

Сухофрукты



в рационе дошкольника

В сушеных фруктах содержится много полезных веществ, которые способствуют гармоничному развитию и быстрому росту вашего малыша. Смесь или отдельные виды сухофруктов добавляют в компоты и каши, дают детям отдельно в качестве лакомства.

При включении сухофруктов в детский рацион важно учитывать их сочетаемость с другими компонентами меню.

У каждого фрукта есть свой набор

«дружественных» продуктов питания, которые усиливают полезные свойства исходного продукта, способствуют впитыванию ценных веществ в ЖКТ и облегчают переваривание пищи.



Сушеный инжир –



высококалорийный продукт,

улучшает пищеварение и повышает аппетит; но, если ребенок полненький, от сушеного инжира лучше отказаться

Изюм – принято включать в рацион детей для укрепления иммунитета

Финики – при ежедневном употреблении нескольких штук увеличивается выносливость ребенка, укрепляются его мышцы и кости

Чернослив – обогащает детский организм витаминами А и Е, а также кальцием, железом и растительными белками

Курага – необходима для роста

Не путайте сухофрукты с цукатами. Последние не отличаются большой пользой.



Без правильного совмещения
других продуктов с сухофруктами,
полезный эффект от их приема
будет минимальным.



Сочетаются:

- ❖ овсяная каша с яблоками и грушей;
- ❖ творог с курагой;
- ❖ молоко с финиками.

Сухофрукты всем на диво
Могут сделать вас счастливым!
Если заболит живот -
Чернослив добавь в компот!

Когда солнца дефицит –
Сухофрукт на стол спешит!
Финики, урюк и вишня
Будут нам всегда
не лишни!



СОВЕТУЕМ ПРИГОТОВИТЬ:



2 ст. риса Морковь x1 Курага x4 50 г изюма 2 ст. л. меда

2 финика 4 чернослива 4 грецких ореха Соль – по вкусу

шаг 1  В слегка подсоленной воде сварить до готовности рис.

шаг 2  Обжарить без масла грецкие орехи потолочь.

шаг 3  Добавить в рис натертую морковь, изюм, нарезанную соломкой курагу, несколько нарезанных на полоски фиников, порезанный чернослив и толченые орехи.

шаг 4  Довести под крышкой до готовности, добавить мед, перемешать и дать настояться.

Яркий, согревающий, сытный и очень ароматный вариант плова без мяса! Этот вариант плова готовится очень быстро - от вас потребуются только 15-20 минут активного участия, остальное - время варки.

Но как же это вкусно! А если заменить сливочное масло растительным - получится еще и сытное полезное блюдо в пост

