Конкурс «Здоровое питание»

Рецепты от семьи Налобиных

Налобина Ирина Николаевна,

воспитатель отделения дошкольного образования

«Лесновский детский сад» МАОУ «Юргинская СОШ»

с.Лесное, 2017

Когда в семье появляются дети, многие мамы начинают задумываться о качестве продуктов, которые они употребляют в пищу. И я тоже с этим столкнулась. Дети часто просят что-нибудь вкусненькое, сладенькое, стряпанное.

Те, кто работал в кондитерских, кафе в один голос заявляют, что лучше не покупать, а готовить самим, а если не умеете или не хотите, то вообще обходиться без выпечки. Увы, чаще всего, для приготовления используются дешевые и далеко не самые качественные/свежие ингредиенты. Лишь единицы производителей, которые стремятся привлечь постоянных покупателей качеством продукции, обращают большое внимание на натуральность и свежесть закупаемых продуктов. Они используют муку высшего сорта, натуральную ваниль, качественный горький шоколад, а не кондитерские плитки.

Исходя из всего этого, мы с семьей сделали вывод, что стряпать мы будем лучше дома сами. Привлекая детей к процессу готовки, кроме цели вырастить себе достойного помощника и подготовить маленького человечка к будущей взрослой жизни, мы "убьем" множество других полезных "зайцев".

Во-первых, помощь на кухне - важный для малыша шаг осознания своей нужности и значимости. Ведь ему доверяют как взрослому.

Во-вторых, малыш приобретает массу новых навыков, учится самостоятельности и ответственности.

В-третьих, юный повар в процессе готовки тренируется в математике и в логике (считает количество яиц, ложек сахара, капель лимонного сока, щепоток соли), учится осознавать время.

В-четвертых, повышается аппетит привередливых "малоежек", ведь приготовленное собственными руками куда как вкуснее.

В-пятых, кулинария - процесс творческий. Значит, готовя что-нибудь вкусненькое на ужин, параллельно развиваем и творческий потенциал. Перечислять можно долго, но чтобы совместное кухонное колдовство принесло только радость и удовольствие всем его участникам, не забудьте о нескольких простых правилах. Прежде всего, объясните ребенку правила поведения на кухне и следите за их строгим соблюдением. Кухня - не место для беготни и баловства, здесь слишком

много опасных предметов. Купите или сшейте для маленького повара персональный фартук (можно клеенчатый). Тогда и стирать придется гораздо меньше. Для того чтобы малышу было легче дотянуться до стола или мойки подберите для него невысокий устойчивый табурет, который сразу поможет маленькому повару "подрасти". И, конечно, сразу приучайте малыша к мысли, что после приготовления пищи за собой нужно убрать. Кстати сказать, дети с удовольствием моют посуду, потому что им нравится любая возня в воде и с водой. Не ругайте ребенка и не подшучивайте над ним, если у него что-то не получается. И если вам кажется, что слепить аккуратный пирожок - совсем просто, попытайтесь вспомнить, каким он впервые получился у вас. Кашеваря с малышом, сразу настройтесь на то, что приготовление того или иного блюда займет больше времени. Но это время уйдет на приятное и полезное общение с любимым чадом. А значит, не пропадет даром. Итак, что же мы приготовим?

Предлагаем вам попробовать наши любимые рецепты,

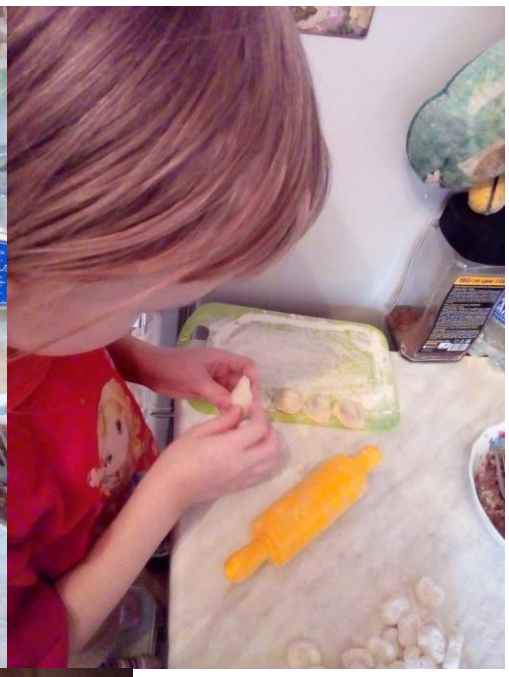
приготовленные вместе с детьми.

Пельмени

Тесто: 2 яйца, стакан воды, соль по вкусу, мука. Замесить густое тесто.

Начинка: мясной фарш, лук, соль, перец.

Раскатать маленькие сочни, положить в серединку фарш, залепить края. Сварить нужно количество пельменей в подсоленной воде до готовности (около 15 минут)



Торт

Бисквит: 3 яйца, стакан сахара, чайная ложка соды, столовая ложка майонеза, 3-4 стакана муки. Замесить тесто, по половине испечь 2 коржа в духовке (15 минут на 6 режиме).

Крем: вареная сгущенка и сливочное масло.

Смазать остывшие коржи кремом, положить друг на друга, украсить по желанию.

Хворост

Тесто: 2 яйца, 2/3 стакана сахара, 1 столовая ложка сметаны, чуть соды, мука. Замесить густое тесто. Раскатать лист скалкой 0.5 см толщиной, разрезать на полосочки, закрутить, обжарить в горячем масле на сковороде или в жаровне. После посыпать сахарной пудрой.

Пирожки

0,5 литра воды (молока), 0,5 чайной ложки соли,1/2 пачки сухих дрожжей, 1 столовая ложка сахара, 100-200 грамм растительного масла, мука. Замесить тесто. Дать выстоять 3-5 часов, пока не поднимется.

Начинка: яйцо вареное, рис, немного сметаны или растопленного сливочного масла.

Нарезать выстоявшееся тесто на небольшие кусочки, положить начинку, завернуть, обжарить на растительном масле в сковороде с двух сторон или испечь в духовке.

Вафли

3 яйца, ½ пачки маргарина или сливочного масла, 1 стакан сахара, мука. Замесить густое тесто, затем развести горячим молоком до состояния жидкой сметаны. Выпекать в электоровафельнице, скручивать по желанию, можно начинять сгущенкой или взбитыми сливками, но мы обходимся так, потому что они итак получаются довольно сладкие.

Манник

Стакан сахара, стакан кефира, стакан манки, 1 чайную ложку соды, 2-4 столовых ложки муки, 2-3 яйца. Замесить тесто, разложить по силиконовым формочкам, выпекать в духовке на 6 режиме 15-20 минут до румяной корочки. Детей привлекает именно интересная форма подачи манника - мишки, бабочки, зайчики и другие формочки для выпекания.

Мне лично, приятнее печь самой. Только в этом случае я уверена в том, что мои близкие будут есть вкусную и полезную еду, оформленную, правда, поскромнее, чем выпечка, которую производят и реализуют в цехах.