

Советы по приготовлению первых блюд для детей

1. При варке суп не должен сильно бурлить, а должен томиться на слабом огне.
2. Варить первые блюда лучше в керамической или эмалированной посуде с плотно закрытой крышкой.
3. В приготовлении жидких блюд для детей не используйте ни кубиков для бульона, ни магазинных приправ.
4. Старайтесь готовить только из натуральных ингредиентов.
5. Продукты для первых блюд всегда используйте свежие.
6. Овощи тщательно обрабатывайте – мойте, чистите, удаляйте все их дефекты.
7. По возможности добавляйте свежую зелень - укроп, петрушку, зеленый лук, чеснок.
8. Лавровый лист добавляйте с 3-х возраста.
9. Форма нарезки и количество продуктов очень влияет на вкус блюда: если компонентов мало, то нарезка должна быть более мелкой, если много, то крупнее.

10. Все продукты нужно класть в суп в зависимости от того, насколько быстро они готовятся (не переваривайте)
11. Солить суп нужно в конце, когда все компоненты практически готовы, но он еще доваривается, чтоб и жидкая часть была достаточно соленой и остальные составляющие блюда успели впитать в себя соль.

Вывод

- 1) Суп - источник жидкости, витаминов, минеральных солей, пищеварительных волокон, растительного белка, органических кислот
- 2) Суп быстро утоляет голод (быстро переваривается)
- 3) Суп способствует выделению пищеварительных соков для переваривания вторых блюд
- 4) Суп щадит стенки желудка, благоприятен для кишечника

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1 с УИОП г. Шебекино Белгородской области»

**Исследовательская работа
Суденко Анастасии, 4-б класс**

Чем полезен суп?



**Памятка
для школьных поваров
по приготовлению
первых блюд**

Суп куриный с лапшой. Варится на курином бульоне и получается почти диетический. Быть идеальным ему мешают макаронные изделия, т.к. в них много калорий. Куриный суп рекомендуется есть, когда вы больны простудой, т.к. он содержит противовоспалительные компоненты. Так же куриный суп благотворно влияет на стенки сосудов, уменьшает утолщения их стенок.

Суп картофельный с мясными фрикадельками. Суп калорийный и сытный, *картофель* богат витаминами С, РР, К, витаминами группы В. Мясные фрикадельки источник белка для растущего организма.

Гороховый суп. Суп очень сытный. По содержанию белка горох не уступает говядине. А содержащийся в горохе пиридоксин помогает организму синтезировать аминокислоты. Нехватка упомянутого элемента сказывается иногда в виде появления дерматитов.

Такой суп может быть как низко - так и высококалорийным, опять же в зависимости от добавляемых в него ингредиентов. **Рассольник.** Является очень полезным для организма уже только потому, что традиционно

имеет в своем составе перловку, которая, как известно, содержит целый спектр витаминов и полезных организму микроэлементов. В ней, например, есть витамины группы В, Е, А, D и такая ценная аминокислота, как лизин: увеличивает сопротивляемость организма вирусным инфекциям, способствует укреплению сердечной мышцы. Клетчатка выводит токсины. Если еще учесть, что в рассольник, помимо перловки, включают также лук, томатную пасту, огурец, картофель - понятно, что суп имеет отличные вкусовые качества и хорошо подкрепляет организм.

Борщ из свежей капусты с картофелем. Все дело в большом количестве овощей, они отдают борщу все свои полезные вещества: витамины и микроэлементы. Так, например, **картофель** богат витаминами С, РР, К, витаминами группы В. **Капуста** – кладовая витаминов. Пожалуй, нет ни одного из известных в настоящее время витаминов, который бы не был обнаружен в этом овоще. А витамина С в ней столько же,

сколько в апельсинах и лимонах: достаточно съесть 200 граммов сырой капусты, чтобы удовлетворить суточную потребность в этом витамине. Он сохраняется и при квашении капусты. Всё же больше в капусте, по сравнению с другими витаминами, витаминов РР, Е, К, группы В.

Свёкла содержит витамины С и РР. **Морковь** по содержанию витаминов А, С, группы В, РР, К, Е превосходит не только все овощи, но даже молочные и мясные продукты. Есть в моркови в достаточном количестве фитонциды (летучие вещества, убивающие микробов).

Помидоры в своих плодах содержат витамины А, группы В, К, РР, С. **Лук и чеснок** богаты фитонцидами, кроме того они содержат витамины группы В и витамин С. **В укропе и петрушке** находятся ароматные эфирные масла, благодаря которым блюда приобретают неповторимый аромат. Зелень этих растений содержит витамины С, А, К, группы В.