



Компот – самое любимое блюдо из детства. Компот – это не только очень вкусно, но и полезно. Если летом можно давать ребенку свежие овощи и фрукты, с помощью которых можно наполнить организм витаминами, то зимой, замену овощам и фруктам может стать компот.

Компоты можно готовить из разных ягод и фруктов, каждый из них полезен и вкусен по-своему. Приведем несколько видов этого чудесного напитка.

- Яблочный компот – яблоки подойдут свежие или сушеные. Можно яблоки заменить яблочным вареньем. В очищенную воду сложить подготовленные (вымытые и нарезанные) яблоки, доводим до кипения, кладем немного сахара и кипятим около 10-15 минут. Яблоки можно не очищать от кожицы, потому что она содержит в себе много витаминов и минеральных веществ. Яблочный компот не сравнится ни с одним другим видом этого напитка по содержанию витаминов группы В, витаминов Е, С, РР. Минеральными веществами он также богат, например, такими, как железо, калий, магний, фосфор.

- Вишневый компот – замороженную вишню добавить к очищенной воде, добавить сахар и прокипятить около 15 минут. Вишня наполнена витаминами А, Е, С, В, РР и минеральными веществами: кальций, железо, калий, фосфор, натрий, магний, бета-каротин.

- Компот из сухофруктов – сухофрукты промыть под проточной водой, затем залить кипятком и дать набухнуть в течение часа, затем еще несколько раз промыть их в проточной воде и залить очищенной водой, варить около 20 минут. Сахар в такой компот можно и не добавлять, потому что сухофрукты сами по себе сладкие. Для детей полезны следующие виды сухофруктов: курага – укрепляет сердце, является профилактикой запоров. Чернослив – налаживает работу пищеварительного тракта, является средством, эффективно повышающим гемоглобин. Финики – дополнительная энергия, так важная в детском возрасте. Сухофрукты богаты практически всем набором витаминов и минеральных веществ.

Компоты обладают мочегонным эффектом, поэтому не рекомендуется детям давать их на ночь. Лучше всего компот предложить малышу в качестве десерта в обед. Компоты можно пить как теплыми, так и прохладными. Зимой они согреют, а летом охладят.

## **Варим полезный компот малышу**

Автор: КирДан  
18.11.2013 20:45

---

При болезнях рекомендуется обильное питье. Простую воду или чай прекрасно заменят свеже сваренные компоты. Хорошо сварить компот без сахара, а малышу предложить выпить напиток с ложечкой меда. Такое средство служит огромным источником витаминов, которые победят болезнь в несколько раз быстрее.

Единственное противопоказание – это аллергические реакции у детей на один из компонентов напитка. В таком случае, компоты малышу пить не рекомендуется.