

Детские бутерброды: как сделать перекус полезным



Непоколебимая родительская истина, которая не очень нравится детям: рацион обязан состоять из завтрака, обеда и ужина. А между ними неплохо бы сделать два небольших перекуса. Если в правильное время чем-то перекусить, можно побороть чувство голода, насытить организм дополнительной дозой энергии и обезопасить ребенка от переедания на ужине или в обед.

А как же пресловутые строгие фразы: «Не порти себе аппетит перед обедом!» и «Перестань кусочничать!»?

Родители задаются вопросом, стоит ли устраивать перекус ребенку и что предложить питательного, без большого количества сахара и жиров?

Как вариант – бутерброд. Кусочек хлеба, на который можно положить всё что угодно. Для перекуса он хорош тем, что это небольшая порция, но в то же время она устранил голод на длительное время. И, да, – ребенок не сможет перебить себе аппетит небольшим бутербродом.

С какого возраста можно давать ребёнку бутерброд?

Основной показатель того, что уже можно – это способность ребёнка жевать и глотать пищу. Хорошо измельчать пищу зубками дети начинают в возрасте 1,5-2 лет. Бутерброды со шпротами можно дать ребенку старше трёх лет. Без майонеза! Для первого раза можно обрезать корочку хлеба и нарезать готовый бутерброд на маленькие прямоугольники.

Полезный бутерброд – а такое бывает?

Следующий вопрос, который беспокоит молодых родителей: какие продукты сочетать для полезных и вкусных бутербродов?

Исходя из названия закуски, можно понять, что изначально бутерброд – это хлеб с маслом. Но ребенка вряд ли будет привлекать такое сочетание. Существует множество вариаций и видов бутербродов: сладкие, горячие, бутерброды без хлеба.

Для деток хорошим вариантом будет бутерброд с овощами, зеленью – он насытит организм и быстро усвоится организмом. Полезными продуктами также считают хлеб грубого помола, злаковый хлеб с орехами, разные масла, творог, отварное мясо. Эти ингредиенты идеально подходят для того, чтобы сделать из них простые бутерброды для малыша. Использование сдобы, майонеза, колбас и сосисок в детском меню негативно влияет на здоровье и развитие детей.

Детский горячий бутерброд – нюансы

Что касается горячих бутербродов, то вариант с колбасой и сыром не должен присутствовать в рационе малышек. Для детей старше 3 лет можно предложить горячий бутерброд, приготовленный в духовке с черным хлебом, оливковым маслом, сыром моцарелла и помидорами.

Чем можно заменить колбасные изделия и сливочное масло?

Колбасу отлично заменяет отварное или приготовленное в духовке мясо индейки, курицы или телятины.

Детский бутерброд вкусный и без сливочного масла, его заменяют растительным маслом (оливковым) или арахисовой пастой. Для деток от 3 лет лучше брать легкие полезные масла, не вызывающие аллергию.

Хлеб для детских бутербродов

Свежий хлеб (прямо из печки) может стать причиной запора и болей в животе, поскольку у него высокая кислотность. Для правильного бутерброда используйте вчерашний хлеб с отрубями, ржаной хлеб, армянский тонкий лаваш или хлебцы. Если альтернатива свежему хлебу отсутствует, подсушите кусочки в духовке или тостере.

Отличие бутербродов из детского стола от бутербродов для взрослых заключается в том, что для ребенка он может послужить отличным перекусом как отдельное блюдо, а для нас бутерброд – всего лишь закуска.

Оформление бутербродов

Если ваш малыш – капризный едок, то, чтобы привлечь его внимание к маленькому бутерброду, можно проявить творческую смекалку. Украшать бутерброды можно «зверятами», сделанными из яиц, огурцов, болгарского перца, зелени, помидоров.

Для украшения сладких бутербродов подойдут орешки, фруктовые джемы. Внешний вид еды для ребенка стоит на первом месте, поэтому он никогда не откажется скушать бутерброд с «машинкой», «грибочком» или «мордочкой» милого котика. Также креативные идеи придутся кстати для бутербродов на праздничный стол.