

Физиологическое значение питательных веществ для детского организма

Среди многих факторов внешней среды, постоянно воздействующих на детский организм и оказывающих влияние на рост, развитие и формирование его устойчивости, питанию принадлежит ведущая роль.

Соблюдение основного закона рационального питания — пища по своему количеству и качеству должна соответствовать потребностям растущего организма — обеспечивает усвоение пищевых веществ, положительный азотистый баланс и преобладание процессов синтеза над процессами распада.

Закон сбалансированного питания предусматривает постоянное снабжение организма необходимым количеством белка, энергии и другими незаменимыми питательными веществами, каждому из которых принадлежит своя специфическая роль в обмене веществ. При этом обращается внимание на полное удовлетворение потребности не только в основных пищевых веществах — белках, жирах и углеводах, но и в целом ряде компонентов, которые не синтезируются в самом организме, но совершенно необходимы для правильного обмена веществ. К этим веществам относятся незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины, минеральные вещества и микроэлементы.

Следует, однако, подчеркнуть, что при всей важности основных и незаменимых пищевых веществ для правильного течения обменных процессов их избыток в питании, как и недостаток, вреден для организма человека, особенно для детей. Различные отклонения в питании от возрастной нормы относятся к факторам риска, так как могут привести к возникновению ряда заболеваний, таких, как ожирение, диабет, болезни опорно-двигательного аппарата, атеросклероз и др. Особенно опасны нарушения состава питания раннем возрасте. Их последствия могут сказаться как на физическом, так и на умственном развитии. Недостатки в организации питания детей наблюдаются и в практике работы детских учреждений, и в домашних условиях. Чтобы вырастить ребенка здоровым, необходимо строить питание на научных основах, соблюдая правила рационального, сбалансированного питания. Недостатки в организации питания детей обусловлены, главным образом, неосведомленностью обслуживающего персонала детских, лечебно-профилактических учреждений и родителей в вопросах состава пищи, рационального использования продуктов и приготовления блюд.

Кулинарная подготовка продуктов и технология приготовления пищи

Научно-гигиенические основы питания диктуют необходимость использования в меню различных блюд, а в связи с этим и расширения кулинарных рецептов, так как однообразие пищи заключается не только в ограниченном наборе продуктов, но и в однообразном способе ее приготовления.

Приготавливая пищу, очень важно правильно выбрать рецепт с учетом особенностей имеющихся в наличии продуктов. Однако особенности сырья иногда требуют внесения соответствующих корректив в рецептуру (раскладку) или ход технологического процесса.

В обязанности повара детского учреждения входит не только точное соблюдение рецептуры и внесение квалифицированных поправок в зависимости от характера и качества сырья, но и обеспечение правильного выхода блюд и его вкусовых качеств. Приготавливая какое-нибудь блюдо, он должен несколько раз попробовать его, чтобы определить и, если необходимо, исправить вкусовые качества. Пробовать пищу нужно не слишком часто, чтобы не притупилось вкусовое восприятие.

«Доведение до вкуса» — один из самых тонких процессов кулинарного искусства. Вкус и вкусовая память тренируются. Повар должен правильно и быстро оценивать свои вкусовые ощущения, иными словами, он должен быть квалифицированным дегустатором. Подробнее об этом сказано в разделе «Органолептическая оценка качества пищевых продуктов и кулинарных изделий (сенсорный анализ)».

В процессе приготовления пищи важно соблюдать санитарные правила, чтобы предотвратить пищевые отравления и инфекции, стремиться к уменьшению количества пищевых отходов и рациональному их использованию, обеспечить максимальное сохранение питательных веществ и биологической ценности продуктов, высокую усвояемость их, привлекательный внешний вид блюд, хороший вкус и аромат. Все это достигается правильной кулинарной обработкой. Научно обоснованная технология приготовления пищи имеет большое значение в организации рационального питания детей.

Задача этого раздела — рассказать о приемах рациональной кулинарии, выработанных наукой и практикой.

Сырье, поступающее на пищеблоки, подвергается многочисленным производственным операциям, которые делятся в основном на две стадии обработки: холодная (первичная) и тепловая (вторичная). Весь технологический процесс проходит в определенной последовательности.

Каким должен быть домашний ужин

Многие родители стремятся дома дополнить питание детей жирной и сладкой пищей: пирожными, сметаной, колбасой, а то и покормить незадолго до сна полным домашним обедом. И то, и другое приносит организму ребенка вред. Во время сна процессы пищеварения и обмена веществ резко замедляются, и обильный ужин на длительное время задерживается в пищеварительном канале. Это способствует избыточному отложению жира в организме, накоплению в нем недоокисленных (промежуточных) веществ, затрудняющих обмен, и в итоге — возникновение болезненных состояний.

В детских учреждениях дети получают достаточное количество углеводов и жиров, а белков, особенно животного происхождения, нередко не хватает. Поэтому родителям необходимо каждый день просматривать меню и соответственно дополнять ужин детей продуктами, богатыми белками животного происхождения, — молоком, творогом, рыбой, яйцами, сыром, если их не было в меню.

Самым дешевым и ценным источником белка в детском питании является творог. Родителям надо позаботиться о том, чтобы творог и блюда из него готовились ребенку на ужин чаще. Если за ужином ребенок получает детский сырок, который содержит белка меньше, к нему добавляют стакан кефира, ацидофильного молока или ряженки. Творог можно дать в натуральном виде (если он пастеризован) или сделать из него сырники, ленивые вареники, налистники. К творогу или творожному изделию дают кисель фруктовый, компот, стакан молока. Можно дать сливки, особенно ослабленным детям. Полезен также мед. Его намазывают на булочку, вмешивают в кисель. Мед с молоком, кисломолочными продуктами способствует повышению гемоглобина. Детям с излишним весом рекомендуют тощий кефир (таллинский, украинский). Он содержит мало жира (всего 1 %), но больше белка — 4,3 % (в обычном кефире — 2,8 % белка).

Следует приучать детей кефир и молоко есть с хлебом. Так обогащается аминокислотный состав пищи.

Если в этот день в детском учреждении не давали яйцо, его можно дать на ужин со стаканом кисломолочного продукта. Яйцо также хорошо сочетается с картофелем, зеленым горошком, винегретом. Можно также сделать омлет с картофельным пюре и салатом из капусты, огурца, зеленого лука.

В отдельные дни детям дают рыбное блюдо, особенно из рыбной рубки, так как белки рыбы легче и быстрее перевариваются по сравнению с мясом (1,5—2 часа). В домашний ужин обязательно включают фрукты, овощи и соки, чтобы дополнить дневное питание в детском учреждении витаминами, минеральными солями и микроэлементами, в том числе и кроветворными: железом, медью, кобальтом, марганцем и др. Это могут быть морковный, томатный соки, которые дают перед ужином, яблоки или другие фрукты, сладкие соки — виноградный, сливовый, нектар, яблочный — после ужина.

Морковь—богатый источник каротина (в 100 г содержится 9 мг), который в организме превращается в витамин А. Пополнять его дефицит в рационе

особенно важно детям, подверженным частым заболеваниям верхних дыхательных путей. 50—100 г красной моркови достаточно ребенку для восполнения суточной потребности в каротине. Морковь должна быть ежедневным продуктом в питании ребенка, в особенности в зимне-весенний период. В детском учреждении приготовить сок на большое количество детей трудно, а дома это вполне возможно. Морковь дают не только в виде сока, но и в виде салата с яблоком, натертых на крупной терке с добавлением растительного масла или сметаны с сахаром. Можно приготовить морковные котлеты или пудинг. Старшим детям дают натуральную очищенную морковь, а маленьким натирают ее на терку.

В целом меню домашнего ужина может выглядеть примерно так:

1-й вариант

- Морковный сок — 50—100 г
- Сырок детский или творог — 100 г
- Кефир или ацидофильное молоко — 200 г (с хлебом)
- Яблоко или апельсин

2-й вариант

- Томатный сок — 100 г
- Яйцо всмятку или омлет
- Винегрет, салат или картофельное пюре с зеленым консервированным горошком
- Молоко, сдобная булка или белый хлеб с медом
- Фрукты

Зеленые овощи в детском питании

В зеленых овощах (ранняя зеленая капуста, зеленые стручки гороха, салат, зеленый лук, петрушка, укроп, шпинат и т. д.) содержится много биологически активных веществ, благотворно действующих на состояние сосудов, пищеварение, общий тонус организма. Зеленые овощи употребляются в свежем виде без термической обработки, поэтому в них полностью сохраняются все питательные и биологически активные вещества. Они не только содержат богатый ассортимент микроэлементов и активный комплекс витаминов (табл. 10), но и способствуют их образованию в самом организме.

К этой группе овощей можно отнести также свекольную ботву и листья крапивы. По некоторым данным, листья крапивы содержат 90 мг витамина С и 8,1 мг каротина в 100 г. Свекольная ботва мало чем отличается по составу от корнеплодов. В ней больше витамина С (36 мг) и меньше клетчатки. Зеленые овощи — это также источники витамина К (филохинона). Содержание его в шпинате — 0,36 мг, в капусте — 0,29 мг и крапиве — 3,2 мг в 100 г. Остановимся кратко на отдельных зеленых овощах.

Салат обладает высокой биологической ценностью и благоприятным соотношением солей калия (220 мг), натрия (8 мг), кальция (77 мг). В нем

содержатся самые различные микроэлементы, много каротина и значительное количество витаминов группы В, особенно фолиевой кислоты, а из органических — лимонная. В салате хотя и мало белка — всего 1,5 %, однако он содержит 32 % незаменимых аминокислот, в том числе таких дефицитных, как лизин и метионин. Салат дают в виде закуски с соком лимона, сметаной.

Зеленый горошек и его зеленые стручки очень полезны в детском питании. В нем хорошо представлен комплекс витаминов: каротин, витамин Е, С, витамины группы В. По содержанию витамина В₁ (0,34 мг в 100 г) горошек приближается к таким признанным его источникам, как гречневая и овсяная крупы. Много в нем и витамина РР — (2 мг в 100 г).

В зеленом горошке — большое количество калия, фосфора, марганца и других минеральных солей. Зеленые стручки и зеленый горошек отличаются от других зеленых овощей наиболее высоким содержанием липотропных веществ — холина и инозита. Холина в нем — до 240 мг. Установлена повышенная потребность в инозите сердечной мышцы и нервной ткани мозга.

Зеленый горошек характеризуется очень высоким содержанием белка (5 %), в котором на долю незаменимых аминокислот приходится более 35 %. В консервированном зеленом горошке количество витаминов снижено в 2—3 раза. Поэтому в летний сезон натуральный зеленый горошек и его зеленые лопаточки следует включать в детское питание.

Шпинат - чрезвычайно полезное для здоровья растение. В его составе много каротина, витамина С, Е, Р, К, представлены все витамины группы В, что в сочетании с большим количеством минеральных солей (калия — 774 мг, кальция — 106 мг, магния — 82 мг, фосфора — 83 мг) и микроэлементов благотворно влияет на рост и состояние организма. В шпинате больше, чем в других овощах, незаменимых аминокислот, среди них триптофана, метионина и лизина, оказывающих влияние на рост. Особое значение имеет шпинат для кроветворения. Это связано с высоким содержанием в нем железа (3 мг), фолиевой кислоты (80 мкг), хлорофилла. Его следует рекомендовать при малокровии. Однако в шпинате много щавелевой кислоты (320 мг), связывающейся с кальцием пищи, что может нарушить баланс кальция в организме. Поэтому шпинат противопоказан детям с проявлениями рахита и другими нарушениями минерального обмена. Используя шпинат в пищу, одновременно включают в рацион молоко, как источник легкоусвояемого кальция.

Наиболее ценен этот овощ в свежем виде. Детям его добавляют в измельченном виде в другие салаты. Тушат шпинат в небольшом количестве жидкости. Можно целые листья запекать в тесте. Тушеным шпинатом намазывают омлет и заворачивают в трубочку.

Зелень петрушки, укропа, сельдерея должна быть постоянным компонентом рациона ребенка. Она реальный поставщик витамина С, фолиевой кислоты и каротина. Петрушка и укроп содержат много калия (340 мг), кальция (245—223 мг), железа (1,9—1,6 мг) и других минеральных

элементов. Кроме того, в состав зелени входят эфирные масла, придающие приятный аромат блюдам и способствующие лучшему перевариванию пищи.

Домашнее питание детей в выходные дни

Чтобы питание детей в выходные дни отвечало физиологическим нормам, родители должны знать, сколько и каких продуктов ребенку необходимо получать в течение дня в зависимости от возраста, уметь правильно распределять их по приемам пищи, сочетать блюда, выдерживать режим, принятый в детском учреждении.

Ориентиром для этого служит примерный суточный набор для ребенка, который обеспечивает, в основном, суточную норму животного белка. В питании детей используются различные сорта мяса: говядина, птица (кроме уток и гусей), кролики, молодая баранина, для старших детей нежирная свинина в рубленном виде. В отдельные дни включают сосиски, однако важно помнить, что физиологическая ценность их ниже, чем натурального мяса. В их составе больше жира, меньше белка и витаминов, менее благоприятное соотношение минеральных солей. В то же время можно рекомендовать новые виды колбасных изделий с повышенной биологической ценностью: сосиски детские, диетические, школьные колбаски «Малютка» и «Крепыш», колбасы с добавкой обезжиренного молока и боенской крови. Следует использовать и такие ценные растительные белковые продукты, как горох, фасоль, соя (содержание белка в горохе — 23 %, фасоли — 23 %, сое — 34 %). В них много витаминов группы В, витамина Е, много калия и других минеральных веществ. В те дни, когда нет достаточного количества мяса или рыбы, включают блюда из бобовых — суп-пюре гороховый, гарнир из зеленого горошка и т. д. Повысить содержание животного белка можно также за счет неострых сортов сыра и плавленых сырков.

Не рекомендуется давать детям более одного яйца в день. Избыток белков в желтке может вызвать аллергические реакции, а высокое содержание лецитина действует возбуждающе на нервную систему. Рыбу дают чаще, в том числе морскую. Она содержит ценный набор незаменимых аминокислот, витаминов и микроэлементов, хорошо переваривается и усваивается.

Чтобы разнообразить питание детей в выходные дни, нужно следить за меню детского учреждения на протяжении недели и дома готовить другие блюда.

Детям раннего возраста подбирают блюда, которые полностью обеспечивают физиологические потребности данного возраста. Принимая во внимание, что в выходные дни дети старше трех лет больше бывают на воздухе, занимаются активными играми, спортом, в меню для них больше включается мяса, рыбы, масла сливочного, сыра и других продуктов.

В выходные дни особое внимание обращают на вторые блюда, которые не всегда могут быть приготовлены в детском учреждении, например, налистники с мясом, кабачки, фаршированные мясом и рисом, голубцы, котлеты и колбаски «белип» из рыбы, блюда из пасты «Океан» и кальмаров,

блюда из печени, блюда из кролика и т. д. Из овощных блюд выбирают блюда, которые в течение недели в меню детского учреждения не включались. Кроме того, детям старше трех лет в летний сезон полезно давать зеленые лопаточки гороха и спаржевой фасоли.

Для выполнения нормы белка дают творожное блюдо. Приготовленный в домашних условиях творог можно давать в натуральном виде — с фруктовой подливой, со сливками или сметаной, молоком, медом.

Белки из натурального творога усваиваются лучше. Однако если нет гарантии, что творог приготовлен из пастеризованного молока, его используют только в изделиях после термической обработки (вареники, сырники и т. д.). Хлеб нужно давать пшеничный и ржаной.

На завтрак детям дают винегрет с сосиской, яйцом, мясом или селедкой. Можно приготовить омлет с тушеным шпинатом (на листик омлета положить ложку тушеного шпината и завернуть трубочкой). Дополняют завтрак молоком или кисломолочными продуктами. В детском питании необходимо систематически использовать разнообразные сезонные овощи и фрукты.

Очень ценны натуральные витаминные напитки: дрожжевой, морковно-молочный, из шиповника, морс из черной смородины.

В выходные или праздничные дни детям можно дать выпечку. Однако надо подбирать такие изделия, в которые входит меньше жира, а больше фруктов, орехов. Дают также сладкие фруктовые напитки, желе фруктовое, мороженое. Они более полезны, чем пирожные.

Сладости

Наиболее приемлемы в детском питании те сладости, в состав которых входят фрукты и фруктовые начинки: мармелад, пастила, зефир, лимонные и апельсиновые дольки, глазированные и засахаренные фрукты.

Мармелады ценны наличием пектиновых веществ и органических кислот. Витаминов практически не содержат.

Конфеты и шоколад давать часто детям не следует, так как они, являясь высококалорийными продуктами (360— 550 ккал в 100 г), способствуют разбалансированию рациона. Потребление их должно быть ограничено. Излишнее употребление шоколадных конфет и шоколада может спровоцировать у ребенка аллергические реакции. Более полезны шоколадные конфеты на соевой основе: ирис «фруктовый», «батончики» и некоторые сорта шоколада. Выпускаются новые кондитерские изделия повышенной биологической ценности с включением в них подсолнечника, белковой пасты: конфеты «Солнечный зайчик», «Тик-так», «Батончики украинские» и др.

Влажно-жировые кондитерские изделия (торты, пирожные, ромовые бабы и т. д.) в детских учреждениях, как правило, не используются из-за опасности пищевых отравлений. Это относится и к изделиям, содержащим заварной крем. Торты и пирожные — высококалорийные продукты. Например, одно пирожное с кремом массой 75 г дает половину дневной нормы жира и

примерно 25 % суточной калорийности, но совсем мало белка, витаминов и минеральных солей. Поэтому эти изделия дают детям редко.

В домашних условиях можно приготовить более полезные сладости (картотека, рецептуры 267, 268, 269, 270

Мед в питании детей

Мед издавна отнесен к непревзойденным общеукрепляющим и тонизирующим средствам при истощении, переутомлении, нервно-психических нагрузках, ослаблении организма после перенесенных заболеваний. Он полезен для людей всех возрастов.

Мед пчелинный цветочный состоит на 70—75 % из инвертного сахара (смесь глюкозы и фруктозы). Наряду с инвертным сахаром в большинстве медов содержится до 5 % сахарозы, декстрины. Калорийность 100 г меда равняется 308 ккал. Важная составная часть меда — органические кислоты и ферменты, фитонциды, антибиотики и другие биологически активные вещества. Витамины в меде, за исключением фолиевой кислоты, содержатся в незначительных количествах. По содержанию микроэлементов в наиболее подходящей для организма форме мед среди продуктов питания не имеет себе равных. Наибольшее количество микроэлементов — в полифлерных медах, в сборных цветочных, когда нектар собирается с разных цветов. В состав меда входит около 60 различных ингредиентов.

Регулярное потребление пчелиного меда в питании способствует иммунобиологической активности организма и устойчивости к инфекционным заболеваниям, повышению количества эритроцитов и гемоглобина в крови.

Детям полезно давать мед с молоком, кефиром. Можно добавлять его в кисели, компоты, фруктовые пюре. Охотно едят дети печеные яблоки с медом (мед добавляют к готовым печеным яблокам). Целесообразно использовать мед с кислыми по вкусу соками, например, лимонным или яблочным. В кислой среде его противомикробное действие проявляется наиболее сильно.

Мед нагревать нельзя, так как при нагревании не только ухудшаются вкусовые качества и теряется его аромат, но и снижается ферментативная активность и бактерицидность, разрушаются биостимуляторы, т. е. все то, что составляет полезность меда и определяет его лечебные свойства.

Желательно, чтобы мед ежедневно входил в рацион питания детей. В дошкольном возрасте его достаточно 15—20 г на день (2 чайных ложки). В более старшем возрасте — 25—30 (одна столовая ложка). Следует помнить, что это количество меда должно даваться в счет общей нормы сахара (50 г для детей раннего и 55 г дошкольного возраста).

Как правильно кипятить и хранить молоко?

Молоко — скоропортящийся продукт, так как представляет собой хорошую питательную среду для различных микроорганизмов, в том числе и патогенных. Срок реализации молока не должен превышать 20 часов при температуре хранения не выше 8°C.

Санитарно-гигиеническими требованиями предусматривается кипячение даже пастеризованного фляжного молока. Молоко, расфасованное в бутылки,

пакеты, в течение первых суток можно пить без термической обработки, если его хранили при температуре не выше 6—8° С.

Чтобы сохранить питательную ценность молока, при тепловой обработке и хранении необходимо строго выполнять ряд правил:

1. Доводить до кипения быстро. Для этого молоко ставят на хорошо разогретую плиту в кастрюлях небольшой емкости. Чем продолжительнее нагревание, тем больше теряется питательных веществ.
2. Кипятить не более 1—2-х минут от начала кипения при закрытой крышке, периодически помешивая.
3. После кипячения быстро охлаждать.
4. Остывшее молоко хранить в закрытой посуде в холодном месте при температуре +2 — 8 °С.
5. Не допускать повторного кипячения молока. Это резко увеличивает потерю питательных веществ.
6. Молоко нельзя хранить в оцинкованной медной посуде или в посуде, луженой оловом, которое содержит повышенное количество свинца (более 1 %).

В домашних условиях, кроме кипячения молока, можно рекомендовать длительную пастеризацию, которая проводится следующим образом: в широкую кастрюлю наливается вода и доводится до кипения, в нее затем вставляется молоко в кастрюле меньшего диаметра. Как только температура молока повысится до 63—65°, нагревание прекращают. При этой температуре молоко выдерживают 20—30 минут. Нагревая, время от времени замеряют температуру молока и перемешивают его чистой ложкой. После окончания пастеризации кастрюлю с молоком ставят в холодную воду. Длительная пастеризация при указанном температурном режиме является методом щадящим и обеспечивает максимальную сохранность состава молока.

Колбасные изделия в детском питании

Колбасные изделия детям дают только после полутора-двух лет в количестве 50 г в проваренном виде, старшим — 100 г.

Из мясных изделий, выпускаемых промышленностью для детей дошкольного возраста, могут использоваться сосиски, сардельки и некоторые более нежные сорта вареных колбас высшего сорта (докторская, диетическая, молочная, детская). Колбасы — готовый к употреблению продукт, а для приготовления сосисок требуется не более 5—10 минут. Однако несмотря на отличные вкусовые свойства колбас и сосисок, в рацион детей их включать часто не следует, потому что их физиологическая ценность ниже, чем натурального мяса, аминокислотный состав белка натурального мяса полностью сбалансирован, а в колбасах отмечается дефицит важных серосодержащих аминокислот, витаминов и минеральных солей. Этого недостатка лишены новые виды колбасных изделий, разработанные Украинским НИИ мясной и молочной промышленности и Киевским НИИ гигиены питания.

В новые колбасные изделия для повышения их биологической ценности

добавляется сухая белковая смесь (сухая осветленная кровь и сухое обезжиренное молоко), казеинат натрия, белок сухой молочный пищевой, белок сывороточный растворимый, яйца и такой полезный продукт, как концентрат или изолированный соевый белок, содержащий полный набор незаменимых аминокислот, ряд полиненасыщенных жирных кислот. Эти изделия по пищевой ценности приравнены к мясу, а по минеральному составу лучше сбалансированы.

Приводим несколько наименований новых колбасных изделий повышенной биологической ценности: сосиски диетические, сосиски «Малыш» (в их состав входит печень говяжья и сердце), «Малютка» и «Крепыш» с добавкой мозгов, сосиски детские, сардельки дарницкие, сардельки киевские мозговые, колбаса вареная «Гулливёр» (с добавкой говяжьей печени и мозгов), колбаса вареная русановская с молочно-белковой добавкой. Чтобы колбасные изделия лучше усваивались, их надо употреблять с овощами. Если ребенка покормить бутербродом с колбасой или сосисками с хлебом, процент усвоения белка будет гораздо ниже, чем если съесть тот же бутерброд или сосиски с винегретом или салатом из свежих овощей. Овощи больше способствуют выделению желудочного сока, чем хлеб, поэтому перевариваемость, а, следовательно, и усвояемость белка будет выше.

Можно ли детям давать сырые яйца?

Благодаря многообразию биологически активных, жизненно важных незаменимых пищевых веществ, яйца имеют большое значение в питании детей уже с трехмесячного возраста. Желток во всех видах (сырой, сваренный всмятку и вкрутую) переваривается и усваивается хорошо, а сырой белок только на 50 %.

Детям сырые яйца давать не следует, так как кроме плохой усвояемости белка, употребление сырых яиц может вызвать биотиновую недостаточность. В сыром белке имеется протеин авидин, который необратимо связывает витамин Н (биотин). Это наряду с биотиновой недостаточностью (экзема, себорея) может вызвать нарушения типа пищевых отравлений. При тепловой обработке авидин разрушается. Яйца необходимо подвергать термической обработке и по другой причине: яичная скорлупа пронизана большим количеством пор, через которые внутрь яйца проникают микробы и плесень. В детском питании используют только свежие высококачественные яйца. Их варят всмятку, «в мешочек», делают омлет, яичницу.

Полезные советы по приготовлению овощей

Ниже вы прочтете серию полезных советов по приготовлению мяса и мясных блюд.

1. Чеснок и лук к салатам нарезают за 10—15 минут до подачи блюда к столу, так как их бактерицидные вещества быстро улетучиваются.

2. В салат можно положить на несколько минут натертую чесноком корочку ржаного хлеба. Перед подачей к столу корочку вынимают, но едва ощутимый тонкий запах чеснока останется.
3. Чтобы устранить из репчатого лука горечь, положите его ненадолго в холодную воду, или взбрызните нарезанный лук уксусом, а через несколько минут жидкость слейте.
4. Салат солят перед самой подачей к столу, иначе овощи выделяют много сока.
5. Чтобы свекла в винегрете не покрасила остальные овощи, ее заправляют отдельно растительным маслом, потом соединяют с остальными овощами.
6. Капусту для фарша нельзя солить до жарки. Ее солят только после остывания, иначе фарш будет мокрым.
7. Жареный картофель получается вкуснее, если его солить не сразу, а только после того, как он доведен до полуготовности.
8. Перед тем, как печь картофель в духовке, наколите его вилкой, чтобы картофелины не полопались.
9. Чтобы лук при обжаривании приобрел золотистый цвет и не подгорел, запанируйте его в пшеничной муке.
10. Цветная капуста станет более вкусной, если в воду для отваривания добавить немного молока (1/2 стакан на 2л воды).
11. Чтобы суп с домашней лапшой на мясном бульоне был прозрачным, лапшу сначала держат одну минуту в кипящей воде, откидывают на дуршлаг, а затем варят в бульоне до готовности.
12. Рыбный бульон солят в начале приготовления, а мясной и грибной за полчаса до готовности.