



Ласуни

Що потрібно зробити, щоб дитина з апетитом їла запропоновану їй страву? Звісно ж, збагатити цей захід елементами гри. І нехай на це знадобиться більше часу, зате ви збережете гарний настрій і бажання малюка наступного разу поспішати на кухню в очікуванні на продовження грива або нової гри.

Готуємо з вигадкою

Спробуйте більше часу витратити на приготування дитячої страви і пограти з малюком, щоб він їв із задоволенням.

Щоб малюк із задоволенням їв, придумайте різні способи.

- Прикрашайте страви шматочками ковбаси, сиру, овочів і фруктів, зеленню, малюйте на їх поверхні сметаною, соусами, варенням. Готуйте страви зі шматочків різних продуктів, вирізаних у вигляді різних геометричних фігур, викладаючи з них мозаїчні картини.

- Використовуйте посуд і столові прилади у вигляді забавних іграшок або казкових персонажів.

- Залучайте на допомогу вірші, казки й мультфільми. Розповідайте їх, обігрувайте, придумайте продовження. Складайте свої історії про шматочок хліба, бутерброд, яблучко й інші продукти. Це не так складно, варто тільки почати, тим більше що воно того варте.

- Залучіть малюка як співавтора кулінарного шедевра, і апетит буде забезпечений. Покладіть на стіл різні продукти й починайте творити, заздалегідь обговоривши, якого персонажа робитимете, наприклад, сконструюйте робота або сонечко.

- Іноді для того щоб зацікавити кулінарною творчістю, можна використовувати улюблені, але не корисні продукти, на зразок чіпсів або сухариків, і прикрасити ними корисний салат.

- Навіть не улюблену страву — кашу, виклавши її незвичайним чином і прикрасивши, можна перетворити на мордочку кошеняти, тигреняти або будь-якої іншої істоти, яку ви придумаєте.

- За допомогою каш і овочів складайте картини природи. Як фон використовуйте кашу, як траву — зелень, стручкову квасолю, посадіть у цю травичку яскраві мухомори із сиру й помідорів або звичайні печериці, для квітів використовуйте шматочки солодкого перцю й кружечки морквини. Зробіть дерево з м'яса (стовбур) та кружечків огірка, зеленого болгарського перцю, петрушки й будь-якої іншої зелені (крону).

Прикрашати дитячі страви нескладно, потрібно тільки враховувати сполучуваність продуктів, їх смак і користь для здоров'я. Така кулінарна творчість сприяє не лише появі апетиту, але й допоможе зацікавити дитину правильним харчуванням.

Фантазуйте й перетворюйте звичайний прийом їжі на захопливу гру!

Нехай кожний сніданок, обід і вечеря для вашого малюка будуть смачними, гарними і оригінальними, а ваші нерви — здоровішими!

Каша «Киця»



Для приготування знадобиться:

- вівсянка — 80 г;
- сосиска — 1 шт.;
- яйце — 1 шт.;
- огірок — 1 шт.;
- помідор — 1 шт.;
- цибуля зелена;
- чорнослив — 1 шт.;
- масло — 20–30 г;
- сіль — за смаком.

Спосіб приготування

Зваріть вівсянку (гречку). Посоліть, додайте вершкове масло. Остудіть і викладіть на тарілку у вигляді котячої мордочки. Із кружечків сосиски зробіть щічки, трикутників — вушка, шматочка чорносливу — носик, помідора — ротик, пір'я зеленої цибулі — вуса, яйця й огірка — очі.

Салат на чіпсах

Для приготування знадобиться:

- перець солодкий — 150–200 г;
- сир — 100 г;
- кріп — кілька гілочок;
- чіпси картопляні (широкі) — 1 упаковання;
- сметана — 100–150 г.

Спосіб приготування

Подрібніть солодкий перець і зелень. Натріть сир на дрібній тертці. Змішайте всі інгредієнти. Додайте сме-



тану (майонез) і все ретельно перемішайте. Отриману масу викладіть на чіпси. Чіпси можуть розмокнути, тому начинку бажано викладати безпосередньо перед подаванням на стіл.

Салат «Соняшник»

Для приготування знадобиться:

- стегенця — 2 шт.;
- гриби (печериці) — 400 г;
- цибуля — 1 шт.;
- яйця — 3 шт.;
- сир — 150 г;
- чорнослив — кілька штук;
- сметана — 150–200 г;
- майонез — 100–150 г;
- чіпси — 1 упаковання.



Спосіб приготування

Відваріть стегенця і яйця, посмажте печериці з цибулею. М'ясо відокремте від кістки, наріжте невеликими шматочками, змішайте зі сметаною й викладіть на тарілку — це перший шар салату. Другим шаром викладіть печериці з цибулею, що зверху покрийте сметаною. Наступним шаром — подрібнені на великій тертці яйця, їх також змажте сметаною. Останній шар — натертий на дрібній тертці сир, що зверху прикрашаємо шматочками чорносливу. Перед подаванням по краю тарілки викладіть чіпси.

Бутерброд «Робот»

Для приготування знадобиться:

- хліб — 2 скибочки;
- яйце — 1 шт.;
- сосиска — 1 шт.;
- сир — кілька шматочків;
- огірок — 1 шт.;
- чорнослив — 1 шт.;
- помідор — 1 шт.

Спосіб приготування

Відріжте два шматочки хліба, один з яких буде головою, а інший — тулубом робота. Зі шматочків яйця (білка), огірка й чорносливу зробіть ока; із сосиски — ніс; помідора — рот; половинки кружечка огірка — шолом; сиру, сосиски, огірка й помідора — руки; сиру, огірка й помідора — ноги. Прикрасьте тулуб кнопками з кружечка яйця й сосиски.



Сендвич «Сонечко»

Для приготування знадобиться:

- булочка — 1 шт.;
- ковбаса — кілька кружечків;
- сир — кілька скибочок;
- огірок — 1 шт.;
- сосиска — 1 шт.;
- масло — 50 г;
- чорнослив — 2–3 шт.;
- сметана — 1 ч. л.

Спосіб приготування

Візьміть булочку круглої форми. Спочатку розріжте її вздовж, а потім надріжте верхню частину приблизно до половини й злегка розсуньте краї. Нижню частину намажте маслом і покладіть кілька кружечків ковбаси, огірка й кілька скибочок сиру. Накрийте верхньою частиною булочки. Перетворіть сендвич на сонечко. Для цього прикрасьте його верх кружечками сосиски, голову зробіть зі шматочка ковбаси, на якій зі сметани й чорносливу викладіть вічка, зі смужки чорносливу — рот. Для лапок наріжте чорнослив тонкими смужками. Голову й лапки закріпіть між верхнім і нижнім шаром булочки.



Смачного!