Салаты из сырых или вареных овощей – это ценнейшие источники витаминов и клетчатки в питании ребенка. Дошкольникам они просто необходимы. Несколько ложек салата в начале обеда или ужина стимулируют пищеварение и вызывают выделение пищеварительных соков. В салат из овощей можно добавлять: творог, сыр, отварное мясо, рыбу, орехи, яйца, сухофрукты, отваренный рис. Салаты – это не только вкусно, но и красиво. Богатство выбора составляющих салата плюс их оформление дают в результате просто сказочные блюда. Из овощей и фруктов можно делать фигурки, давать салатам различные оригинальные названия. Украшение салатов привлечет внимание ребенка и будет способствовать лучшему аппетиту. Рекомендуется готовить салаты смешивая различные овощи. Овощи и фрукты, которые содержат много витамина С (это капуста, лимон, апельсин, яблоки, перец, морковь), помогут лучше усвоить железо, содержащееся в овощах, богатых этим веществом ( различные бобовые, шпинат).

Хотя во многих семьях очень популярны салаты из консервов и различных специфических продуктов (крабовые палочки, крабовая вермишель), не стоит знакомить с ними ребенка слишком рано. После достижения 5-ти летнего возраста ребенок может есть подобные салаты по праздником, а до этого - только пробовать по одной – две ложки.

Многим детям не нравятся жесткие и грубые части овощей – кожица и сердцевина. Из-за этого ребенок может выплевывать салат и вообще от него отказаться. Хотя дошкольникам уже нужно тренировать зубы и есть больше твердой пищи, овощи для салатов можно очищать. Можно так же мелко нарезать кожицу или натирать её на мелкой терке. Но для развития жевательных навыков лучше давать ребенку цельные овощи с кожицей ( огурцы, сладкие перцы, помидоры, редис).

Экспериментируем!

Овощные салаты уместно давать ребенку перед обедом – так, огурцы и помидоры, потертые на терке, с морковью, куда добавлено растительное масло или сливки, сметана, будут способствовать выделению желудочного сока, и стимулировать аппетит. В овощных салатах в качестве заправки лучше вводить оливковое или любое другое натуральное масло (самым ароматным считается конопляное, но и подсолнечное, льняное тоже имеют ярко выраженный вкус).

Сочетания для детского салата могут быть самыми разными: это и моцарелла с помидорами, и авокадо с огурцами и помидорами, и редиска с зеленым луком, свекла с черносливом. Удачным сочетанием для фруктово-овощного салата является [тыквенно-яблочная смесь](http://eda-recepty.com/cooking/9079-tjkva-s-suxofruktami), морковно-изюмная или их сочетание. А еще хорошо смешать фруктовый яблочно-банановый салат, и затем заправить его йогуртом или кефиром. Свекольно-ореховый салат тоже лучше смешать со сметаной: так он станет намного сытнее и лучше усвоятся витамины.

Осенний рецепт салата из краснокочанной капусты, яблок, лимонного сока, вареных яиц и растительного масла понравится деткам постарше. Салат из потертого редиса, огурца, яблока, укропа и зеленого лука, приправленный сметаной, будет уместен на детском столе в начале лета.

Не забывайте про фантазию: салат ребенок будет кушать с особым аппетитом, если он будет иметь необычную форму или вид, поэтому постарайтесь подумать, как его видоизменить. К примеру, можно сделать в виде солнышка, кораблика с алыми морковными парусами, гусеницы, кролика, Дракоши или Чебурашки.

Памятка для родителей

**Почему для питания ребенка необходимы салаты?**



Подготовила:

воспитатель Ермолаева В.И.