

Первые блюда — это полезная и питательная еда, способствующая хорошему пищеварению. В рационе детей супы занимают важное место, поэтому мамы наперебой делятся советами, как заставить чадо съесть его, ведь накормить ребенка подчас не так просто.



Однако есть простой способ — нужно сделать это блюдо вкусным и красивым, и тогда ребенок сам с удовольствием его съест. В этом и кроется проблема, ведь то, что взрослому человеку кажется вкусным, у ребенка может и не вызвать никаких гастрономических восторгов, ведь это другой человек, с собственными вкусами и предпочтениями, хотя и не до конца сформировавшимися. Выбрать топ-5 полезных супов для малышей поможет портал «Едим дома!», ведь в основе любого блюда лежит кулинарная идея, а именно идеи становятся основой удачной готовки. Существуют простые приемы, позволяющие превратить обычный суп в почти праздничное блюдо.

Суп на мясном бульоне

Прозрачный бульон из говядины — это прекрасная основа для первого блюда с овощами. Мелкие соцветия цветной капусты, немного длинного риса, мелко натертая морковь — и детский суп готов. Не стоит делать для него зажарку, это утяжеляет блюдо.

Суп на курином бульоне

Классическое блюдо на курином бульоне — это [суп с лапшой](#) ! Используйте детские макаронные изделия в виде букв и циферок, забавных фигурок, звездочек. Можно спассеровать мелко нарезанный лук и тертую морковь в топленом масле, это придает блюду нежный аромат и жизнерадостный цвет, который, безусловно, понравится малышу.

Овощной суп

Для вегетарианского рецепта требуется хороший овощной бульон, его можно сварить заранее. Главный секрет этого блюда — красиво и ровно нарезанные продукты. Можно использовать зеленый горошек, морковь, картофель, тыкву. Один из вариантов — овощной суп-пюре, для него овощи нужно испечь в духовке, а пюрировать в овощном бульоне. С хрустящими гренками это просто восхитительное блюдо!



Рыбный суп

Многие дети не любят его из-за специфического запаха, но если правильно выбрать и подготовить рыбу, то такой проблемы не возникнет. Не обязательно покупать филе лосося, для ухи прекрасно подойдет хвост, хребет, голова, из которой нужно заранее удалить жабры и глаза. Хороший рыбный бульон варится быстро, в него можно добавить целую луковичку. Останется потом положить нарезанный кусочками

картофель, немного моркови, по желанию — манной крупы, кусочки отварной рыбы.

Молочный суп

Для него лучше сварить отдельно крупу или макаронные изделия. Далее надо будет всего лишь залить порцию горячим молоком, и блюдо готово. Молоко прекрасно сочетается с тыквой и пшеном, а нежный аромат можно придать, посыпав сверху тертым сыром или добавив совсем немного мускатного ореха.

Вкусный суп приготовить просто, особенно если помогает портал «Едим дома!». Можно собрать лучшие рецепты и выбрать для домашнего меню именно такие блюда, которые придутся по вкусу всем, включая детей. Невозможно заставить ребенка любить суп, можно только сделать его таким вкусным, чтобы малыш был ему рад.