Ирина Пигулевская

ГОТОВИМ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Детское питание
от рождения
до школы

Ирина Пигулевская

Готовим для малышей. Детское питание от рождения до школы

«Центрполиграф»
2014

Пигулевская И. С.

Готовим для малышей. Детское питание от рождения до школы / И. С. Пигулевская — «Центрполиграф», 2014

Колоссальное количество рецептов и рекомендаций по питанию детей от рождения до подросткового возраста ждет вас на страницах книги. Автор рассказывает все об особенностях кормления детей. Из первой части книги вы узнаете все об основных разновидностях прикормов, необходимых для полноценного, сбалансированного питания ребенка от рождения до года. Во второй части – рецепты для детишек дошкольного возраста. В третьей части – подборка рецептов для школьников. А уж если ваш отпрыск не дай бог страдает пищевой аллергией, то вас порадует четвертая часть книги, в которой речь пойдет об особенностях питания детей, подверженных этому недугу. С помощью авторских советов вам не составит труда вкусно и безопасно накормить ребенка с непереносимостью каких-либо продуктов.С помощью нашей книги вы приготовите множество самых различных блюд: от нежных пюре, супчиков и соков до вторых блюд и восхитительных десертов. Питаясь правильно, ваше чадо будет счастливо и абсолютно здорово.

© Пигулевская И. С., 2014
© Центрполиграф, 2014

Содержание

Введение 6
Основы питания детей до года 7
Питание ребенка в первые месяцы 10
Питание ребенка во втором полугодии жизни 12
Заметки на полях 16
Что нужно и полезно пить ребенку до года 17
Блюда для детей до года 19
Самые первые блюда 19
Супы 23
Вторые блюда 25
Десерты 30
Напитки 31
Питание детей дошкольного возраста 34
Что лучше есть ребенку от 1 года до 3 лет 36
Молочные продукты, йогурты и творожки 37
Мясные продукты и рыба 40
Каши, мюсли, хлеб 42
Овощи и фрукты 45
Как кормить ребенка от 3 до 6 (7) лет 46
Какие продукты вредны 47
Когда ребенок пошел в садик 48
Конец ознакомительного фрагмента. 49

Ирина Пигулевская
Готовим для малышей
Детское питание от рождения до школы

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Художественное оформление, ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2014
© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2014

Введение

Питание детей – тема, которая будет актуальна всегда. Начинать заботиться о правильном питании ребенка надо с его рождения, а то и раньше – с беременности женщины. Ведь если недостаток каких-то элементов питания у взрослых можно скомпенсировать и восстановить нормальное функционирование взрослого организма, то недостаток этих же элементов у ребенка приведет к неправильному формированию его органов и систем и отразится на всей будущей жизни. Именно поэтому питание грудничков расписывается практически по месяцам, питание дошколят – по годам, да и питание школьников никак нельзя пускать на волю случая.

Кроме того, к сожалению, сейчас достаточно много детей, имеющих аллергию на те или иные продукты питания, а с нашей индустрией продуктов, когда в сосиски добавляют кукурузную муку, а в мороженое – сою, аллергия на один продукт может означать ограничение во многих. Этим проблемам посвящена вторая часть книги: питание детей с аллергическими реакциями на различные продукты.

Основы питания детей до года

Итак, ребенок родился. И часто случается так, что мамы не знают, считать ли своего появившегося ребенка находящимся в пределах нормы, или нет. Конечно, подробности расскажет врач педиатр-неонатолог в роддоме, но кое-что можно понять и самим. Принято различать следующие периоды раннего детства: внутриутробного развития – 10 лунных месяцев (40 недель), новорожденности – 4 недели, грудной – до 1 года, ясельный или преддошкольный – от 1 года до 3-х лет.

Средний вес здоровых доношенных новорожденных мальчиков обычно составляет 3500 г, девочек – 3350 г, длина тела 50–51 см. Окружность головы (35 см) больше окружности грудной клетки (33 см). За год ребенок вырастает на 25 см и утраивает свой вес, достигая 10 кг.

А недоношенные – это дети, родившиеся в период с 28-й по 38-ю неделю внутриутробного развития с массой тела 2500 г и менее и длиной 35–45 см.

Новорожденный ребенок в основном ест и спит. И поскольку тема нашей книги: питание, то расскажем о режиме кормления.

Он должен быть полезен для ребенка и удобен для родителей. Существуют понятия свободного кормления, когда ребенок сам показывает, что хочет есть (любое количество раз в сутки), и гибкий режим кормления: сведение количества кормлений до разумного числа, в более или менее определенные часы, и прекращение ночных кормлений, как только к этому будет готов ребенок.

Интервалы между кормлениями возрастают по мере увеличения веса малыша. Ребенок с весом от 2,5 до 3 кг обычно нуждается в кормлении с 3-часовым промежутком, реже – 2-часовым. При весе 4–4,5 кг дети нормально воспринимают 4-часовой перерыв.

Большинство детей начинают обходиться без ночного кормления через 1–2 месяца после рождения. Между 4-м и 8-м месяцами дети начинают предпочитать 5-часовой перерыв и тогда же перестают просыпаться для вечернего кормления.

Нередко дети уже к месячному возрасту переходят на 4-часовой интервал в питании и начинают пропускать ночное кормление. Если же ребенок инертен, вял, засыпает во время кормления или, наоборот, беспокоен, часто просыпается с плачем, или если у матери мало молока, то лучше не торопиться с установлением строгого режима.

У каждой мамы бывают моменты, когда ей кажется, что ребенку не хватает молока. Часто такие опасения не имеют основания. Контрольное взвешивание до и после кормления не всегда дает точный ответ на этот вопрос.

Гораздо более точным методом является тест «на мокрые пеленки». Первое тестирование проводится не раннее, чем через 10–14 дней после родов, так как грудное вскармливание только налаживается. Грудничок пачкает пеленки в среднем 18–25 раз в сутки, при этом моча должна быть прозрачной или светло-желтого цвета в достаточном количестве. Составьте таблицу в три графы: «много», «мало» и «с цветом». Каждый раз, когда малыш помочится, внимательно изучите след на пеленке. Если он мал (до 20 см), поставьте галочку в графе «мало». Если после высыхания осталось желтое пятно, поставьте галочку в графу «с цветом», лужа большая – в графу «много». Через сутки посчитайте, сколько в таблице пометок с «много» плюс количество пометок с «мало», деленное на 2 (то есть два маленьких писания считаются как одно большое). Желательно, чтобы «с цветом» не было вообще. Сумма вычисления должна быть приблизительно равна 18. В этом случае молока ребенку хватает.

Я думаю, уже все знают и не надо останавливаться на том, что самое лучше питание для грудничка – материнское молоко. Поэтому я даже не буду расписывать его достоинства, а расскажу о том, что надо делать, если мама заболела. В этом случае почти всегда возникает вопрос: а можно ли больной матери кормить малыша грудью? А вдруг он заразится??? Так

вот, ответ будет таков: не стоит отлучать от груди ни уже заболевшего ребенка, ни того, кто пока здоров. Именно материнское молоко предоставляет ребенку возможность эффективно иммунизироваться и избежать заболевания. А вот отлучение от груди здорового ребенка в момент болезни матери подвергает его опасности заболеть, лишая эффективной иммунной защиты. Такой ребенок заболевает чаще, а выздоравливает медленнее ребенка, которого не отнимают от груди.

Отлучение от груди уже заболевшего ребенка, как показывают исследования детей, зараженных стафилококком, стрептококком, свинкой, гриппом и т. д., лишит его многих противомикробных факторов грудного молока, а кормление заменителями вызовет рост кишечных болезнетворных микроорганизмов. Кроме того, и мать, и ребенок ведь будут лечиться, а это проще организовать, когда ребенок получает лекарство непосредственно через материнское молоко.

В некоторых случаях раннее инфицирование ребенка микроорганизмами, носителями которых является мать, играет важную роль в формировании его иммунной защиты. Так что нет никаких оснований отлучать ребенка от груди при обнаружении у матери инфекции независимо от того, какой возбудитель ее вызвал. Более того, отлучение ребенка от груди в этой ситуации подвергает его опасности заболеть тем же заболеванием, которым болеет его мать.

Правда, если состояние мамы стало очень тяжелым, то кормление грудью все же придется прекратить, но тут уже и врач вам обязательно скажет об этом. Вряд ли женщина в совсем тяжелом состоянии будет сидеть дома без врачебной помощи.

Кроме того, при назначении лечения от любого простудного или инфекционного заболевания, даже при каких-то амбулаторных операциях нужно предупредить врача, что вы кормящая мать и хотите продолжить кормить ребенка. Поинтересуйтесь, насколько совместимы необходимые для вашего лечения препараты с выработкой у вас молока (некоторые препараты угнетают лактацию) и через какое время они выводятся из организма. Некоторое время можно кормить ребенка смесью. При мини-операциях (даже после наркоза) кормить можно спустя 6–12 часов; при вскрытии гнойников и абсцессов, после удаления зуба – через 6 часов, первую порцию молока лучше при этом сцедить; при более продолжительных операциях кормление возобновляется через 12 часов, сцедиться следует 3 раза. Также обсудите с врачом послеоперационную терапию антибиотиками.

Если же матери требуется госпитализация, кормление должно быть временно прервано, при этом лактация должна поддерживаться. Сцеживаться необходимо 3–4 раза в день. При улучшении самочувствия сцеживаться нужно чаще – 6 раз в день. После завершения лечения ребенок обязательно возьмет грудь и объем лактации восстановится в течение нескольких дней.

С инфекционными болезнями есть такая особенность, о которой мало кто задумывается. Гораздо раньше, чем начинают проявляться признаки недуга, ребенок уже получает с молоком возбудитель болезни, специфические антитела к этому возбудителю и полноценную иммунную защиту от возможных сопутствующих осложнений. Когда болезнь проявится, ребенок уже болен либо активно иммунизирован. Исключив грудное кормление, вы лишите его единственного лекарства. Не нужно кипятить свое молоко, это не защитит ребенка от возбудителя в молоке.

Так что нет никаких оснований отлучать ребенка от груди, если у мамы обнаружена инфекция. Высокую температуру, если вы ее плохо переносите, можно сбивать препаратами на парацетамоле или народными средствами (обтирание уксусом, холодные обертывания, протирание сгибов рук и ног кубиками льда). При этом помните, что высокая температура – это один из способов защиты организма. Для лечения вирусных инфекций (простуда, грипп и т. п.) можно применять препараты на основе интерферона. Для лечения бактериальных инфекций

(таких, как отит, ангина, пиелонефрит, мастит и др.) необходимо назначение антибиотиков. Соответственно, эти лекарства должен назначать врач.

К сожалению, сейчас достаточно частая ситуация, когда у мамы молоко вырабатывается плохо с самого начала или быстро заканчивается. То здоровье подводит, то стрессы наваливаются. Тогда выход – детские смеси. Обычно на банках написано, как их следует давать, да и педиатр может рассказать подробности. Но все же вот несколько правил искусственного вскармливания.

1. Соблюдайте чистоту при приготовлении смеси. Набирайте смесь чистой мерной ложкой, разводите кипяченой водой. Готовьте смесь на одно кормление. При хранении смесь может испортиться. Готовьте предписанное педиатром количество смеси, может быть, вначале на 10–20 мл больше. Когда режим питания малыша наладится, вам будет проще подбирать количество смеси для кормления.

2. Так как при искусственном вскармливании молоко задерживается в желудке дольше, оно проводится по режиму. Но если за 15–20 минут до назначенного кормления ребенок беспокоится, вы можете покормить его пораньше.

3. Перед кормлением смеси подогреваются до +37–40 °С. Если у вас нет подогревателя с точно заданной температурой, то капните каплю смеси себе на внутреннюю поверхность предплечья. Вас не должно обжечь и вы не должны почувствовать холодка.

4. Отверстие в соске не должно быть слишком большим. Молоко должно вытекать каплями, а не струйкой.

5. Бутылочку надо держать так, чтобы горлышко было заполнено молоком. В противном случае ребенок будет заглатывать и воздух, что увеличит риск срыгивания.

6. Недопустимо оставлять ребенка при кормлении в одиночестве, так как он может срыгнуть и захлебнуться молоком.

7. Нельзя кормить спящего ребенка.

Питание ребенка в первые месяцы

В первые дни жизни ребенок за одно кормление высасывает 10–20 мл молока, на третьи сутки он уже потребляет 40–50 мл за одно кормление, к 7-му дню 70–80 мл, к концу первого месяца жизни 100–110 мл. Однако даже один и тот же ребенок в разные кормления может высасывать различный объем молока. Если ребенок развивается нормально, хорошо прибавляет в массе, спокойно спит и бодрствует, значит молока у матери достаточно. Однако если ребенок после каждого кормления беспокоится, не выдерживает промежутки между кормлениями, можно предположить, что молока не хватает.

В этом случае в поликлинике врач проводит «контрольное кормление» (ребенок взвешивается до прикладывания к груди матери и после окончания кормления) и высчитывает суточный объем получаемого ребенком питания. Ребенок в возрасте от 8–10 дней до 2 месяцев должен получать в сутки молоко, равное 1/5 его массы тела. Если при повторных контрольных кормлениях устанавливают, что молока недостаточно, малышу назначают докорм: донорское молоко или адаптированные молочные смеси. Чем меньше ребенок, тем желательнее донорское женское молоко. В возрасте 2–3 месяцев от него можно отказаться и перейти на докорм адаптированными смесями.

В начале кормления грудное молоко более жидкое – это так называемое переднее молоко. Именно поэтому специалисты говорят, что необходимое количество жидкости малыш получает из молока. В конце кормления молоко становится более густым и жирным, обеспечивая поступление в организм ребенка всех необходимых питательных веществ.

Если же ребенок кормится строго по расписанию, то кроме грудного молока он с первых дней рождения может все же нуждаться в воде, особенно это актуально в жаркое время года или при высокой температуре воздуха в помещении. Кипяченую воду дают между кормлениями по 1–2 чайные ложки (всего в сутки до 50 мл, а в жару – до 100 мл).

С 5 месяцев (цифра эта весьма условна, так как существуют самые разные мнения) ребенку начинают давать соки. Первым вводят яблочный сок без мякоти из зеленого яблока, начиная с нескольких капель, постепенно его количество может быть доведено до 40–50 мл в 2–3 приема. Давать сок перед едой не рекомендуется, так как это может привести к снижению аппетита. Если все проходит нормально, то через некоторое время можно давать сок с мякотью. Когда ребенок привыкнет к яблочному соку, можно постепенно начинать давать: вишневый, черносмородиновый; позже – сливовый, клюквенный, абрикосовый, гранатовый, морковный, капустный, свекольный и др.

Объем соков и фруктового пюре в день измеряется в миллилитрах и определяется умножением возраста ребенка в месяцах на 10: в 4 месяца х 10 = 40 мл, в 5 месяцев х 10 = 50 мл и т. д. Летом и осенью, когда много свежих фруктов, можно давать свежие плоды, если вы уверены в их происхождении и экологической безопасности. Фрукт натирают на мелкой терке, перекладывают мякоть в марлю и отжимают сок. В современных условиях можно использовать различные соковыжималки. Зимой и весной можно давать малышу детские соки промышленного производства.

Детям с железодефицитной анемией рекомендуются абрикосовый, яблочно-сливовый, яблочный, яблочно-ежевичный, яблочно-шиповниковый, тыквенный соки, так как именно они содержат большое количество железа, а витамин С, входящий в их состав, улучшает усвоение железа. При склонности к запорам рекомендуются тыквенный, сливовый, яблочно-сливовый, абрикосовый соки. Они содержат большое количество клетчатки, которая усиливает перистальтику кишечника и способствует его опорожнению. Абрикосовый, яблочно-сливовый, тыквенный соки, банановое пюре особенно богаты калием, необходимым для работы сердца. Детям, часто болеющим острыми респираторно-вирусными инфекциями, полезны яблочно-

шиповниковый и абрикосовый соки как источник витаминов С и А, способствующих повышению иммунитета. Малышам с заболеваниями нервной системы и нарушениями зрения рекомендуются соки с повышенным содержанием витаминов группы В и А. Для них особенно полезен сок из яблока, ежевики и черники.

Соки из малины, клубники, цитрусовых, томатов лучше давать после года, соблюдая определенную осторожность, так как они нередко вызывают аллергические реакции. К сожалению, достаточно часто у детей проявляется дисбактериоз, причем с самого раннего возраста. Часто ребенок заражается еще от матери, проходя по родовым путям. Кишечник ребенка стерилен, и если мать в этом отношении нездорова, то ребенок получает патогенную микрофлору и от этого страдает.

Дисбактериоз можно заподозрить, если малыша беспокоят относительно нечастые боли в животе (1–2 раза в неделю, редко больше), отмечается наклонность к поносам или к запорам, сниженный или неустойчивый аппетит. При осмотре язык покрыт белым, бело-желтым или бело-коричневым налетом, особенно характерен так называемый «географический язык», когда налет имеет неровный, пятнистый характер. Частые признаки – повторяющиеся респираторные заболевания, проявления пищевой аллергии, повышенная утомляемость, эмоциональная неустойчивость.

Важным для избавления от этого недуга является лечебное питание. Для грудного ребенка нет более целебного средства, чем материнское молоко. В случае отсутствия грудного молока у матери желательно использовать донорское молоко.

В тех ситуациях, когда нет ни материнского молока, ни донорского, применяют адаптированные молочные смеси.

Искусственное вскармливание всегда грозит развитием дисбактериоза, поэтому следует применять смеси, подвергшиеся частичной ферментации (кисломолочные) и содержащие нормальные микроорганизмы, и/или вещества, активирующие рост собственной микрофлоры ребенка.

Питание ребенка во втором полугодии жизни

В 4–4,5–5 месяцев можно начинать вводить прикорм. Начинают с овощных пюре, состоящих из одного овоща (брюссельская капуста, кабачок), постепенно приводя к тому, что одно кормление будет полностью заменено им. В первый день дают половину чайной ложки и в течение недели доводят до полного объема кормления. Пюре дают перед молоком, а не после. На вторую неделю ребенок привыкает к этому пюре, то есть новый овощ ему вводить нельзя.

Ребенку с недостаточным весом первым прикормом дают каши, а с избыточным весом или склонностью к запорам – овощи.

Поскольку каждый новый продукт может вызвать у ребенка определенные проблемы (а может и не вызвать), лучше в это время вести дневник питания. В него записывают продукт, введенный впервые, его объем и реакцию ребенка на прием. Аллергическая реакция на продукт может проявиться в виде покраснения и появления сыпи на лице, конечностях и теле, появления желтоватых корочек (гнейс) на голове в области большого родничка, а также появления сыпи, вздутия живота (метеоризм), жидкого стула (диарея) или запора, беспокойства, появления прожилок крови в стуле и пр. При появлении любого из осложнений необходимо временно прекратить этот прикорм, сообщить о случившемся врачу и обсудить тактику дальнейшего введения прикорма.

В выборе овощей для прикорма есть свои тонкости. Например, следует остерегаться белокочанной капусты. Дети часто очень плохо ее переваривают. У них появляются вздутие живота, беспокойство, нарушение стула. Поэтому до года белокочанную капусту, зеленые огурцы, бобы лучше совсем не давать. Морковь, картофель, кабачки лучше вначале вымочить в воде (достаточно получаса), а потом варить. Обязательно нужно ввести в пищу корень петрушки.

Если вы решили пюре готовить дома, то берут один вид овощей, например, цветную капусту, тщательно промывают, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают водой и варят до готовности. Воду сливают не полностью, хорошо разминают капусту, добавляют 3–5 мл растительного масла (подсолнечного, оливкового), можно немного кипяченого молока, и размешивают до получения однородной массы. Потом состав пюре можно разнообразить: корень петрушки, морковь, одна картофелина, кусок кабачка. Все это варят, разминают, добавляют растительное масло (до 1 чайной ложки на полную порцию). Так же, как и каши, овощное пюре надо вводить начиная с 1 столовой ложки. Когда ребенок привык к этому пюре, постепенно добавляют при варке новые овощи, например, кусочек свеклы, если малыш страдает запорами.

Каши в России традиционно считаются блюдом второго прикорма, то есть вводятся после овощного пюре. На сегодняшний день очень популярны детские каши промышленного производства. Современные каши для детей первого года жизни быстро растворимы и обладают заданным составом, что делает их очень удобными в использовании. Они обогащены незаменимыми питательными веществами, витаминами и железом, не содержат консервантов, искусственных красителей, стабилизаторов и химических добавок, приготовлены из натуральных, экологически чистых продуктов, поэтому кормление ими детей младшего возраста предпочтительнее, чем кашами из обычной крупы. Только не надо добавлять в магазинные каши масло, соль или сахар.

Сейчас первыми дают каши, не содержащие растительный белок глютен (он способен вызывать у детей раннего возраста поражение клеток тонкой кишки – целиакию и аллергические реакции, поскольку у малышей нескольких месяцев от роду существует дефицит фермента пептидазы, расщепляющей глютен). Вначале рекомендуют рисовую, гречневую, затем – овсяную каши. Начинают прикорм так же, как и в случае с соками и пюре, – с 5–10 мл перед кормлением грудью. Лучше делать это в утренние часы, а овощное пюре перенести на более

позднее время. На 2-й день количество каши увеличивают до 30–50 г и за неделю доводят до объема одного кормления – 130–150 г. В кашу добавляют 3–5 г сливочного масла или детские сливки (10 %) в объеме не более 50 мл. Когда ребенок начнет получать два полных прикорма, между ними должно быть минимум одно кормление молоком (молочной смесью).

Современные каши промышленного производства подразделяются на молочные и безмолочные (для детей с непереносимостью молока), а также на те, которые нужно варить и не требующие варки. Такие каши обогащены витаминами, минеральными веществами, железом с учетом физиологических потребностей малышей первого года жизни. Ряд каш (как молочных, так и безмолочных) содержит фруктовые и овощные добавки. Но порой они могут вызвать аллергию у детей, предрасположенных к этому заболеванию, поэтому надо смотреть на состав каш. Готовить детские каши следует, строго придерживаясь рекомендаций по способу приготовления, указанных на упаковке. Необходимо также соблюдать сроки и условия хранения как вскрытых, так и невскрытых упаковок.

Лучшей среди каш для детей считается гречневая. В ней содержится много солей фосфора, магния, железа. Второе место по пищевой ценности и популярности занимает овсяная каша. В ней много белка, витаминов группы В, солей и растительных жиров. Рисовая каша считается гипоаллергенной, однако она не рекомендуется детям с задержкой стула. Кукурузная каша богата крахмалом и железом, но плохо переваривается и очень долго варится. Врачи рекомендуют кукурузную, ячменную и пшенную каши давать малышу лишь с 9–10-го месяца. Манная каша содержит мало клетчатки, солей и минералов и к тому же часто вызывает аллергию. Кроме того, она связывает кальций и фосфор и таким образом провоцирует рахит. Это может иметь значение для детей, рожденных зимой. Поэтому до года лучше обойтись вообще без манной крупы и содержащих ее смесей.

Если же вы хотите варить каши дома, чтобы быть уверенными в их составе и качестве, то помните несколько моментов:

– каша домашнего приготовления должна быть жидкой, чтобы лилась с ложки;

– блюдо должно быть однородной консистенции, без комочков;

– кормить малыша с ложечки нужно терпеливо, осторожно, тогда он быстрее научится глотать густую пищу. Нельзя кормить ребенка насильно!

– дайте ребенку привыкнуть к одному блюду, только затем вводите в рацион другое;

– прикорм можно вводить только здоровому ребенку;

– начинать введение каш предпочтительнее с гречневой каши;

– кашу желательно давать один раз в течение дня, идеально, если это будет утром;

– смешанные каши можно давать, лишь убедившись, что у ребенка нет аллергии на каждый компонент;

– до 8 месяцев лучше готовить каши на воде или молочных смесях. Не рекомендуется использовать цельное молоко, которое плохо усваивается и может вызвать аллергию;

– для ребенка первого года жизни объем каши должен быть меньше, чем объем порции грудного молока (150–170 г).

Лучше варить крупу на воде, а непосредственно перед кормлением добавить в нее 20–30 мл грудного молока или смеси (если ребенка ей кормят). Это улучшит вкусовые качества блюда и сделает его более «знакомым». В первое время каша должна быть жидкой (5 г крупы на 100 граммов воды), постепенно можно делать ее гуще.

Если отмечались какие-то аллергические состояния у ребенка или у ближайших родственников, то такого ребенка лучше прикармливать кашей, сваренной на отваре из яблок (сухих или свежих), а не на молоке. Дети обычно хорошо едят гречневую, рисовую, овсяную каши. Для приготовления каши дома крупу в сухом виде необходимо хорошо смолоть (до состояния муки). Вначале приготовить отвар из яблок (без соли и сахара) и на нем варить кашу из размолотой крупы. В первый раз можно дать ребенку до грудного кормления одну столо-

вую ложку такой жидкой каши (консистенция жидкой сметаны), а затем докормить грудным молоком. На следующий день дать уже 2 столовые ложки каши. В дальнейшем, постепенно прибавляя объем, целиком заменить ею одно грудное кормление.

Творог вводят в питание ребенка не ранее 6 месяцев и обычно месяца через два после введения первого прикорма. Его начинают давать с 0,5 чайной ложки (по тем же правилам, что и другие виды прикорма), через месяц доводят порцию до 30 г, а к году – до 50 г в день. Иногда, при недостаточной прибавке веса, количество творога увеличивается. Однако в каждом конкретном случае необходимо проконсультироваться с врачом, так как творог богат белком, кальцием, и его чрезмерное употребление может в будущем привести к ожирению и повышенному артериальному давлению. Сейчас продается специальный детский творог, который готовится из натурального коровьего молока с использованием особой закваски. По составу жиров он может быть молочным (4,5 %) и сливочным (10 %). Кроме того, в состав творога для детей часто вводят натуральные фруктовые, ягодные и овощные наполнители, которые позволяют не только разнообразить ассортимент, но и обогатить питание малыша растительными волокнами, витаминами и микроэлементами. Однако детям со склонностью к аллергии давать творог с наполнителями следует осторожно. Кроме того, творог можно приготовить и дома.

Еще через месяц ребенку начинают давать желток куриного яйца. Начинают с 1/8 его части и постепенно доводят порцию до 1/2 желтка в день. В рацион детей с аллергическими заболеваниями этот продукт не вводится. В таком случае рекомендуется желток перепелиных яиц. Яйцо тщательно моют и варят не менее 10 минут, затем вынимают желток и еще обрезают его со всех сторон, чтобы в питание ребенку шла та часть, которая не соприкасалась с белком. Ее разминают и разводят с грудным молоком или добавляют в овощное пюре.

Еще через месяц в питание включают мясные пюре – источник белка и легкоусваиваемого железа. Здоровым детям мясные пюре дают начиная с 5 г (1 чайной ложки) и к году постепенно увеличивают до 60–80 г. Начинать лучше с мяса индейки, говядины, постной свинины. Можно давать покупные пюре, можно приготовить дома. Для этого мясо без жира, очищенное от жил и пленок, нужно отварить, хорошо измельчить ножом и два раза пропустить через мясорубку. Полученный фарш можно смешать с овощным пюре. Можно также приготовить тефтели из сырого мясного фарша, положить в морозилку и использовать по мере необходимости. Их варят вместе с овощами, а потом все вместе измельчают в блендере.

Можно в этом возрасте давать ребенку суп на мясном бульоне. Используют постное мясо: телятину, филе курицы. После двух недель такого питания можно дать и мясо из супа, провернутое в мясорубке. Правда, с бульоном следует быть осторожным: в нынешнем покупном мясе неизвестно, какие могут быть добавки, и при варке они в большей степени остаются в бульоне. То есть либо первый бульон после закипания надо сливать и варить суп на второй воде, либо не использовать мясные бульоны в питании детей до года.

Сейчас довольно много детей с различными видами пищевой и непищевой аллергии. Подробнее об этом будет сказано в соответствующей главе. Здесь же заметим, что в питании детей-аллергиков не следует использовать мясо курицы, а в меню малышей с аллергией к белку коровьего молока не должно быть телятины и говядины. Если у ребенка имеется аллергия на многие виды продуктов, лучше всего использовать для прикорма мясо кролика.

У детей с анемией мясное пюре может быть введено раньше.

Как правило, после 6 месяцев у малыша появляются зубки. Когда начинается обильное слюнотечение, можно давать ребенку сушку.

Кроме мяса ребенку можно начинать давать и рыбу. Рыба – это легкоусвояемые и полноценные белки, жиры омега 3, витамины группы B, D и A, много микроэлементов: почти вся таблица Менделеева. Особенно рыба богата фтором, йодом, цинком, магнием, медью. По структуре рыба нежнее мяса, и поэтому она легче переваривается и усваивается. Казалось бы – столько плюсов. Но всегда найдутся минусы. Рыба гораздо чаще может явиться аллергеном, а в

наши дни это актуально. Если у ребенка уже проявилась какая-либо аллергия, со вводом рыбы в питание надо быть очень осторожными. Если же аллергии нет, то начинать давать этот продукт можно месяцев с 10–11, сначала в виде пюре, паровых тефтелек, потом в виде кусочков отварной рыбы. При этом нужно тщательно выбирать все косточки. Из-за этого морская рыба предпочтительней речной. Начинают давать рыбу с половины чайной ложки, сначала один, а потом два раза в неделю и к году доводят до 50–70 г на прием.

Следует иметь в виду, что рыба включается в питание детей после мяса и поначалу нельзя ребенку в один день давать и рыбу, и мясо. Только после года рыбные и мясные блюда можно давать в один день, но в разные приемы пищи.

Первая рыба в рационе питания ребенка должна быть нежирных сортов: треска, хек, минтай, судак, потом можно пробовать умеренно-жирные сорта рыбы: морской окунь, сом, карп, салака. Жирные же сорта рыб (горбуша, кета, палтус, скумбрия, осетр) лучше включать в меню после трех лет.

Что касается морепродуктов, которые сейчас есть везде и всюду, то они высокоаллергенны, поэтому ребенку до 3 лет их давать незачем.

Для профилактики дисбактериоза во втором полугодии жизни очень важным является включение в питание ребенка различных кисломолочных продуктов с добавлением нормальной микрофлоры. Чаще всего это различные типы бифидобактерий и/или лактобактерий. Особенно полезны простокваша и ряженка. Предпочтение следует отдавать «живым» продуктам, то есть тем, у которых небольшой срок хранения, они не содержат консерванты.

Большое внимание следует уделять активации собственной, «родной» микрофлоры ребенка. Активации роста собственных микроорганизмов способствуют пребиотики, содержащиеся в различных продуктах, также в настоящее время созданы препараты, в которых пребиотики содержатся в концентрированном виде (например, «Эубикор»).

При его приеме происходит увеличение числа бифидобактерий, лактобактерий, полноценной кишечной палочки и др., сопровождающееся уменьшением содержания условно-патогенных микроорганизмов.

Последние исследования поменяли мнение медицинской науки насчет пользы кефира для детей до года. У детей 6–8 месяцев он может приводить к мелкоточечным кровоизлияниям в кишечнике, поэтому кефир можно давать, начиная с 9–12 месяцев, в количестве, не превышающем 200 мл. Детский кефир и кефир, обогащенный бифидобактериями, являются источниками белка, некоторых витаминов и минеральных солей. Они готовятся из натурального коровьего молока с использованием закваски, содержащей кефирные грибки, которые обеспечивают лучшее усвоение лактозы и белка. Обогащение кефира бифидобактериями оказывает положительное влияние на флору кишечника, снижает риск развития инфекционных заболеваний, нормализует деятельность пищеварительного тракта.

Заметки на полях

Маме, организуя питание малыша, не следует ориентироваться на свои, «взрослые» вкусы. Нет нужды подслащивать ребенку еду и добавлять в детское питание соль и специи.

Нельзя разогревать питание повторно или использовать остатки недоеденного блюда.

Для кормления лучше использовать пластиковую (силиконовую) ложку с гладкими краями.

Никогда не нужно заставлять ребенка есть насильно. Он может не захотеть есть какой-либо новый продукт, тогда его введение надо отложить на какое-то время.

Некоторые дети любят жидкую пищу и готовы съесть ее очень много, другие предпочитают более густую и в меньших количествах. Иногда малыш съедает целую тарелку каши, а иногда – только ложечку.

За едой малыши часто просят попить. Не надо им отказывать – сделав один-два глотка, они продолжат прием пищи.

Что нужно и полезно пить ребенку до года

Организм человека на 60–80 % состоит из воды. Относительное содержание воды снижается с возрастом. У новорожденного ребенка оно составляет 80 % массы тела, в возрасте до 1 года – 66 %, к 5 годам – 62 %.

Потребность в воде у детей первого года жизни составляет 100–150 мл/кг массы тела, в возрасте 1–3 лет – 100 мл/кг массы тела, с 3 до 7 лет – 80 мл/кг. Обычно люди об этом не задумываются, но и в так называемых «твердых» продуктах воды достаточно много. К примеру, вареное мясо содержит 40 % воды, рыба – почти 70 %, яичница – тоже около 70 %. В кашах содержится до 80 % воды, в хлебе – около 50 %, в овощах и фруктах – до 90 % воды. В целом наша «сухая» еда на 50–60 % состоит из воды.

Около 300–400 мл воды образуется в организме взрослого человека при сгорании (окислении) белков, жиров и углеводов. При окислении 100 г жира образуется 107 мл воды, 100 г белков – 41 мл воды, 100 г углеводов – 55 мл воды.

Только при участии воды происходят различные химические реакции и процессы обмена веществ. Поскольку ребенок растет очень активно, то и водный обмен у него, а особенно у грудничков, очень интенсивен и может легко нарушаться, что достаточно опасно. Поэтому родителям необходимо следить за водным режимом малыша.

Дети первого года жизни, находящиеся только на грудном вскармливании, не нуждаются в допаивании, так как потребность в воде удовлетворяется за счет грудного молока. Исключение составляет жаркое время года, когда, как уже говорилось выше, ребенку необходимо давать воду. Кипяченую воду дают между кормлениями по 1–2 чайные ложки (всего в сутки до 50 мл, а в жару – до 100 мл).

При смешанном и искусственном вскармливании, а также при переходе на твердую пищу детям следует давать дополнительную жидкость. Суточное количество питья должно равняться по объему одному кормлению. Ну, и в жару эта цифра еще увеличивается. Ориентироваться при этом нужно на жажду, сухость кожи, частоту и объем мочеиспускания у ребенка (они уменьшаются).

Для питья можно использовать бутилированную питьевую воду или свежекипяченую и охлажденную до комнатной температуры воду, очищенную фильтром, а в более младшем возрасте – воду для детского питания. Вода для приготовления специализированных детских продуктов разрешена детям с первых дней жизни. Она более мягкая, чем вода для питья. Воду для питья рекомендуют давать детям старше полугода и не использовать для растворения сухих продуктов, так как минеральный состав ее несколько превышает допустимые для новорожденного показатели по основным микро– и макроэлементам. Вода для детского питания должна отвечать нормативным требованиям к качеству такой воды:

– она должна иметь в своем названии слово «детская»;

– на этикетку должно быть вынесено название организации, которая дает официальное медицинское заключение о воде (Минздрав РФ, Госсанэпиднадзор МЗ РФ и Институт питания РАМН);

– вода должна быть прозрачной, без запаха, с нейтральным вкусом.

Также в качестве питья на первом году жизни можно использовать детские чаи промышленного производства на основе разных трав. Только надо внимательно следить, не проявится ли у ребенка аллергия на какую-либо траву. И еще надо учитывать оказываемое действие. Так, чай из фенхеля и ромашки рекомендуется с первых недель жизни. Он обладает способностью успокаивать боли в животе, вызванные повышенным газообразованием. Другие чаи (из тимьяна, ромашки, мяты и т. д.) можно давать детям с 7–10 месяцев. Детям старше 6 месяцев

в качестве питья можно давать компоты из свежих фруктов, ягод и сухофруктов. Все жидкости для питья готовятся без добавления сахара.

Источником жидкости для ребенка служат и соки, когда их начинают давать в виде прикорма. При покупке соков промышленного производства обращают внимание на срок реализации, герметичность упаковки, состав, возраст, с которого можно его вводить в рацион. Соки для младенцев не должны содержать сахара, красителей и ароматизаторов.

Из употребления исключаются газированные и кофеинсодержащие напитки, концентрированные сиропы промышленного производства. Также детям до 3 лет не рекомендуются морсы, так как по технологии приготовления в отвар добавляется отжатый сок без термической обработки, и существует риск развития острой кишечной инфекции, которая особенно тяжело протекает у детей первых лет жизни.

Основное количество воды ребенок получает с молоком, а позднее – с молочными продуктами.

Блюда для детей до года

Самые первые блюда

Овощной отвар

Состав: *50 г овощей, 100 г воды.*

Один из этих овощей: морковь, капусту, репу, картофель или кабачки тщательно вымыть, очистить, нарезать мелкими ломтиками, залить холодной водой и варить под крышкой на медленном огне до готовности. Затем отвар процедить через стерильную марлю, довести до кипения и перелить в стерильную бутылочку.

Такой овощной отвар при необходимости (о чем было сказано выше) можно давать грудному ребенку между кормлениями в качестве питья.

Соки для первого прикорма

Для получения 50 мл сока потребуется 100 г любых ягод.

Свежее зеленое яблоко вымыть, обдать кипятком и натереть на терке. Полученное пюре выложить в марлю, сложенную вдвое, и отжать сок с помощью ложки. Отжатый сок слить в стеклянную посуду и закрыть крышкой. Если яблоки кислые, перед кормлением в сок добавить сахарный сироп.

Фрукты с красной кожурой могут вызвать аллергическую реакцию, поэтому лучше брать зеленое яблоко.

Соки для второго прикорма

Для получения 50 мл сока потребуется 100 г слив.

Спелые плоды сливы перебрать, тщательно промыть, ошпарить кипятком, извлечь косточки и выложить мякоть в стерильную, сложенную вдвое марлю. Ложкой из нержавеющей стали отжать сок.

Молодую морковь (каротель) вымыть щеткой, ошпарить кипятком и натереть на мелкой терке. Затем выжать сок через марлю. Морковный сок богат витамином А, потому его желательно добавлять в другие овощные соки.

Пюре из смеси овощей

Состав: *овощи разные – 80 г, картофель – 20 г, молоко – 1/2 стакана, сливочное или растительное масло – 1/3 ч. л., сахар – 1/2 ч. л.*

Свежие овощи (морковь, репу, капусту, свеклу) вымыть щеткой, очистить, нашинковать, поставить тушить под крышкой в кастрюльке с небольшим количеством горячей воды, чтобы овощи тушились паром в собственном соку. Следить за тем, чтобы на дне кастрюли все время была вода (при необходимости доливать кипяток). Для ускорения варки прибавить сахарный песок. Довести овощи до полуготовности и прибавить к ним очищенный и нарезанный картофель, после чего тушить до готовности.

Горячие овощи протереть через сито, добавить горячее молоко, немного соли и хорошенько взбить, после чего снова поставить на плиту и довести до кипения.

В готовое пюре добавить сливочное или растительное масло.

Фруктовые пюре

Для получения 40–45 г пюре потребуется 50 г плодов.

Спелые, без пятен и повреждений яблоки или груши хорошенько вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, удалить семенное гнездо и натереть на мелкой терке.

Свежие абрикосы тщательно вымыть, залить водой, варить до мягкости. Протереть сквозь сито, добавить сахарный песок (1 ч. л.), еще раз прокипятить.

По такому же принципу пюре можно делать из черники, черной смородины, яблока и тыквы, земляники, облепихи и т. п.

Морковное пюре

Состав: *морковь – 1 шт., молоко – 1/4 стакана, сливочное или растительное масло – 1/3 ч. л.*

Морковь вымыть щеткой, очистить, нашинковать, положить в кастрюльку, залить небольшим количеством кипятка и тушить под крышкой в собственном соку, помешивая, до готовности. Горячей протереть сквозь сито, добавить подогретое молоко, немного соли, поставить на медленный огонь и прогреть, не доводя до кипения. В готовое пюре положить сливочное или растительное масло.

Пюре из шпината

Состав: *шпинат – 100 г, молоко – 1/4 стакана, сливочное масло – 1 ч. л., мука – 1/2 ч. л., сахарный сироп – 2 мл.*

Шпинат тщательно перебрать, отбрасывая коричневые части, перемыть в проточной воде, переложить в кастрюлю и тушить в собственном соку до мягкости (10–15 минут). Затем протереть через сито и заправить белым соусом. Для соуса в кастрюльке распустить сливочное масло, обжарить в нем пшеничную муку, добавить горячее молоко и проварить 5–6 минут. В пюре, заправленное соусом, добавить немного соли, еще раз поставить на огонь и довести до кипения. Готовое пюре заправить сливочным маслом и сахарным сиропом.

Картофельно-шпинатное пюре

Состав: *шпинат – 100 г, картофель – 150 г, молоко – 1/2 стакана, сахар – 1/2 чайной ложки, сливочное масло – 1/2 чайной ложки.*

Картофель тщательно вымыть щеткой, залить не большим количеством кипятка, закрыть крышкой и поставить варить. Шпинат перебрать, вымыть, откинуть на решето и дать стечь воде, затем переложить в отдельную кастрюлю, прибавить сахарный песок и тушить в собственном соку, не прибавляя воды. Сваренный картофель очистить и горячим протереть через сито. В эту же емкость протереть и готовый шпинат. Пюре размешать, развести кипящим молоком, добавить соль, взбить и на медленном огне довести до кипения. Готовое пюре заправить сливочным маслом.

Суп-пюре из цветной капусты и кабачков

Состав: *цветная капуста – 50 г, кабачок – 50 г, желток – 1/2 шт., сливочное масло – 1/3 ч. л.*

Цветную капусту очистить, удалить зеленые листья, разделать на мелкие кочешки и хорошенько промыть. Кабачок вымыть, очистить и нарезать мелкими кусочками. Капусту и кабачок сложить в кастрюлю, залить небольшим количеством кипятка, закрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности. Затем отвар слить в отдельную посуду, а овощи в горячем виде протереть через сито. В пюре добавить отвар и соль, хорошенько размешать и довести до кипения. Готовый суп-пюре заправить сливочным маслом, растертым с желтком сваренного вкрутую яйца.

Картофельное пюре с курицей

Состав: *куриное мясо – 100 г, картофель – 200 г, молоко – 1/4 стакана, сливочное масло – 1/2 ч. л.*

Сварить нежирный куриный бульон, процедить сквозь мокрую салфетку и залить им очищенный и нарезанный крупными кусками картофель. Бульон должен только покрывать картофель. Картофель варить под крышкой 25–30 минут, после чего протереть сквозь волосяное сито, прибавляя предварительно сваренное и пропущенное через мясорубку куриное мясо. Развести полученное пюре кипящим молоком и взбить венчиком. Прогреть на плите до закипания. В готовое пюре добавить сливочное масло.

Овощное пюре с печенкой

Состав: *морковь – 100 г, картофель – 100 г, печень – 50 г, бульон – 1/2 стакана, сливочное масло – 1/2 ч. л.*

Свежую парную говяжью печень вымочить в проточной воде, очистить от пленки, нарезать поперек волокон и быстро обжарить в раскаленном масле в кастрюльке под крышкой. После чего добавить немного воды или нежирного бульона и поставить кастрюльку в духовку на 5–10 минут. Можно предварительно потушить в масле, прибавив немного лука.

Картофель и морковь сварить на пару, очистить, протереть сквозь волосяное сито вместе с тушеной печенкой, предварительно пропущенной через мясорубку. Пюре развести горячим бульоном, посолить, взбить, поставить на слабый огонь и, взбивая, довести до кипения. В готовое пюре добавить сливочное масло.

Овощные котлеты

Состав: *различные овощи (морковь, кабачки, кольраби, картофель) – 250 г, яйцо – 1 шт., мука – 1 ст. л., подсолнечное масло для жарки, сухари – 2 ст. л., зелень петрушки, соль.*

Хорошо промытые и нарезанные овощи отварить в соленой воде, мелко нарезать и смешать с яичным желтком, зеленью, солью, взбитым в пену белком и сухарями. Котлеты тушить в небольшом количестве воды. Можно подавать со сметаной.

Гречневая каша протертая

Состав: *гречневая крупа – 1 ч. л., молоко – 1/2 стакана, вода – 50 мл, сахарный сироп – 3 мл, сливочное масло – 1/3 ч. л.*

В кипящую воду при помешивании всыпать предварительно перебранную и промытую гречневую крупу. Закрыть крышкой и варить на слабом огне до готовности. Разваренную кашу протереть через сито, добавить горячее молоко, немного соли, сахарный сироп и, помешивая, кипятить 2–3 минуты. В готовую кашу положить сливочное масло.

Гречневая крупа отличается высоким содержанием железа, калия, фосфора, меди, цинка, бора, йода, никеля, кобальта и других микроэлементов. Много в ней фолиевой кислоты (она стимулирует кроветворение, повышает выносливость и сопротивляемость организма ко многим болезням).

Овсяная каша

Состав: *овсянка – 3/4 стакана, сливочное масло – 2 ст. л., вода – 2 стакана, соль.*

В небольшую кастрюлю налить воду и довести до кипения. Затем немного посолить и всыпать овсяную крупу. Варить 10 минут. Протереть через сито. В готовую кашу добавить масло.

Рисовая каша протертая

Состав: *рис – 1,5 ст. л., вода – 1 стакан, молоко – 1/2 стакана, сахар – 1 ч. л., сливочное масло – 1/2 ч. л.*

Рис перебрать, хорошо промыть, залить стаканом кипятка и варить на медленном огне до размягчения. Воду, по мере выкипания, понемногу подливать, чтобы в кастрюльке оставалась половина жидкости.

Разваренный рис горячим протереть через частое сито. В пюре влить горячее молоко и хорошенько размешать до однородности. Всыпать сахар, щепотку соли, поставить снова на плиту и, помешивая, дать каше вскипеть 2–3 раза, до загустения. В готовую кашу положить сливочное масло.

Каша рисовая с изюмом

Состав: *рис – 1/2 стакана, молоко – 2 стакана, сахар – 2 ст. л., соль, изюм, ванилин.*

Промытый рис поместить в холодное молоко, варить на слабом огне, помешивая. Когда каша будет почти готова, положить промытый изюм, сахар, ванилин, соль. Варить, пока все молоко не выкипит и рис не станет мягким настолько, что зерна можно будет раздавить пальцами. При подаче на стол заправить кашу сливочным маслом.

В рисе отсутствует глютен, поэтому он полезен детям, у которых нашли непереносимость пшеницы.

Пшенная каша

Состав: *пшено – 1,5 ст. л., вода – 1 стакан, молоко – 1/2 стакана, сахар – 1 ч. л., сливочное масло – 1/2 ч. л.*

Пшено перебрать, несколько раз тщательно перемыть теплой водой, пока вода не станет прозрачной. Обдать кипятком, слить воду, снова залить стаканом кипятка и варить до полного размягчения (пока крупа не будет свободно растираться между пальцами).

Горячую крупу протереть через волосяное сито, развести горячим молоком, всыпать сахар, щепотку соли и протереть еще раз. Поставить на медленный огонь и прогревать 5 минут, до загустения, постоянно помешивая. В готовую кашу положить сливочное масло.

Пшенная каша с добавками

Состав: *пшено – 150 г, молоко – 1 стакан, вода – 1 стакан, яблоко – 1 шт., натертая на крупной терке морковь – 2 ст. л., сливочное масло – 2 ст. л., мед – 1 ст. л., соль.*

Промытое пшено залить горячей подсоленной водой. Варить на слабом огне. Когда крупа впитает всю воду, влить горячее молоко, закрыть кастрюлю крышкой и оставить на 20–25 минут. Затем добавить морковь, мелко нарезанные яблоки, мед. Прогреть на слабом огне и подать со сливочным маслом.

Следует иметь в виду, что в пшене много жира, поэтому крупа не может храниться долго, она прогоркнет.

Супы

Овощной отвар

Состав: *желтые овощи (морковь, брюква) – по 1 шт., картофель – 1 шт., свежий горох – 2 ст. л., вода – 1 л.*

Овощи очистить, нарезать крупными кусками, горох перемыть, сложить все в кастрюльку, залить холодной водой, закрыть крышкой и варить 3 часа, пока бульон не уварится на 2/3. Овощи извлечь, отвар процедить и прокипятить еще раз, посолив. Масло опускать в процеженный отвар перед самой подачей. Отвар можно заправлять крупой, домашней лапшой, протертым вареным мясом или использовать для приготовления каш.

Суп-пюре овощной с манкой

Состав: *картофель – 1 шт., крупа манная – 1 ч. л., лук – 1 шт., масло сливочное – 1 ч. л., яйцо (желток) – 1 шт., молоко – 1/4 стакана, вода – 1,5 стакана, соль.*

Картофель и лук почистить, нарезать, залить горячей водой и варить до готовности. Овощи протереть, снова вскипятить и всыпать манную крупу. Варить 15 минут. Желток размешать в холодном молоке и вливать в суп, помешивая. Снять с огня и заправить сливочным маслом.

Суп-пюре овощной молочный

Состав: *салат – 100 г, кабачок – 1/4 шт., молоко – 1/4 стакана, вода (бульон) – 1 стакан, масло сливочное – 1 ч. л., мука – 1 ч. л., яйцо (желток) – 1 шт., соль.*

Кабачок почистить, порезать небольшими кусочками. Салат нашинковать и вместе с кабачками тушить до готовности на медленном огне. Овощи протереть через сито. В молоке развести муку и влить в кипящие овощи, добавить бульон. Снять с огня и заправить желтком, растертым со сливочным маслом.

Мясной бульон с фрикадельками

Состав: *мясо – 100 г, вода – 400 мл, морковь – 1 шт., корень петрушки, соль, репчатый лук и лук-порей, зелень петрушки.*

Для фрикаделек: отварная говядина – 200 г, хлеб пшеничный – 1 ломтик, яйцо – 1 шт., маленькая луковица, петрушка, укроп, соль.

Кусок мяса (говядины) с костями обмыть, срезать пленку, очистить от жира и сухожилий, нарезать на мелкие куски, кости раздробить. Залить двумя стаканами холодной воды, довести до кипения, снять пенку, прикрыть крышкой и варить на слабом огне час. Бульон заправить мелко нарезанными коренья ми (лук, петрушка, морковь) и зеленью. Продолжать варить еще час. Затем снять жир; бульон процедить, посолить, довести до кипения. Подавать с фрикадельками.

Отварное мясо пропустить два раза через мясорубку вместе с предварительно замоченным в холодной воде, а затем отжатым пшеничным (без корок) хлебом, добавить взбитое яйцо, сырой лук, натертый на терке, посолить и перемешать. Фарш разделать в виде шариков величиной с лесной орех. Перед едой опустить фрикадельки в кипящий бульон и варить при слабом кипении 10 минут.

Суп из говядины

Состав: *говядина – 100 г, зеленый горошек свежемороженый – 50 г, лук репчатый – 1 шт., соль, лавровый лист, специи по вкусу.*

Сварить говядину. Вытащить мясо из бульона, мелко нарезать. Нарезать картошку на дольки, положить в бульон и варить минут 10–15. Обжарить лук до золотистого цвета, а потом подсыпать к нему горошек. Тушить лук с горошком минуты 3–4. Когда картошка почти готова, добавить к ней горошек с луком и варить еще минуты 3–4. Потом добавить в суп нарезанное мясо, посолить, добавить специи и зелень по желанию. Дать супу настояться несколько минут.

Суп из говяжьей печени

Состав: *печень (говяжья, телячья) – 100 г, булка – 100 г, молоко – 1/2 стакана, яичный желток – 1 шт., сливочное масло – 2 ч. л.*

Печень промыть в проточной воде, освободить от пленок, нарезать кусочками и пропустить через мясорубку. Смешать печеночный фарш с булкой, замоченной в молоке, вмешать желток и сливочное масло. Когда масса будет хорошо размешана, протереть ее сквозь сито. Готовый овощной бульон довести до кипения, выложить в него полученное пюре и проварить 5–6 минут.

Супы-пюре мясные

Состав: *мясо – 100 г, бульон – 1/2 стакана, мука – 1 ч. л., соль.*

Сырое мясо пропустить через мясорубку. Нагреть овощной или мясной бульон и заправить его мясным фаршем и мукой, разболтанной в холодной воде. Довести до кипения и варить 10–15 минут, затем протереть через сито.

Суп-пюре куриный

Состав: *мясо курицы – 100 г, молоко – 1/3 стакана, вода – 250 мл, сливочное масло – 1 ч. л., мука – 1 ч. л., морковь, лук.*

Сварить куриный бульон. Сваренное куриное мясо дважды пропустить через мясорубку, опустить в кипящий бульон, добавить поджаренную на сливочном масле муку, прокипятить 2–3 минуты. Затем посолить, влить горячее молоко и довести до кипения.

Суп-пюре из тыквы

Состав: *тыква – 100 г, крупа манная – 1 ч. л., молоко – 1/2 стакана, вода – 1 стакан, масло сливочное – 1 ч. л., сахар – 1 ч. л., соль.*

Тыкву почистить, натереть на терке, залить кипятком и варить до полуготовности. Добавить горячее молоко, манную крупу и варить до готовности. Протереть через сито и добавить при необходимости горячей воды, вскипятить, всыпать сахар, снять с огня и заправить сливочным маслом.

В качестве загустителя в супы-пюре можно добавлять манку, толокно, пшенку, овсяную муку или овсяные хлопья.

Суп-пюре сладкий

Состав: *яблоко – 1 шт., абрикосы – 2 шт., крупа манная – 1 ч. л., молоко – 1/2 стакана, сахар – 1 ч. л., яйцо (желток) – 1 шт., соль.*

Фрукты почистить, нарезать, залить кипятком, чтобы они были полностью покрыты, и варить до готовности. Протереть через сито, вновь вскипятить и всыпать манную крупу. Варить 20 минут. Снять с огня и заправить желтком, растертым с сахаром и молоком.

Вторые блюда

Пюре мясное

Состав: *мясо – 100 г, вода – 1/4 стакана, масло сливочное – 1/3 ч. л., бульон – 30 мл.*

Кусок мяса (говядины) обмыть, срезать пленку, очистить от жира и сухожилий, нарезать небольшими кусочками. Залить холодной водой и тушить под крышкой до мягкости. Остывшее мясо дважды пропустить через мясорубку, протереть через сито, добавить бульон, посолить, довести на слабом огне до кипения, снять с огня и добавить сливочное масло.

Пюре мясное с добавками

Состав: *говядина – 150 г, морковь – 1 шт., молоко – 1/2 стакана, масло сливочное – 1 ч. л., мука – 1 ч. п., соль.*

Мясо и морковь сварить, пропустить через мясорубку 2 раза. Муку развести холодным молоком, добавить к фаршу, посолить. Проварить на слабом огне 5 минут, снять с огня и заправить маслом.

Пюре мясное с рисом

Состав: *говядина – 100 г, рис – 2 ст. л., молоко – 1/2 стакана, масло сливочное – 1 ст. л., соль.*

Мясо отварить. Рис сварить до готовности. Мясо с рисом пропустить через мясорубку два раза. Добавить горячее молоко, перемешать и, все время помешивая, прогреть на слабом огне 5 минут. Снять с огня, заправить маслом.

Пюре из печени

Состав: *печень – 200 г, сливочное масло – 2 ч. л., репчатый лук – 10–15 г.*

Печень промыть в проточной воде, освободить от пленок, нарезать кусочками, посолить и посыпать небольшим количеством муки. В сковороде распустить сливочное масло и поджарить сначала мелко нарезанный репчатый лук, потом печенку, быстро переворачивая ее. Переложить кусочки печени в кастрюльку, добавить воду, закрыть крышкой и тушить в духовом шкафу 7–10 минут. Остывшую печень дважды пропустить через мясорубку или протереть через сито.

Котлеты мясные

Состав: *мясо – 100 г, вода – 60 мл, булка – 20 г.*

Мясо (телятина) обмыть, срезать пленки, очистить от жира и сухожилий, нарезать небольшими кусочками и пропустить через мясорубку. Затем смешать мясной фарш с булкой, замоченной в холодной воде, и еще раз пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить соль и хорошенько взбить, подливая холодную воду. Из полученной массы сделать котлеты, уложить их в один слой в кастрюльку, наполовину залить овощным или мясным бульоном, закрыть крышкой и тушить до готовности (примерно 30–40 минут).

Фрикадельки из курицы

Состав: *филе куриное – 100 г, морковь – 1 шт., масло сливочное – 2 ч. л., яйцо – 1 шт., молоко – 1/2 стакана, мука – 1 ч. л., соль.*

Мясо и очищенную морковь сварить, остудить и пропустить через мясорубку. Муку поджарить на сухой сковороде, добавить 1 ч. л. сливочного масла и молоко и варить 5 минут. В фарш добавить мучной соус, сливочное масло, желток, соль и хорошо перемешать. Белок взбить, осторожно смешать с готовой массой, выложить в форму и варить на водяной бане.

Кнели куриные

Состав: *филе куриное – 150 г, булка – 50 г, молоко – 1/2 стакана, яйцо – 1 шт., масло сливочное – 1 ст. л., соль.*

Мясо пропустить через мясорубку с размоченным в молоке хлебом, посолить, добавить яйцо, сливочное масло и хорошо взбить. Сформировать кнели и отварить на пару.

Практически так же делаются куриные котлеты. Для ребенка их лучше не жарить, а отварить на пару, запечь в духовке либо, в крайнем случае, обжарить, а потом в сковороду добавить воду или бульон и потушить.

Пудинг из курицы, мяса или рыбы

Состав: *мясо – 200 г, молоко – 1 стакан, булка – 60 г, яйцо – 2 шт., растительное масло – 2 ст. л.*

Мякоть курицы (по желанию можно заменить ее говядиной, говяжьей печенью или парным судаком) смешать с небольшим кусочком сухой булки, вымоченной в молоке, после чего два раза пропустить через мясорубку. Полученный фарш протереть через сито, посолить, развести молоком до густоты кашицы, добавить сырые желтки, а потом взбитые в крепкую пену белки, осторожно перемешать (снизу вверх, чтобы не помять белок). Выложить в небольшую эмалированную кастрюлю, густо смазанную маслом и посыпанную сухарями, накрыть промасленным кружком бумаги. Опустить кастрюльку в большую кастрюлю, наполненную до половины высоты меньшей кастрюли кипятком, накрыть крышкой и поставить на огонь на 40–45 минут.

Рыбное пюре

Состав: *рыбное филе – 60 г, молоко – 1 ч. л., растительное масло – 1 ч. л.*

Филе отваривать 20 минут в небольшом количестве воды, охладить и измельчить мясорубкой или блендером. В рыбное пюре добавить молоко и масло, а затем практически готовое блюдо довести до кипения на слабом огне.

Готовое пюре можно хранить в холодильнике в закрытой посуде не более 48 часов.

Котлеты рыбные

Состав: *рыба – 250 г, булка – 30 г, молоко – 50 мл, яйцо – 1/2 шт., сливочное масло – 1 ст. л.*

Рыбу разделать на кусочки. Снять кожу, вынуть кости и филе пропустить через мясорубку. Второй раз фарш помолоть вместе с хлебом, замоченным в молоке. Затем посолить, добавить сырое яйцо и взбить до получения пышной массы. Разделать на котлеты, уложить на решетку паровой кастрюли, смазанную маслом (или смоченную водой), плотно закрыть крышкой и довести котлеты до готовности.

Рыбные тефтели

Состав: *рыбное филе – 250 г, хлеб – 40 г, яичный желток – 1 шт., вода – 50 мл, растительное масло – 2 ч. л.*

Рыбу тщательно очистить, освободить от кожи и костей и пропустить через мясорубку вместе с размоченным в холодной воде хлебом. В рыбный фарш добавить сырой желток, растительное масло, немного соли, тщательно вымешать и взбить. Из полученной массы сформировать небольшие шарики, которые положить в маленькую кастрюльку, залить наполовину водой и варить на слабом огне 20–30 минут.

Рыбный пудинг (вариант 1)

Состав: *рыбное филе – 100 г, булка – 50 г, молоко – 1/2 стакана, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 1 ч. л., соль.*

Хлеб вымочить в молоке и пропустить через мясорубку вместе с рыбным филе два раза. Протереть через сито, добавить соль, сырой желток и хорошо перемешать. Белок взбить в пену и осторожно добавить в массу. Форму смазать маслом, посыпать сухарями или мукой и заполнить массой. Форму поставить в кастрюлю, заполненную водой до половины высоты формы, накрыть крышкой и варить пудинг на слабом огне 40 минут.

Рыбный пудинг (вариант 2)

Состав: *рыбное филе – 100 г, отварной картофель – 1/2 шт., молоко – 2 ст. л., растительное масло – 2 ч. л., яйцо – 1/2 шт.*

Горячий отварной картофель размять с добавлением молока и масла. Рыбное филе отварить в подсоленной воде, измельчить, добавить соль и взбитое яйцо. Все продукты тщательно перемешать, выложить в формочку и готовить на пару или водяной бане 30 минут.

Картофельное пюре (вариант 1)

Состав: *картофель – 2 шт., молоко – 1/2 стакана, масло сливочное – 1 ч. л., соль.*

Картофель сварить и протереть через сито горячим. Добавить горячее молоко, сливочное масло и хорошо взбить. Для маленьких детей пюре следует разводить большим количеством молока.

Картофельное пюре (вариант 2)

Состав: *картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., молоко – 1/2 стакана, масло сливочное – 2 ч. л., соль.*

Картофель и морковь отварить до готовности, горячими протереть через сито. Добавить горячее молоко, соль и сливочное масло. Перемешать и поставить в духовку на несколько минут.

Пюре из картофеля с курицей

Состав: *картофель – 2 шт., курица – 100 г, молоко – 1/2 стакана, масло сливочное – 1 ч. л., соль.*

Курицу отварить, прокрутить на мясорубке. Картофель почистить, нарезать и залить горячим бульоном. Варить 30 минут, горячим протереть через сито, добавить куриный фарш. Потом влить горячее молоко и хорошо взбить. Прогреть на слабом огне и положить сливочное масло.

Овощное пюре смешанное

Состав: *овощи разные (картофель, морковь, репа, капуста цветная) – 200 г, молоко – 1/2 стакана, масло сливочное – 1 ч. л., соль.*

Овощи нарезать и тушить под крышкой в очень малом количестве воды, чтобы они варились в собственном соку. Через 30–40 минут горячими протереть через сито. Добавить горячее молоко, соль, сливочное масло и перемешать. Поставить на огонь, помешивая, и прогреть несколько минут.

Овощное пюре с печенью

Состав: *печенка – 100 г, картофель – 1 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1/2 шт., масло сливочное – 2 ч. л., соль.*

Печень промыть, почистить и быстро обжарить в чайной ложке разогретого сливочного масла с обеих сторон. Добавить немного горячей воды и потушить под крышкой 10 минут. Овощи отварить и протереть через сито вместе с тушеной печенкой. Добавить соль, немного овощного отвара и прогреть 5 минут. Заправить сливочным маслом и хорошо взбить.

Морковное пюре

Состав: *морковь – 1 шт., молоко – 1/2 стакана, масло сливочное – 1 ч. л., сахар – 1 ч. л., соль.*

Морковь вымыть, почистить, нарезать небольшими кусочками и варить в небольшом количестве воды 40 минут до мягкости, помешивая и подливая воду, чтобы не пригорело. В горячем виде протереть через сито, добавить горячее молоко, соль, сахар, масло и хорошо взбить. Прогреть на слабом огне, не доводя до кипения.

Тыквенное пюре

Состав: *тыква – 200 г, молоко – 1/2 стакана, масло сливочное – 2 ч. л., сахар – 1 ч. л., соль.*

Тыкву почистить, испечь в духовке на слабом огне до готовности и протереть через сито. Добавить молоко, сахар, соль, проварить 5 минут и снять с огня. Заправить сливочным маслом.

Поскольку в тыкве много солей меди, железа и фосфора, которые положительно влияют на процесс кроветворения в организме, ее можно использовать для профилактики малокровия.

Кабачково-картофельное пюре

Состав: *кабачок – 1 шт., картофель – 2 шт., лимонный сок – 1 ч. л., растительное масло – 1–2 ч. л., молоко – 1/2 стакана, соль.*

Кабачок и картофель очистить, нарезать кусочками, положить в кастрюлю и залить кипящей водой так, чтобы она лишь немного покрыла овощи. Варить на слабом огне до готовности. Вынуть овощи из отвара, размять в пюре. Добавить растительное мало, лимонный сок, хорошо размешать и чуть подсолить. Влить горячее молоко. Если нужно сделать пюре более жидким, можно добавить горячий овощной отвар и хорошо размешать.

Морковно-яблочное пюре

Состав: *морковь – 1 шт., яблоко – 1 шт., молоко – 1/2 стакана, сахар – 1 ч. л., масло сливочное – 1 ч. л., мука – 1 ч. л.*

Морковь вымыть, сварить в кожуре до готовности, потом очистить. Яблоко почистить, натереть на терке, а потом вместе с морковью протереть через сито. Муку подсушить на сковороде, развести молоком и проварить 5 минут. Все смешать, добавить сахар, довести до кипения и снять с огня. Заправить сливочным маслом.

Яблочно-свекольное пюре

Состав: *яблоко – 1 шт., свекла – 1 шт., сахар – 1 ч. л., масло сливочное – 1 ч. л.*

Свеклу вымыть, почистить, отварить. Смолоть на мясорубке, добавить сливочное масло и тушить на медленном огне 10 минут. Яблоко почистить, натереть на мелкой терке и выложить вместе с сахаром к свекле. Тушить 5 минут.

Абрикосовое пюре

Состав: *абрикосы свежие – 1/2 стакана (или абрикосы сухие – 1/4 стакана), вода – 1 стакан, сахар – 1 ч. л.*

Абрикосы вымыть, залить горячей водой и варить до мягкости. Протереть через сито, добавить сахар и дать вскипеть.

Банановое пюре

Состав: *банан – 1 шт., сахар или мед – 1 ч. л., сок фруктовый – 2 ч. л.*

Спелый, без коричневых пятен, банан почистить, размять вилкой, добавить сахар (мед), сок и хорошо взбить. Можно добавить 1–2 чайные ложки протертого через сито творога. Вместо сока можно использовать молоко, сгущенное молоко.

Запеканка из овсяных хлопьев

Состав: *овсяные хлопья – 150 г, молоко – 2 стакана, сливочное масло – 100 г, сахар – 1/2 стакана, какао – 3 ст. л., яйцо – 3 шт., орехи.*

В кипящее молоко всыпать овсяные хлопья. Масло, сахар, яичные желтки взбить, добавить какао и мелко нарубленные орехи. Последней ввести кашу из хлопьев. Яичные белки взбить в густую пену, осторожно соединить с массой, выложить все в смазанную жиром форму и запекать в духовке 30 минут. Подавать с фруктовым или ягодным соусом.

Десерты

Десерт с печеньем (вариант 1)

Состав: *печенье – 30 г, вода – 1 стакан, творог – 50 г.*

Печенье поломать кусочками, залить кипяченой водой, хорошо размешать до однородной массы. Поставить на слабый огонь и при помешивании кипятить 5 минут, снять с огня и охладить. Добавить творог и хорошо перемешать.

Десерт с печеньем (вариант 2)

Состав: *печенье – 30 г, творог – 100 г, сахар – 2 ч. л., сок (яблочный, персиковый, абрикосовый, томатный, морковный, вишневый) – 1/2 стакана.*

Печенье измельчить и залить соком. Хорошо растереть до образования однородной массы. Отдельно растереть творог с сахаром и смешать с печеньем.

Мусс яблочный с печеньем

Состав: *сухое печенье – 2 шт., вода – 1/2 стакана, сахар – 1 ст. л., яблоко.*

Печенье подсушить в духовке, растереть скалкой или истолочь в ступке, просеять сквозь сито и залить горячим сиропом, приготовленным из воды и полной столовой ложки сахарного песка. Накрыть крышкой и подождать, чтобы сухари разбухли.

Яблоко очистить и натереть на терке. Полученное сырое яблочное пюре вмешать в разбухшие сухари и взбить вилкой или венчиком до однородности.

Мусс из кураги с печеньем

Состав: *сухое печенье – 2 шт., вода – 1/2 стакана, сахар – 1 ст. л., курага – 20 г.*

Печенье подготовить так же, как в предыдущем рецепте.

Курагу перебрать, тщательно перемыть и залить за 3 часа до варки холодной водой. Варить в той же воде под крышкой до мягкости, после чего абрикосы протереть и вмешать в разбухшие сухари. Затем взбить вилкой или венчиком до однородной массы.

Рисовый пудинг

Состав: *рис – 4 ст. л., вода – 1,5 стакана, сахар – 2 ст. л., яйцо – 1 шт., сливочное масло – 2 ч. л.*

Рис перебрать, промыть и обсушить. Залить кипятком и варить до мягкости. Немного остудить, добавить сахар, сливочное масло, щепотку соли, желток, а затем белок, крепко взбитый в пену. Осторожно перемешать и выложить в формочку, густо смазанную маслом и обсыпанную сухарями, накрыть промасленным кружком пергаментной бумаги. Варить на водяной бане в духовке около 45 минут.

Напитки

Клюквенный кисель

Состав: *клюква – 2 ст. л., крахмал – 1 ч. л., сахар – 3 ч. л.*

Клюкву перебрать, вымыть, обдать на сите кипятком, размять ложкой; размятые ягоды положить в марлю и отжать сок. Посуду с соком закрыть крышкой и убрать в прохладное место. Оставшиеся выжимки залить стаканом горячей воды, поставить на огонь в эмалированной посуде, довести почти до кипения и процедить сквозь марлю. Часть процеженного отвара (1/4 стакана) остудить и развести в нем 1 ч. л. крахмала, остальной отвар вскипятить с сахаром.

Когда кисель закипит, влить в него, помешивая, разведенный отваром крахмал, дать один раз вскипеть и сей час же перелить в фарфоровую посуду, помешивая, чтобы не образовалась пенка. Кода кисель немного остынет, вмешать в него сырой сок.

Кисель из сухой черники

Состав: *черника – 1 ст. л., вода – 1,5 стакана, крахмал – 1 ч. л., сахар – 1 ст. л.*

Сухую чернику перебрать, обмыть в сите холодной водой, залить кипятком и варить 20–30 минут, пока ягоды не станут мягкими, откинуть на сито, процедить (ягоды не протираются,

а раза 2–3 обливаются процеженным отваром и затем выбрасываются). Часть отвара (1/4 стакана) оставляют для разведения крахмала, а остальной отвар смешивают с сахаром и ставят варить. Когда отвар с сахаром вскипит, снять с огня и, помешивая, осторожно влить разведенный остывшим отваром крахмал. Поставить снова на слабый огонь. Как только кисель закипит, сразу снять и вылить в фарфоровую посуду.

Вишневый кисель

Состав: *вишня – 1 стакан, сахар – 1 ч. л., крахмал – 1 ч. л. вода – 2 стакана.*

Из вишни удалить косточки, отцедить сок. Ягоды залить кипятком и варить 5 минут. Добавить сахар и разведенный в холодной воде крахмал, вскипятить и снять с огня. Влить сок и размешать.

Крыжовниковый кисель

Состав: *крыжовник – 1 стакан, сахар – 1 ч. л., крахмал – 1 ч. л., вода – 2 стакана, ваниль.*

Крыжовник залить горячей водой и варить до мягкости. Протереть через сито, всыпать сахар, вскипятить. Развести крахмал в холодной воде и влить в крыжовник. Варить 2–3 минуты, добавить ваниль, снять с огня.

Тыквенный кисель

Состав: *тыква – 300 г, сахар – 1 ч. л., крахмал – 1 ч. л., вода – 1,5 стакана.*

Тыкву натереть на терке, отжать сок и смешать его с водой. Крахмал развести в 1/4 стакана холодной воды. Сок вскипятить, добавить сахар и варить 5 минут. Влить разведенный крахмал при непрерывном помешивании, довести до кипения и снять с огня.

Морковный кисель

Состав: *морковь – 1 шт., сахар – 1 ч. л., крахмал – 1 ч. л., вода – 1 стакан, лимонный сок – 1 ч. л.*

Морковь почистить, натереть на терке, перемешать с сахаром и оставить на 15 минут. Отжать сок, выжимки залить водой, варить 10 минут. Протереть через сито, довести до кипения и добавить разведенный крахмал. Проварить 2–3 минуты и снять с огня. Остудить, влить морковный и лимонный соки и перемешать.

Компот из любых ягод

Состав: *ягоды – 1 стакан, вода – 1 стакан, сахар – 2 ч. л., лимонный сок – 1/2 ч. л.*

Вымыть ягоды и выжать сок. Выжимки залить водой, прокипятить 5–10 минут и хорошо остудить. Процедить, довести до кипения, всыпать сахар, варить 3 минуты. Добавить лимонный сок и снять с огня. Влить ягодный сок и перемешать.

Компот из сухофруктов

Состав: *сухофрукты – 1 стакан, сахар – 1 ст. л., вода – 2 стакана, лимонный сок – 1/2 ч. л.*

Сухофрукты хорошо вымыть, залить кипятком и дать настояться 1 час. Мелко порезать, добавить сахар и варить 10 минут. Влить лимонный сок и дать настояться.

Питание детей дошкольного возраста

После года дети начинают постепенно приучаться к общему столу, им дают многие из тех блюд, что едят остальные члены семьи. Однако до 3 лет все-таки существуют определенные ограничения в питании, связанные с трудностями переваривания некоторых видов пищи, и об этом будет сказано ниже.

Емкость желудка у детей изменяется с возрастом. У годовалого ребенка она равна 250–300 г, у 3-летнего – 350–400 г, а у 4-летнего – 450–500 г. Поэтому питание должно быть дифференцированным по величине разового и суточного объема пищи в зависимости от возраста детей.

Однако питание зависит не только от объема желудка. Некоторые дети едят с большим аппетитом, но это не значит, что им нужно давать большие порции – это просто приведет к избыточному весу и нарушениям обмена веществ. У других детей аппетит плохой, и тогда, чем заставлять их съедать всю порцию, лучше сделать дополнительный прием пищи из тех продуктов, что им нравятся.

Чтобы представить, сколько ребенку нужно еды и какие порции ему будут полезны, скажем, что суточный объем пищи для детей от 1 до 1,5 лет составляет 1200 г. Если придерживаться 5-разового питания (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин) то получается 250 г на один раз. На 3 году жизни на сутки уже надо 1,5 кг пищи, а число кормлений уменьшается до четырех. Детям в 4 года в сутки надо 1700–1750 г еды. Суточное количество распределяется между отдельными приемами пищи относительно равномерно.

Энергии дети тратят много, поэтому и питание должно быть достаточно калорийным: до 3 лет – 1540 ккал в день, с 3 до 7 лет – 1970 ккал в день. Суточная калорийность питания распределяется так же, как у взрослых: завтрак – 25 %, обед – 30 %, полдник – 15–20 %, ужин – 30 %.

Для покрытия энергетических затрат используются прежде всего жиры, из них образуется жировая ткань в организме. При этом избыточное количество жира в питании ведет к нарушению обмена веществ.

Углеводы – сахар, хлеб, крупа, картофель, фрукты, овощи – в основном обеспечивают организм энергией. Если углеводов не хватает, на энергетические затраты расходуются резервные жиры, а если они отсутствуют, то происходит распад белка. Если же ребенок ест слишком много сладкого, то часть углеводов превращается в жиры организма.

К углеводам относится и грубая клетчатка – волокна репы, свеклы, брюквы, ржаной хлеб, некоторые крупы. Она усваивается хуже, чем рыхлая, которая содержится в ягодах и фруктах, однако очень полезна, поскольку способствует лучшему перевариванию пищи и работе кишечника.

Соотношение белков, жиров и углеводов в питании дошкольников должно быть 1:1:3 (или 1:1:4). Если это соотношение нарушено, то даже высококачественная пища усваивается плохо.

Ребенку обязательно нужны микро– и макроэлементы, поскольку его рост включает в себя укрепление костей (минерализацию скелета). Детям нужно много кальция, причем особенно хорошо усваивается кальций из молочнокислых продуктов – творога, сыра, а также молока. Много кальция и в некоторых растительных продуктах: в фасоли, горохе, чечевице, кураге, урюке, черносливе, капусте и в овсяной крупе.

Конечно, ребенку нужны и другие вещества: фосфор, натрий, магний, железо, медь, кобальт, марганец, фтор, йод. При разнообразном питании он получит все эти элементы из пищи. То же самое можно сказать и про витамины. Только весной может потребоваться прием витаминов в виде аптечных препаратов.

Потребность ребенка в воде определяется возрастом и весом. От 1 года до 3 лет считают: на 1 килограмм веса нужно 100 мл воды, после 3 лет: 60 мл на 1 кг веса. Причем имеются в виду все жидкости, которые получает ребенок: супы, соки, молоко, чай, какао, кофе с молоком, напитки, компоты, вода и т. п. В жаркое время количество воды должно быть увеличено. Причем следует иметь в виду, что если воду выпить в большом количестве залпом, то она меньше утоляет жажду; а если в организме образуется избыток воды, просто повышается выделение пота.

В среднем дошкольнику достаточно 1,5 л жидкости в сутки, с учетом соков, чая и супов. Этот объем рекомендован при сбалансированном питании, когда рацион не перегружен жирной или соленой пищей.

Что лучше есть ребенку от 1 года до 3 лет

До трех лет детям лучше не давать жареную пищу, кетчуп и майонез. Для вкуса можно добавлять нежирную сметану, зелень.

Ребенок продолжает расти и делает это очень активно. А любому растущему организму нужен белок в качестве строительного материала клеток. Следовательно, ребенку полезны продукты с высоким содержанием животного белка: молоко и молочные продукты, мясо, рыба, птица, яйца.

Сыр детям после года можно давать в натертом виде на бутербродах при условии, что он не острый и маложирный. Недельная норма – всего 20 г.

Из куриных яиц по-прежнему можно давать только желток, поскольку высока вероятность аллергических реакций на белок, и желток должен быть сварен вкрутую, его добавляют в различные овощные пюре или паштеты. Белок можно начинать вводить в питание в конце второго года жизни не чаще 3 раз в неделю (суточная норма – 1/2 яйца). Сырые яйца сейчас лучше не давать из-за опасности сальмонеллеза.

Конечно, не следует забывать о фруктах и овощах, кашах и хлебе и о многих других продуктах.

Растительное масло желательно добавлять в овощные пюре и салаты, суточная норма 6 г (2 чайные ложки).

Лучше, чтобы углеводы ребенок получал не из пирожных и сахара, а из овощей, фруктов, ягод, крупяных и молочных блюд.

Продукты, богатые крахмалом (крупа, макаронные изделия, мука, отчасти картофель) несколько замедляют обмен веществ и способствуют задержке жидкости в организме.

Суточная норма картофеля для детей 2–3-летнего возраста – 150 г (примерно 2 картофелины среднего размера), других овощей – 200 г. Можно готовить или сложные овощные пюре ежедневно, или более простые, но разные, чередовать по дням недели. В набор овощей включаются белокочанная и цветная капуста, морковь, свекла, репчатый лук, редис, салат, тыква, кабачки, баклажаны, сладкий перец, помидоры, свежие огурцы, репа. Квашеная капуста, соленые огурцы и помидоры давать можно, но в ограниченном количестве. Обычно дети не очень любят соленое.

Можно включать в рацион ребенка блюда из макаронных изделий, на третьем году жизни – блюда из муки.

Хлеба ребенку дают 100 г в день. Он нужен не только как пища, его жевание способствует укреплению десен и зубов, готовит рецепторы слизистой оболочки рта к ощущению твердых частей пищи. Не следует приучать детей постоянно есть сдобу, пироги, изделия из песочного теста – они очень калорийны и нарушают обмен веществ. Все кондитерские изделия должны даваться только после еды.

Суточная норма сахара для детей – 50 г, кондитерских изделий – 7–10 г. Дети быстро привыкают к сладостям. До 3 лет нежелательно давать шоколад и изделия с ним. Они излишне возбуждают нервную систему ребенка, часто являются причиной аллергии, замедляют перистальтику кишечника.

Молочные продукты, йогурты и творожки

Сразу после года основное место в питании ребенка продолжают занимать молоко и молочные продукты (600 г в сутки с учетом того, что идет на приготовление различных блюд). Полезны кисломолочные продукты (особенно кефир – до 200 мл в день).

Сейчас очень популярны стали в детском питании йогурты, однако до сих пор среди мам идут жаркие споры: полезен ли он детям, и насколько можно доверять продукту, произведенному на фабрике и купленному в магазине. Особенно в наших супермаркетах, которые готовы продавать что угодно с любой рекламой.

Согласно отечественным государственным стандартам йогурт – это кисломолочный продукт с повышенным содержанием сухих обезжиренных веществ молока. Вырабатывается он путем сквашивания термически обработанного молока чистыми культурами термофильного стрептококка и молочнокислой болгарской палочки. То есть натуральный йогурт, будучи продуктом на основе молока, содержит ценные белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и ферменты. Концентрация белка в йогуртах такая же, как и в других молочных продуктах. Среди минеральных веществ – очень важные для человеческого организма фосфор, калий, кальций, магний, хлориды, а также витамины – А и группы В. Йогурт содержит лактозу (молочный сахар), который является важной средой для развития полезной микрофлоры в кишечнике. Вообще количество углеводов зависит от концентрации углеводсодержащих добавок, таких как сахар, натуральные фрукты, натуральные и идентичные натуральным ароматизаторы. В зависимости от степени жирности йогурты делятся на молочные, молочно-сливочные и сливочные. В молочных йогуртах содержится до 4,5 % жира, и они в свою очередь делятся на нежирные (0,1 %), полужирные (1,5–2,5 %) и классические (2,7–4,5 %). Жирность молочно-сливочных йогуртов составляет от 4,7 до 7 %, а сливочных – не менее 10 %.

Часто в йогурты добавляют пробиотики, что повышает их полезные свойства. Пробиотики – живые микробные компоненты пищи, которые помогают повышать иммунитет, стимулируют и регулируют пищеварение, нормализуют кислотно-щелочной баланс кишечника, подавляют рост флоры, способной вызвать кишечные заболевания, стимулируют синтез витаминов группы В, снижают уровень холестерина в крови, нейтрализуют токсины, активизируют работу лактазы, что обеспечивает лучшее усвоение кисломолочных продуктов. Наиболее известными из пробиотиков являются бифидобактерии, лактобактерии, а также термофильные стрептококки и кефирные грибки. Биойогурты – это йогурты с пробиотической активностью, концентрация живых микроорганизмов в конце срока их хранения должна быть не менее 10^7 КОЕ/г продукта (КОЕ – колониеобразующие единицы).

Однако в наших магазинах продаются не только «живые» йогурты, но и всякие йогуртеры, йогуртовичи и йогурты с наполнителями. У них не просто так изменено название. Дело в том, что они отличаются по технологии приготовления и пользе для организма. По технологии производства все они изготавливаются из коровьего молока 1 сорта, но также может использоваться частично или полностью восстановленное молоко. В процессе производства молоко доводится до нужного процента жирности: либо обезжиривается, либо дополнительно обогащается сливками. Затем происходит пастеризация молока и его гомогенизация (процесс, позволяющий улучшить консистенцию продукта и предупреждающий отделение сыворотки). После охлаждения в полученную массу добавляют закваску. Далее процесс может протекать по-разному. Либо в продукт добавляются пробиотики и загустители, йогурт созревает и упаковывается в стерильных условиях, либо после заквашивания в йогурт добавляют загуститель и фруктово-ягодные наполнители, затем он проходит повторную термическую обработку, благодаря чему значительно увеличивается срок хранения. То есть «живые» йогурты, содержащие живые йогуртовые культуры и пробиотики, имеют недолгий срок хранения – до 1 месяца,

и могут храниться только в холодильнике. А у термизированных (подвергнутых специальной термической обработке) йогуртов срок хранения может быть гораздо больше – до года при комнатной температуре. Такие йогурты не обладают лечебным эффектом, но являются продуктами высокой пищевой ценности, содержащими витамины и микроэлементы.

Кроме того, сейчас появились йогурты, обогащенные биокультурами после повторной термической обработки продукта. У них срок хранения не выше 1 месяца.

Что же можно давать детям? Сейчас появились в продаже специальные детские йогурты, которые предназначены малышам начиная с 8 месяцев. Их изготавливают из натурального коровьего молока, молочно-белкового концентрата, молочной сыворотки, отдельных видов сахаров, натуральных фруктовых, ягодных или овощных наполнителей, в качестве загустителя используется пектин и крахмал. Пищевая ценность детских йогуртов очень близка к пищевой ценности детского кефира, но при этом они имеют более низкую кислотность и дополнительно обогащены витаминами группы В, С, микроэлементами: железом, цинком, йодом. В этих йогуртах нет синтетических красителей, ароматизаторов, других пищевых добавок. Срок их хранения – не больше 30 дней. Если у ребенка нет проблем с усвоением коровьего молока, а у мамы нет предубеждения к покупным продуктам, то такие йогурты можно давать вместо детского кефира по 100 мл в день. Для детей старше 2 лет этот объем может быть увеличен до 150–200 мл.

Благодаря тому, что в ходе кисломолочного брожения происходит частичное расщепление белков коровьего молока, йогурты без вкусовых добавок, ароматизаторов и красителей могут хорошо переноситься детьми, страдающими аллергическими проявлениями к молочным продуктам.

Биойогурт можно подслащивать, добавляя кусочки фруктов, немного варенья или меда, если нет медицинских противопоказаний. Кроме того, сейчас йогурты можно приготовить и дома, и уж тогда в их качестве сомнений не будет.

Покупая йогурт в магазине, следует посмотреть на упаковке следующие вещи: живые йогурты хранятся не более 30 дней, при температуре от +4 до +6 °С, на упаковке написано «йогурт», в их состав входит йогуртовая закваска и обычно указывается концентрация полезных микроорганизмов (бифидобактерий). А йогуртные продукты могут храниться при комнатной температуре в течение 3 месяцев, на упаковке должно быть написано «продукт йогуртный термизированный». В их составе нет живой йогуртной закваски.

Йогурты, не предназначенные для детского питания, живые, без красителей и консервантов, можно давать ребенку начиная с 1,5–2 лет.

Обязателен в питании творог, который лучше готовить в домашних условиях или брать на детской кухне. За раз его можно давать по 40–50 г, добавляя по желанию сметану, фрукты, ягоды, иногда – сахар. Творог можно использовать и в качестве второго блюда, делая вареники, сырники, творожный пудинг (творог с мукой лучше усваивается). Обычный (не «детский») творог можно употреблять только после предварительной тепловой обработки.

Сейчас очень много в продаже появилось специальных детских творожков. Они изготавливаются из натурального или нормализованного молока (его, как и молоко для йогурта, либо обезжиривают, либо обогащают молочными жирами) методом высокотемпературной тепловой обработки и сквашивания закваской, основанной на чистых культурах молочнокислых бактерий. Творожок бывает разной жирности: от 3,8 до 10 %. Конкретный творожок посоветует педиатр. Если ребенок подвижный, тратит много энергии и при этом не страдает избыточным весом, или если у малыша гипотрофия, то подойдет более жирный, сливочный, творожок. Если же ребенок склонен к ожирению, есть проблема лишнего веса, он малоподвижен или имеет нарушения обмена веществ, можно обойтись творожком с меньшей жирностью.

Есть и комбинированные творожки (типа «Агуши»), где часть животных жиров заменена растительными. Жирность такого продукта – 6 %. Растительные жиры позволяют не только

уменьшить калорийность творога, но и обогатить его полиненасыщенными жирными кислотами – чрезвычайно полезными веществами, необходимыми детям первого года жизни для роста и развития, формирования клеточных мембран, в том числе мембран головного мозга.

В сливочном твороге жирность 10–15 %, и обычно он больше нравится детям, но, чтобы не перекармливать ребенка, в такой день лучше не давать ему масло или сливки.

Кроме простых творожков продаются еще и с фруктовыми наполнителями. Они отличаются более высоким содержанием углеводов в сравнении с обычным творогом, подойдут детям, отстающим в росте, со сниженной массой тела, плохим аппетитом. Однако с ними следует быть осторожными мамам тех детей, кто уже проявил какую-либо аллергическую реакцию.

Творог ребенку нельзя давать при непереносимости белков коровьего молока. Не стоит есть творог при заболеваниях почек. Большое содержание в нем белка дает сильную нагрузку на выводящие системы.

Если же в творожках содержатся добавки, разрешенные только с определенного возраста: красители, ароматизаторы, загустители, в том числе желатин, то их можно давать только после 3 лет.

Мясные продукты и рыба

В питании детей лучше использовать нежирные сорта говядины, телятины, свинины, а также курятину. Мясные блюда желательно давать в первой половине дня, поскольку они перевариваются дольше и, съеденные вечером, излишне возбуждают нервную систему, затрудняя засыпание и нарушая нормальный сон.

Мясо – основной источник полноценных животных белков и легкоусвояемого железа. Эти же белки участвуют в формировании антител, то есть необходимы для полноценного иммунитета. А ещё мясо отлично насыщает организм.

Кроме того, в мясе много меди, магния, кобальта, цинка, которые также помогают кроветворению. Есть кальций и фосфор, много витаминов группы В, особенно B_{12}. А экстрактивные вещества, содержащиеся в мясе – прекрасный стимулятор желудочной секреции, они возбуждают аппетит, улучшают работу желудочно-кишечного тракта.

В зависимости от возраста дошкольникам достаточно 50–80 г мяса в день.

Куриное мясо, которое предпочтительней давать маленьким детям, содержит больше белков, чем любой другой вид мяса, при этом содержание в нем жиров не превышает 10 %. Белок куриного мяса содержит 92 % необходимых для человека аминокислот. В нем в большом количестве содержатся витамины B_2, B_6, B_9, B_{12}. К тому же в курятине содержится большое количество железа в легко усваиваемой форме, а также сера, фосфор, селен, кальций, магний и медь.

Сейчас много колбасных продуктов в магазине, и дети любят сосиски и сардельки, потому что они мягкие и имеют яркий вкус. Но если почитать, из чего эти продукты делают… то лучше не рисковать здоровьем ребенка. До 2 лет им лучше вообще не давать такие вещи, после 3-х – покупать специальные детские сосиски и давать их по штучке не чаще 1–2 раз в неделю. Можно также начинать давать нежирные сорта вареных колбас, постные сорта вареной ветчины.

Иногда родители пытаются приучить детей к вегетарианству, не понимая, насколько растущий организм нуждается в «строительных кирпичиках» и как их недостаток потом отзовется во взрослой жизни. В принципе, полноценное питание возможно и без мяса, но никогда ребенок не вырастет нормально при строгом вегетарианстве. Если по каким-либо причинам ребенку не дают мяса, то у него должно быть полноценное молочно-яично-растительное питание. Тем самым организм ребенка обеспечивается жизненно необходимыми питательными веществами: белками, кальцием, железом, витаминами B_{12}, D и многими другими.

До 2 лет мясные блюда (суфле, фрикадельки, паровые котлеты) готовят из фарша. На третьем году можно давать тушеное мясо, нарезанное небольшими кусочками.

Печень очень полезна, ее детям до 2 лет можно давать в виде паштета, более старшим – тушить небольшими кусочками. Однако сейчас появилась проблема, которой раньше не было: животных кормят всем подряд, дают им добавки и антибиотики, а все это отсортировывается в печени. Поэтому никогда нельзя быть уверенными в качестве покупной печенки. Многие родители сейчас остерегаются давать детям до 3 лет блюда из печени.

С мясными блюдами хорошо сочетаются соусы, подливы, которые должны быть нейтральными на вкус, то есть специи в них добавлять нельзя.

Вместо мяса несколько раз в неделю целесообразно делать рыбу (суточная норма 25 г) в виде фрикаделек, котлет, отварной или тушеной в собственном соку с добавлением небольшого количества рыбного бульона и жира, морковки и лука. После 2 лет ребенку можно иногда давать малосоленый кусочек селедки.

Вообще, рыба в питании детей должна присутствовать обязательно. В ней содержится много жирных кислот, а ведь наше сердце питается только ими. Также в рыбе есть жирные кислоты, в которых нуждаются клетки головного мозга и нервная система человека.

В мясе морских рыб, в группе тресковых, со держится значительно больше минеральных веществ, чем в мясе пресноводных рыб: йод, цинк, кальций. К тресковым относятся треска, сайда, путасу, навага, налим, минтай, серебристый хек. Мясо трески содержит 18–19 % белка; в нем очень мало жира, практически отсутствует холестерин, содержатся фосфолипиды. Поэтому треска считается диетическим продуктом. Мясо сайды, путасу и минтая по питательной ценности близко к треске. Но речная рыба содержит меньше калорий и быстрее усваивается организмом.

Однако существенным минусом речной рыбы является ее костлявость. Особенно если рыбу должен есть ребенок.

Больше всего белка содержит лосось. По содержанию витамина B_{12} превосходят всех скумбрия, сельдь, тунец и лосось. Больше всего кальция содержит консервированный тунец.

В неделю дошкольнику достаточно 350 г рыбы в любом виде.

Каши, мюсли, хлеб

Каша – очень сытное блюдо, богатое крахмалистыми веществами. Детям раннего возраста варят каши полувязкими, для чего жидкости берут в 4–4,5 раза больше, чем крупы. Каши варят на молоке, овощных или фруктовых отварах, воде. Их можно давать детям как самостоятельные блюда или комбинировать с овощами, фруктами, творогом, мясом.

После года постепенно переходят к жидким кашам на основе цельной крупы. Ближе к 2 годам, когда ребенок имеет достаточное количество зубов и его жевательные навыки уже закрепились, можно давать крупяную запеканку и мюсли.

Любая крупа имеет определенные полезные свойства, которые мамам надо знать.

Гречка содержит витамины группы В, магний и железо, цинк и медь. В ней большое количество растительной клетчатки (пищевых волокон), которая необходима для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Кроме того, высокое содержание пищевых волокон в гречке обеспечивает своевременное появление чувства насыщения, что предупреждает переедание и даже ожирение.

Овсянка больше всех остальных круп содержит кальций и фосфор, необходимые для формирования костной ткани и зубов. В ней много растительного белка, она богата витаминами B_1, B_2, нужными для нормальной работы нервной системы. В ее составе много магния и железа.

В **рисе** больше всего углеводов (в основном крахмала, который очень хорошо усваивается организмом ребенка). Однако содержание пищевых волокон в рисовой крупе ниже, чем в гречневой, овсяной или пшенной.

Кукурузная крупа богата крахмалом и железом, витаминами группы В, Е, А, РР, но содержание кальция и фосфора в ней не слишком высоко. Каша из кукурузы (мамалыга) тормозит процессы брожения в кишечнике, уменьшая метеоризм (вздутие) и колики. Классическая каша из кукурузной крупы требует длительной варки, однако современные растворимые кукурузные каши лишены этого недостатка и легко усваиваются.

Пшенную крупу получают из зерен проса. Она богата белком и клетчаткой, а также витаминами группы В.

Перловую и **ячневую крупы** получают из дробленого ячменя. Если ячневая крупа больше подходит детям от 1,5–2 лет (у нее более мелкий помол), то перловую кашу готовят детям старше 3 лет. Перловая крупа – это цельные ячневые зерна, очищенные и шлифованные, а ячневая крупа не подвергается шлифовке, поэтому клетчатки в ней содержится больше. По содержанию полезных веществ эти крупы близки к пшену.

Манная крупа получается раздроблением зерен пшеницы после того, как их очищают от верхних слоев (отрубей). Манная каша обладает высокой калорийностью и хорошо усваивается детским организмом. Раньше ее очень активно использовали в питании детей до года, однако сейчас концепция поменялась. Ее не рекомендуют давать детям до года, а после года желательно употреблять манку в ограниченном количестве. Такие предосторожности связаны с тем, что манная крупа содержит большое количество растительного белка глютена, что определяет ее высокоаллергенные свойства. Сейчас даже детское питание выпускают безглютеновое, настолько широко распространилась аллергия на него.

Кроме того, манная крупа в большом количестве содержит фитин – сложное органическое вещество, которое связывает кальций в кишечнике, снижая его усвоение организмом ребенка. Еще в ней гораздо меньше полезных минеральных веществ, чем, например, в гречневой или овсяной крупе. Ну и еще манка очень калорийна, и если ее много есть, то можно наесть избыточный вес.

Вот несколько списков по распределению в разных кашах всяческих полезных веществ.

По содержанию питательных веществ, в порядке убывания:
– овес,
– дикий рис,
– просо,
– ячмень,
– гречиха,
– коричневый рис,
– белый рис,
– кукуруза.
По содержанию клетчатки (г на порцию):
– ячмень,
– гречиха,
– просо,
– овес,
– дикий рис,
– кукуруза,
– коричневый рис,
– белый рис.
По содержанию белка (г на порцию):
– овес,
– дикий рис,
– просо,
– ячмень,
– гречиха,
– кукуруза,
– коричневый рис,
– белый рис.

Таким образом, самой полезной получается овсяная каша, приготовленная из цельных зерен. Далее – каша из просо, гречневая и рисовая каша из коричневого риса.

Сейчас много каш продаются в магазинах, и не только обычные зерна в пакетиках или прозрачной упаковке, но и «готовые» каши в красивых картонных коробках. Что надо знать об этих красивых кашах?

Для начала, помните, что, если производитель говорит о том, что каша содержит фрукты, это еще не значит, что там действительно содержатся свежие фрукты. В лучшем случае, там будут действительно свежие обезвоженные фрукты, в приемлемом варианте – сухофрукты, в худшем – химические отдушки.

Красивые упаковки не гарантируют полезности. Это вариант заманивания покупателя. И вариант продать подороже, причем намного, причем «кота в мешке». В прозрачных упаковках, между прочим, видно качество крупы – цвет, форму, размер и чистоту.

На коробках надо внимательно читать этикетки, состав, срок годности. В хорошей каше должны отсутствовать гидрогенизированные жиры, красители и химические консерванты.

Хлопья выручают тогда, когда нужно быстро приготовить завтрак для ребенка. Минус в том, что для получения хлопьев исходное зерно плющат при высоких температурах и дополнительно обрабатывают. Соответственно, в них содержится низкое количество питательных веществ, поэтому они не полезны для ежедневного питания детей.

Сейчас в питании детей появилось такое блюдо, как мюсли. В переводе «мюсли» означает «кашка», но это не просто каша, а с разнообразными компонентами, повышающими её питательные свойства. Ингредиенты самого первого рецепта были такие: овсяные хлопья, орехи, яблоки, сок лимона, молоко.

Сейчас мюсли делают самого разного состава. В них могут входить зерна или хлопья различных злаков, обязательно сухофрукты, орехи, иногда даже мед и шоколад. Самым ценным ингредиентом являются отруби, поскольку в них содержатся пищевые волокна и клетчатка, которые выводят из организма вредные вещества и стимулируют работу кишечника. Мюсли богаты жирами, белками, аминокислотами, минеральными веществами, витаминами. Но их пищевая ценность зависит от того, какие ингредиенты входят в состав и в каком соотношении.

Обычные мюсли с расплющенными зернами, орехами и кусочками фруктов детям до 3 лет давать не рекомендуется, поскольку такая пища еще тяжела для переваривания и даже может травмировать слизистые полости рта. Сейчас детям с 9 месяцев производят специальные детские мюсли. Они представляют собой сухую растворимую смесь, состоящую из пшеничной крупы, кукурузных, овсяных, рисовых хлопьев. Туда добавляют измельченные лесные орехи, фрукты и ягоды, смесь фруктозы, сахарозы, глюкозы и витаминов. По сути это особый вид каши.

Также есть мюсли, предназначенные для детей с 12 месяцев. Кроме того, при жевании такой каши массируется поверхность десен, что способствует росту зубов.

Обычно их дают ребенку на завтрак, заливая горячим молоком, йогуртом или кефиром.

Хлеб, так же как и крупы, – это углеводы, которые должны присутствовать в рационе ребенка.

Раньше хлеб пекли из муки, которая получалась из цельного зерна, смолотого с оболочкой и зародышем, где как раз и находятся полезные вещества. Сейчас мука делается из зерна, очищенного от оболочек и зародышей, чтобы не прогоркла. Этого достигают путем промышленного отбеливания, однако чем белее мука, тем меньше в ней питательных веществ. К тому же хлеб выпекают на дрожжах, которые вызывают брожение в кишечнике. Особенно вреден горячий белый хлеб. Именно поэтому диетологи в один голос говорят, что лучше есть хлеб вчерашний, где дрожжевые грибки не так активны. Обычный белый хлеб можно заменить хлебом из цельных зерен пшеницы. В нем на треть больше белков, в 3–4 раза больше клетчатки, больше фолиевой кислоты, железа и хрома.

Если у вашего ребенка есть проблемы с желудком и кишечником (да даже если и нет!), белый хлеб и различные булки, испеченные на дрожжах, лучше не давать. В крайнем случае, хлеб можно подсушить с помощью тостера или на сухой сковородке. Кстати, дети охотно едят хрустящий хлеб.

Бездрожжевой хлеб для детского питания использовать полезнее. Так же, как и хлеб, испеченный из цельной муки, с добавлением отрубей, а также ржаной хлеб. Ржаная мука содержит много белка и клетчатки и по своим питательным свойствам приближается к пшеничной муке из цельных зерен.

Сейчас практически везде продаются разные хлебцы со всякими полезными добавками, но их лучше давать детям после 3 лет.

Если сравнивать разные виды хлеба по содержанию питательных веществ и витаминов, то на первом месте будет хлеб с цельными зернами разных злаковых культур, на втором – хлеб из цельных зерен пшеницы, на третьем – хлеб из грубой непросеянной ржаной муки, на четвертом – ржаной хлеб и лишь на пятом – пшеничный хлеб.

Овощи и фрукты

Овощи и фрукты обязательно и каждый день должны присутствовать в питании ребенка.

В овощах много клетчатки, которая прекрасно очищает желудочно-кишечный тракт и усиливает его деятельность, оказывая благотворное влияние на органы пищеварения. В них много витаминов и микроэлементов, и их гораздо вкуснее получать с едой, чем в виде таблеток.

Исследования выявили, что вареная, жареная или печеная пища практически не усваивается без ферментов, которые есть только в сырых овощах. Именно поэтому часть овощей детям следует давать в виде салатов или просто нарезанных кусочками. Только следует помнить, что сырые нарезанные овощи не нужно хранить, их следует готовить на один раз.

Кстати, очень полезно приучать ребенка перекусывать не печеньем с соками, а именно сырыми овощами: морковкой, перчиком, огурцом, редиской…

Зимой и весной кроме обычных овощей можно покупать замороженные овощные смеси, которые используются для овощных супов или гарниров.

У фруктов не стоит срезать кожуру, если это фрукты из вашего сада, в которых вы уверены. Дело в том, что большая часть питательных веществ, а также фруктовой клетчатки содержится в кожуре. Именно поэтому фруктовые соки уступают фруктам по содержанию полезных веществ.

Хорошо давать детям и сухофрукты, ведь они содержат большое количество витаминов и микроэлементов, доступны круглый год, фруктоза, придающая им сладкий вкус, в отличие от сахара, медленнее всасывается в стенки кишечника и попадает в кровеносную систему, что дает прилив энергии, так необходимой ребенку в этом возрасте.

Как кормить ребенка от 3 до 6 (7) лет (питание дошкольника)

С трех лет рацион ребенка значительно расширяется, постепенно он переходит на «общий стол». Однако это не значит, что теперь ему можно все время накладывать из общей кастрюли и посыпать еду специями. Особенности есть и в этом возрасте.

От 3 до 7 лет ребенок продолжает интенсивно расти. К 7 годам его вес обычно уже в 2 раза превышает массу тела годовалого малыша. В этом возрасте ребенок много двигается, тратит массу энергии, а восполнять ее может только едой. При этом дети очень любят сладкие напитки и шоколадные батончики и не понимают, что будет, если ими питаться постоянно. Вот тут задача родителей: совместить приятное с полезным. В прямом смысле этих слов.

Детям дошкольного возраста белков и жиров нужно практически одинаковое количество (около 68 г в день), а углеводов требуется в 4 раза больше.

Молоко, мясо, хлеб, овощи, фрукты, а также масло и сахар можно отнести к продуктам ежедневного употребления, а яйца, рыбу, сыр или творог можно ограничить 1–3 разами в неделю. Яйца допустимо использовать в питании детей через день, творог давать 2–3 раза в неделю, а рыбу – 1 раз в неделю, полностью расходуя в «рыбный» день весь недельный рацион (около 250–280 г).

Лучше организовать ребенку 4-разовое питание, и по возможности в одно и то же время с перерывами по 3–4 часа между приемами пищи, если вы не хотите потом лечить его от гастритов и дуоденитов. Все-таки желудочно-кишечный тракт у детей сформирован еще не до конца, а ведь впереди 11 лет школы…

Блюда для детей это возраста несильно отличаются от питания взрослых, следует только избегать острых и сильных вкусовых приправ и добавок: к ним относятся кетчупы, соевый соус, хрен, жгучий перец, горчица и аджика, а также майонез и многочисленные разновидности соусов для салатов. Луком, чесноком, а также петрушкой и укропом можно пользоваться в умеренном количестве. В качестве вкусовых добавок полезней использовать свежие фрукты, ягоды и овощи, добавить клюквенный соус или лимонный сок.

Детям дают мягкие части мяса и птицы без сухожилий, рыбу – без костей, колбасу – без твердых оболочек и кусочков. Жирных сортов мяса лучше избегать до старшего школьного возраста.

Хотя детям в этом возрасте уже можно готовить жареные блюда, однако лучше все-таки использовать варку, тушение, запекание в духовке. Можно пользоваться микроволновыми печами.

Кроме того, сейчас родители начинают больше покупать различных продуктов «для детского питания». Однако эти слова на этикетке еще не являются залогом абсолютной пользы. На что же следует обратить внимание?

Например, покупая соки в картонных коробках, следует искать надпись «100 % натуральный сок». Однако такой сок – это концентрат, разведенный водой, и он все равно менее полезен, чем свежевыжатый. При этом свежевыжатый сок можно сделать дома, а можно и купить. Есть ли разница? Конечно. В свежевыжатом соке остаются ферменты, которые часто уничтожаются в процессе переработки, особенно в процессе нагревания. Выпить стакан свежевыжатого сока проще, чем съесть несколько фруктов и овощей сразу.

Но в последнее время выяснилось, что содержащаяся в свежевыжатых соках фруктоза, попадая в кровеносную систему, вызывает резкий скачок сахара в крови и, как следствие, активную выработку инсулина организмом. Поэтому ежедневное потребление свежевыжатых соков на протяжении нескольких лет делает людей инсулинозависимыми. Чтобы уменьшить такой скачок инсулина, нужно детям разводить свежевыжатые соки водой наполовину и давать

такие соки в количестве не более стакана на прием. Ни в коем случае не следует в сок добавлять сахар.

Летом вопрос различного питья встает более остро. Становится жарко, ребенок хочет пить и тянется к газировке и сладким напиткам. Полезно ли это? Давно известно, что сладкая газировка действует так, что сначала утоляет жажду, но буквально через полчаса человеку снова хочется пить. И если он пьет ту же самую газировку, то получает огромное количество легких сахаров. Это большая нагрузка на поджелудочную железу и прямой путь к детскому диабету. Лучше использовать не «химию», а газированные напитки на основе вытяжек и экстрактов различных растений, и чтобы сахара в них было по минимуму. И желательно, чтобы в них не было «ароматизаторов, идентичных натуральным».

Казалось бы, жажду можно утолять квасом – полезным национальным напитком, однако квас из бочек не выдерживается по рецептуре. Срок хранения разливного кваса составляет примерно 7 суток, но только при температуре +2–4 градуса. На жаре квас – идеальное место для размножения бактерий, микробов и плесени. А квас в бутылках больше всего напоминает химический лимонад. На его этикетку нужно смотреть чрезвычайно внимательно и читать, из чего его делают.

Поэтому пить лучше самодельные соки, детские соки, травяные чаи, напитки, в которых вы уверены, или просто воду. Если организму не хватает воды, то и пить надо воду.

Кроме того, у всех людей, и детей тоже, аппетит в жару снижается. Поэтому не стоит настаивать, чтобы ребенок съедал те же порции, что и зимой. А в питание лучше вводить больше овощей и фруктов с высоким содержанием воды (огурцы, помидоры, клубника, персики, нектарины и подобные, в зависимости от предпочтений ребенка).

После 3 лет ребенку можно уже давать мюсли с отрубями, фруктами и орехами. Такой вариант может понравиться детям, которые не любят есть кашу. Мюсли обычно дают на завтрак, заливая горячим молоком, йогуртом или кефиром.

На прилавках магазинов можно найти также и другие виды сухих завтраков, таких как звездочки, колечки, шарики с различными добавками (глазированные, шоколадные). Их очень часто рекламируют, но диетологи и врачи советуют вводить эти сухие завтраки (в виде колечек и звездочек) не раньше 4–5 лет.

Также с 3 лет ребенку можно давать творожные продукты «для взрослых». Это и деревенский творог, и творог с различными фруктовыми добавками, джемами, а также творожные массы и десерты, которые обычно нравятся детям.

Какие продукты вредны

Вредные продукты не вызовут каких-либо изменений сразу, но приведут к хроническим заболеваниям, с которыми человеку придется мучиться всю жизнь. Это могут быть заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистые заболевания и сахарный диабет.

Следует ограничивать ребенку употребление полуфабрикатов, сосисок, колбас и других блюд быстрого приготовления. В их состав входят: соевый белок, гидрогенизированные масла, консерванты, красители, ароматизаторы, а также нитраты и нитриты. Эти соединения, являющиеся обязательным компонентом в изготовлении полуфабрикатов, сосисок, колбас раздражают и разрушают слизистую оболочку желудка, 12-перстной кишки, нарушают работу печени и желчного пузыря.

Также дети очень-очень любят сладости и готовы их есть постоянно. Конечно, глюкоза необходима растущему организму, но и ее нужно вполне определенное количество. Кроме того, чтобы переработать чистый сахар, организм затрачивает кальций, который нужен ребенку для формирования скелета. Отсюда гнилые зубы и хрупкие кости.

А для питания мозга нужны глюкоза и фруктоза, которые содержатся в овощах, фруктах и меде. Кстати, овощи и фрукты можно использовать для перекусов вместо печенек, конфеток и чипсов. Только перекусы не должны превращаться в постоянное жевание – это всего лишь небольшое количество легкой пищи, служащее дополнительным источником полезных веществ и улучшающее аппетит.

Для дошкольников покупные овощи лучше отваривать, так как в овощах находятся азотистые удобрения, а при варке 50–60 % нитратов уходит в отвар. Те овощи и фрукты, которые употребляются только в свежем виде лучше, очищать от кожуры.

Когда ребенок пошел в садик

Первые 2–3 недели, по возможности, лучше кормить ребенка завтраком дома. Утром дети плохо просыпаются, у них отсутствует аппетит, они отказываются от завтрака. Дома вы сможете проконтролировать, что ребенок поел. Потом, когда он привыкнет к садику, его уже можно дома не кормить. При желании можно давать утром стакан молока или питьевой йогурт, какой-нибудь фрукт.

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.