

Годунова Алена

100 РЕЦЕПТОВ

быстрых и вкусных блюд
для детей от 2 до 8 лет



Алена Годунова
100 рецептов быстрых и вкусных
блюд для детей от 2 до 8 лет

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6649425

Аннотация

Все лучшее детям! В замечательной кулинарной книге о детском питании «100 рецептов быстрых и вкусных блюд для детей от 2 до 8 лет» раскрыты секреты того, как легко и с удовольствием готовить для наших любимых деток полезные, вкусные и простые блюда.

Советы автора, известного специалиста по детскому питанию А. Годуновой, помогут сделать питание вашего малыша не только разнообразным и вкусным, но и полезным. А мамам – получать удовольствие от процесса приготовления, ведь продукты для приготовления – простые и доступные, а рецепты – быстрые и не трудоемкие.

Готовьте с любовью и удовольствием, и пусть глаза ваших малышек сияют радостью и благодарностью!

Содержание

Вступление	4
Завтрак	17
Кашки	18
Блюда из яиц	20
Блюда из творога	21
Обед	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Алена Годунова

100 рецептов быстрых и вкусных блюд для детей от 2 до 8 лет

Вступление

Есть ли на сегодняшний день хоть одна заботливая мать, которая не знает, что питание ее любимого ребенка должно быть полезным, полноценным, рациональным и разнообразным?

Думается, что нет. Однако, к сожалению, не всегда мы понимаем, что в действительности означает «полноценное», «разнообразное» и «рациональное» питание. Не всегда знаем, какая пища полезна для малыша, а какая – нет. Об этом мы и поговорим в этой книге. Но чуть позже.

Мы твердо решили, что хотим, чтобы наш ребенок получал все самое лучшее и полезное. Но слишком часто это решение остается только благим намерением, не правда ли? И совершенно не потому, что я или вы – плохая мать. Отнюдь! Просто, к сожалению, в реалиях современной жизни слишком сложно успеть все, что хотелось бы. Увы, от этого нередко страдает и качество питания наших детей.

В книге, которую вы держите в руках, приведены 100 рецептов полезных и быстрых в приготовлении блюд. Я молодая мама, и прекрасно понимаю, что одно из ключевых слов для современной хозяйки – **БЫСТРО**.

Есть и другая сторона медали. Вы нашли время и посвятили его приготовлению полезного и, конечно, очень вкусного ужина, обеда или завтрака. Довольные собой и своей работой, вы зовете своего маленького гурмана за стол. Он послушно моет руки, карабкается на стул, смотрит в упор на тарелку и заявляет: «Я это есть не хочу!»

Вы поражены и раздосадованы, но стараетесь сохранить спокойствие и предлагаете: «Ты же даже не попробовал. Попробуй – тебе понравится!» Но все равно получаете решительный отказ. Тогда многие из нас начинают применять нечестные методы убеждения, например, подкуп: «Съешь три ложечки – и получишь конфетку». Или даже угрозы и шантаж: «Не съешь – не будет мультика!» («Пока не съешь – из-за стола не встанешь!»). И где-то в глубине души мы понимаем, что это не педагогично, но обидно ведь, задето наше самолюбие, да и ребенку необходимо не одними вкусняшками питаться, а здоровой пищи поесть. И мы начинаем манипулировать, уговаривать, угрожать, заставлять – одним словом, делать все, что только придет в голову, чтобы добиться своего. Бывало? Со мной – бывало!

Подобных ситуаций можно было бы и избежать, если еда для малыша, помимо всех описанных выше качеств, будет еще и **ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ**. Это совсем не сложно – нужно только проявить немного фантазии и добавить к ней свою любовь к тому, для кого мы стараемся.

Почему ребенка не следует кормить так, как мы привыкли кушать сами?

Правильно, потому что питание ребенка должно быть полезным, рациональным, разнообразным. И, конечно, безопасным. На сегодняшний день далеко не все продукты, которые мы привыкли употреблять, полезны даже для взрослых. Что же говорить о еще не сформировавшемся детском организме?

Лично я – сторонник не очень верной, с точки зрения общепринятых догм, **практики педагогического питания**. Этот термин относится к кормлению детей в возрасте 6–12 месяцев, но, я думаю, его можно расширить и на дальнейшую систему детского питания.

Практика педагогического питания подразумевает разграничение «не полезных» и «вредных» продуктов. Вредные продукты у нас под запретом. А вот от «не полезных» можно не отказываться совсем, а лишь ограничить их до разумных пределов. Такие продукты как чипсы, чупа-чупсы, уличная шаурма и т. п. малышу лучше и не пробовать никогда. Но изредка порадовать его картошечкой фри, «Баунти» или другими любимыми вкусностями, на мой взгляд, вполне позволительно. Все равно большинство из нас так и поступает! Отличие лишь в том, что у каждой мамы свой список запрещенных и разрешенных продуктов.

Наблюдая за многими семьями, я обнаружила любопытную закономерность. Чем больше мамы и бабушки защищают своего ребенка, чем длиннее их запретный список, в том числе и в вопросах питания, тем слабее иммунитет их детей. И все чаще именно такие чрезмерно опекающие родители жалуются на слабое здоровье своих чад. Может, конечно, и совпадение. А может, и нет.

Не забывайте, что рано или поздно ребенок подрастет и начнет питаться тем, что сам будет для себя выбирать. И если он вдруг перейдет от исключительно правильного питания к поеданию всего, что было годами под запретом, это может стать непосильным испытанием для неподготовленного организма.

Я считаю, что ребенка необходимо приучать к взрослой пище постепенно, шаг за шагом. Будьте гибкими и в то же время непоколебимыми. Старайтесь перейти от «нельзя» к «чуть-чуть и не больше»; от запретов – к ограничениям. При разумном, осознанном подходе это едва ли причинит вред детскому организму, зато поможет развить иммунную систему, а также позволит вам контролировать процесс питания малыша и, возможно, укрепит взаимоотношения с любимым маленьким человечком.

Хронология детского питания

Как я уже говорила, знакомить ребенка с взрослой пищей необходимо постепенно. Я приведу лишь общую хронологию. Заодно постараюсь обосновать, почему в этой книге такой непривычный возрастной диапазон, который едва ли можно встретить в другой литературе.

Но – по порядку.

0–6 месяцев – при благополучных условиях ребенок питается исключительно материнским молоком. Или специальной адаптированной молочной смесью.

6–12 месяцев – малыш начинает знакомиться с первым прикормом: овощные пюре, каши, фруктовые пюре и т. д. Его рацион начинает меняться, но очень медленно и аккуратно. Любая поспешность может вызвать у малыша аллергию. Эксперименты с питанием в этом возрасте строго противопоказаны.

1–2 года – меню юного первооткрывателя постепенно расширяется. Но очень осторожно, под чутким контролем родителей.

2–3 года – ребенок ест уже практически все, но готовится еда для него по особым правилам:

- не рекомендуется жареная пища;
- молочные продукты – специальные, с обязательной пометкой «с... месяцев» – все остальные продукты считаются допустимыми в детском питании только с 3 лет;
- не рекомендуются грибы, жирные сорта мяса, острые специи, приправы и некоторые сладости.

3–6 лет – дети дошкольного возраста. Из продуктов им уже можно есть практически все. Но, по возможности, желательно избегать или свести к минимуму бесполезные «вкусняшки» – чипсы, некоторые виды конфет и пр.

В этом возраст дети довольно капризны (они формируют характер и стараются отвоевать «свою территорию» за счет родителей). При приготовлении блюд для них нередко приходится проявлять воображение и находчивость.

6–8 лет – дети младшего школьного возраста. Иногда у нас возникает соблазн «договариваться» с ними при помощи всевозможных вкусностей. Отказаться от такого действенного способа манипуляции слишком сложно, но будьте осторожны. Ведь в этом возрасте формируются вкусовые привычки ребенка. И не только вкусовые: поступая с малышом таким образом, вы наглядно демонстрируете ему навыки успешной манипуляции. Поверьте, рано или поздно, вы это почувствуете на себе.

После 8 лет у детей складываются более ли менее устойчивые гастрономические предпочтения. И если до сих пор в питании ребенка не были допущены серьезные ошибки, дальше – проще. Вы точно знаете, что любит ваш школьник, а что – нет, и можете готовить ему его любимые блюда, и экспериментировать с любимыми продуктами.

Итак, почему же 2–8?

С двух лет у ребенка начинается переход на взрослое, полноценное питание. Ограничений становится все меньше. Поле для экспериментов в питании становится шире. А значит, и экспериментировать становится все интереснее.

Конечно, выбранный возрастной диапазон довольно условный. На мой взгляд, это самый важный период в становлении вкусовых привычек. В этом возрасте родители имеют наибольшее влияние на малыша. В дальнейшем он становится автономнее. На него все больше влияет мнение друзей и сверстников. И чем позже, тем сложнее будет родителям привить любовь не только к вкусной, но и к полезной еде.

Ключевое слово – «*привить*», потому что не «*вбить*».

Из чего состоит правильное питание ребенка

Детское питание должно быть сбалансированным по химическому составу. Что это значит? Что ребенок должен получать соответствующее его возрасту количество энергии, белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ.

Если питание ребенка здоровое и разнообразное, то теоретически он должен получать абсолютно все, что ему необходимо для гармоничного роста и развития. На практике, конечно, это непросто. И не только из-за таких глобальных вопросов как экология и высокое содержание в продуктах всякой «химии», которая не до конца исследована или априори опасна для детского организма. Очень важную роль играет и непреклонное, нерушимое детское «НЕ ХОЧУ!»: «не хочу творог», «не буду есть эту кашу», «не буду с изюмом» и т. д. Такой список есть у каждого ребенка. И бороться с ним нет смысла. Нам остается лишь подстроиться и заменить нелюбимые продукты чем-то аналогичным или очень тщательно замаскировывать их.

Давайте немного углубимся в теорию. Все, что мы едим, способствует поддержанию жизни, росту, развитию и функционированию нашего организма.

Энергия

Энергия (это то, что мы привыкли считать в калориях) необходима детскому организму для:

- поддержания процессов жизнедеятельности (так называемый *основной обмен*: расход энергии на биосинтез, обмен веществ и физическую работу дыхательной и сердечной систем),

- выделения тепла (*термогенез* – затраты энергии на переваривание, всасывание и повторный синтез пищевых веществ),
- физического развития,
- физической активности.

Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует детям такие нормы потребления энергии, ккал/день:

Возраст	Мальчики	Девочки
2-3 года	1230	1165
4-6 лет	1715	1545

Существуют и другие методики подсчета необходимого количества энергии. Так, в США, Российской Федерации и ряде других стран принято считать, что независимо от пола детям необходимо:

Возраст	Количество энергии в сутки (Ккал/сутки)
2-3 года	1300
4-6 лет	1800
7-8 лет	2000

Количество энергии, необходимое ребенку, можно также подсчитать исходя из его веса. Для этого вес в килограммах умножают на соответствующий индекс:

Возраст	Количество энергии на 1 кг массы тела (ккал/кг)
2-3	110
4-5	101
6-7	90
8-9	76

Например, если ребенок в 4 года весит 16 кг, то ему необходимо
 $16 \times 101 = 1616$ ккал

Это усредненные показатели. В зависимости от индивидуальных особенностей организма, уровня физической активности, темперамента, стрессовых условий (болезни, жара или мороз и пр.) количество энергии, необходимое ребенку, может меняться. Но все это – субъективные показатели, которые на сегодняшний день точно просчитать невозможно.

Считается, что если ребенок физически здоров и активен, ему достаточно той энергии, которую он употребляет. Недостаток энергии приводит к снижению физической активности и белково-калорийной недостаточности, избыток – к отложению жира и избыточной массе тела. Если ребенку чего-то не хватает (будь то энергия или какие-то питательные вещества) или он испытывает их избыток – он, как правило, вялый и тяжелый на подъем.

Белки, жиры и углеводы должны поступать в оптимальном для детского питания соотношении – 1:1:4.

Белки

Белки являются основным строительным материалом для растущего организма. Они входят в состав иммунных тел, гормонов, которые принимают участие в обмене веществ, и ферментов, ускоряющих биохимические процессы в организме. Белки выполняют пластическую, энергетическую, каталитическую, гормональную, регуляторную, защитную, транспортную и пр. функции. Все ткани, ногти и волосы состоят из белков.

В питании на долю белков приходится 10–15 % общей калорийности детского суточного рациона. Превышение необходимого количества так же нежелательно, как и его недостаток.

Белки состоят из аминокислот. Сбалансированный аминокислотный состав очень важен для физического и психологического здоровья ребенка. 9 из 20 существующих аминокислот не синтезируются детским организмом и должны поступать с пищей. Поэтому они считаются *незаменимыми* (триптофан, лизин, метионин, валин, треонин, лейцин, изолейцин, фенилаланин и гистидин). Если детский организм не получает их с питанием, для их получения он начинает разлагать свои собственные белки для их получения.

Искать белки нужно в мясе, рыбе, сыре, молоке и яйцах (животные белки), а также в бобовых, зерновых, орехах и картофеле (растительные белки). Животные белки имеют более полный набор незаменимых аминокислот, чем растительные. Поэтому если вы хотите, чтобы ваш малыш получил все необходимые незаменимые аминокислоты из продуктов растительного происхождения, их нужно разумно комбинировать. Например, варить молочные каши или запивать зерновые продукты молоком.

Самыми ценными по составу незаменимых аминокислот считаются белки, содержащиеся в желтке яйца.

Жиры

Жиры обеспечивают ребенка энергией, незаменимыми жирами, а также они необходимы для усвоения жирорастворимых витаминов (А, D, Е, К). В зависимости от выполняемых в организме функций, выделяют:

- *структурные жиры* (являются составляющей клеточных мембран и важными строительными кирпичиками нервных клеток);
- *жиры в отложениях* (служат резервом «топлива» в организме, защищают его от охлаждения, ушибов и порезов).

Жиры дают организму наибольшее количество энергии:

1 г белка = 4 ккал

1 г углеводов = 4 ккал

1 г жира = 9 ккал

По мере взросления количество необходимых детскому организму жиров снижается от 50 % (именно столько калорий, содержащихся в грудном молоке, приходится на долю жиров) до 25–30 % для детей от 2 лет, а также не более 25 % – для взрослых.

Две незаменимые жирные кислоты человеческий организм вырабатывать не может – линолевая и б-линоленовая. Поэтому важно, чтобы ребенок получал их с питанием. Источником первой может быть кукурузное, подсолнечное или соевое масло. Вторая содержится в рыбьем жире, соевом масле и жирах, которые находятся в овощах и орехах.

В жирах животного происхождения содержатся, как правило, насыщенные жирные кислоты. А в растительных жирах – моно- и полиненасыщенные жирные кислоты (они также содержатся в рыбе). Все они необходимы для детского организма в разумных количествах. Злоупотребление может привести к ожирению или возникновению сердечно-сосудистых заболеваний во взрослом возрасте.

Мы употребляем жиры двух видов:

- «видимые» жиры (масла, сало, жиры на мясе и т. п.);
- «скрытые» жиры (содержатся в различных продуктах в скрытом виде: молоке, сладостях, соусах и пр.).

Углеводы

Углеводы – это основной источник энергии для детского организма. Также они необходимы для большинства обменных процессов.

Простые сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза и пр.) быстро усваиваются организмом и превращаются в энергию. Кроме того, они являются «топливом» для мозга и других тканей. А расщепление полисахаридов (крахмал, клетчатка, пищевые волокна) требует времени, благодаря чему мы испытываем продолжительное ощущение сытости. Кроме того, полисахариды способствуют опорожнению кишечника.

Примерно 55–60 % общей энергии, потребляемой ребенком, должно обеспечиваться углеводами. Но это не значит, что в детскую еду можно добавлять много сахара. Его количество не должно превышать 10 % общей суточной нормы калорий.

Избыток простых сахаров может привести к повышению уровня глюкозы в крови и диабету, избыточному весу, а также кариесу. Если же ваш малыш – неисправимый сладстена, в его питание обязательно нужно включить пищевые волокна, которые содержатся в сухофруктах, хлебе с отрубями, овощах, фруктах, орехах и грибах.

Сахара – отличные консерванты. Связывая воду, они делают ее недоступной микроорганизмам и увеличивают сроки хранения соков и блюд из овощей и фруктов.

Крахмал имеет способность клейстеризоваться (образовывать раствор вязкой консистенции) при нагревании с водой. Для того чтобы процесс произошел правильно, крахмал сначала разводят в холодной жидкости, а потом постепенно нагревают.

Итак, белки, жиры и углеводы являются основным источником энергии и основной составляющей питания как детей, так и взрослых.

	Основная функция	Количество энергии, ккал/г	Необходимое количество, % от общего количества энергии
Белки	Пластическая, Строительная, Энергетическая, Транспортная	4	10-15
Жиры	Защитная, Энергетическая, Строительная	9	25-30
Углеводы	Энергетическая Обмен веществ	4	55-60

Витамины и минеральные вещества не поставляют организму энергию, но обеспечивают его слаженную, гармоничную работу и здоровье. Информацию о том, для чего ребенку

нужны те или иные витамины, чем чреват их недостаток и где их искать, вы найдете в следующей таблице.

Для здоровья и гармоничного развития детям также нужны и минеральные вещества. Их очень много и каждое из них в организме выполняет свои важные функции. В следующей таблице приведены некоторые из них.

Вита- мин	Название	Содержится в...	Свойства	Признаки дефицита	Примечания
А	Ретинол Бета-каротин (провитами- н)	Ретинол содержится в продуктах животного происхождения (молоко, яичный желток, сливочное масло, сливки, сметана, жирные сорта сыра, печень). Его провитамин бета-каротин – в продуктах растительного происхождения (морковь, абрикосы, желтые персики, тыква, красный перец, оранжевые и зеленые овощи и фрукты)	Жирорастворимый витамин. Принимает участие в окислительно-восстановительных процессах. Стимулирует рост и развитие. Играет важную роль в функции зрения. Формирует защитные функции кожи	«Куриная слепота» (ребенок плохо видит в сумерках и в темноте), сухость и шелушение кожи и слизистых оболочек, замедление роста костей, снижение иммунитета, охриплость голоса, воспалительные процессы верхних дыхательных путей, анемия	Ретинол усваивается значительно лучше, чем каротин. Устойчив к высоким температурам, но разрушается под влиянием кислорода и солнечного света.
B1	Тиамин	Отруби, хлеб и хлебобулочные изделия из муки грубого помола, дрожжи, бобовые, орехи, шпикат, субпродукты, яичные желтки, свинина и куриное мясо	Водорастворимый витамин. Обеспечивает усвоение углеводов и образованию из них жира. Регулирует работу нервной системы, сердца и желудочно-кишечного тракта	Потеря аппетита, усталость, общая слабость, тахикардия, нарушение деятельности нервной системы, запор, снижение сопротивляемости организма инфекциям	Устойчив к тепловой обработке в кислой среде. В процессе кулинарной обработки теряется 20-40% тиамина. Организм не способен накапливать витамин B1, поэтому важно, чтобы ребенок получал его ежедневно с пищей
B2	Рибофлави- н	Субпродукты, дрожжи, зерновые продукты, яйца, миндаль, грибы, творог, молоко, брокколи, белокочанная капуста, зеленые листовые овощи, мясо	Водорастворимый витамин. Регулирует рост, а также деятельность щитовидной железы и нервной системы. Необходим для здоровья кожи, волос, ногтей. Принимает участие в образовании гемоглобина и антител, а также белковом обмене	Случается крайне редко: светобоязнь, воспаление кожи и слизистой, язвочки в уголках губ, болезни желудочно-кишечного тракта	Устойчив к нагреванию, особенно – в кислой среде, но разрушается под действием солнечного света. При повторном нагревании пищи количество рибофлавина в ней значительно уменьшается.
B3, PP	Никотино- вая кислота	Бобовые, дрожжи, цельные зерновые продукты, гречневая крупа, мясо, субпродукты, рыба и морепродукты, орехи, грибы	Водорастворимый витамин. Способствует снижению содержанию глюкозы в крови. Связан в организме с обменом энергии. Участвует во многих окислительных реакциях	Слабость, головная боль, бессонница, раздражительность, понижение аппетита, запор, шелушение кожи, дерматиты; в особо тяжелых случаях – потеря памяти и галлюцинации	Устойчив к нагреванию, воздействию кислорода и солнечного света. Хорошо сохраняется при кулинарной обработке и консервировании
B4	Холин	Яичный желток, субпродукты, мясо, молочные продукты, нерафинированные растительные масла, бобовые	Витаминоподобное вещество. Способствует процессам роста, улучшению памяти и работе нервной системы	Задержка роста, отложение жира в печени.	Устойчив к нагреванию. В больших количествах токсичен
B5	Пантотено- вая кислота	Содержится почти во всех пищевых продуктах. Горох, дрожжи, яичный желток, гречневая и овсяная крупы, цветная	Водорастворимый витамин. Принимает участие в обмене белков, жиров и углеводов,	У здорового человека практически не случается. Усталость, депрессия, нарушение сна, жжение,	При термической обработке (нагревании) теряется около 50% пантотеновой кислоты

		капуста, субпродукты, бобовые, молоко, зеленые листовые овощи	а также синтезе гемоглобина. Способствует усвоению других витаминов. Участвует в формировании антител	покалывание и онемение пальцев ног, снижение иммунитета и подверженность частным ОРЗ.	
B6	Пиридоксин	Грецкие орехи, мясо, цельное зерно, дрожжи, субпродукты, бобовые, картофель, яичный желток	Водорастворимый витамин. Участвует в обмене аминокислот. Регулирует работу нервной системы	Случается крайне редко: потеря аппетита, тошнота, заболевания кожи, снижение гемоглобина	Устойчив к нагреванию; разрушается под воздействием солнечного света
B9	Фолиевая кислота	Зеленые листовые растения, дрожжи, капуста, тыква, морковь, орехи, субпродукты, крупы, творог, грибы, мед, апельсиновый сок	Водорастворимый витамин. Играет важную роль в процессе роста, кроветворения, деятельности нервной системы и делении клеток	Анемия, малокровие, нарушение состава крови, расстройство пищеварения, воспаление десен	Разрушается при кипячении и под влиянием солнечного света. При кулинарной обработке продуктов теряется 50-90% фолиевой кислоты
B12	Цианокобаламин	Печень, яичный желток, рыба, мясо, молочные продукты	Водорастворимый витамин. Принимает участие в кроветворении, метаболизме белков, способствует превращению каротина в ретинол. Стимулирует процессы роста и работу нервной системы	Анемия, диарея	Устойчив к высоким температурам
C	Аскорбиновая кислота	Шиповник, сладкий перец, черная смородина, брюссельская капуста, шпинат, петрушка, помидоры, яблоки, цитрусовые и пр.	Водорастворимый витамин. Антиоксидант. Повышает естественный иммунитет организма, способствует ускорению заживления ран. Является важным компонентом процесса биосинтеза коллагена. Улучшает всасывание железа	Боли в костной ткани, нарушение сердечного ритма, замедление заживления ран, пониженное давление, ослабление иммунной системы, бледность и сухость кожи, ломкость ногтей, выпадение волос, алопеция, быстрая утомляемость.	Разрушается от воздействия кислорода, солнечного света, железа, серебра, при нагревании в щелочной среде
D	Кальциферол	Дрожжи, растительные масла, молочные продукты, яйца, рыбий жир, печень рыб, икра, грибы	Жирорастворимый витамин. Регулирует уровень кальция и фосфора в крови. Обеспечивает поставку кальция в кости и правильное формирование скелета. Влияет на функционирование щитовидки и иммунной системы	Случается довольно редко. У детей – рахит и анемия; у взрослых – размягчение костей	Существует несколько разновидностей витамина D, самыми ценными среди которых считаются D2 и D3. Не разрушаются при кулинарной обработке. Для усвоения необходимо употребление с жирами

Е	Токоферол	Хлеб, отруби, растительные масла, шиповник	Жирорастворимый витамин. Играет важную роль в деятельности нервной системы. Нейтрализует вредные вещества, поступающие с пищей. Защищает от окисления жиры, витамин А и витамин группы В.	Нарушение зрения и координации движения	Устойчив к воздействию высоких температур, кислот и щелочей
Н	Биотин	Цветная капуста, печень, сушеные грибы, дрожжи, бобовые, орехи, яичный желток	Водорастворимый витамин. Играет важную роль в усвоении углеводов и жиров. Благоприятно влияет на деятельность нервной системы	Мышечные боли, высыпания на коже, выпадение волос, заболевания кишечника, вялость, отвращение к пище	Устойчив к воздействию высоких температур, кислот, щелочей и кислорода
К	Филлохинон	Зеленые овощи, капуста, субпродукты, мясо, молочные продукты, яйца, картофель	Жирорастворимый витамин. Регулирует свертываемость крови	При нормальном питании дефицит не возникает. Склонность к кровотечениям, пониженная свертываемость крови	Устойчив к кипячению в воде. Разрушается под влиянием солнечного света
U	S-метилметионин	Свежевыжатые овощные и фруктовые соки; морковь, лук, помидоры, орехи, бобовые, яйца, мясо	Водорастворимый витамин. Улучшает процессы обмена веществ. Принимает участие в обезвреживании вредных веществ, поступающих с пищей	Нарушение работы желудочно-кишечного тракта	Устойчив к высоким температурам. В качестве лекарственного средства используется для лечения язвенных заболеваний

Минеральные вещества	Описание	Содержится в...	Признаки дефицита	Примечания
Натрий	Удерживает жидкость и участвует в ее распределении. Способствует оптимальной работе нервной системы. Играет важную роль в регулировании кислотно-щелочного баланса	Соль, рыба, колбасы, мясо, сыр, брынза, яйца, молоко	Жажда, сухость и потеря эластичности кожи, отсутствие аппетита, тошнота, тахикардия, апатия, нарушение психики, мышечная слабость	При избыточном употреблении соли возникает избыток натрия: задержка жидкости в организме, судороги, двигательное беспокойство
Калий	Принимает участие в деятельности нервной системы. Поддерживает баланс электролита. Способствует выделению с мочой натрия и жидкости.	Овощи, фрукты, ягоды, какао, рыба, говядина, телятина	Мышечная слабость, апатия, сонливость, тошнота, сердечная аритмия	
Кальций	Является основой костного скелета. Уплотняет стенки сосудов. Принимает участие в процессах свертывания крови. Участвует в передаче нервных импульсов, влияет на сокращение мышц.	Творог, молоко, сыр, орехи, рыба, морепродукты, огурцы, чеснок, виноград, яблоки, груши, зеленые листовые овощи	Судороги	Для усвоения кальция важно рациональное содержание в пище жиров, с достаточным количеством ненасыщенных жирных кислот. Затрудняют всасывание кальция шоколад, щавель, шпинат, свекла, ревень
Магний	Принимает участие в нервной и мышечной деятельности. Важен для многих ферментных реакций	Хлеб из муки грубого помола, крупы, поджаренный арахис, бобовые и зеленые овощи	Страх, тревога, судорожное подергивание мышц, тахикардия	Как правило, из пищевых продуктов усваивается 30-40% магния. Тормозит его усвоение избыток кальция и жиров
Фосфор	Участвует в обмене белков, жиров и углеводов, а также в построении клеточных мембран	Творог, сыр, молоко, мясо, субпродукты, зеленые листовые овощи, яйца, морепродукты, рыба, бобовые		Из продуктов растительного происхождения усваивается на 55-60%, животного – на 95%
Железо	Входит в состав гемоглобина. Стимулирует функцию кроветворных органов. Является компонентом мышц.	Мясо, субпродукты, яичный желток, сардины, огурцы, хлеб, бобовые, шпинат	Повышенная утомляемость, слабость, головная боль, «мушки» перед глазами, снижение аппетита, сухость во рту, ломкость ногтей, бледность кожи с легким шелушением, низкая сопротивляемость инфекциям	Из разных продуктов железо усваивается по-разному. Чай ухудшает всасывание железа
Медь	Стимулирует кроветворение. Способствует росту детского организма.	Какао, фундук, гречневая и овсяная крупы, бобовые, сыр, моллюски, морепродукты	Не встречается	
Марганец	Стимулирует окислительные процессы в организме. Способствует	Злаковые, крупы, петрушка, укроп, свекла, тыква, шпинат, малина,		

	процессам роста и окостенения. Повышает защитные силы организма. Регулирует обмен витаминов	клубника, черная смородина		
Цинк	Является составной частью инсулина. Стимулирует образование гемоглобина. Необходим для образования белков	Дрожжи, субпродукты, говядина, рыба, грибы, яйца, бобовые, рис, пшеница, молочные продукты	Ухудшается заживление ран	
Иод	Необходим для образования гормона щитовидной железы. Способствует развитию иммунитета	Морепродукты, молочные продукты, картофель, гречневая крупа и пшено, йодированная соль	Заболевания щитовидной железы, задержка умственного и физического развития	При длительном хранении содержание йода в продуктах уменьшается
Кобальт	Входит в состав витамина В12. Способствует всасыванию железа и его использованию для образования гемоглобина, процессам роста	Субпродукты, рыба, молоко, бобовые, злаки и крупы, крыжовник, черная смородина, малина, груши, петрушка, свекла		

При правильном, сбалансированном питании ребенок получает все необходимые вещества и не нуждается в дополнительном приеме витаминных препаратов.

То же касается и профилактических, и иммуностимулирующих лекарств. Лучшая профилактика и иммуностимуляция – это здоровое, рациональное, разнообразное и полноценное питание. Детский организм способен самостоятельно противостоять сезонным болезням (речь идет о гриппах, ОРВИ и т. п.; а вот переломы, краснуху, паротит и пр. яблочком и бульончиком, увы, не вылечить). А иммуностимулирующие и профилактические медикаменты, да простят меня медики и фармацевты, в лучшем случае, совершенно не нужны ребенку. А в худшем – они только ослабляют его иммунную систему: она привыкает к таким «помощникам», начинает лениться и со временем без них и вовсе отказывается работать.

Очень похожий механизм у алкогольной зависимости. Человеческий организм вырабатывает определенное количество алкоголя самостоятельно. А когда начинает регулярно получать его извне, он перестает вырабатывать свой алкоголь. И психологическая зависимость перерастает в физическую. Это уже серьезный диагноз, требующий медикаментозного лечения.

Поэтому если вы хотите, чтобы ваш ребенок был здоров, – очищайте аптечку от всего лишнего и приучайте дитя к здоровому образу жизни и здоровому питанию. Разве что капельки для носа не помешают. Ну, и сироп от кашля. Доверьтесь детскому организму при болезни. Не заставляйте есть, «чтобы набираться сил для борьбы с болезнью». Организм больного ребенка слишком ослаблен для того, чтобы переваривать тяжелую пищу. И заставляя любимое чадо есть наваристый супчик с большим куском жирного мяса, вы делаете ему медвежью услугу: вместо того чтобы бороться с инфекцией, ослабленный организм тратит все свои силы на то, чтобы переварить обед.

И, конечно, никакая еда не будет в полной мере полезной, если ребенок ведет пассивный образ жизни. Без физической активности здоровое питание – как вкусный обед без вилки. Красиво, вкусно, но чего-то не хватает.

Что, с чем и когда есть?

Одно из самых важных условий рационального питания – правильный подбор продуктов и блюд, их разумное количество и распределение в течение дня. Вставая из-за стола, ребенок должен чувствовать себя сытым, бодрым и довольным. Не стоит перекармливать малыша. Избыток пищи не только портит настроение, но и создают ощущение тяжести, сонливость, лень и усталость.

Конечно, в наше время мало кто составляет недельное меню дома, однако сочетание блюд все же стоит учитывать. Если вы сварили ребенку на завтрак яичко, не стоит предлагать ему на ужин омлет или на обед, к примеру, фаршированные яйца. На завтрак малыш не отказывается от каши – на обед в качестве гарнира лучше приготовить блюда из картофеля или других овощей. Наваристый мясной суп на обед лучше подавать с легким вторым блюдом и овощным гарниром. А вот легкий бульончик будет отлично сочетаться с сытными мясными блюдами и кашами.

Не стоит также злоупотреблять любимыми блюдами ребенка. Привыкание к ограниченному меню (пусть даже самых любимых и полезных блюд) не позволяет ребенку получить достаточное количество всех необходимых питательных веществ. Да и ребенок рано или поздно перестанет относиться к этому блюду с прежней любовью.

Хорошо, если есть возможность кормить малыша 5–6 раз в сутки:

- Завтрак (20 % ккал)
- Второй завтрак (5 % ккал)
- Обед (35 % ккал)
- Полдник (15 % ккал)
- Ужин (20 % ккал)
- Второй ужин (5 % ккал)

Однако в реальной жизни не всегда есть возможность давать ребенку покушать каждые 2–3 часа. Поэтому суточный рацион малыша мы можем разбить на 4 приема:

- Завтрак (25 % ккал)
- Обед (35–40 % ккал)
- Полдник (10–15 % ккал)
- Ужин (20–25 % ккал).

Именно его мы и взяли в основу этой книги. При таком режиме средний промежуток между трапезами ребенка составляет 4 часа. Этого достаточно для того, чтобы проголодаться, но мало для того, чтобы умереть от голода.

Я не советую привязываться к определенным часам кормления. Да, Павлов, конечно, доказал, что если приучить собачек кушать в одно и то же время, то у них и желудочный сок начинает выделяться по расписанию. Но разве ваш ребенок, извините, собачка? Вчера он переел на ужин, потому что вы приготовили для него его любимые сырники, или наоборот, отказался сегодня утром кушать ненавистную гречку. В садике слишком много бегал и раньше проголодался. Или в школе получил двойку – и у него апатичное настроение. Одним словом, наши эмоции и сиюминутные события имеют сильное влияние на аппетит или его отсутствие. И самое лучшее, что вы можете сделать для ребенка в таком случае, – кормить его не тогда, когда надо, а тогда, когда он голоден. Когда он *хочет*.

Очень часто можно слышать о режиме питания и жизни в целом: кушать надо в такое-то время и не позже 6 часов вечера, спать нужно в определенные промежутки ночи и т. д. На мой взгляд, эти теории не до конца оправданы. Я придерживаюсь мнения, что у каждого человека есть свой врожденный биологический ритм. Нам приходится переучивать себя, подстраиваясь под общепринятые нормы, чтобы ребенок мог посещать садик и школу. Но

обратите внимание, когда обычно встает ваш малыш в выходные дни, если его не будить? В моей семье почти все «совы», и я знаю по себе, что заставлять ребенка раз и навсегда отказаться от желания утром подольше поспать – занятие неблагодарное и во многом лишнее смысла. Потому что как только я утрачу бдительность – дочь непременно вернется к своему врожденному ритму.

Почему не рекомендуют есть после 6 часов вечера? Этому есть вполне логичное объяснение, не зная которое многие воспринимают саму цифру – 6 вечера – как какой-то волшебный запрет. На самом деле, суть не в цифре. В среднем, наш организм переваривает пищу в течение 2–4 часов. Так, если мы встаем в 7 утра, то для того, чтобы проспать норму 8–9 часов, нам нужно лечь спать где-то около 10 часов вечера. Отнимаем 4 часа на усваивание пищи – и получаем заветные 6 часов вечера. Так, если вы ложитесь в полночь, то можете позволить себе кушать и до 8, и даже позже – если отдать предпочтение блюдам, которые быстро усваиваются.

Что же касается ребенка, нет существенных оснований отказать ему в стаканчике кисломолочного продукта перед сном с небольшой булочкой (если в этом есть необходимость).

Не игнорируйте и сезонность. Зимой детям требуется больше энергии для того, чтобы согреться. Поэтому им очень важно кушать сытные блюда (говядина, свинина, мучные изделия, жирная рыба и пр.).

Летом же малышу нужно запастись витаминами. Кстати, *запасаться* – это слово условное. Не стоит пихать в ребенка летом все, что только можно съесть в сыром виде – про запас. Это бессмысленно. Большинство витаминов и минеральных веществ или не откладываются организмом вообще, или откладываются в таких незначительных количествах, что их, конечно, на полгода не хватит.

Весной и летом старайтесь предлагать малышу более легкую пищу – овощи и фрукты, если мясо – то птицу и телятину, салаты, холодные супы и пр. Не стоит заставлять ребенка есть то, что не ели бы вы сами. А захотелось бы вам во время летнего зноя, днем, в самый солнцепек с аппетитом налегать на горячий, наваристый борщ?

Лучшим проявлением вашей любви в питании ребенка будет определенная доля строгости. И в первую очередь – к себе самим. Кормите малыша не тогда, когда хочется вам, и не тогда, когда нужно, а тогда, когда он голоден. И старайтесь не баловать его перекусами. Не компенсируйте не съеденную кашу булочками и конфетками. Так вы только портите вкусовые привычки ребенка. Если он не хочет кушать обед – значит, не хочет. Как бы это ни было сложно, лучше отпустить малыша с миром. И пусть проголодается.

Ничего плохого вы не делаете, оставляя ребенка без обеда. Если он отказывается есть (ну, если вы сами можете съесть то, что приготовили, и уверены, что оно удобоваримо), значит, не голоден. И если малышу придется потерпеть до ужина – это не жестокость и не садизм. Это справедливость. Даже если обиженный ребенок не понимает этого.

Смею вас заверить, историей не зафиксировано ни единого случая смерти ребенка от голода при наличии в доме еды. Так что бояться вам нечего.

Иногда я оставляю какое-нибудь отвергнутое блюдо на століке в детской (это можно проделывать только с той едой, которая простоит часик, не теряя ни вкусовых качеств, ни безопасности). Играя, дети и не замечают, как съедают то, что есть не хотелось. Это тоже вариант, если ваше сердоболие не позволяет оставить маленькую нехочушку голодной.

Завтрак

Как я уже говорила, завтрак должен составлять примерно четверть суточного рациона малыша. Существует множество вариантов традиционных завтраков – английский, французский, немецкий и т. д. Для детей я рекомендую остановиться на привычном для нас варианте: легкая молочно-растительная и углеводная пища: молочная кашка, молочные и кисломолочные продукты, блюда из творога и яиц.

Если ребенок ходит в садик или в школу, завтрак может превратиться для родителей в настоящую трагедию в пяти актах. Ранним утром большинство детей горят только одним желанием: «Ну еще чуть-чуть, всего пару минуток!» А вы ему – кашу. Какую реакцию можно ожидать? В большинстве случаев – принципиально негативную, конечно. Но можем ли мы отпустить обожаемое чадо на полдня голодным? Боже упаси! Нужно накормить во что бы то ни стало!!!

А зачем? Пользы все равно не будет почти никакой...

Если моя дочь ну совсем никак не хочет кушать утром, я делаю ей бутербродик с маслом или греночку. Бесполезная замена? А как же углеводы, необходимые для энергии и благополучной работы мозга, и витамины группы В, и витамины А и Е?

Вспомните себя в детстве. Вас заставляли завтракать? Постарайтесь вспомнить, чего вам хотелось, а чего не хотелось в детстве. Конечно, каждый человек уникален. Но если ваши родители совершали типичные ошибки, может, не стоит их повторять?

Пусть день начинается с позитива. Знаю, ежедневный быт съедает всякий энтузиазм, но постарайтесь хоть изредка делать для ребенка что-то приятное. Намечается сложный день? Предложите малышу в качестве десерта на завтрак конфетку. Но, чур, не за что-то, а просто – потому что вы его любите. И, чур, не ежедневно, а в виде исключения (и только детям после 3 лет!).

Итак, замечательным завтраком будет яичко, омлет, кашка, йогурт, сырники, творожные запеканки, блинчики, варенички и даже бутерброд (лучше выбрать хлеб с отрубями), сыр. Утром можно предложить ребенку какао или сладенький чаек.

Если у вас есть возможность накормить ребенка вторым завтраком, пусть им будут сезонные фрукты. Если такой возможности нет – фрукты можно предложить и вечером.

Чего не стоит давать на завтрак? Мясные блюда утром будут слишком тяжелыми для детского организма. Жирную и тяжелую пищу лучше отложить для обеда. Кофе, наверно, хорошо пробуждает организм, но детям я его не рекомендую. Ничуть не хуже будет чай – в нем также есть кофеин, который поможет маленькому сонне проснуться.

Что касается сухих завтраков, я не стану ни рекламировать, ни запугивать их вредностью. Для современной мамы они могут служить палочкой-выручалочкой, когда катастрофически не хватает времени. Но даже если всегда катастрофически не хватает времени, это еще не повод каждый день кормить ребенка сухим завтраком.

Кашки

В нашей культуре каши прочно укрепились как обязательный атрибут детского питания. И вполне заслуженно. Они богаты углеводами, содержат белки, жиры, витамины и минеральные вещества. Крупы являются одним из основных источников витаминов группы В.

Большинство круп (кроме гречки, овсянки и манки) перед приготовлением нужно тщательно промыть в нескольких водах. Как правило, каши варят на воде (крупы кладут в кипящую воду), а потом по желанию заливают молоком. В молоке кашу сварить, конечно, можно. Но так она будет готовиться значительно дольше. А следовательно, полезных веществ в ней останется меньше. Сахар и соль можно добавлять в воду либо до закладки крупы, либо сразу после. Для того чтобы приготовить рассыпчатую кашу, в большинстве случаев используют соотношение крупы и воды 1:2 или 1:2,5.

Какую кашу предпочесть – дело исключительно вкуса. В каждой из них есть нечто полезное.

Овсяная каша считается одной из самых полезных. В ней – белки, жиры, витамины В₁, В₂, РР и Е. Она усваивается постепенно, благодаря чему дает длительное ощущение сытости.

Для приготовления овсяной каши хлопья всыпают в кипящее молоко или воду, добавляют соль и сахар по вкусу и варят до готовности.

Гречневая каша – также одна из самых богатых по содержанию витаминов и минералов (группы В, Р, Е, а также цинк, медь, железо, фосфор, кальций и марганец).

Гречку варят в кипящей подсоленной воде. Для рассыпчатой каши используют соотношение крупы и воды 1:2. Для вязкой – 1:3.

Особенно полезна гречневая каша с молоком. Залейте готовую рассыпчатую кашу горячим молоком, добавьте сахар, мед или варенье по вкусу – и полезный завтрак для малыша готов.

Рис – одна из самых популярных круп в мире. По-моему, это рекордсмен среди круп по разнообразию блюд, которые из него можно приготовить.

Иногда, зная, что рис является диетическим блюдом, его едят, надеясь похудеть. Это в корне не верно. Рис используется в лечебных диетах при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Благоприятно влияя на деятельность желудка, рис, оказывается, – самая калорийная крупа. И поэтому стоит ограничивать его употребление детям с лишним весом.

Блюда из риса можно готовить как на завтрак в виде каш, так и на обед – в виде гарнира.

Манная каша. В последнее время манка попала в немилость. Стало модно говорить о ее бесполезности: мол, одни калории – и никакой пользы. С одной стороны, да, витаминов в манной каше действительно меньше, чем в других.

Но лично я согласна с бытовавшим во времена моего детства мнением, что манка – это замечательный завтрак для ребенка. Сладкая кашка, приготовленная без комочков, нравится многим деткам. А польза ее заключается в том, что она служит источником энергии и заряжает мозг для удачного старта нового дня.

Манную кашу варят непосредственно в молоке. Готовится она легко и быстро, но требует определенной сноровки. Засыпать крупу в кипящее молоко необходимо тонкой струйкой, при постоянном помешивании. Периодически помешивать кашу нужно и во время варки, и еще минутку-две после снятия с огня, пока она немного не остынет. Затем добавьте сливочное масло, чтобы на поверхности не образовывалась затвердевшая пленка.

Добавьте в кашу не только сахар, но и щепотку соли – и вкус ее станет богаче и ярче.

Если же приготовить манку без комочков не удалось, и вы видите, что ребенок смотрит на нее без энтузиазма, ковыряет ложкой, размазывает по тарелке и по столу, не спешите его

ругать. Комочки в каше – не его вина. И справедливо будет предложить малышу достойную замену по его вкусу. Вот в таких ситуациях и может пригодиться сухой завтрак. Ну а кашу, чтобы не выбрасывать, скушайте сами.

Пшеничная каша – это старшая сестра манной каши. Ее также изготавливают из пшеницы, только если манка делается из ядра, то пшеничная каша – из цельного зерна, благодаря чему в ней больше витаминов и минералов. Как правило, пшеничную крупу готовят в качестве гарнира на обед.

Пшеничную кашу дети любят хотя бы из-за ее солнечного цвета. Пшено изготавливают из проса. Оно содержит сложные углеводы, которые надолго дарят ощущение сытости.

На завтрак малышу можно предложить пшеничную кашку с молоком. Для ее приготовления крупу промывают несколько раз. Затем засыпают в кипящую воду (соотношение крупы к воде – примерно 1:6). Варят кашу до полуготовности, воду сливают, заливают кашу молоком и доваривают на медленном огне или доводят до готовности в духовке.

Ячневая каша изготавливается из нешлифованных ядер ячменя. В ней много витаминов – группы В, А, D, Е – и минералов. Ценна ячневая каша и содержащимися в ней пищевыми волокнами, клетчаткой и крахмалом, благодаря чему диетологи рекомендуют кашу в качестве профилактики ожирения.

Ближайшая родственница ячневой крупы – перловка, но ячневая каша нежнее и мягче, и поэтому больше подходит для детского питания.

Кукурузная каша. В разных странах из нее готовят различные национальные блюда: мамалыгу, поленту, бануш и пр. Кукурузная каша способствует очищению кишечника и торможению в нем бродильных процессов, выведению из организма токсинов и радионуклидов.

В отличие от других круп, кукурузную закладывают в холодную воду.

Блюда из яиц

Самыми популярными в мире считаются куриные яйца. О них и пойдет речь. Это один из ценнейших продуктов питания, ведь в его состав входят все незаменимые аминокислоты. Кроме того, в яйцах много витаминов (А, D, Е, группы В) и минералов (фосфор, железо, сера, медь, селен и др.). Между прочим, желток яиц богаче, чем белок: в нем больше полезных веществ, в том числе и белков.

Хранить яйца следует в холодильнике не более 4 недель. Скорлупа пропускает запахи, поэтому яйца не стоит держать рядом с сильнопахнущими продуктами.

Проверить свежесть сырого яйца просто. Опустите его в стакан с водой. Свежее яйцо останется лежать на дне. Если яйцу около недели, оно начнет немного «шевелиться» – всплывать, а 3-недельное яйцо всплывет и будет плавать на поверхности. Из таких яиц можно делать омлеты или использовать их для приготовления выпечки. А вот для яичницы-глазуньи и взбивания белков лучше использовать свежие яйца.

Яйца – очень важный и полезный продукт в детском питании. Но детям не стоит есть более 4 яиц в неделю.

На завтрак можно предложить малышу **вареное яйцо**. Время варки (в кипящей воде) зависит от желаемого результата:

- Яйцо всмятку – 2–3 мин.
- Яйцо «в мешочек» (желток уже не жидкий, но еще не густой) – 3–5 мин.
- Яйцо вкрутую – 5–10 мин.

Варить яйцо более 10 минут не желательно, так как имеющееся в нем железо вступает в реакцию с сероводородом, образуя осадок синего цвета – сине-зеленый налет на желтке. Это не вредно, но не эстетично. Да и пользы от такого яйца значительно меньше.

Хотите сварить яйцо «в мешочек»? Если яйца варить в сильно кипящей воде, белок получается твердым, а желток – жидковатым. А при варке на слабом огне – наоборот. И второй секрет: сваренные яйца необходимо сразу опустить в холодную воду, чтобы оно не «дошло» в горячей воде до состояния яйца вкрутую. Еще один «плюс» такой процедуры – от резкого перепада температуры легче очищается скорлупа.

Если у вас такая же большая семья, как у меня, то следующая ситуация вас совсем не удивит. Нашли яйцо и не знаете – вареное оно или сырое. Это легко проверить! Просто покрутите яйцо на столе. Вареное яйцо будет вращаться, а сырое – сделает не более одного оборота.

Кстати, вареные яйца лучше хранить в скорлупе.

В последнее время все большую популярность приобретают перепелиные яйца. Они очень похожи на куриные яйца, только меньше их в несколько раз, а по содержанию витаминов и некоторых минералов даже превосходят их. Из перепелиных яиц можно готовить все те же блюда, что и из куриных, учитывая, что 1 куриное яйцо можно заменить, в среднем, на 4 перепелиных.

Блюда из творога

Среди огромного разнообразия блюд, которые можно приготовить из творога, непременно найдется несколько таких, которые придутся по вкусу и вашему малышу. Их можно предложить ему на завтрак, полдник или ужин, а также в качестве десерта или позднего ужина.

Моя дочь просто обожает ленивые варенички (причем обычные вареники с творогом совершенно не признает). А если вечером ей включат мультик и к нему предложат сырники (я их делаю в форме сердечка) – то жизнь удалась!

Как всем известно, творог – это источник кальция. А еще в нем есть легкоусвояемый молочный белок, очень полезный для детского организма, фосфор, калий, магний и немного витаминов. Чем меньше жирность творога, тем больше в нем белков и кальция.

С точки зрения полезных свойств, бесспорно, домашний творог лучше магазинного. Но ни в коем случае, ни при каких обстоятельствах не покупайте ни творог, ни молоко у бабушек на базаре. Домашний творог и молоко полезны только в том случае, если вы делаете их сами. Или ваши ближайшие родственники. Молоко и молочные продукты – это любимая среда для вредоносных бактерий. И, вопреки общепринятому мнению, кипячение убивает далеко не всех.

Даже если вы «прекрасно знаете эту бабушку» и «сто лет у нее покупаете» – прекратите немедленно! Во-первых, эта бабушка могла сто лет соблюдать правила гигиены, а на сто первом году у нее начался старческий маразм – и она забыла помыть руки после того, как, извините, сходила в туалет.

Более того, патогенные микробы имеют способность накапливаться. Например, ребенок один раз скушал зараженный творог и ничего не заметил. Микробов оказалось немного. Так было и во второй раз, и в третий. А в четвертый – их уже стало достаточно, и ребенок заболел.

Будем рисковать? Давайте не будем!

1. Овсяная кашка с ароматом Нового Года



У этой каши необыкновенный апельсиновый аромат. Она пахнет Новым Годом!

Из расчета на 1 порцию вам понадобится:

Молоко – 1 ст.

Овсяные хлопья – 3 ст.л. с горкой

Сахар – 1–2 ст.л.

Апельсин – 1 шт.

Сливочное масло – 1/2 ст.л.

1. Апельсин ошпарить кипятком. Цедру натереть на крупной терке (можно использовать цедру ½ апельсина).
2. В кастрюлю влить молоко и добавить цедру апельсина. Довести до кипения.
3. Всыпать овсянку и сахар, перемешать и варить около 20 мин.
4. Из оставшегося апельсина выжать сок.
5. В кашу добавить масло и подавать на завтрак со стаканом свежавыжатого апельсинового сока.

2. Десерт из манки



От такого десерта не отказался даже мой племяшка, который манную кашу совсем не любит.

- Молоко – 1 ст.
- Манная крупа – 3–4 ст. л.
- Сахар – 1 ст.л.
- Апельсин – 1 крупный

1. Сварить манную кашу: молоко вскипятить и тонкой струйкой, постоянно помешивая, всыпать манную крупу. Добавить сахар. Варить до загустения.

2. Апельсин разрезать пополам, придавая краям зигзагообразный контур. Разделить, чтобы получилось 2 чашечки.

3. Аккуратно вынуть мякоть. Нарезать кусочками.

4. Смешать манную кашу с половиной апельсиновой массы. Наполнить этой массой половинки апельсинов. Сверху можно уложить оставшиеся кусочки апельсинов и посыпать шоколадной стружкой или какао.

3. Тыквенная кашка

Моя сестра – любительница тыквы. К этому полезному продукту она приучила и своего сына. Предлагаю вашему вниманию вот такую солнечную кашку!

- Тыква – 400 г
- Молоко – 400 мл
- Песочное печенье – 150 г
- Сахар – 1 ст.л.
- Масло сливочное – 1 ст.л.

1. Тыкву вымыть, очистить. Мякоть мелко нарезать и варить минут 20 в небольшом количестве воды.

2. Печенье наломать.

3. Добавить к тыкве теплое молоко, сахар и печенье. Довести до кипения.
4. Полученную массу взбить до однородности. Добавить сливочное масло.

4. Самый любимый молочный супчик

Принцип приготовления молочного супчика очень схож с приготовлением каши. Когда я была маленькая, просто обожала этот супчик. Теперь я готовлю его моей дочке – и она, к моей радости, его тоже обожает!

- Вермишель – 4 ст.л.
- Молоко – 1 ст.
- Сахар – 1 ч.л. – 1 ст.л. (по вкусу)
- Соль – щепотка
- Сливочное масло – 1 ч.л.

1. Вскипятить воду. Посолить. Отварить вермишель почти до готовности.
2. Слить воду. Залить вермишель горячим молоком.
3. Добавить сахар, перемешать и варить до готовности.
4. Перед подачей положить в супчик сливочное масло.

5. Лаваш с секретом



Такой омлетик можно взять с собой в школу, на прогулку или в путешествие.

В этом рецепте я добавляю в омлет вместо молока сметану, по рецепту моей бабушки. Так он получится нежнее и воздушнее.

- Яйцо – 2 шт.
- Сметана – 1 ст.л.
- Лаваш – 1 лист
- Соль – по вкусу

• *Растительное масло для жарки*

1. Яйца немного взбить. Добавить сметану и соль, перемешать.
2. Омлет поджарить до готовности.
3. Лаваш разрезать на 4 полоски.
4. Готовый омлет разделить на 4 части.
5. В каждый кусочек лаваша завернуть кусочек омлета и слегка обжарить.

6. Утренний смайл



Удивительно просто! Зато такая улыбка с утра непременно поднимет настроение маленькому соньке.

- Ломтик батона – 1 шт.
- Яйцо – 1 шт.
- Соль
- Соленый огурчик – 2 ломтика
- Маслина (без косточек) – 1 шт.
- Растительное масло для жарки

1. Отрезать толстый ломть батона. Аккуратно вырезать ножом и вынуть серединку.
2. Разогреть на сковороде растительное масло, посолить.
Кстати, в этом рецепте мы жарим яичницу-глазунью. У ее приготовления есть нюанс. Если ее посолить, как любое другое блюдо, сверху, то желток «спрячется» за белой пленкой. Поэтому солить лучше не глазунью, а масло, на котором она будет жариться.
3. Поджарить хлебный ломтик с одной стороны.
4. Перевернуть. Разбить в него яйцо.
5. Жарить на слабом огне до готовности яичницы.
6. Переложить на тарелку в виде улыбки. Над улыбкой выложить глазки – ломтики огурчика, а на них – по половинке маслинок.
7. Яичница «Доброе утро, смайл!» готова.

7. Печеный омлетик



Маленьким деткам (особенно до 3 лет) жареную еду лучше заменить печеной. Так и появился этот омлетик, во всех отношениях полезный.

- Яйцо – 2 шт.
- Молоко – 3 ст.л.
- Ветчина – 1 ломтик
- Сладкий перец – 0,5 шт.
- Сыр – 1 ломтик
- Соль – по вкусу

1. Яйца взбить. Добавить молоко, посолить и еще немного взбить. Вылить в формочки для суфле.
2. Перец, ветчину и сыр нарезать тонкими ломтиками.
3. Выложить в формочку с яйцами начинку (она утонет).
4. Запекать при температуре 160⁰С примерно 20 мин.

8. Ленивые вареники

Если вы до сих пор не делали это блюдо своему малышу, непременно попробуйте!

Для вареничков:

- Творог – 1 пачка (230–250 г)
- Яйцо – 1 шт.
- Мука – примерно 0,5 ст.
- Сахар – 2 ст.л.
- Соль – щепотка

Для сметанного соуса:

- Сметана – 0,5 ст.
- Сахар – 2–3 ст.л.

1. Творог размять. Добавить яйцо и сахар и тщательно перемешать.
2. Всыпать в творожную массу муку и тщательно перемешать. Тесто должно получиться достаточно упругим.
3. Скатать из теста «колбаски» и нарезать их под углом примерно 30–45°.
4. Варить варенички в кипящей подсоленной воде минут 5 после всплытия.
5. Слить воду, заправить вареники сметаной и сахаром, накрыть крышкой и несколько раз усиленно встряхнуть.

9. Творожная неженка



Это одна из разновидностей творожной запеканки. При желании в нее можно добавить изюм, орехи или апельсиновую цедру, цукаты, какао, кусочки фруктов и т. д.

- Творог – 500 г
- Сахар – 1 ст.
- Яйцо – 3 шт.
- Сметана – 2 ст.л.

- Сода, гашенная уксусом – 0,5 ч.л.
- Ванильный сахар или ванилин
- Манная крупа – 6 ст.л.
- Масло для смазки формы

1. Тщательно растереть творог.
2. Добавить все продукты в той последовательности, в которой они перечислены, тщательно перемешивая.
3. Форму для выпекания смазать маслом. Вылить в нее получившуюся массу и выпекать 40–50 минут при температуре 180⁰С.

10. Творожно-апельсиновое удивление



Еще одна разновидность творожной запеканки. Ее «изюминка» – в ароматной, освежающе-сладкой апельсиновой прослойке.

Творожная часть:

- Творог – 500 г
- Сливочное масло – 100 г
- Крахмал – 1 ст.л.
- Манная крупа – 7 ст.л.
- Сахар – 100 г

Апельсиновая часть:

- Апельсин – 2 шт.
- Крахмал – 2 ст.л.
- Сахар – 100 г
- Масло для смазки формы

1. Смешать в блендере творог, размягченное сливочное масло, сахар, крахмал и манку.
2. Для апельсиновой массы: смешать в блендере мякоть апельсинов, сахар и крахмал.

3. Форму выстлать бумагой для выпечки. Выложить творожную массу. Сверху – апельсиновую.

4. Выпекать в заранее разогретой до 180⁰С духовке 45–50 минут.

11. Банановые сырники



Хорошо знакомые всем нам сырники с новым ароматом.

- Творог – 1 пачка
- Яйцо – 1 шт.
- Сахар – 2 ст.л.
- Мука – примерно 4 ст.л.
- Банан – 1 шт.
- Масло для жарки

1. Банан размять в пюре. Добавить творог, яйцо и сахар. Тщательно перемешать.
2. Добавить муку и еще раз перемешать.
3. Сформировать из теста кружочки или сердечки и жарить на разогретом масле.

Обед

Обед является главной трапезой дня. На его долю приходится почти половина суточной нормы калорий. Именно в обед предпочтительнее давать мясные и рыбные блюда, переваривание которых требует времени и усилий: утром организму необходимо некоторое время, чтобы проснуться, а вечером – чтобы усвоилось все, что было съедено.

Традиционный обед должен состоять из 4 блюд: закуска, первое, второе и десерт. Но – да простят меня староверы! – нет никаких оснований считать, что ребенок должен ежедневно кушать первое блюдо. Во многих странах люди практически не едят супы, и при этом их дети здоровы и довольны. Значительно важнее, чтобы любимое чадо ежедневно поглощало салаты и закуски из свежих сезонных овощей. Они являются важнейшим источником витаминов.

Да, первые блюда желательны в детском питании, но не обязательны. И не обязательно их готовить ежедневно. Если у вас нет времени каждый день варить борщ, и из-за этого приходится выслушивать упреки со стороны заботливых бабушек, не отчаивайтесь. Некоторые догмы питания безвозвратно устарели. Но я сама столкнулась с тем, что иногда объяснить это очень сложно.

Вполне нормально, если вы будете готовить первые блюда тогда, когда у вас будет возможность. Понаблюдайте, насколько нужен супчик самому ребенку. Например, для меня в детстве первые блюда всегда были трагедией. А вот моя дочка и племяшка едят их с удовольствием. Тогда почему бы и не приготовить?

Нередко бывает так, что и салатик ребенку нарезать некогда. Летом проще – помыл огурчик и помидорчик – и такой витаминизации обеда вполне достаточно.

Зимой же можно иметь про запас несколько консервированных заготовок. Современные хозяйки занимаются ими все реже, но есть наши любимые бабушки, тетушки, а также промышленная консервация. Кстати, я настоятельно рекомендую проверять состав, если вы покупаете последнюю. Чем короче список консервирующих, стабилизирующих и улучшающих добавок, тем лучше.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.