



Первостепенная задача любой мамы – накормить свое ненаглядное чадо любой ценой
. И в ход
идет
все –
уговоры
,
крики
,
песни
,
шаманские
пляски
с
бубнами
, а
то
и «
тяжелая
артиллерия
» в
лице
папы
.
Однако
дети
–
большие
хитрюги
. Как
только
дело
доходит
до
десерта
– они тут как тут, в

первых
рядах
. И
мамы
зачастую
ломают
голову
над
вопросом
о том, как
сделать
так,
чтобы
детский
десерт
был
не
только
вкусным
,
но
и
полезным
.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - [Клиника](#) [предлагает](#) [спектр](#) [услуг](#)

А ведь это очень просто. Например, фруктовый салат для детей может стать замечательным десертом или полдником
.
Существует достаточно большое количество рецептов
,
на основе которых

Автор: <http://www.jlady.ru/>
04.06.2012 13:04 -

можно
приготовить
вкусные
салаты

,
однако
не
все
из
них
подходят
для
[детского](#)
[питания](#)

.
Поэтому
мы
предлагаем
вам
подборку
рецептов
,
рассчитанных
именно
для
детей
.

[Фруктовый салат с йогуртом](#)

Для начала можно приготовить самый простой салат – фруктовый, с йогуртовым соусом.
Готовится он достаточно просто – для этого не нужно быть искушенным кулинаром. Для

Автор: <http://www.jlady.ru/>
04.06.2012 13:04 -

приготовления

этого

салата

набор

фруктов

можно

варьировать

по

своему

желанию

—

исходя

из

того

, что

есть

в

холодильнике

.

Итак

, в

стандартном

варианте

вам

понадобятся

следующие

ингредиенты

:

- 1 яблоко
- 1 банан
- 1 груша
- 2 столовых ложки любого йогурта

Готовится этот салат следующим образом. Фрукты порежьте на кубики мелкого размера,

поместите

в

посуду

Автор: <http://www.jlady.ru/>
04.06.2012 13:04 -

и
заправьте
майонезом

.
Тщательно
перемешайте
и
подавайте
на
стол
примерно
через
минуту

.
За
это
время
фрукты
слегка
пустят
сок –
совсем
чуть-чуть

.
Заранее
же
готовить
его
не
рекомендуется
, так как
он
быстро
теряет
не
только
полезные
свойства

,
но
и
вкусовые
качества

.

Салат с ананасом

Еще один очень вкусный салат из фруктов, который обязательно стоит приготовить с
воему
малышу
— это
салат
с
ананасом

.
Он
не
только
крайне
вкусен
и
полезен
,
но
еще и
весьма
оригинален

.
Вместо
салатника
в
данном
случае
мы
будем
использовать
полую
половинку
ананаса
. Для
приготовления
данного
салата
вам
понадобятся
следующие
ингредиенты
:

- 1 целый ананас средних размеров
- 2 банана
- 1 яблоко, желательно красного цвета
- 1 крупный апельсин
- 3 киви
- Любой йогурт, желательно обезжиренный
- Пять грецких орехов

Приготовление салата:

Разрежьте ананаса пополам, после чего удалите из него мякоть. Сердцевину отложите в сторону.
Апельсин разрежьте пополам, удалите сердцевину и нарежьте тонкими кружочками.
Яблоки нарежьте тонкими кружочками.
Бананы нарежьте тонкими кружочками.
Киви нарежьте тонкими кружочками.
Грецкий орех измельчите до состояния крошки.
В какой-нибудь емкости смешайте все.

фрукты
с
йогуртом
и
очень
аккуратно
выложите
все в
нашу
импровизированную
салатницу

·
Сверху
посыпьте
все
ореховой
крошкой

·
Можно
подавать
к
столу
!

[Детский салат с ананасом , вариант второй](#)

Для детишек постарше можно приготовить немного другой салат, в основе которого по-прежнему
будет
ананас

·
Да
и в
качестве
салатника
также
можно
использовать
половинку
ананаса
· Для его
приготовления
приготовьте
следующие

ингредиенты

:

- 1 красное крупное яблоко
- 1 средний апельсин
- 1 банан, также крупный
- 1 ананас средних размеров
- 200 грамм винограда. Разумеется, желательно без косточек
- 150 грамм яблочного осветленного сока

Готовится этот салат следующим образом. Удаляем сердцевину и мякоть ананаса из ананаса

,
предварительно
разрезанного
пополам

.

После
этого
сердцевину
отложите

в
сторону
, а
мякоть
ананаса
и
яблоко
нарежьте
кубиками

.

Виноград
разрезаем
на
две или
четыре
части

, в
зависимости
от
размера
ягоды

.

Банан
и
апельсин
необходимо
нарезать
соломкой
. Все
ингредиенты
залейте
соком
и
очень
тщательно
перемешайте

.
Поставьте
в
холодильник
примерно
на
30
минут

,
после
чего
выложите
в
половинки
ананаса
и
подайте
к
столу

.
Особенно
хорош
подобный
салат
в
жаркую
погоду

.

[Салат с грейпфрутом](#)

Строго говоря, грейпфрута как такового в этом салате не будет – не забывайте, что мы готовим для детей . А своеобразный горьковатый привкус этого фрукта нравится далеко не всем малышам .

Поэтому мы будем использовать только плотную кожуру грейпфрута – для изготовления своеобразной салатницы .

Готовится она достаточно просто –

разрежьте фрукт пополам , так называемым методом «зубчиков» .

Для приготовления вам понадобятся следующие ингредиенты:

- 1 большой грейпфрут
- 1 большое яблоко, предпочтительнее всего зеленого цвета
- 2 киви среднего размера
- 2 крупных мандарина
- 100 грамм мелкого винограда, желательно без косточек
- 5 очищенных грецких орехов
- 3 столовых ложки меда, если у ребенка нет аллергии. Если ребенок совсем мал

енький

,
замените
мед
йогуртом

.

Готовится салат очень просто. Мандарины, киви и яблоки нарежьте кубиками одинак
овых
азмеров

.
Виноград
измельчать

не
надо
. В том
случае

,
если
вы
используете

для
заправки
мед,

то
после
того
, как

вы
заправите
салат

,
поместите

его в
холодильник

,
хотя
бы
на
один
час. Это
необходимо
для
того

,
чтобы
мед как
следует
пропитал
фрукты

.
После
этого
выложите
салат
в
формы
из
кожуры
грейпфрута

,
посыпьте
измельченными
грецкими
орехами

.

[Детский фруктовый салат « На скорую руку »](#)

В том случае, если у вас совсем нет времени, а побаловать ребенка хочется, можно п
риготовить
так
фруктовый
салат
«
на
скорую

Автор: <http://www.jlady.ru/>
04.06.2012 13:04 -

руку

».

Готовится

он

очень

просто

. Для

него

вам

понадобятся

следующие

ингредиенты

:

- 1 банан
- 1 яблоко средних размеров
- 1 груша
- 1 киви
- Взбитые сливки

В принципе, список фруктов крайне приблизителен – вы можете использовать любые

,
которые
окажутся
у вас под
рукой

.
Неизменным
компонентом
остаются
взбитые
сливки

.
Порежьте
имеющиеся
у вас
фрукты
кубиками
одинакового
размера

,
сложите
в

Автор: <http://www.jlady.ru/>
04.06.2012 13:04 -

тарелочку
и
сверху
покройте
слоем
взбитых
сливок
.
Перемешивать
не
надо
. Как
правило
,
дети
такой
салат
едят
с
огромным
удовольствием
.

Конечно же, какой бы рецепт вы не выбрали, обязательно делайте поправку на состояние здоровья своего ребенка
. В том случае
,
если
у
малыша
имеется
склонность
к
аллергическим
реакциям
на
тот или
иной
фрукт
,

исключите

его

из

состава

салата

.

Кстати

говоря

, в том

случае

,

если

вы

ожидаете

прихода

маленьких

гостей

и

собираетесь

включить

в

праздничное

меню

фруктовые

салаты

,

обязательно

заранее

поинтересуйтесь

у

их

родителей

, нет

ли

у них

склонности

к

пищевой

аллергии

.

Если

же

такой

возможности

нет, а

салаты

Автор: <http://www.jlady.ru/>
04.06.2012 13:04 -

для
детей
приготовить
все
же
хочется

,
используйте
не
аллергенные
фрукты

—
яблоки

,
груши

,
киви

,
виноград

.