**Уважаемые родители!**

Очень важно, чтобы ребёнок в течение дня получал достаточное количество жидкости. Кроме чистой воды можно предложить чай с молоком, компот из сухофруктов (курага, изюм, чернослив, груши, яблоки), морс из свежих ягод, кисели, цельное молоко, изредка какао.

Очень полезны и богаты витаминами свежие соки из фруктов и овощей. Так как дети не очень любят соки из овощей, можно пойти на небольшую хитрость и смешать фруктовый сок с овощным. Нужно помнить, что соки детям до 3х лет можно давать только разведёнными (минимум в 2 раза), во время или сразу после еды, но ни в коем случае натощак, и не более 200мл в день, иначе они, раздражая слизистую желудка, принесут больше вреда, чем пользы.

Готовьте вместе с нами…

**Сок из яблок и моркови**

 Свежие яблоки и морковь хорошо вымыть, почистить от кожуры, пропустить через соковыжималку, смешать полученные соки в

следующих пропорциях:2 (яблочный): 1 (морковный)

и развести ещё в 2 раза водой для детского питания.

**Сок из яблок и моркови с бананом**

Готовим сок из яблок и моркови,

****как описано в предыдущем рецепте.

Банан измельчаем в блендере и

вмешиваем в получившийся сок.

**Сок из яблок и персиков**.

Приготовить яблочный и персиковый сок,

смешать в пропорции 1:1 и развести

в 2 раза водой для детского питания.

Можно экспериментировать – смешивать

соки из различных фруктов,

овощей, добавлять ягодные соки.

**Лёгкие рецепты десертов для детей**

Десерты детям следует давать в конце приёма пищи, желательно, чтобы они были приготовлены из свежих фруктов, ягод, нежирного йогурта, сухофруктов, орехов. Можно уже готовить выпечку: печенье, кексы.



*Суфле из ягод со сгущённым молоком*

Ягоды 200г (это может быть малина, клубника, смородина, крыжовник) залить водой (250мл), прокипятить, взбить блендером. Желатин 1/2ст л. замочить в воде до разбухания, потом тщательно перемешать с ягодной массой, тонкой струйкой вливая сгущённое молоко 4 – 6 ст.л. (зависит от кислоты ягод). Разложить по кондитерским формочкам и оставить до застывания. Можно разнообразить данное блюдо, добавляя различные фруктовые пюре.

*Фруктовый десерт*

Порезать яблоко, грушу, банан, дыню небольшими кубиками, заправить сладким йогуртом, перемешать. В старшем возрасте можно расширить перечень фруктов (персик, киви, мандарины или апельсины).



**Приятного аппетита!**