**Любая мама знает, как тяжело накормить ребенка.**

**Если ваш ребенок плохо кушает, прислушайтесь**

**к нашим советам.**

*«Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, рисунка, фантазии, творчества.» В. А. Сухомлинский.*

Итак, дети должны жить в мире игры и сказки. Этот мир вокруг маленького человечка создаем мы, взрослые. Поэтому наша задача заключается в том, чтобы детство ребенка было, как можно больше заполнено яркими красками, фантазией, новыми, необычными ощущениями. Однако, играть можно не только игрушками, а заниматься творчеством не только с помощью бумаги и ножниц. Немного **фантазии и советов и процесс кормления малыша** превратится из нудного препирания в интересное гастрономическое путешествие. Однако, не забывайте, что дети все воспринимают буквально: если вы учите ребенка, что мухомор – гриб ядовитый, а потом предлагаете ему съесть «мухоморчик» из яйца и половинки помидора с крапинками из майонеза… Малыша будут «раздирать» противоречия. Поэтому можно приготовить «подосиновики». Принцип тот же, только без крапинок. **Другой вариант «Подосиновика»**: из картофельного пюре формируем «ножку» в виде столбика. Из филе слабосоленой форели вырезаем кружок, кладем его сверху на пюре. Можно рядом поместить маленький грибочек, из маленького столбика пюре и кружочка из форели поменьше. Вокруг укладываем салат и вот классическое пюре превращается в новое блюдо для Вашего «привереды».

***Ваш малыш отказывается есть котлеты?***

До того, как вы будете их жарить, фаршу можно придать круглую форму – это будут глазки, в виде полумесяца – это будет ротик. Укладываем «глазки» и «ротик» на тарелку с гречневой кашей, а вот салат укладываем в виде «шапки», где помпон – ломтик помидора. Пожалуйста, «Гномик» готов!

***Вы будете готовить рыбные котлеты?***

Придайте им форму рыбки и назовите «Золотая рыбка».

Для полного сходства нарисуем на «рыбе» чешую

из детского майонеза.

Мы предлагаем вам простые рецепты приготовления очень полезных блюд.

**«Птичьи гнезда»**

 **Возьмите:**

- 2 листа салата

- 2 вареных яйца

- 100 г. картофельного пюре

- 50 г. сыра

- 50 г вареной моркови

- 100 г. вареного куриного мяса

- зелень петрушки и укропа

- 2 ст. ложки сметаны

- щепотку соли

**Приготовление**

1. Яичный белок и морковь натрите на крупной терке. Курицу нарежьте тоненькой соломкой. Сыр натрите на мелкой терке, 1/3 тертого сыра отложите.

2. Смешайте яичный белок, морковь, курицу и 2/3 сыра с картофельным пюре и сметаной, посолите, добавьте мелко нарезанную зелень укропа и петрушки.

3. Из полученной массы сформируйте два «гнезда» (с углублением по середине) и положите их на зеленые листья салата.

4. В размятые желтки добавьте 1/3 сыра, соль, зелень, сметану. Все перемешайте и скатайте «яйца». Положите в гнездышки.

 **«Нежные котлетки»**

**Возьмите:**

- 2 морковки,

- 1 яйцо,

- 2 ст. л муки,

- соль,

- сметана.

**Приготовление**

1. Очищенную морковь потереть на мелкой тёрке. Вбить туда яйцо и перемешать.

2. Потом всыпать муку и снова перемешать. Можно добавить нарезанную зелень и четверть зубчика чеснока.

3. Выложить котлетки на разогретую сковородку и обжарить по 3 мин. с каждой стороны.

**«Филе морского языка с яблоками и картофелем»**

**Возьмите:**

 - Филе морского языка – 500 г

- Яблоки – 3-4 штуки

- Картофель – 3-4 штуки

- Зелень укропа

- Сливки – 100 г

- Соль, перец по вкусу

- Растительное масло

**Приготовление**

Филе разморозить и разделить на порционные куски. Но лучше в детском питании использовать охлажденное мясо (проверяйте на свежесть!). На противень, предварительно смазанный растительным маслом выложить филе морского языка. По бокам разложить очищенные от кожуры и порезанные дольками яблоки и картофель. Чтобы картофельные дольки получились с корочкой – сложить их в миску и добавив немного соли и растительного масла перемешать. Но помните, в детском питании зажаристые корочки не в почете. Филе морского языка украсить веточками укропа и залить сливками. Противень поставить в духовку и запекать рыбку 20-30 минут при небольшом огне. Приятного аппетита.

**Будем рады если вашим малышам понравиться!!!!**