Чтобы ребёнок получал достаточно полезных веществ из овощей, предлагайте ему разнообразные блюда из них, а также при их приготовлении старайтесь максимально сохранить полезные вещества.

Ведущая рубрики
Ксения Василькова, мама

Овощи и ещё раз овощи!

Овощные блюда, благодаря большому набору необходимых для организма веществ, в рационе питания занимают почётное место. Чтобы максимально сохранить полезные вещества, овощи нужно правильно обрабатывать и готовить.

Сначала вымойте овощи под проточной водой и удалите загрязнения с помощью щётки. Для выведения насекомых замочите овощи в подсоленной воде (50 г соли на 1 литр воды) на 20–30 минут и тщательно промойте под проточной водой. Затем очищайте от кожуры (шелухи) и нарезайте, желательно ножами из нержавеющей стали, а для разделки используйте пластмассовые и другие разделочные доски, которые не впитывают сок. Для мытья и тепловой обработки выбирайте посуду из нержавеющей стали или эмалированную (важно следить за целостностью её покрытия).

Тепловая обработка размягчает овощи и облегчает их переваривание, способствуя лучшему усваиванию. Однако при высоких температурах разрушается много полезных веществ, поэтому блюда следует готовить «щадящими» способами.

Для этого при варке овощи положите в кипящую, а не в холодную воду, варите с минимальным количеством воды, закрывайте крышкой и «томите» на медленном огне или готовьте на пару (лучше в специальной пароварке).

При жарке разрушается много питательных веществ и образуются вредные соединения, поэтому детям не стоит предлагать блюда, приготовленные таким способом.

Картошка в детском рационе ОБЯЗАТЕЛЬНА!

Оказывается, чем чаще дети едят картошку, тем чаще в их тарелках находятся и другие овощи. Благодаря этому в таких порциях выше уровень кальция, который необходим растущему организму.

В одной картофелине среднего размера содержится 110 калорий, почти половина рекомендуемой суточной дозы витамина С, кальция больше, чем в банане, и вообще нет жиров, натрия и холестерина.

Салат «Витаминчик»

Для приготовления потребуется:

- помидоры свежие — 200 г;
- перец сладкий — 100 г;
- огурцы свежие — 200 г;
- лук репчатый — 1 шт.;
- укроп — по вкусу;
- масло растительное — 2–3 ст. ложки;
- соль, перец — по вкусу.

Способ приготовления

Помойте огурцы, помидоры, перец, очищенный от кожуры репчатый лук и укроп. У перца вырежьте плодоножку и удалите семена. Нарежьте овощи небольшими кубиками и измельчите укроп. Выложите все ингредиенты в салатник, посолите, поперчите, полейте растительным маслом.

Тушёные кабачки

Для приготовления потребуется:

- кабачки — 200 г;
- масло растительное — 2–3 ст. ложки;
- укроп;
- соль — по вкусу.

Способ приготовления

Кабачки помойте и нарежьте небольшими кубиками. Обжарьте на растительном масле до образования золотистой корочки, посолите, а затем, накрыв сковороду крышкой, немного потушите. Кабачки переложите в салатницу и посыпьте зеленью.

Капустные котлеты

Для приготовления потребуется:

- капуста — 400 г;
- молоко — 50 г;
- яйцо — 1 шт.;
- сухари молотые пшеничные — 30 г;
- масло сливочное — 30 г;
- соль — по вкусу.

Способ приготовления

Очистьте, промойте и мелко нарубите свежую капусту. В кастрюле растопите сливочное масло и добавьте капусту. Посолите и тушите под крышкой, помешивая и подливая понемногу молоко. Когда капуста станет мягкой, всыпьте сухари, хорошо перемешайте и охладите. Соедините капусту с сырым взбитым яйцом и хорошо перемешайте. Из полученной массы слепите котлеты, обваляйте в сухарях и обжарьте на сковороде с маслом с обеих сторон до образования корочки. Жареные котлеты поставьте в духовой шкаф на 5–8 минут.

Салат «Мимоза»

Для приготовления потребуется:

- свёкла — 200 г;
- картофель — 200 г;

- морковь — 200 г;
- лук — 50 г;
- яйцо — 3 шт.;
- сыр — 150 г;
- сметана — 250 г;
- соль — по вкусу.

Способ приготовления

Отварите свёклу, картофель, морковь и яйца. Остудите, очистьте. Лук мелко нарежьте. Чтобы лук не горчил, залейте его кипятком, оставьте на 10 минут, затем слейте воду и промойте в холодной воде. Свёклу, картофель, морковь и яйца натрите на мелкой тёрке. На дно блюда выложите свёклу и смажьте сметаной. Далее выложите картофель, посолите его, добавьте лук и снова смажьте сметаной. Следующий слой сделайте из морковки со сметаной, затем сыра и сметаны. Верхушку украсьте яйцом.

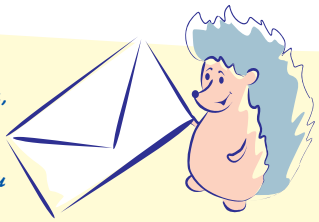
Запеканка из цветной капусты

Для приготовления потребуется:

- капуста цветная — 300 г;
- сметана — 1/3 стакана;
- яйцо — 1 шт.;
- сыр твёрдый — 30 г;
- масло растительное — 3 ст. ложки;
- соль — по вкусу.

Способ приготовления

Капусту разберите на мелкие соцветия и обжарьте на растительном масле, посолите и выложите в форму для запекания. Взбейте яйцо, смешайте со сметаной и залейте этой смесью капусту. Сверху потрите сыр и поставьте в духовку на 30 минут. Готовую запеканку посыпьте зеленью.

Приятного аппетита!

Вы знаете рецепты удивительных детских блюд, обладаете секретом, как накормить непоседу, как составить меню для детского праздника? Поделитесь с другими своими секретами.