

ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ ЕСТЬ СУП?

Если малыши ясельного возраста охотно едят руда-пюре или детские супчики с овощами и кусочками мяса, то дошкольники и особенно младшие школьники не любят это блюдо. Некоторые выпивают бульон, а гущу оставляют в тарелке; другие выбирают некоторые овощи, а бульон не трогают. Это вызывает беспокойство мам и особенно бабушек.

Во всех! книгах по детскому питанию прошлого столетия на страницах обязательно красуются толстощёкие дети, уплетающие наваристый суп. Суп считается у нас незаменимым блюдом, без которого якобы нельзя вырастить здорового ребёнка. Однако национальная кухня других народов нередко обходится без супа. Правда, в большинстве стран едят либо вторые блюда с густой подливкой, либо пьют бульоны. Но сам по себе суп - это всего лишь традиция, привычка. Конечно, приготовление супа выгодно — большая кастрюля готовится на несколько дней и составляет основу обеда для всей семьи. Но чем же так полезен этот суп? Наваристый бульон - тяжёлая пища. Если в старину бульоны и жирные супы рекомендовали для восстановления здоровья после болезни, то теперь это считается вредным. Разваренные овощи теряют большинство витаминов и питательных веществ. А если суп ещё и многократно разогревают, он постепенно утрачивает все свои полезные качества.

А вот если готовить суп по правильной технологии — не переваривая овощей и съедая его свежим сразу после приготовления, он принесёт много пользы и будет способствовать хорошему пищеварению. Супы-пюре из сваренных на пару или печёных овощей обычно нравятся детям, которые не любят в супе гущу.

Но если ваш ребёнок принципиально не любит супы, предложите всё по отдельности - вареное мясо и овощи, а в чашке - немного нежирного бульона или овощного отвара. Овощной отвар намного полезней бульона. Давать ребёнку каждый день суп на мясном бульоне не полезно. Можно приготовить такой суп пару раз в неделю, а предпочтение следует отдавать вегетарианским супам.

