



Как приучить детей есть зернобобовые

Как ввести фасоль, горох и чечевицу в рацион семьи, чтобы это приносило удовольствие



*Зернобобовые – мощный источник питательных веществ. Они богаты белком, витаминами и минералами.
©Snowbelle/Shutterstock*

Зернобобовые – абсолютно универсальный ингредиент: из них можно готовить как основные блюда, так и гарниры, и они отлично дополняют даже самые смелые сочетания вкусов. Но, как и в случаях с любым новым видом пищи, маленьких приверед порой бывает непросто уговорить попробовать фасоль, горох и чечевицу, хоть они очень полезны и питательны.

Вот некоторые идеи, которые помогут вам сделать так, чтобы ваши дети ели зернобобовые охотно и с

удовольствием.

- **Начните с чего-то хорошо знакомого**

Хумус – очень популярная закуска из нута, и многие дети его любят. Но знаете ли вы, что хумус можно приготовить практически из любых зернобобовых? Просто замените нут в своем любимом рецепте хумуса вареной чечевицей или фасолью. Попробуйте приправить хумус тем, что нравится вашему ребенку, например, красным болгарским перцем или вялеными томатами. Подайте свой новый кулинарный шедевр с поджаренной питой, порезанными овощами или в виде пасты для бутербродов. Смотрите, сколько интересных сочетаний можно придумать!

Бургеры и фрикадельки дети тоже очень любят. Замените в них мясо чечевицей, фасолью или их смесью, и у вас получатся вкуснейшие постные домашние котлетки или фрикадельки. Это особенно актуально, если ваши дети разборчивы в еде. Начните с этих бургеров: дети с большей вероятностью согласятся попробовать то, что для них выглядит знакомо.

- **Избавьтесь от "кашеобразности"**

Многие дети терпеть не могут кашеобразную консистенцию фасоли. От этого можно избавиться, если готовить не консервированную фасоль, а сушеную, она в этом смысле гораздо приятнее. Сушеную фасоль надо перед готовкой замачивать на ночь.





*Слева: Поощряя самостоятельный выбор детей, вы отводите им активную роль в здоровом питании. © Pressmaster/Shutterstock
Справа: Выращивание на пришкольных участках плодовоовощной продукции и приготовление блюд из нее, в сочетании с просвещением по вопросам питания, способствует формированию у детей предпочтений в отношении потребления фруктов и овощей. ©Rawpixel.com/Shutterstock*

- **Используйте практический подход**

-

Возьмите в библиотеке книжку, в которой рассказывается, как растут зернобобовые, или просто посадите их у себя на заднем дворе, чтобы ваши дети знали, откуда берется то, что они едят. Если вам удастся увлечь этим детей, они гораздо охотнее попробуют то, что получилось вырастить.

Вовлечение детей в процесс приготовления еды также может быть залогом того, что им понравится блюдо, которое они помогали готовить. Съездите вместе на рынок, пусть ваши дети сами выберут те зернобобовые (а также фрукты и овощи!), которые они хотели бы попробовать. Вернувшись домой, продолжите эксперимент: пусть дети помогут вам подготовить зернобобовые к варке, замочив их в миске с водой. Попросите детей взять на себя ответственность за этот процесс, установив таймер или выбрав время, когда они должны будут вернуться и проверить бобы.

Когда будете делать котлетки из зернобобовых, позовите детей и предложите им помочь вам смешать фарш и слепить шарики. Дайте малышам возможность "приготовить обед" для всей семьи: пусть они сделают *буррито* или *такос*, используя фасоль как один из ингредиентов.

- **Привнесите элемент игры**

Из зерен фасоли, гороха и чечевицы можно выкладывать на тарелке забавные картинки. Выложите улыбающуюся рожицу из фасолин и падающие звезды из чечевицы – а дети пусть придумают собственную

"съедобную" картинку из зернобобовых.

- **Добавьте зернобобовые в свои любимые супы и соусы**

Из вареных чечевицы, фасоли и гороха легко сделать пюре, которое можно добавлять в супы, тушеные блюда и даже соусы. Это не только прибавит вашим блюдам густоты и вкуса, но и сделает их более наваристыми и питательными.



Ребенок с удовольствием ест блюдо из зернобобовых – это вкусные и универсальные продукты, они богаты питательными веществами и очень полезны для здоровья костей ©Niktalena/Shutterstock

Оставьте место для десерта

Зернобобовые входят в рецептуру многих десертов: они обладают мягким вкусом и могут добавить пышности и сочности выпечке. В восточноазиатской кухне сладкие бобовые пасты часто используют в приготовлении десертов, таких как традиционные "лунные пряники" и булочки на пару. Вы тоже можете добавлять бобовые в свои десерты, сделав сладкую бобовую пасту из протертой красной фасоли и коричневого сахара. Вареной черной фасолью можно заменить яйца во многих рецептах шоколадного торта и брауни – и ваши дети вообще

не заметят разницы!

Зернобобовые обладают низким гликемическим индексом, в них мало жиров и много железа и других витаминов и минералов. Благодаря разнообразию способов использования зернобобовых в кулинарии они будут отличным дополнением к рациону вашей семьи.

Как правило, зернобобовые содержат в два раза больше белка, чем большинство зерновых, поэтому они считаются одним из важнейших продуктов питания во всем мире, особенно там, где неполноценное питание является серьезной проблемой. Будучи недорогой и питательной пищей, зернобобовые являются важным инструментом построения мира без голода.

ПОДРОБНЕЕ:

- [Что такое зернобобовые культуры?](#)
- [Зернобобовые в кухнях народов мира](#)
- [Питательная ценность зернобобовых](#)
- [Зернобобовые: питательные зерна устойчивого будущего](#)
- [Зернобобовые вносят вклад в обеспечение продовольственной безопасности](#)

Онлайн-инструменты

Фотографии также доступны на аккаунте FAOnews в [Flickr](#)

[Служба новостей ФАО](#)

[RSS-канал](#) пресс-релизов ФАО

ФАО в Твиттере [@FAOnews](#)

FAO Regional Office for Europe and Central Asia | 34 Benczur utca, Budapest, Hungary | (+36) 1 461 2000 | www.fao.org/europe