Девять вариантов полезного завтрака для школьника

*Автор:****Любовь Федорова****Опубликовано: 19 Октябрь 2013*



  **Полезный завтрак для школьника** рекомендуется готовить из продуктов, содержащих медленные углеводы, тогда пища дольше переваривается, лучше усваивается и придает надолго чувство сытости. Кроме того, завтрак должен отвечать еще одному требованию – быть хорошей пищей для мозгов, ведь наши дети отправляются в школу получать знания, и от хорошей работы головы напрямую зависит успеваемость. Поэтому диетологи советуют начинать утро школьника с каш, макарон, запеканок. А чтобы ваш ребенок не капризничал и кушал все эти блюда с удовольствиемпредлагаем вкусные, полезные, аппетитные варианты школьного завтрака. Итак, рассмотрим девять вариантов полезного завтрака для школьника. Первые семь вариантов  могут составлять*меню завтрака для школьника* на неделю, а два последних, вы можете готовить изредка, поскольку занимают несколько больше времени.

1. Рисово-творожная запеканка.

Рисово-творожная запеканка – полезное диетическое блюдо.  Поскольку основной ингредиент – творог, содержащий так необходимые для роста ребенка кальций и белок, который хорошо усваивается детским организмом. На приготовление рисово-творожной запеканки у вас уйдет чуть больше, чем  полчаса, для нее вам понадобится из расчета на одну порцию:

***творог — 80 г,***

***парной  рис — 40 г***

***молоко – 40 мл***

***яйца – 2 штуки***

***изюм — 100 г***

***сахарный песок – половину столовой ложки***

***сливочное масло — 5 г***

***пшеничные сухари – 5 г***

***сметана – 2 столовые ложки***

Для творожной запеканки лучше всего брать сухой,  свежий творог, самого высшего качества.  Добавьте в него сахар, взбейте одно яйцо, сливочное масло, все ингредиенты как следует перемешайте и соедините с рассыпчатой рисовой кашей (рисовую кашу нужно сварить отдельно) и промытым изюмом. Сковороду смажем маслом, посыплем сухарями, выложим (слоем не более 3,5 см) полученную массу. Верх запеканки смажем смесью яйца со сметаной и поставим запекать в хорошо разогретую, до 200 градусов духовку на полчаса. Подавать рисово-творожную запеканку вкусно вместе с вареньем, медом или сметанкой.

2. Сырники.

Сырники, еще один великолепный вариант завтрака для ребенка на основе творога. Для приготовления сырников  (на две порции) вам понадобится больше творога, но меньше времени – всего 20 минут:

***творог – 250 г***

***му­ка высшего сорта – 2 столовые ложки***

***яйцо – 1 штука***

***растительное масло***

***взбитые сливки***

***соль и сахар по вкусу***

Творог смешайте с сырым яйцом, посолите,  добавьте сахар по вкусу,  всыпьте муку, все тщательно перемешайте. Из получившегося творожного теста вылепим шарики, обваляем их в муке и сплющим, чтобы получилась форма наподобие котлеток. Будем жарить на хорошо разогретой сковороде на  умеренном огне. Готовые сырники можно подавать горячими, украсьте их взбитыми сливками, сметаной, полейте медом или вареньем.

 3. Бутерброд с витаминной творожной массой.

Если у вас совсем мало времени с утра и готовить у плиты некогда, то можно из творога приготовить вкусную и полезную витаминную массу, которую легко намазать на бутерброды — как говорится [быстро, вкусно и полезно](http://tvoyaizuminka.ru/kulinariya/vkusno-byistro-i-polezno/).

Вам понадобится на две порции:

***творог 15% жирности — 250 г***

***сметана — 50 г***

***пучок любой зелени***

***изюм и ку­рага – 100 г***

***хлеб — 2 куска***

Творог смешайте со сметаной. В полученную массу положите мелко порубленную зелень и порезанные сухофрукты, все перемешайте. Намажьте полученную творожную массу на пару кусочков хлеба.

Вы можете просто выложить готовую, продающуюся в магазине творожную сладкую массу и красиво ее оформить в виде забавных мордочек котят с помощью кружков огурца, редиса, веточек зелени и кусочка красного перца.

4. Омлет на подстилке из сыра.

Сытный омлет из яиц, молока, сыра и помидор - еще один вариант  **полезного завтрака для школьника**, приготовление которого займет у вас всего 20 минут.

На две порции вам понадобится:

***сыр — 100 г***

***помидоры – 2 штуки***

***яйца – 6 штук***

***молоко — 250 мл***

***две веточки укропа и петрушки***

***соль по вкусу***

На дно глубокой сковороды или формы для выпекания выложите нарезанный кубиками или натертый на крупной терке сыр, уложите сверху кружки нарезанных помидоров. Яйца взбейте с молоком, посолите, добавьте нарезанную зелень. Залейте смесь в сковороду или в форму  и поставьте в разогретую духовку выпекаться до готовности.

5. Салат «Морские просторы».

Как известно, салаты – это блюда, которые довольно быстро и просто можно приготовить, ведь все что для этого требуется – это мелко нарезать ингредиенты и затем заправить какой-нибудь заправкой. Поэтому следующий полезный и быстрый вариант  завтрака для ребенка —  салат из рыбы холодного копчения. Рыба является источников животных белков что очень важно для растущего организма ребенка. Кроме того она ценна тем, что содержит Омега-3 жирные кислоты, которые способствуют развитию мозга. Не говоря уже о том, что блюда из рыбы не зря советуют включать в *меню на завтрак для школьника* диетологи,  ведь она полностью усваиваются  детским организмом.

Для приготовления салата «Морские просторы»  на две порции вам понадобится:

***свежие огурцы – 3 штуки***

***яйца – 3 штуки***

***рыба холодного копчения — 100 г***

***отварной рис – 100 г***

***сметана для заправки салата***

***петрушка — 2 стебелька***

Поставим варить рис, не забыв его промыть в нескольких водах до чистой воды (соотношения риса и воды 1:2).

Яйца сварим вкрутую и очистив от скорлупы разомнем вилкой. Огурцы очистим от кожуры и вместе с очищенной от костей и кожи рыбой, —  нарежем кубиками.

Затем смешаем с рисом и заправим сметаной. Салат можно красиво оформить, если выложить его в виде рыбки, а плавники и хвостик ей сделать из веточек петрушки.

6. Макаронный салат.

Раз уж зашла речь о салатах,то почему бы не приготовить макаронный салат. Макароны, как и каши, содержат медленные углеводы, отличающиеся тем, хорошо насыщают и медленно перевариваются, а потому не дадут проголодаться вашему ребенку до самого обеда.

Для приготовления макаронного салата на две порции вам понадобится:

***отварные макароны — 100 г***

***помидоринки черри – 3 штуки***

***свежий огурец -  0,5 штуки***

***красная луковица – 1 штука***

***оливковое масло – 1 столовая ложка***

***вареная куриная грудка – 1 штука***

***сыр фета — 5 г***

***оливки – 4 штуки***

***лимонный сок – 1 чайная ложка***

***немного орегано***

Помидорки черри помойте и разрежьте пополам,  красную луковицу мелко порежьте, куриную грудку нарежьте кубиками.

В салатнике перемешайте макароны, помидоры, огурцы и луковицу. Лимонный сок с  щепоткой соли взбейте с оливковым маслом и орегано. Макароны с овощами полейте получившейся заправкой и перемешайте. Затем добавьте куриную грудку, сыр, оливки и вновь все перемешайте. Вместо сыра фета вы можете взять вымоченную в воде брынзу.

7. Каша «Школьное утро».

Вряд ли кто будет спорить,что овсянка одна из самых полезных каш. Но не всем нравится ее вкус, а потому трудно убедить ребенка кушать ее по утрам. Но и самую обычную овсянку можно сделать не только вкусной, но и более полезной, стоит в нее добавить фрукты и орехи. Для того, чтобы сократить время приготовления овсянки,  мы в рецепте используем овес мелкого помола. Итак, вкусная и полезная овсяная каша всего за 5 минут!

На две порции вам понадобится:

***овсянка мелкого помола – 6 столовых ложек***

***кипяток – 2 стакана***

***сахарный песок – 4 чайных ложки***

***яблоко — 1 штука***

***груша – 1 штука***

***банан – 1 штука***

***грецкий орех – 4 штуки***

Овсянку залейте кипятком, положите сахарный песок, все перемешайте. Поставьте в микроволновку или на огонь варить на одну минуту. Нарежьте вымытые фрукты мелкими кусочками, размельчите орехи и  положите их в готовую кашу. Можно добавить в кашу немного сливочного масла, вместо свежих фруктов положить сухофрукты, а вместо сахара, как только каша будет готова – варенье или мед.

Следующие два блюда у вас займут несколько больше времени на приготовление завтрака школьнику, чем предыдущие рецепты. Но когда у вас оно есть, то пицца домашнего приготовления, как и картофельно-рыбные ежики, с хрустящей золотой корочкой, не могут не понравиться вашему ребенку. Поэтому вы можете взять себе эти два рецепта на вооружение и изредка их готовить.

8. Картофельно-рыбные ежики.

Еще одно вкусное блюдо для ребенка из рыбы – картофельно-рыбные ежики.

На одну порцию вам понадобится:

***вареные картофелины – 2 штуки***

***соль — одна восьмая чайной ложки***

***филе любой рыбы — 3 средних кусочка***

***яйца, сваренные вкрутую — 2 штуки***

***маленькой луковицы – 0,5 штуки***

***мелко порубленной зелени (петрушки, укропа) – 2 столовых ложки***

***растительное масло – одна четвертая стакана***

Отварной картофель разомните толкучкой. Рыбу припустите в кастрюле 5 минут после закипания, остудите. Разомните руками, удалив все мелкие косточки. Смешайте рыбу, картошку, мелко нарезанный  лук, зелень, нарубленные  яйца, хорошо все вымешайте. В разогретое масло в сковороде столовыми ложками формируйте шарики и выкладывайте в масло так, чтобы ежики наполовину плавали в нем. Обжарьте со всех сторон до золотистой корочки. Достаньте, обсушите с помощью бумажного полотенца. Подавайте с любимым соусом.

 9. Мини-пицца.

На 6 порций вам понадобится:

***сыр чеддер — 75 г***

***колбасы пеперони — 50 г***

***оливковое масло — 30 мл***

***яйцо – 1 штука***

***молоко — 4 столовые ложки***

***дижонская горчица – 0,5 чайной ложки***

***блинная мука — 150 г***

***соль — 0,5 чайной ложки***

***пекарский порошок – 0,5 чайной ложки***

***половина банки консервированных помидоров***

Духовку разогрейте до 190 градусов. В это время нарежем сыр маленькими кубиками, а пеперо­ни кусочками. В глубокой миске смешаем оливковое масло, сырое яйцо, молоко, горчицу  и взобьем до однороднос­ти. В миску просеем муку, пекарский порошок и соль. Перемешаем с сыром и пе­перони. Смесь зальем в формочки, сверху положим помидоры и отправим запекать в духовку 30 минут до золотистой корочки. А вообще в пиццу вы можете покрошить все, что найдете у себя в холодильнике: сладкий перец, оливки, маслины, грибы шампиньоны, лук и т.д.

Наши дети к сожалению, избалованы современными сладостями и совсем не полезным фаст-фудом. Поэтому непросто угодить ребенку, но все же стоит постараться, ведь от правильного и здорового питания зависит как состояние самого  здоровья, так состояние учебы и успеваемости в школе.