

# Дело вкуса: идеи блюд для детей с разными предпочтениями

Примерно с двухлетнего возраста капризы детей за обеденным столом — это уже не просто капризы, лишенные «основания», это — дело вкуса. Нужно ли угождать каждому? Как сделать так, чтобы еда понравилась всем, а завтраки, обеды и ужины приносили радость и детям, и родителям?

О вкусах, как известно, не спорят, но в отношении собственных детей это не сразу применимо. Казалось бы, какую-то еду они просто «не распробовали», а какую-то — обязаны съесть «для здоровья» и вообще должны есть, все, что дают и быть благодарными. Ничего хорошего такой подход не принесет. Но если перестать воспринимать гастрономические предпочтения детей как капризы или борьбу характеров — жизнь сразу станет легче.

## Один к двум

Самый простой вариант накормить всю семью так, чтобы каждый остался доволен, — приготовить один гарнир и два (в редких случаях — три) дополнения к нему. Например, в семье все любят гречку, но дочери предпочитают ее с молоком, сын и муж — с мясом, а мама — с оливковым маслом и зеленью. Кстати, гречку лучше не варить — при термообработке разрушается до 90% входящих в ее состав полезных веществ, к тому же гречиха уже была обработана паром на заключительном этапе превращения ее в крупу. Гречку достаточно хорошо промыть, обдать кипятком, а затем запарить — залить кипящей водой и оставить на полчаса (вода должна лишь слегка покрывать крупу).

## Собери сам

Этот способ накормить всю семью идеально подходит для полдников и ужинов. Для детей сделать самим бутерброд или салат — одно удовольствие. Главное — никому никуда не спешить. Процесс «готовки» должен проходить спокойно и доставлять удовольствие. С мамы — нарезка ингредиентов в отдельные мисочки, с детей — их смешивание в своих тарелках. Но маме нужно быть готовой к смелым решениям юных шеф-поваров: если они начнут сочетать несочетаемое — ограничиться добрым советом, и ни в коем случае не «увольнять». И ничего, что греческий салат получится без феты и оливок, а с сухариками.



Еще можно попробовать сделать главным правилом такой «игры» чистые тарелки — съесть нужно все, что приготовили. Но заставлять никого не надо: как утверждают диетологи, именно у тех детей, которых заставляли доедать в детстве, повышен риск появления лишнего веса в зрелом возрасте. Дело в том, что в результате такой «практики» ребенок может потерять способность воспринимать сигналы организма о насыщении, а в дальнейшем это может привести к перееданию.

## Не хотят — не надо

Не все мамы одобряют этот способ, однако в сочетании с остальными тремя вреда здоровью детей он не нанесет. Иногда можно готовить для себя и для мужа, без оглядки на детские вкусы. Не хотят обедать — и не надо! Зато поужинают отлично. Тем более наряду со «сложносочиненным» блюдом для двоих всегда можно сварить детям макароны (выбирайте из твердых сортов пшеницы — на упаковке должно быть написано высший сорт и «группа А») — их все любят. И будьте уверены: после щедрой порции сложных углеводов энергии детям хватит надолго.