

Бутерброды для детей – это польза или вред?

Классический бутерброд (понятие происходит от немецкого слова *butterbrot*, то есть хлеб с маслом) – это простейшее закусочное блюдо. Вариаций приготовления множество. Даже в кулинарную книгу можно не заглядывать: есть бутерброды холодные и горячие, сладкие и острые, на основе ломтиков булки и хлеба.

Когда приучать ребенка к бутербродам?

Вы помните, как говорил мультипликационный герой кот Матроскин? Верно, самый правильный бутерброд состоит из хлеба и колбасы, причем колбасу должно на язык класть. Почему? Потому что так вкуснее будет!

Да, бутерброд – это быстро, вкусно и сытно. В большинстве случаев. Но, если рассматривать пользу блюда на примере широко популярных гамбургеров, пришедших в нашу славянскую кухню с запада, не всегда бутерброд полезен. Особенно, для ребенка.

Приучить ребенка к бутербродам проще простого. Когда? Как только он научится кусать и жевать. Заметьте: именно жевать! То есть измельчать зубками пищу, а не просто глотать. А такие способности появляются у малышей в возрасте 1,5-2-х лет.

Если мама отважилась на этот шаг, то пригодится также «разведать» несколько хитростей, из чего приготовить такое «лакомство» и как подать его к столу. Чутьочка фантазии, умелые руки и правильные продукты по истине творят чудеса. Бутерброды для детей могут стать вашим фирменным блюдом, а ваши малыши будут лопать их с большим аппетитом.

Из каких продуктов приготовить бутерброды для детей?

Хлеб с маслом, поданный на тарелке. Ну, что в этом «двуэте» может привлечь маленького ребенка? Разве что необычная форма бутерброда, скажем, сердечко, домик, кораблик, елочка. Но не факт.

А если в ингредиенты бутербродов добавить яркие овощи и зелень, чтобы пища легче переварилась? А еще лучше «нарисовать» его, то есть представить бутерброд в виде натюрморта. Как? Довольно просто. Предварительно понадобится все компоненты художественно нарезать и разместить так, чтобы получился замысловатый зверек или картинка. Бутерброд словно станет живым, и это уже будет не просто блюдо, которое мама сказала съесть на завтрак, а блюдо, которое захочется съесть и попросить добавку!

Для детей до 3-х лет бутерброды – не самая лучшая еда. Врачи-диетологи считают, чем позже малютка отведаст такое блюдо, тем лучше. Особенно, если вы используете для приготовления такие продукты, как колбаса или

сосиски. Во-первых, вопрос. А есть ли мясо в колбасе? Ответ неоднозначный. Во-вторых, во все виды колбас добавляют усилители вкуса, специи и другие вредные добавки, которые точно не принесут пользу малышу. В-третьих, способы приготовления и хранения этого продукта часто далеки от ГОСТов. Кто сейчас может поручиться за это?

И чем же заменить колбасу? Обычным отварным или приготовленным в духовке мясом – подойдет курица, говядина, индейка, а еще овощами. Отличный вариант – сырная масса или творог.

Теперь, что касается сливочного масла. Обычный бутерброд без него не обходится, а вот полезный бутерброд лучше пропитать растительным или оливковым маслом. Особенно вредно (особенно для детей до трех лет!) добавление кетчупов, майонезов, соленых, острых, копченых, маринованных продуктов и консервов.

И на счет теплого свежего хлеба. Польза его сомнительная. А некоторые сорта вообще могут спровоцировать как несварение желудка, так и запор у ребенка. В бутербродах особенно полезен пшеничный хлеб с отрубями, ржаной со злаками, лаваш или хлебец. Но если бутерброды входят в ежедневный рацион, то лучше готовить их из вчерашнего хлеба. Или сделать тосты, поскольку свежеспеченный продукт обладает высокой кислотностью. Горячие бутерброды тоже не самый подходящий вариант.

В целом, бутерброды для детей и бутерброды для взрослых очень разные. Знаете, почему? Потому что взрослый человек их использует как закуску. А детскому организму бутерброд может служить настоящей едой. Ведь порция для ребенка нужна поменьше, чем для взрослого, и кушать малыши просят чаще. Особенно, бывает, такой аппетит разгуляется во время отдыха на природе или во время проведения детского праздника!

Если ребенок так любит бутерброды, что без них вы не представляете даже праздничный стол, то сделайте сюрприз. Например, приготовьте бутерброды для детей в виде узнаваемых животных, героев из мультфильма или еще чего-нибудь необычного. Включите фантазию, придумывайте, смело экспериментируйте! Много картинок и фото можно найти сейчас на сайтах с кулинарными рецептами.

Такой же совет подойдет, если вы признаете бутерброды только из полезных продуктов, а ваш ребенок категорически отказывается такое кушать, к примеру, не любит в еде овощи, зелень, яйцо. Веселая мордочка зверушки или любимый мультяшка на детской тарелке всегда вызовет не только интерес, но и аппетит у малыша. Как известно, самый капризный «нехочуха» оценит в блюде не только вкус, но и его внешний вид.

Желаем вам нескучных творений для детей и приятного аппетита!