

**Детские летние блюда в жару не должны быть слишком сытными и горячими. А кроме того, надо соблюдать правила безопасной кулинарии при приготовлении летних блюд.**

#### **4 правила здорового летнего питания:**

- Когда вы готовите летние блюда для крохи, учитывайте, что в каждом грамме приготовленной накануне пищи на вторые сутки обнаруживается от миллиона микробных клеток. Поэтому продумывайте летнее меню блюд заранее, готовьте ребенку ровно столько летних блюд, сколько он может съесть за один раз, ничего не оставляйте на следующий прием пищи, пусть и в холодильнике.
- Не держите летом обед на столе в ожидании, когда малыш набегаются и проголодаются. Стоит только обеду летом остыть до комнатной температуры, как в еде начинают размножаться микробы. В идеале приготовленные вами летние блюда карапуз должен съесть, как только вы сняли их с плиты.
- Даже ненадолго не оставляйте на столе скоропортящиеся продукты. Большинство случаев пищевых отравлений у детей летом связано с употреблением зараженных микробами мяса, рыбы, молочных продуктов, салатов, овощных пюре, а также изделий с кремом и с добавлением яиц.
- Строго следите за тем, чтобы поверхность, на которой вы готовите, была абсолютно чистой. Любые капли супа или хлебные крошки считайте потенциальными рассадниками микробов и немедленно их удаляйте.

## Рецепты летних блюд для детей

### Зеленый салат (с 2 лет)



#### **Состав:**

- 1 стебель сельдерея
- 1 огурец
- 1/2 пучка укропа
- 1 дес. ложка оливкового масла
- 1 ч. ложка лимонного сока

#### **Приготовление:**

- Огурец очистите и нарежьте не слишком крупно. Сельдерея слегка измельчите в блендере. Укроп нарежьте. Все овощи перемешайте и посолите. Салат заправьте оливковым маслом, взбитым с лимонным соком.

## Шарлотка (с 1,5 лет)



### Состав:

- 1,5 стак. муки
- 60 г сливочного масла
- 1 яйцо
- 3 белка
- 1 стак. сахара
- 1 яблоко

### Приготовление:

В муку добавьте 1/4 стакана сахара. Масло порубите с мукой. Взбейте яйцо, соедините с мукой, замесите тесто и поместите в холод. Яблоки порежьте и смешайте с 1/4 стакана сахара. Охлажденное тесто раскатайте и выложите в форму с бортиками, на нем распределите слой яблок. Взбейте в пену белки с оставшимся сахаром и вылейте сверху. Выпекайте 45 минут. Остудите и подавайте.

## Овощная запеканка (с 2 лет)



### Состав:

- по 100 г моркови, брокколи, цветной капусты
- 100 г нежирного твердого сыра
- 2 яйца
- 2 ст. л. молока

### Приготовление:

Овощи нарежьте и отварите. Взбейте яйца, добавьте молоко и натертый сыр. Огнеупорную формочку смажьте сливочным маслом, посыпьте манкой, выложите овощи, залейте яично-сырной смесью. Выпекайте в духовке на слабом огне 20 минут. Подавайте теплой.

## Окрошка (с 2 лет)



### Состав:

- 1 огурец
- 4-5 шт. редиса
- 2 веточки зеленого лука
- 1/2 л йогурта, кефира или простокваши
- зелень укропа

### Приготовление:

Овощи тщательно промойте под проточной водой. Редис и предварительно очищенный огурец натрите на крупной терке. Лук и укроп нарежьте мелко. Выложите все в тарелку и залейте натуральным молочнокислым продуктом.