**«Рецепты здоровой пищи»**

 Почти все фрукты и ягоды - прекрасные продукты для детского питания. Лучше, чтобы ребенок получал их в натуральном виде. Здесь мы приводим только некоторые способы употребления тех или иных ягод и растений. Надеемся, что они обогатят стол ребенка. Вследствие хронической нехватки витамина С дети жадно едят кислые яблоки, ягоды, щавель.

 **Щавель**

Щавель (промытый и переработанный) можно использовать в салатах и просто так, а еще вашим детям понравится начинка из щавеля.

Щавель обдать кипятком, мелко нарезать, взбить 1 яйцо и стакан сахара, все смешать и использовать как начинку для пи­рожков.

 **Яблоки**

Яблоки — основные поставщики витаминов С и Р. Употребле­ние в пищу от одного до трех яблок в день снижает риск гриппо-подобных заболеваний. Пектиновые вещества, в большом коли­честве содержащиеся в яблоках, адсорбируют ядовитые вещества и выводят их из организма. «В день по яблоку — и врач не ну­жен» — так гласит народная мудрость.

Яблоки промыть и запечь в духовке до розовато-коричневой окраски. Подавать к столу с молоком, вареньем, медом, а мож­но — просто так.

 **Цедра**

Вымыть лимон, апельсин или мандарин. Срезать тонкими по­лосками самый верхний слой, разложить на плоской тарелке тон­ким слоем и сушить в течение 2—3 дней при комнатной темпе­ратуре, ежедневно переворачивать. Цедра считается готовой, когда станет хрупкой.

Цедра апельсина, лимона и мандарина имеет свой «индивиду­альный» аромат. *Ее* можно добавлять в компот, чай.

 **Грейпфрут**

Грейпфрут хранится значительно дольше других цитрусовых и при этом не теряет вкусовых и питательных качеств, в нем не уменьшается содержание витамина С. Он обладает мочегонным эффектом, снижает артериальное давление, восстанавливает за­щитные силы организма после инфекции.

На 2 порции: грейпфрут — 1—2 шт., сахарный песок по вку­су. Плод разрезать поперек, удалить сердцевину (пленки, косточ­ки) вместе с прилегающей к ней частью клеток и в образующее­ся углубление насыпать сахарный песок.

После того как сахар растает, сок плодовой мякоти берут ло­жечкой. В таком виде горечь едва ощущается, а сок имеет очень приятный вкус.

 **Брусника**

Улучшает зрение, повышает аппетит, оказывает слабительное и мочегонное действие. Полезна при недостатке витаминов А и С.

Наполнить банку брусникой, залить ее остуженной холодной водой и завязать пергаментной бумагой. Через две недели вода го­това.

 **Свекольный сок**

Стимулирует поступление кислорода к мышцам и образование эритроцитов.

Свекольный сок содержит фолиевую кислоту, витамины С, Р, В,, В2, РР, пополняет их дефицит после физических нагрузок. Высокое содержание магния способствует нормализации нервно-мышечного возбуждения при перегрузках и стрессах.

Сок лучше отстаивать в холодильнике несколько часов. Упо­треблять разведенным водой (1:4).

 **Тыква**

Тыква содержит соласодины — вещества, помогающие «пере­жить» стресс.

Тыкву добавляют в рисовую и пшенную каши на молоке. Тык­ву можно запекать ломтиками в духовом шкафу, жарить ломтика­ми, обваленными в муке и чуть-чуть присоленными.

 **Кабачки**

Кабачки тоже можно давать в виде каш, а также в виде ола­дий: 1/2 среднего кабачка очистить от кожуры и семечек, натереть на крупной терке, посолить, положить туда 1—2 ст. ложки блин­ной муки, размешать все и жарить на сковороде в виде оладий.

Подавать со сметаной или другими приправами, которые нра­вятся ребенку.

 **Салат из зеленого горошка**

Тертую морковь смешать в равных количествах с зеленым го­рошком, добавить укроп по вкусу. Заправить сметаной (для детей не рекомендуется заправлять салаты майонезом, вместо уксуса употребляют лимонный сок).

Замороженный зеленый горошек лучше обдать кипятком, а не размораживать заранее.

 **Оладьи картофельные (драники, или деруны)**

Вымыть картофель (несколько штук покрупнее — 2 — 3), очи­стить и снова вымыть. Натереть на мелкой терке, посолить, до­бавить 1 ст. ложку блинной муки (или 1 яйцо и 1 ст. ложку му­ки) и жарить на сковороде до готовности. При желании можно добавить в «тесто» натертую луковицу или немного чеснока.

Приготовленный таким образом картофель тоже содержит со­ласодины (см. «Тыква»).

 **Калина**

Переработанную и промытую калину можно отжать с помощью соковыжималки, сок разлить в чистые бутылки и хранить в обыч­ном бытовом холодильнике (такой сок хорошо сохраняется без до­бавления сахара и без пастеризации). Использовать по мере на­добности. Для приготовления киселей и морсов сок нужно разводить.

 **Калина с медом (при кашле и простуде)**

Мед растворить в воде, влить сок калины, перемешать и по­дать в холодном виде. На 1/2 стакана сока — 1 литр воды, 100 г меда.

 **Калина в сахарной пудре**

Промытые ягоды поместить в большую кастрюлю или миску, пересыпать смесью сахарной пудры и крахмала, обкатать ягоды в этой смеси 5—10 мин, обсушить на воздухе при комнатной тем­пературе в течение 10—12 ч.

На 1 кг ягод— 200 г сахарной пудры, 5—10 г крахмала.

 **Лук и чеснок**

Лук и чеснок выделяют фитонциды (летучие вещества, кото­рые угнетают развитие болезнетворных бактерий и грибов).

Вдыхание паров лука и чеснока помогает при кашле и ангине.

Кашица лука и чеснока быстро излечивает насморк (нужно только помнить, что такие «каши» могут «щипать»).

Лук, сваренный с сахаром и медом, помогает при кашле.

 **Редька**

**При кашле.** Выберите крупную редьку (черную), выдолбите в ней лунку, заполните медом и дайте настояться в течение 4—6ч. Полученный сок давайте пить по 1 чайной ложке несколько раз в день — кашель уменьшится или отступит совсем.

Редьку можно использовать вместо горчичников. Для этого ре­бенка растирают редечным соком или прикладывают как компресс к больному месту редьку, завернутую в марлю. При этом надо по­мнить, что редька «зла» не менее, чем горчичники. Поэтому пред­варительно можно смазать кожу растительным маслом, кремом или вазелином.

 **Пшеничные отруби**

Пшеничные отруби часто используются в детском питании.

1. Пшеничные отруби добавляют в пищу (для этого их обда­ют кипятком и добавляют в суп, кашу и т. п.) в целях профилак­тики и лечения запоров.

2. Если у вашего ребенка наружные проявления диатеза или очень сухая кожа, можно насыпать в марлевый мешочек немного отрубей, намочить водой и делать аппликации при каждом умыва­нии (вместо мыла).

Можно 1 ст. ложку отрубей залить 1 л кипятка, настоять в тече­ние суток, а затем процедить все это в ванну, где купается ребенок.