышкой и оставь на 3-5 минут. Затем положи в заварник несколько листочков мяты, пару кружочков лимона и сахар. Дай еще немного настояться. Если твой маленький не склонен к аллергии, вместо сахара добавь липовый мед.

Автор Наталья Корбут, по материалам сайта Subscribe.ru

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category141/488/