

ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК ШКОЛЬНИКА: 7 РЕЦЕПТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

У учеников младших классов по сравнению с дошкольниками возрастает не только физическая, но и умственная нагрузка, повышается уровень стресса (новая социальная роль, первые оценки, иногда – завышенные ожидания родителей). Для того чтобы справиться со всем этим, необходимо в том числе разнообразие в питании, дополнительное обогащение рациона витаминами и микроэлементами и, конечно, обязательное наличие питательного завтрака.



«Для школьников начальной школы по калорийности и соотношению питательных веществ завтрак фактически не отличается от питания дошколят. Но если в



садике ответственность за питание несли воспитатели (помните, как они категорически протестовали, чтобы малыш приносил в группу свой «перекус»?), то в школе ребенок получает больше самостоятельности. Без контроля взрослых у него появляется возможность что-то покупать, а значит, школьник должен обязательно знать о вреде чрезмерного количества чипсов или газировки! Хорошо, если он привыкнет брать с собой в школу в качестве перекуса фрукт (яблоко, банан, грушу) или полезные бутерброды (зерновой хлеб или хлеб с отрубями, сыр, постная ветчина из индейки, куриный рулет, слабосоленая красная рыба, ломтики огурца и листья салата)», – говорит к.м.н., врач-диетолог Юлия Москвичева.

Безусловно, каша – пища наша. Пользу овсянки никто не отрицает, но не все дети с удовольствием ее поглощают. И даже гречневую кашу, и даже рисовую, не говоря уже о манке. Мы решили предложить вам несколько альтернативных вариантов утреннего меню для маленьких учеников. Какие-то блюда готовятся быстро, какие-то – подольше. Но каждое из них станет необычным и оригинальным вариантом завтрака и определенно придется по вкусу вашему чаду.

Понедельник

В выходные мы обычно стараемся наверстать то, что не удалось сделать в рабоче-учебные будни: подольше погулять, переделать побольше дел, попозже лечь спать. Результат этого – «недоброе» утро понедельника, когда времени катастрофически не хватает на то, чтобы собраться (в школу, на работу, в поликлинику), не говоря уже о готовке полноценного завтрака. Предлагаем быстрый, но полезный и питательный вариант.

Медово-банановый смузи

Вам потребуется:

½ ст. молока, ½ питьевого йогурта (без наполнителя или ванильного), 1 ст. л. молотых семян льна, 1 ст. л. арахисового масла, 1 ч. л. жидкого меда, 1 спелый банан.



Приготовление

Банан почистите, порежьте на небольшие кусочки. Вместе с молоком, йогуртом, семенами льна, арахисовым маслом и медом переложите в блендер и пробивайте на высокой скорости до получения однородной консистенции. По желанию можно добавить в молочный коктейль по вкусу молотой корицы.

Вторник

Заинтригуйте своего ребенка: предложите ему угадать, что это у него в тарелке? Тортеллони – это и не пельмени, и не вареники, а просто частичка Италии на вашем столе. Не нужно быть мастеровитым шеф-поваром, чтобы научиться готовить тортеллони. Их главный признак: два соединенных вместе уголка, а форма при этом может быть любой. И, конечно, совсем не обязательно вставить ни свет, ни заря, чтобы налепить тортеллони: как и пельмени, они готовятся впрок, отлично замораживаются и терпеливо ждут своего часа в морозилке.

Тортеллони с сыром рикотта и шпинатом

Вам потребуется:

Для теста: 300 г муки, 3 яйца, соль

Для начинки: 300 г шпината, 180 г рикоты, 3 ст. л. тертого пармезана

Приготовление

Замесите тесто, укройте его пищевой пленкой и положите в холодильник.

Приготовьте начинку: отварите шпинат, остудите и мелко порежьте. Смешайте шпинат с сыром рикотта, добавьте тертый пармезан, подсолите по вкусу.

Охлажденное тесто раскатайте в тонкий пласт и нарежьте на квадраты. Положите на каждый квадрат немного начинки, закройте «треугольником» и защепите края.

Отварите тортеллони в подсоленной воде и подавайте с небольшим кусочком сливочного масла.



Среда

Даже мысли не допускаете о фаст-фуде? Увы, детскую тягу к бургерам и сэндвичам часто не удастся истребить никакими родительскими наставлениями о вреде «пищи быстрого приготовления». Вам придется потрудиться, чтобы предложить школьнику достойную альтернативу. Попробуем?

Сэндвич с индейкой, яблоками и сыром чеддер

Вам потребуется:

Два кусочка цельнозернового хлеба, пластик сыра чеддер, 2 нетолстых кусочка отварной (или подкопченной) индейки, несколько тонких пластиков зеленого яблока, несоленое сливочное масло, медовая горчица.

Приготовление

Масло распределите равномерно очень тонким слоем по кусочкам хлеба. С другой стороны каждый кусочек обмажьте медовой горчицей. Выложите на один кусочек хлеба с горчицей индейку и пластики яблока. Накройте вторым кусочком



хлеба так, чтобы масляная сторона была снаружи. Поджарьте сэндвич на сковороде (3-5 минут с каждой стороны) и подавайте теплым. А если для обжарки сэндвича вы будете использовать электрогриль, он получится точь в точь таким, как в известных закусовых.

Четверг

Еще один вариант завтрака на все времена – это, конечно, омлет. Надоел традиционный вариант? Отправьте своего ребенка в Испанию – хотя бы за столом. Вы можете быть спокойны: испанский омлет не только изумительно вкусный, но и очень сытный. Кстати, кроме основных ингредиентов – яиц, картофеля и лука – вы можете добавлять в блюдо по своему усмотрению овощи (например, маленькие кусочки цуккини), ветчину или постное мясо (индейку, курицу).

Испанский омлет

Вам потребуется:

5 яиц, 300 г картофеля, 1 луковица, 3 ст. л. оливкового масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу.

Приготовление

Очищенный картофель порежьте тонко-тонко, лук нашинкуйте полукольцами. Обжарьте на сковороде на 2 ст. л. оливкового масла картофель и лук. Подсолите. Убавьте огонь до минимума и тушите еще минут 15. Яйца взбейте, подсолите. Добавьте к ним готовый картофель с луком и хорошо перемешайте. На оставшемся количестве оливкового масла готовьте яично-картофельную смесь на слабом огне. Когда яйцо на поверхности омлета схватится, переверните его и жарьте еще 2 минуты. Прежде чем снять омлет со сковородки, дайте ему немного постоять.

Пятница

Начало последнего дня недели – время, когда силы уже на исходе. Не хочется тратить силы на готовку завтрака в пятницу? У нас есть вариант и на этот случай.

Минимум усилий (вам даже не понадобится включать плиту!) – максимум эффективности.

Тыквенный пудинг

Вам потребуется:

150 г тыквы, 2 яйца, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. муки, 100 г творога, ½ ч. л. соды, щепотка корицы, соль по вкусу

Приготовление

Тыкву мелко порежьте, выложите в контейнер, подходящий для готовки в СВЧ и подержите под крышкой 2-3 минуты при мощности 800 Вт. Яйца взбейте с сахаром и мукой, после чего смешайте с творогом. Добавьте соду и подсолите. Еще раз все взбейте до однородной массы и приправьте корицей. Тыкву переложите в контейнер побольше, предварительно смазанный маслом. На тыкву выложите творожно-яичную смесь, разровняйте и готовьте, не накрывая крышкой, 3 минуты при мощности 800 Вт.





Суббота

А вот в выходные можно повозиться на кухне подольше, ведь за утром за столом собирается вся семья. Порадуйте их необычным и вкусным завтраком в лучших ресторанных традициях – приготовьте сладкие роллы! Поверьте (и проверьте), что это не так сложно, как кажется.

Сладкие фруктовые роллы

Вам потребуется:

Для блинчиков: 500 мл молока, 2 яйца, 50 г сахара, 250 г муки, 1 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. соли, 2 ст. л. крахмала.

Для начинки: 250 г творожного сыра, 5 ст. л. готовых взбитых сливок, по 100-150 г ягод клубники, ежевики, голубики, 2-3 ст. л. сахарной пудры.

Приготовление

Приготовьте тесто для блинчиков: взбейте все ингредиенты до однородной консистенции (тесто должно получиться жидким и без комочков). Жарьте блинчики на тонкой антипригарной сковороде на среднем огне. Ягоды промойте и обсушите, разрежьте каждую на 2-4 части.

Приготовьте крем для начинки: взбейте творожный сыр, сахарную пудру и сливки. Смажьте блинчик кремом, распределите ягоды по поверхности блинчика и закрутите его в рулет. Нарезьте рулет на равные части, выложите на тарелку, посыпьте сахарной пудрой и украсьте свежими ягодами.

Воскресенье

Еще одно спасение современных мам: запеканка – блюдо, которое готовится из того, что под руку попало. Мы решили вспомнить о традиционном «детском» варианте запеканки – творожной. От вас потребуются определенные усилия, но результат того стоит! А если каким-то чудом этот импровизированный «чизкейк» не будет съеден сразу, кусочек может стать хорошим завтраком на следующее утро. Приятного аппетита!



Творожная запеканка «А-ля чизкейк»

Вам потребуется:

Для песочного теста: 125 г сливочного масла, 65 г сахара, 1 яйцо, 200 г муки
Для творожной массы: 6 яиц, 250 г сахара, 700 г творожного сыра, 200 г сыра маскарпоне, 150 г сметаны, 100 г сливок для взбивания, 70 г муки, ванилин

Приготовление

Размягченное сливочное масло смешайте с яйцом и сахаром, соедините с мукой. Замесите тесто. Выпекайте корж в духовке до готовности. Дайте остыть и мелко раскрошите. Выложите крошки тонким слоем в кулинарную форму и отправьте в духовку еще на 5-7 минут.

Приготовьте творожную массу. Яйца взбейте с сахаром, добавьте сметану и сливки, хорошо перемешайте. Соедините творожный сыр с маскарпоне и введите в яичную массу. В самую последнюю очередь добавьте муку. Еще раз хорошо перемешайте. Выложите все на песочный корж и отправьте в духовку, разогретую до 120 градусов. На нижний уровень духовки поставьте миску с водой и выпекайте до готовности – запеканка должна подрумяниться.
