

## Полезные советы

В каши вместо сахара хорошо добавить урюк, изюм или другие сухофрукты. Они придают особый вкус и повышают питательные свойства каш.

В овсяную кашу можно добавить и орехи. Такая каша не уступает по калорийности каше с мясом.

Каша лучше готовить в духовке. Так они получаются вкуснее и сохраняют все полезные свойства.

Чтобы облегчить переваривание каш и повысить их питательную ценность, рекомендуется предварительно крупу прокалить.

Чтобы на подвергать каши длительной тепловой обработке, замочите крупу заранее.

Каша полезна в сочетании с овощами, зеленью.

Каша, как и другие продукты, необходимо тщательно пережёвывать.

Почти все крупы перед варкой следует тщательно промывать. Особенно это касается пшена, так как оно содержит скоропортящиеся жиры, придающие ему горьковатый привкус. Пшено необходимо несколько раз промыть горячей, а затем холодной водой. Если пшено всё-таки горчит, ошпарьте его кипятком, слейте воду и только после этого варите.

Засыпайте крупу в кипящую воду, иначе незаварившийся крахмал осядет на дно посуды, и каша пригорит.

При варке каши сахар и соль кладите в кастрюлю с водой до того, как засыпали крупу.

Все блюда из манной крупы будут пышнее, воздушнее, если примерно за полчаса до приготовления её замочить в воде и дать ей разбухнуть.

Сваренный рис не рекомендуется промывать сырой водой. Для этого лучше использовать холодную кипячёную воду.

Чтобы в крупах и муке не заводились долгоносики, нужно в каждый мешочек положить несколько долек чеснока. Верхние покровы долек

должны быть не повреждёнными, так как в противном случае чеснок загнивает.

Муку перед использованием рекомендуется просеивать. Это необходимо для того, чтобы удалить примеси, разрыхлить её и обогатить кислородом. Изделия из просеянной муки получаются пышными, с более равномерной пористостью.

Если нужно развести муку в воде или молоке, не сыпьте её в жидкость, а, наоборот, постепенно вливайте жидкость в муку и постоянно мешайте, иначе тесто получится неоднородным

Летом делайте заготовки на зиму – сушите укроп, петрушку, листья малины. При подаче на стол посыпайте ими все блюда.

Многие диетологи, в том числе Г. Шелтон, не рекомендуют употреблять каши с молоком, так как считают, что оно «блокирует» нормальное выделение желудочного сока. Шелтон утверждает, что многие заболевания детей вызвано именно этим. Молоко он рекомендуют употреблять как отдельный продукт.

Хорошо сочетается молоко со сладкими фруктами, ягодами и крахмалистыми овощами (тыквой, цветной капустой).

Молоко можно разводить не кислыми фруктовыми соками.

После того как вы съели кислые фрукты или помидоры, молоко можно пить не менее чем через 30 мин.

Полезен для детей творог. Очень вкусно и полезно есть его без сахара с зеленью, слегка подсолив.

Вредно есть большое количество сахара в чистом виде и сладких блюд, в том числе кондитерских изделий (тортов, пирожных, конфет). Йоги против десертов. Торт, съеденный после обеда, вызывает сильное брожение в желудке.

Часто дети едят первое и второе блюда без хлеба, а после обеда любят пожевать один хлеб. Оказывается это правильная привычка. Полезно есть отдельно мясо, затем гарнир, а после этого хлеб. Так мясо лучше

усваивается. Мясо лучше есть с овощами (капустой, морковью, свеклой, картофелем, зеленью и др.).

Любые продукты лучше есть свежеприготовленными, в том числе и мясные. Повторно разогретые блюда теряют много полезных веществ.

Мясо полезно употреблять в отваренном виде. Внутренний жир мясо труден для переваривания, поэтому мясо лучше не тушить, а запекать на решётке в духовке или в виде шашлыка.

Курицу полезно готовить на бутылке с водой. Обработанную курицу натрите солью, наденьте на пол-литровую бутылку с водой и поставьте на противень в духовку. Курица получается сочная и вкусная.