

Ребенок не ест творог – что делать?

Юные привередники очень избирательно относятся к пище, прямо как настоящие гурманы. Одни дети не любят печень, другие – рыбу, третьи отказываются от овсянки и манки, а многие – от творога.



Бесполезно читать несмышленьшу лекцию о кальции, магнии и витаминах: в силу возраста он не воспримет эти умные слова. Взрослым приходится хитрить, чтобы накормить капризулю тем, что ему жизненно необходимо. Впрочем, не так уж сложно ввести в рацион малыша неприятный ему, но обязательный продукт.

Интригующее лакомство

В детских садах зачастую готовят малопривлекательную творожную запеканку, напоминающую желто-коричневый кирпичик. Зато дома удастся сделать ее похожей на пирожное:

Нижний ярус – плотное бисквитное тесто. Прослойка – свежие либо замороженные ягоды.

Следующий слой – перетертый через сито творог.

На нем надо прочертить бороздки и подкрасить этот рельефный орнамент сиропом шиповника или концентрированным какао.

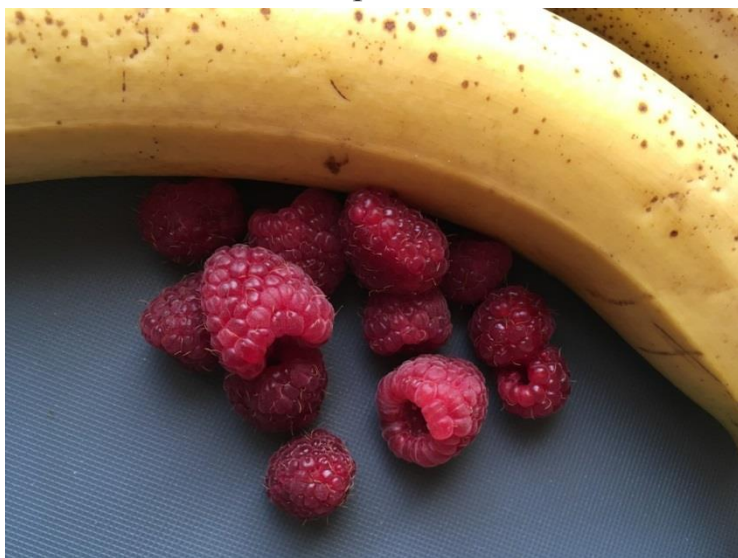
После запекания изделие выглядит эстетично, оно непременно



привлечет кроху.

Замечательный десерт

Дитя наверняка обожает малину и бананы.



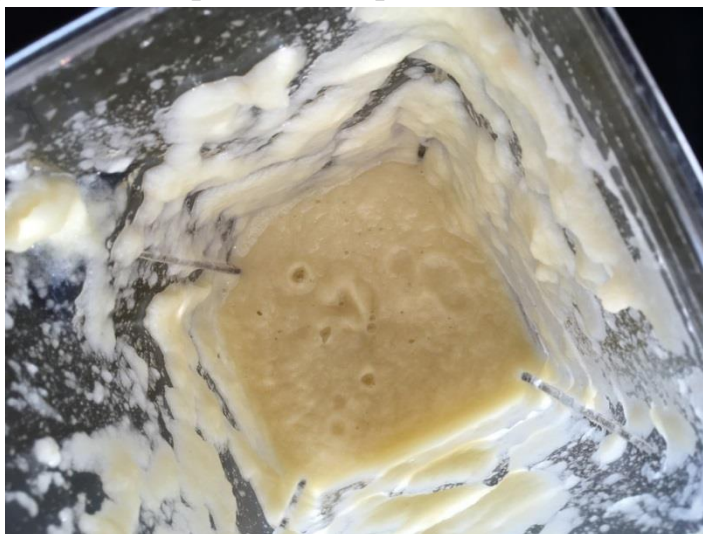
Пусть наблюдает, как мама разминает вилкой вкусные плоды и, может быть, сам участвует в кулинарном процессе, а вот творожок она подмешает туда незаметно, попросив помощника, например, сходить за чем-нибудь в комнату. Когда он вернется, аппетитный микс будет ожидать его на столе. Вряд ли лакомка обнаружит подвох – скорее всего, он с удовольствием приступит к трапезе.



Смузи

Поскольку этот витаминный коктейль готовится с помощью мощного блендера, детки не увидят в стакане никаких творожных частиц. Что добавить к кисломолочному продукту, взбивая подобную смесь, нужно решать в зависимости от сезона и предпочтений ребенка.

Беспроблемный вариант: творог; мякоть яблока, гуавы, груши;



немного меда.

Совет Чем меньше сахара окажется в любом из предложенных здесь блюд, тем больше пользы они принесут маленькому человечку