**Салаты для детей**

Весной организм ребёнка особенно нуждается в витаминах и минералах. Из тех овощей, которые доступны в этот период, можно сделать замечательный салат для трёхлетних малышей и деток постарше.

Салаты имеют множество поклонников среди людей во всём мире. Продукты в салатах подобраны таким образом, чтобы блюдо было не только вкусным, но и полезным. Так что лучшей еды для вашего малыша и не придумаешь. Тем более, не у всех детей хороший аппетит, а салат может привлечь юного привереду не только своими вкусовыми качествами, но и красивым оформлением.

Самые полезные салаты для детей обязательно включают в себя морковь, так как этот овощ богат каротином, исключительно важным для гармонического роста вашего крохи. Свекла, тыква и курага также обязательно должны входить в рацион каждого малыша. На десерт можно предложить смесь яблока, апельсина, банана, мёда с добавлением орехов и сухофруктов. В общем, процесс приготовления детских салатов оставляет много места для творчества, особенно в том, что касается оформления салатов для детей. Ведь ребенка наверняка привлекут вырезанные из фруктов и овощей цветочки, выложенные мордашки животных и разноцветные ломтики.

Салаты из овощей для детей необходимо готовить непосредственно перед употреблением. В начале трапезы они улучшают аппетит и стимулируют работу кишечника. Все ингредиенты должны быть свежими и хорошо помытыми, особенно если речь идёт о салатах для годовалого ребенка.

Приведём несколько рецептов салатов для детей, которые особенно полезны и легки в приготовлении.

**Салат из свеклы для детей**

Свекла подарит малышу массу витаминов, улучшит зрение, иммунную систему, а также нормализует обмен веществ. Свекольный салат рекомендуется детям с трёхлетнего возраста.

***Ингредиенты:***

столовая свекла – 75 г;

чернослив – 30 г;

сахар – 3 г;

желток сваренного вкрутую яйца – 1/2 шт.;

очищенный грецкий орех – 8 г;

сметана – 10 г.

***Приготовление***

Свекла варится до полной готовности, а затем очищается. После этого её необходимо натереть на крупной терке. Чернослив моется и на 10 минут заливается горячей кипяченой водой. Косточки из него вынимаются, а сама мякоть мелко нарезается. Желток и грецкие орехи измельчаются, после чего все ингредиенты перемешиваются с добавлением сметаны.

**Овощной весенний салат для детей**

***Ингредиенты:***

редиска – 20 г;

ранняя капуста или зеленый салат – 20 г;

свежие огурцы – 20 г;

зеленый лук – 8 г;

ревень – 20 г;

желток сваренного вкрутую яйца – 1 шт.;

сметана – 25 г.

***Приготовление***

Все овощи тщательно моются. Можно вымочить их в воде около 10 минут. Редиска нарезается тонкими ломтиками, а огурец – мелкими кубиками. Если вы готовите салат с капустой, она мелко шинкуется. Листья салата же нарезаются крупными кусочками. Лук с ревенем нарезаются поперёк тонкими ломтиками. Все овощи хорошенько перемешиваются. После этого необходимо приступить к приготовлению соуса из тщательно перемешанного со сметаной растёртого желтка. Салат поливается соусом непосредственно перед подачей на стол.

**Фруктовый салат с йогуртом**

Этот рецепт фруктового салата для детей может быть изменён в зависимости от вкусовых предпочтений малыша и того, какие фрукты есть на данный момент в холодильнике. В стандартной же «комплектации» салат таков.

***Ингредиенты:***

банан – 1 шт.;

яблоко – 1 шт.;

груша – 1 шт.;

любой йогурт, который нравится вашему

ребёнку – 2 ст.л.

***Приготовление***

Все фрукты моются. Банан очищается от кожуры. Яблоко и груша освобождаются от кочана. Мякоть фруктов нарезается мелкими кубиками, заправляется йогуртом и перемешивается в миске. Через минуту салат готов к употреблению. За это время фрукты слегка пустят сок. Заранее готовить этот салат не стоит, так как его вкус и полезные свойства очень быстро ухудшаются. Рекомендуем большое внимание уделить украшению такого салата для детей. Для этого можно использовать шоколадную стружку, кусочки орешков, шоколадные драже и всё, на что хватит маминой фантазии.

**Приятного аппетита!**