

Детский ужин дома

Как взрослые, так и дети, живут по определённому распорядку дня. Затрачивая энергию на различные дела в течение суток, ребёнок должен восстанавливать её. Лучшие способы – это сон и, безусловно, еда. Приём пищи детьми должен быть строго регулирован, согласно режиму.

Последний приём пищи, ужин, ребёнок должен совершать до 21.00 вечера. После этого времени организм перестаёт активно перерабатывать пищу, поэтому она останется в желудке не переваренной до утра, что может плохо сказываться на пищеварительной системе.

Поэтому лучше всего, если детский ужин будет приходиться на **18-19 часов вечера**. За несколько часов до сна пища сможет хорошо усвоиться, что обеспечит спокойный и крепкий сон.

Приготавливая вечернюю еду своему малышу, старайтесь, чтобы она была лёгкой, но в то же время сытной и питательной. Желательно не давать детям мясо перед сном. Ограничьтесь, например, **творожными блюдами**, тушёными овощами с отварной курицей или **кашей** на молоке. Считается, что эти продукты помогают организму вырабатывать мелатонин, который вызывает желание поспать. Можно также предложить ребёнку орехи или сухофрукты. Избегайте жирных, жареных и копчёных продуктов. Старайтесь не давать ребёнку майонез, слишком острую и солёную еду и не применять большое количество приправ. Все **салаты** лучше заправлять оливковым или растительным маслом. Запивать еду, ребёнок может свежим соком или некрепким чаем. Чтобы подготовить своё чадо ко сну, можно дать ему травяной чай из ромашки и мяты.

Иногда перед сном ребёнок может сказать, что он снова хочет кушать. В этом случае можно дать ему стакан молока или кефира. Некоторые малыши имеют привычку просыпаться ночью и просить поесть. На самом деле ночью чаще всего организм требует не еды, а питья, поэтому дайте ребёнку стакан воды.

Детские блюда на ужин

Курица с грейпфрутом



Курица с грейпфрутом - блюдо, которое выросло из импровизации. Вместо лимонов мой сын принес мне грейпфруты, и тогда пришлось выкручиваться. Но получилось достойно!

Рецепт пирога с вареньем



Рецепт приготовления вкусного пирога с вареньем.

Домашний суп с фрикадельками



Представляю рецепт приготовления популярного русского супа с мясными фрикадельками. Домашний суп с фрикадельками - любимое детское блюдо. Фрикадельки можно приготовить из любого фарша и любой формы.

Апельсиновый пирог



Апельсиновый пирог лучше всего готовить в сезон апельсинов, т.к. на пирог их понадобится немало. Более того, мы сварим апельсиновый сироп. А готовый пирог украсим дольками свежего апельсина.

Куриные котлеты



Куриные котлеты вы приготовите за полчаса. Котлеты из курицы получаются мягкими и очень сочными. Их любят как дети, так и взрослые. К таким котлетам подойдет любой гарнир - салат, овощи, рис, грибы

Ежики в духовке



«Ежики» - это те же самые тефтели. Но если в фарш для тефтелей рис отваривают до полуготовности, в фарш для ежиков рис кладут сырым. Запеченные в духовке ежики

Печенье "Желуди"



Рецепт приготовления печенья в виде желудей. Приготовьте родным и близким вкусные «желуди» к чаю.

Котлеты из брокколи



Котлеты из брокколи - очень аппетитные котлеты из чудо-капусты, которая содержит множество полезных веществ. Вопреки ожиданиям, котлеты получаются удивительно вкусные и сытные.

Котлеты "Ежики"



Эти веселые котлеты в виде ежиков непременно понравятся вашим детям. На гарнир к котлетам хорошо подавать картофель.

Ёжики из фарша с рисом



Порадуйте своих детей и приготовьте им симпатичных и очень вкусных ежиков из фарша с рисом. Детское воображение не знает границ, и обычные тефтели станут желанным гостем на вашем столе.

Фарш на пару



Приготовление блюд на пару — быстрый, удобный, а главное, полезный для здоровья способ. Фарш на пару получается сочным и мягким, не содержит лишних калорий и подходит для диетического питания.

Диетический суп-пюре



Прекрасный легкий суп-пюре. Хорош как в горячем, так и в холодном виде. Подойдет тем, у кого проблемы со здоровьем, маленьким деткам, да и всем тем, кто просто хочет подправить фигуру к лету.

Ёжики с рисом в мультиварке



Это одно из любимых блюд всей детворы. И при этом оно еще не только вкусное, но и диетическое, и полезное. А с помощью мультиварки все готовится легко и быстро.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!!