

растим ребенка здоровым и крепким

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА



ОТ А ДО Я

3000 рецептов полезных и вкусных блюд
для детского питания

растим ребенка здоровым и крепким

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА

ОТ А ДО Я

3000 рецептов полезных и вкусных блюд
для детского питания

МИНСК
«ХАРВЕСТ»

Основные сведения о детском питании

Правильное питание ребенка — один из наиболее важных факторов его развития, ведь растущий организм особенно чувствителен ко всем нарушениям питания. В детском питании важно не только включать в рацион необходимые продукты, но и соблюдать определенные нормы приготовления пищи для детей того или иного возраста, соблюдать гигиену и режим питания. Ребенку нужно восстановить затраченную энергию и получить новую для роста и развития всего организма. Очень важно, чтобы ребенок получал сбалансированное питание с

раннего детства, ведь основы будущего здоровья закладываются не только с первых дней жизни, но еще и до рождения ребенка. Именно поэтому рациональное питание беременной женщины и кормящей матери приобретает особое значение.

В предлагаемой вашему вниманию книге подробно, доступно и интересно рассказывается обо всем, что необходимо знать о питании ребенка. В книге приводится более 1000 рецептов вкусных и полезных блюд для детей разного возраста.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ДИЕТЫ

Рациональное питание взрослого человека должно полностью покрывать затраты организма на энергетическое обеспечение обмена веществ, функционирование внутренних органов и осуществление трудовой деятельности. а питание детей, кроме того, — обеспечивать потребности интенсивного роста и развития организма.

Нерациональное питание очень часто становится причиной многих заболеваний (особенно нарушений обмена веществ, органов пищеварения, почек), а хорошо организованное и сбалансированное, наоборот, способствует излечению недугов, повышает сопротивляемость организма различным инфекциям и неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Статистика утверждает, что почти три четверти населения в большинстве европейских стран страдают заболеваниями, возникновение и развитие которых связано с неправильным питанием. Избыточная масса тела, атеросклероз, высокое артериальное давление, различные заболевания сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет, болезни печени и кишечника — все эти «болезни цивилизации» зачастую являются следствием несбалансированного питания. Кариес, ставший настоящим бичом для многих людей, часто обусловлен

неправильным питанием начиная с детства. Кроме того, излишнее потребление некоторых продуктов повышает риск возникновения онкологических заболеваний.

Недостаточное количество овощей, фруктов, натуральных продуктов питания и переизбыток сладостей, животных жиров и трудноусвояемых белков — вот характерные черты питания современного человека. И от нас самих зависит, каким будет наше питание: фактором риска или активной профилактики болезней.

На всем протяжении человеческой истории мнение о том, как нужно правильно питаться, постоянно менялось. Например, долгое время считалась полезной очень жирная, тяжелая пища, диеты включали в себя жирное жареное мясо, острые соусы и приправы. Даже для восстановления жизненных сил организма после болезни применяли диету, состоящую почти исключительно из наваристых бульонов и мяса.

Позднее возникли различные вегетарианские теории, модным стало голодание и строгие ограничения в питании. Подобные течения диетологии вообще запрещают употреблять животные жиры, а также вареную пищу.

В настоящее время особой популярностью пользуется «раздельное питание», возникшее в

30-е годы XX века в США. Основополагающим утверждением этой теории является то, что взятые вместе белки и углеводы не могут хорошо усваиваться организмом. Жиры могут употребляться вместе с любимыми продуктами.

И по сей день существует немало взаимоисключающих теорий рационального питания. Однако неоспоримо то, что полноценное питание — это вовсе не скучная еда, состоящая только из зерновых культур, или другие «монодиеты» (только молочные продукты или

только овощи), а разнообразный набор вкусных и питательных продуктов. Для ребенка, безусловно, полезны свежие продукты, и абсолютно исключаются промышленно изготовленные полуфабрикаты, консервы (кроме специального детского питания). Пища для детей должна отличаться не только высокими вкусовыми качествами, но и обязательной экологической чистотой, разнообразием, необходимым количеством различных витаминов и микроэлементов.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Сбалансированное питание обеспечивает человека энергией, необходимой для его жизнедеятельности. Энергетическую ценность пищи определяют в килокалориях. Одна килокалория (1 ккал) равна количеству тепла, необходимого для нагревания 1 литра воды на 1 °С. Энергетическая ценность пищи определяется количеством энергии, которая образуется в организме в результате усвоения пищи. Например, 1 грамм углеводов и 1 грамм белка высвобождает в организме энергию, равную 4 ккал, а 1 грамм жира — 9 ккал.

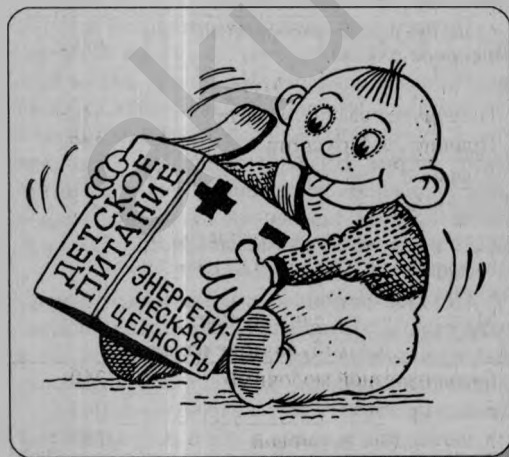
Потребность в энергии взрослого человека варьируется в зависимости от вида выполняемой работы от 3000 ккал (люди, которые занимаются умственным трудом, ведущие малоподвижный образ жизни) до 5000 ккал (рабочие, занятые тяжелым физическим трудом), а спортсменам в период усиленных тренировок необходимо даже 6000 ккал в сутки.

Энергетические потребности ребенка гораздо более скромные.

Для ребенка до года суточная потребность в калориях равна приблизительно 1000—1100 ккал. Ребенок от года до двух лет нуждается примерно в 1200 ккал. После двух лет общая калорийность суточного рациона возрастает до 1500 ккал, а с трех до пяти лет — до 1700. Дошкольник в возрасте пяти — шести лет потребляет около 2000 ккал в день. Потребность младшего школьника (до десяти лет) в энергии возрастает до 2300 ккал. Подростки-мальчики нуждаются ежедневно в 2700 ккал, а девочки — в 2500. После 14 лет с ростом организма и с увеличением энергозатрат юноши нуждаются почти в 3000 ккал, а девушки — в 2600 ккал в сутки. После 17—18 лет потребности молодых людей в калориях соответствуют потребностям взрослых. Суточная физиологическая норма питания ребенка зависит также от его роста, веса и пола. Невысокий и тонкокостный ребенок потребляет меньше калорий, а крупный ширококостный — больше. Девочкам обычно требуется немного меньше калорий, чем мальчикам.

Как можно регулировать количество съеденных ребенком питательных веществ? Аппетит ребенка — очень капризная вещь. Сегодня ваш ребенок съел мало, а завтра он удивит вас количеством съеденного. Только не нужно заставлять его есть через силу, ведь съеденная без аппетита пища не пойдет впрок! Если ребенок ест мало, нужно давать ему более калорийную пищу, а если он любит обильно покушать — можно приготовить менее калорийные блюда.

При получении избыточного питания жиры и углеводы в организме не успевают полностью использоваться, поэтому избыточные вещества откладываются в виде жировой ткани. Румяный малыш, аппетитно уплетающий за обе щеки



приготовленный мамой или бабушкой обед, всегда радует родителей. Его пухленькие ручки и ножки вызывают восторг и умиление. Но вот щеки малыша становятся все круглее, подвижный ребенок постепенно становится увальнем, которому совсем не хочется бегать и резвиться. Излишняя полнота превращается в болезнь — ожирение. Для ребенка ожирение особенно опасно, ведь лишняя масса тела является непосильным грузом для неокрепших костей. Ожирение способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, приводит к нарушению обмена веществ. Кроме того, полные дети болезненно воспринимают насмешки сверстников. Обидные прозвища и постоянное подшучивание могут привести к формированию у ребенка комплекса неполноценности.

Полнота ребенка не всегда является следствием перекармливания. Иногда она может свидетельствовать о нарушении обмена веществ. В любом случае при обнаружении у ребенка лишнего веса следует проконсульти-



роваться с врачом и провести медицинское обследование.

Недостаточное питание также отрицательно сказывается на здоровье человека, ведь энергозатраты организма начинают восполняться за счет собственной жировой ткани и белка мышц. Масса тела снижается, постоянное недоедание может привести к истощению, а затем и к тяжелым формам дистрофии. Если ребенок плохо питается, задерживаются его рост и развитие, понижается иммунитет организма.

Как же правильно рассчитать количество необходимых

организму калорий? Многие продукты питания (молочные продукты, молочные и безмолочные смеси для детского питания, соки, консервы для детского питания, различные кондитерские и хлебобулочные изделия) имеют на упаковке четкое обозначение калорийности. А чтобы определить примерную калорийность других продуктов, можно воспользоваться специальной таблицей (таблица 1), в которой указана энергетическая ценность продуктов.

Таблица 1. Энергетическая ценность продуктов

Название продукта	Энергетическая ценность
	100 г продукта, в ккал
1	2
Молоко и молочные продукты	
Молоко 3,2% жирности	59
Молоко 2,5% жирности	57
Молоко обезжиренное	50
Сметана 25% жирности	248
Сметана 10% жирности	116
Сливки 10% жирности	118
Кефир обезжиренный	30
Кефир 3,2% жирности	59
Творог 18% жирности	226
Творог 9% жирности	156
Творог обезжиренный	86
Масло сливочное	740
Твердые и плавленые сыры	
Российский сыр	370
Пошехонский сыр	349
Колбасный сыр	270

1	2
Плавленый сыр	338
Растительные жиры	
Маргарин для бутербродов	740
Масло подсолнечное рафинированное	900
Майонез высококалорийный (жирность 60%)	628
Мука	
Пшеничная высшего сорта	346
Пшеничная 1-го сорта	347
Ржаная	345
Кукурузная	345
Макаронные изделия	
Макаронные изделия высшего сорта	350
Макаронные изделия яичные	356
Хлебобулочные изделия	
Батон нарезной молочный	260
Батон простой	240
Хлеб ржаной формовой	199
Хлеб ржаной высшего сорта	225

1	2
Хлеб белый высшего сорта	235
Хлеб белый 2-го сорта	230
Овощи и картофель	
Кабачки	28
Капуста белокочанная свежая	29
Капуста белокочанная квашеная	14
Картофель	88
Морковь	34
Лук репчатый	45
Огурцы свежие	15
Огурцы соленые	18
Горошек зеленый	75
Перец красный	28
Перец зеленый сладкий	24
Редис	21
Свекла	50
Салат листовой	15
Помидоры	21
Фрукты и ягоды	
Яблоки	49
Груши	45
Арбуз	52
Вишня	45
Черешня	56
Слива	47
Апельсины	49
Мандарины	41
Виноград	73
Земляника	43
Крыжовник	48
Черника	42
Смородина черная	43
Малина	45
Варенье из ягод	291
Соки	
Яблочный	50
Апельсиновый	59
Виноградный	77
Томатный	19
Мясо и субпродукты	
Говядина	187
Телятина	90
Свинина мясная	355
Корейка	430
Мясо кролика	199
Печень говяжья	98
Печень свиная	108

1	2
Сердце говяжье	87
Сердце свиное	89
Язык говяжий	163
Язык свиной	208
Колбасные изделия	
Колбаса сырокопченая	473
Колбаса полукопченая	395
Колбаса вареная	250
Сардельки	200
Сосиски	220
Птица	
Куры	240
Утки	405
Индейки	276
Яйца куриные	157
Рыба свежая и мороженая	
Карп	96
Карась	87
Минтай	70
Лещ	105
Ледяная	75
Окунь морской	117
Сельдь атлантическая	246
Сельдь иваси	234
Скумбрия	153
Треска	75
Хек	86
Щука	82
Рыба соленая	
Сельдь атлантическая	145
Сельдь тихоокеанская	224
Горбуша	169
Кета	184
Килька	138
Икра соленая (зернистая)	230
Икра минтая соленая	131
Скумбрия холодного копчения	151
Ставрида холодного копчения	179
Рыбные консервы	
Горбуша в томатном соусе	131
Сардины в масле	249
Кондитерские изделия	
Сахар	400
Мед натуральный	328
Карамель леденцовая	385
Шоколад молочно-сливочный	569
Шоколад черный	552
Конфеты грильяж в шоколаде	522

1	2
Конфеты ирис	408
Мармелад	308
Зефир	318
Халва	522
Мучные кондитерские изделия	
Печенье сахарное	435
Печенье сдобное	396

1	2
Вафли с фруктовой начинкой	361
Пряники	355
Пирожное слоеное с кремом	555
Пирожное песочное с фруктовой начинкой	440
Торт бисквитный	364
Торт «Наполеон»	533

СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ПИЩЕВОЙ РАЦИОН

Для ребенка представляет опасность не только избыточное или недостаточное, но и однообразное питание.

Сбалансированный пищевой рацион растущего человека включает доброкачественные продукты животного и растительного происхождения. Почти ежедневно человек должен получать с пищей более 60 различных веществ — витаминов, минеральных веществ, ненасыщенных жирных кислот, микроэлементов, пищевых волокон, красящих веществ, незаменимых аминокислот и других.

Все эти составляющие рационального питания необходимы человеку и являются своеобразным «строительным материалом» организма. Именно из них, словно из различных, сложных и простых деталей, состоит наш организм. Каждому из этих веществ присуща своя роль в жизненных процессах, которые тесно взаимосвязаны. Нарушение одного из них непосредственно отражается на других и может вывести из нормального состояния весь организм. Поэтому питательные вещества необходимы человеку в определенном качественном и количественном соотношении.

«Основой жизни» заслуженно называют белки. Это элементарный строительный материал клеток, который должен постоянно обновляться, поскольку наш организм использует его для осуществления практически всех своих функций. С помощью белков происходит воспроизводство клеток и тканей человеческого организма.

В первые месяцы жизни ребенок полностью обеспечивается белками за счет грудного вскармливания. В более позднем возрасте необходимое количество белков должно содержаться в пище. Белки выполняют в организме ребенка пластическую функцию и играют определяющую роль в процессе роста, сле-

довательно, недостаток их приводит к замедлению роста. Катастрофическая нехватка белка в раннем детстве может обусловить такое явление, как карликовый рост. Белок участвует в процессах кроветворения, образования гормонов и ферментов, регулирующих обменные процессы, а также обеспечивает хорошую сопротивляемость организма различным инфекциям. От полноценной белковой диеты, столь важной для нормального функционирования мозга, в немалой степени зависит умственное развитие ребенка. Однако нежелателен и избыток белка в пище — это может привести к серьезным нарушениям обмена веществ.

Усвоение белков организмом, особенно детским, — сложный процесс. Белки состоят из различных аминокислот. Аминокислоты, которые организм способен синтезировать сам, называются заменимыми, а те, которые не синтезируются в организме, — незаменимыми.

Белки, содержащие незаменимые аминокислоты, считаются полноценными, а те, в которых содержатся только заменимые, — неполноценными.

В состав продуктов животного происхождения (мясо, рыба, яйца, птица, молоко и молочные продукты) входят полноценные белки. В растительных продуктах (злаках, бобовых и картофеле) недостаточное количество незаменимых аминокислот. Поэтому животные белки должны составлять примерно 60% белкового рациона, растительные — 40%.

Незаменимые аминокислоты содержатся в разных продуктах. Поэтому чтобы питание было сбалансированным по аминокислотному составу, оно должно быть разнообразным (таблица 2).

Оптимальным источником белка в рационе ребенка является коровье молоко. В одном литре молока содержится 33 грамма белка —

это составляет половину ежедневной потребности организма в животных белках. В молочном протеине обнаружены все жизненно важные для человека аминокислоты. Немаловажно и то, что обработка, которой подвергается пастеризованное и гомогенизированное молоко, почти не оказывает влияния на биологическую ценность продукта.

Таблица 2. Основные источники белка

Название продукта	Содержание белка в 100 г продукта, г
Мясо (говядина)	18,9 — 20,2
Печень	18,7
Курица	18,2 — 20,8
Рыба	17,5
Яйцо	12,7
Твердые сыры	23,4
Творог нежирный	18
Творог полужирный	16,7
Творог жирный	14
Молоко	2,8
Хлеб пшеничный	8,1
Хлеб ржаной	6,5
Фасоль	22,3
Горох	23
Гречка	12,6
Овсянка	11
Манка	10,3
Рис	7

Не менее важны в питании человека жиры. Они не только являются основным источником энергии, но и способствуют лучшему усвоению ряда витаминов (такие витамины называются жирорастворимыми — А, D, Е и К). Именно поэтому овощи рекомендуется употреблять в пищу с каким-либо жиром. Например, салат из моркови лучше приготовить с растительным маслом или со сметаной. Для жаренья продуктов также используются жиры.

Необходимые организму ненасыщенные жирные кислоты, регулирующие обмен веществ, содержатся только в жирах. Запасы жира в организме расходуются при недостаточном питании или тяжелой физической нагрузке.

Однако когда усвоение жиров организмом затруднено, жиры становятся основным фактором риска в рационе питания. Избыток жиров может привести не только к ожирению, но и к расстройству пищеварения. К ослаблению за-

щитных сил организма. Поэтому в питании ребенка количество жиров должно быть строго нормированным.

Растительные жиры содержат ненасыщенные жирные кислоты, а животные — насыщенные. В животных жирах много холестерина, способствующего возникновению атеросклероза. Именно поэтому рекомендуется более широко использовать растительные жиры, не содержащие холестерина. Для приготовления различных блюд полезны растительные масла, особенно оливковое и подсолнечное, можно использовать также кукурузное или соевое масло. Однако следует помнить, что нельзя полностью исключать из рациона продукты, содержащие холестерин, поскольку он играет значительную роль в регенерации тканей, что также необходимо растущему организму. Основными источниками жиров являются следующие продукты:

Содержание жиров в 100 г продукта (г)

Масло сливочное	82,5
Сметана (10%-й жирности)	10
Сметана (20%-й жирности)	20
Творог (жирный)	18
Сырок творожный	23
Сало	92,8
Маргарин	82,3
Майонез	67
Масло растительное	99,9

Примерно половина необходимой человеку энергии поступает в организм с углеводами. Кроме этого, углеводы регулируют деятельность центральной нервной системы и построение мышечных тканей. Углеводы являются составной частью гормонов и ферментов, а также способствуют усвоению белков и жиров. Именно поэтому мы предпочитаем есть масло с хлебом, а к мясу обычно готовим гарнир из круп, макарон или картофеля.

Продукты растительного происхождения: хлеб, крупы, мучные изделия, картофель, овощи и фрукты содержат большое количество углеводов. В продуктах животного происхождения количество таких углеводов, как лактоза (молочный сахар) и гликоген (животный крахмал), невелико.

Практически чистым углеводом является натуральный мед. Путем промышленной переработки продуктов (картофеля, сахарной свеклы и др.) получают чистые углеводы — крахмал и сахар.

В человеческом организме все углеводы перерабатываются в глюкозу, однако следует

помнить, что избыточное поступление ее в организм крайне нежелательно.

Всем известно, как дети любят сладкое. Какой же взрослый устоит, когда ребенок попросит купить конфету или пирожное. Но такие сладости можно давать ребенку, особенно дошкольнику, в очень ограниченном количестве! Лучше заменять их сочными фруктами, ягодами, сухофруктами или, для детей более старшего возраста, орехами. Ценное свойство продуктов, богатых углеводами, — они дольше сохраняют чувство сытости, поскольку медленно усваиваются.

В овощах, фруктах, черном хлебе содержатся также неперевариваемые полисахариды (пектины, клетчатка, гемицеллюлоза). Эти продукты, называемые также балластными веществами, важны для перистальтики кишечника, регуляции желчевыделения. Для ребенка клетчатка особенно необходима, ведь она предотвращает кариез, ожирение, холецистит, желчнокаменную болезнь, способствует выве-

дению холестерина, нормализует деятельность кишечника, усиливает выделение пищеварительных соков, а, значит, способствует наилучшему усвоению пищи. Балластные вещества обеспечивают чувство сытости на протяжении длительного времени.

Помогают бороться с болезнетворными микробами пектиновые вещества, они также впитывают и выводят из организма токсичные соединения и улучшают эластичность стенок кишечника, предохраняя их от механических повреждений. Яблоки, слива, алыча, апельсины, тыква, свекла и другие продукты — настоящие кладовые пектинов.

Постарайтесь постепенно приучать ребенка к пище с богатым содержанием балластных веществ. Хлеб из муки грубого помола, макаронные изделия, мюсли — эти продукты чрезвычайно полезны, а пережевывание хлеба, кроме того, положительно сказывается на формировании зубов ребенка.

ВИТАМИНЫ И НЕОБХОДИМЫЕ МИКРО- И МАКРОЭЛЕМЕНТЫ

В основе рационального питания находится правильный баланс между белками, жирами, углеводами, минералами и витаминами. Ни один продукт не может равноценно заменить другой, поэтому питание должно быть разнообразным.

Кроме белков, жиров и углеводов в пище должны содержаться биологически активные соединения — *витамины*. Витамины играют роль ускорителей и регуляторов обменных процессов. По своим свойствам они делятся на водо- и жирорастворимые.

Отсутствие или недостаток витаминов может вызвать торможение роста, нарушение зрения, расстройства нервной системы. Недостаток витаминов А, В₆, РР приводит к нарушению работы лимфоидной ткани, снижению иммунитета, дефицит витаминов Е, С, А, Р, В — к развитию атеросклероза. Витамин В₁ участвует в регуляции кислотности желудочного сока, стимулируют работу кишечника и желудка. Витамины В₆, В₁₂, РР способствуют кроветворению.

Ранней весной, когда свежей зелени еще нет, а прошлогодние овощи уже утрачивают содержащиеся в них полезные вещества, возникает серьезная опасность гиповитаминоза. Потребность в витаминах особенно возрас-

тает при эндокринных заболеваниях (сахарный диабет), во время беременности и кормления грудью, при хронических воспалительных заболеваниях (ревматизм, пневмония). При нервном перенапряжении у человека может возникнуть недостаточность витаминов В₁ и С.

У детей вследствие активного роста организма, ускоренного протекания обменных процессов потребность в витаминах особенно велика.

Ребенок более чувствителен к сезонным колебаниям содержания витаминов в пище. Уменьшение витаминов С, D, группы В снижает сопротивляемость организма. Поэтому весной дети так часто болеют.

Витамин А влияет на процессы роста и зрения. Содержится в сливочном масле, яичном желтке, сыре, сливках, сметане, печени; в растительных продуктах находится в виде провитамина — каротина.

Продукты, содержащие каротин, обычно красно-желтой окраски. Это морковь, помидоры, тыква, абрикосы, рябина, облепиха, шиповник.

Следует учесть, что витамин А разрушается под действием длительного освещения, кислорода или высоких температур. Некачест-

венные, прогорклые жиры также разрушают витамин А.

Витамин В₁ играет первостепенную роль в обмене углеводов. Отсутствие его в организме приводит к нарушению функционирования нервной системы, расстройством памяти. Содержится в крупах (гречневой, овсяной, пшеничной), в муке грубого помола, горохе, фасоли, сое, дрожжах, печени, свинине и телятине. Это водорастворимый витамин, поэтому при варке продуктов, его содержащих, отвар также можно использовать. Разрушается под воздействием соды.

Витамин В₂ участвует в процессах дыхания клеток. Недостаток этого витамина тормозит рост ребенка, снижает остроту зрения, приводит к заболеваниям кожи. Содержится в молоке и молочных продуктах, в мясе, рыбе, яйцах, печени, крупах (овсяной и гречневой), хлебе. Распадается под действием солнечных лучей и при взаимодействии с содой.

Витамин В₆ участвует в кроветворении, регулирует состояние нервной системы. О недостатке его в организме свидетельствует поражение слизистых оболочек в уголках губ, которое иногда можно наблюдать у ребенка. Этот витамин устойчив к разрушению и сохраняется в дрожжах, печени, яйцах, картофеле.

Витамин В₁₂ регулирует процессы кроветворения.

В большом количестве содержится в печени, почках, рыбе (особенно в икре и печени). Немного меньше его в мясе, молоке, твороге, сыре и яичном желтке.

Витамин В₁₃ еще недостаточно изучен, однако его используют при лечении болезней печени, атеросклероза, недостаточности кровообращения. Основные пищевые источники витамина В₁₃ — злаковые, пень, дрожжи.

Аскорбиновая кислота, или **витамин С**, играет очень важную роль в функционировании различных систем организма. Недостаток его приводит к ослаблению иммунной систе-

мы, выпадению зубов, образованию гематом на теле. Этот витамин непосредственно связан с белковым обменом в организме.

Нехватка витамина С очень остро ощущается в зимнее и весеннее время. Хорошим источником его служит квашеная капуста и картофель, частое употребление которых покрывает потребность в нем организма. Большое количество витамина С содержится также в шиповнике, яблоках, укропе, шавеле, чернике, черной смородине, петрушке, томатах, капусте, цитрусовых, зеленом луке, редисе и красном перце.

Витамин С быстро разрушается под действием кислорода, металлов, воздуха, высокой температуры, легко растворяется в воде и может вымываться из продуктов при замачивании.

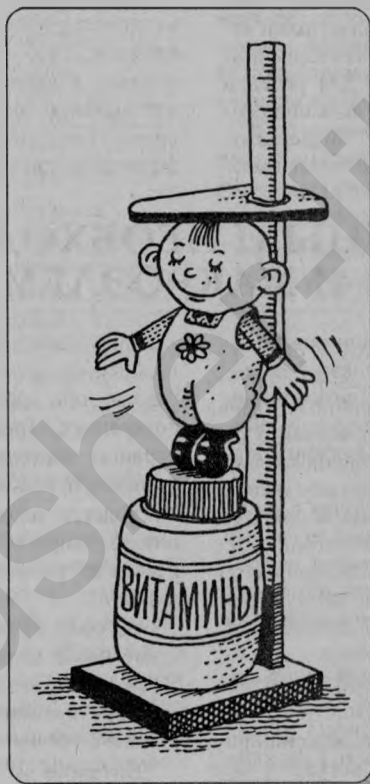
Витамин D влияет на минеральный обмен, регулирует соотношение кальция и фосфора в организме, обеспечивая использование их для построения костной ткани. Искривление позвоночника у детей, кариес — следствие недостатка витамина D. В случае дефицита его у маленьких детей может возникнуть рахит.

В организме витамин D образуется под воздействием солнечного света. Поэтому для ребенка так важны прогулки на свежем воздухе, особенно в солнечные дни.

Источниками витамина D являются рыбий жир, икра, жирные сорта рыб, яйца, печень, сливки, сметана, масло, молоко.

Важную роль в процессе обмена веществ играет **витамин Е**, активно регулирующий мышечный тонус. Содержится в пшеничных отрубях, растительном (подсолнечном, соевом) масле, капусте, горохе, говядине, яйцах, сливочном масле, шпотах, помидорах, фундуке, тыкве.

Небольшая ранка может сильно кровоточить, если в организме не хватает **витамина К**, отвечающего за свертываемость крови. Этим витамином богаты многие продукты растительного происхождения: тыква, помидоры, капуста, морковь, картофель.



Витамин Р повышает устойчивость стенок мельчайших кровеносных сосудов — капилляров, устраняют их хрупкость и повышенную проницаемость. Кроме того, витамин Р способствует усвоению витамина С в организме. Зеленый чай (в черном его меньше), шиповник, лимон, хурма, черная смородина, черноплодная рябина, виноград, слива, гречка — основные источники витамина Р.

Никотиновая кислота, или **витамин РР**, поддерживает нормальное состояние кожи. Содержится в крупах, хлебе грубого помола, бобовых, печени, почках, говядине, рыбе, некоторых овощах. Дрожжи и сушеные грибы — настоящие кладовые витамина РР. При изготовлении кулинарных изделий его потери незначительны.

С процессами кроветворения тесно связана **фолиевая кислота**. Содержится в дрожжах, цветной капусте, свежих овощах, бобовых, салате, моркови, свекле, печени, яйцах.

Важную роль в главных биохимических процессах организма играет **пантотеновая кислота**. Она распространена в природе и встречается во многих продуктах.

Причиной патологических изменений в организме может стать как избыток, так и недостаток **минеральных веществ**. Минеральные вещества необходимы организму так же, как белки, углеводы, жиры, витамины и вода. Эти вещества входят в состав различных тканей (особенно костной), участвуют в работе клеток. В зависимости от количественного содержания в организме они подразделяются на макроэлементы и микроэлементы. К макроэлементам относятся сера, калий, натрий, хлор, кальций, фосфор, магний, к микроэлементам — железо, медь, алюминий, йод, кобальт, бром, марганец, хром, молибден, селен, никель, титан, фтор, цинк и другие вещества.

Железо и медь играют важную роль в организме, входят в состав гемоглобина и красителя мышц миоглобина. Беременным женщинам, маленьким детям и девочкам, вступающим в период полового созревания, железо особенно необходимо! Источниками этих элементов являются печень, кровяные колбасы, мясо, морская капуста, зернобобовые, гречка, пшено, свежая зелень. Железо, содержащееся в мясе, усваивается лучше, чем железо из растительной пищи. Медью богаты также арахис, изюм, шпинат, чечевица, соя, лосось. Много меди содержится в плодах авокадо и в морских продуктах — омарах, устрицах, моллюсках.

Кроме железа и меди в процессе кроветво-



рения участвует также **кобальт**. Потребность в нем исчисляется в миллиграммах, но он чрезвычайно важен для организма. Горох, свекла, красная смородина, клубника, молочные продукты, печень, морские моллюски помогут обеспечить организм этим элементом.

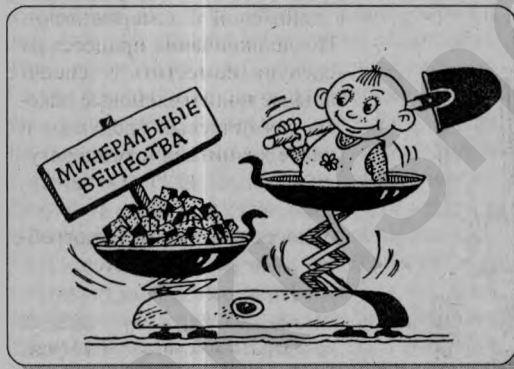
Незаменимым строительным материалом для костной ткани является **кальций**. В период роста ребенка потребность в нем особенно велика! Недостаток кальция тормозит рост костей, они становятся хрупкими и могут деформироваться, что приводит к искривлению позвоночника, болезням суставов или рахиту. Зубы также не будут здоровыми без достаточного количества кальция. Потребность беременных женщин и кормящих матерей в нем в 2 раза выше, ведь кальций незаменим для нормального развития плода и образования полноценного молока. Разрушение зубов и частые переломы могут стать серьезной проблемой для здоровья кормящей матери, если она не будет получать необходимого количества кальция. Ежедневную потребность в нем можно обеспечить за счет молока, кефира, йогуртов и сыра, а также некоторого количества зернобобовых (особенно сои). Темно-зеленые овощи также содержат немало кальция (шпинат, листовая капуста, брокколи). Для восполнения дефицита кальция детям постарше и подросткам можно давать с собой в детский сад или в школу смесь разных орешков (фундук, грецкие орехи, арахис, миндаль, бразильский орех) с семечками (семена подсолнечника, кунжута). Очень полезна также морская капуста, икра, консервированный лосось.

В состав зубной и костной тканей входит также **магний**. Этот элемент способствует

усвоению белка и участвует в кроветворении, обладает антистрессовыми свойствами, оказывая успокаивающее действие на сердце и нервную систему. Богаты магнием листовые салаты, фасоль, горох, овсяная и пшеничная крупы, морковь, свекла, многие фрукты (особенно бананы), орехи, халва. Магний содержится также в морской рыбе (сельдь, морской окунь, палтус, треска) и плодах авокадо.

В тканях костей содержится *фосфор* — элемент, регулирующий рост организма, а потому особенно нужный детям. Фосфор входит также в состав тканей нервной системы. Особенно богата им рыба, молочные продукты, перепелиные яйца, зернобобовые, орехи, зеленые овощи.

Во многих странах Европы пища бедна *йодом*. Это вызывает нарушение деятельности желез внутренней секреции, в первую очередь щитовидной железы, а у детей приводит к карликовости. В рацион питания следует включать йодированную соль. Прекрасным источником йода являются продукты моря (рыба, кальмары, морская капуста), а также морковь, картофель, свекла, молоко, черноплодная рябина. Для подростков можно порекомендовать омаров, устриц, консервированный лосось, соленые орешки и семечки. Содержат йод также обычные дрожжи.



Деятельность сердечно-сосудистой системы обеспечивают различные соединения *калия*, этот элемент обладает также сильным мочегонным действием. Людям, страдающим подобными заболеваниями, необходимы изюм, курага, яблоки, арбузы, кабачки, тыква. Калий содержится также в бананах, сухофруктах, свежем горохе, картофеле и орехах.

В процессе построения костной и соединительной тканей организм использует *алюминий*.

Для нормального кроветворения необходимо также *марганец, никель, титан*. Марган-

цем богаты черника, черная смородина и морковь. Гречневая каша и овсянка, фундук и арахис, а также простой черный чай и отруби также восполнят дефицит марганца. Никель содержится в злаках и орехах, а также в капусте. *Селен, молибден и хром* регулируют процессы роста. Селен содержится в ростках пшеницы, в семечках и орехах, в бобовых и продуктах из цельного зерна. Очень полезны для обеспечения организма селеном чеснок, лук и капуста. Молибденом богаты печень и постное мясо, листовые салаты и горох. Хром есть в говядине, помидорах, сыре, яблоках, яйцах.

Трудно переоценить значение *фтора* для здоровья зубов. Нужное количество его в организме можно обеспечить, используя для приготовления пищи специальную фторсодержащую соль. Кроме этого, фтором богаты такие продукты, как яйца, яблоки, треска, консервированный лосось и телячья печень.

Поваренная соль — не только самая популярная во всем мире приправа, но и вещество, жизненно необходимое человеку. Ведь составляющие ее элементы *натрий* и *хлор* участвуют в поддержании свойственного организму баланса воды и электролитов. Важна роль натрия и в пищеварении: он стимулирует активность различных энзимов.

Однако следует учитывать, что один грамм соли в состоянии связать в организме до 100 миллилитров воды. При перенасыщении тканей и кровеносных сосудов хлоридом натрия в организме возникает избыток воды, что приводит к перегрузке в деятельности всех органов. Сердце вынуждено работать с большей нагрузкой, а почкам приходится удалять из организма большое количество воды и солей.

Избыточное содержание соли в организме способствует развитию гипертонической болезни, поддерживает воспалительные процессы.

Большую часть соли человек получает из уже готовых продуктов. Подсаливая пищу за столом, следует добавлять только небольшое количество соли (примерно 15%) и не увлекаться соленой пищей. Пищу же, предназначенную для детского питания, необходимо подсаливать особенно экономно. Это касается блюд, не только специально приготовленных для ребенка, но и тех, которые будет употреблять вся семья (овощные гарниры, картофель, макаронные изделия). Взрослые могут добавить соль непосредственно во время еды.

При приготовлении пищи детям лучше употреблять йодированную соль, а вместо острых и соленых приправ использовать травы.

■ Как сохранить витамины в продуктах питания

Овощи, фрукты и другие продукты содержат немало витаминов и полезных веществ, однако сохранить их в готовых блюдах очень непросто.

Домашние заготовки помогают разнообразить весенний рацион, но в питание дошкольников консервы нужно включать очень осторожно и не раньше трех лет.

Чтобы избежать гиповитаминоза, необходимо соблюдать соотношение отдельных компонентов пищи — белков, жиров и углеводов. Если в рационе избыток углеводов, возникает дефицит витамина В₁, при недостатке жиров — витамина А.

Весной детям необходимо давать витаминные препараты, однако порекомендовать их должен врач. Бесконтрольный прием витаминов очень опасен.

Нужно помнить, что при кулинарной обработке многие витамины быстро разрушаются. Поэтому лучше всего:

- чистить овощи и фрукты непосредственно перед приготовлением;
- при мытье овощей и фруктов не оставлять их надолго в воде;
- хранить овощи в темном, прохладном, сухом месте. Оптимальная температура хранения — 5 °С;
- покупать свежие овощи и фрукты на рынке, так как при длительном хранении в магазине или на складе содержание витаминов в них существенно уменьшается, особенно при высокой температуре воздуха;
- закладывать продукты при варке в кипящую подсоленную воду и не переваривать;
- готовить овощи на пару;
- использовать овощные отвары — в них много витаминов;
- варить овощи в эмалированной посуде;
- готовить пищу в небольшом объеме, так как ее хранение и разогревание приводит к потере витаминов;
- после оттаивания свежемороженой продукции быстро употреблять их в

пищу, иначе разрушается нестойкий витамин С.

В зимнее и весеннее время в качестве источника витаминов полезны варенья-пятиминутки, отвар шиповника, свежий зеленый лук, который можно вырастить даже на подоконнике, томат-паста и зеленый горошек.

■ Замораживание как лучший способ консервирования

При замораживании фруктов, овощей и других продуктов сохраняются их питательные и вкусовые качества без существенных потерь ценных витаминов и полезных веществ. Именно поэтому замораживание применяют в консервировании все шире.

Для замораживания лучше всего использовать овощи и фрукты с домашнего приусадебного участка. Плоды должны достигнуть зрелости, но не быть перезрелыми или подпорченными. Самыми полезными будут овощи и фрукты, замороженные не более чем через 2 часа после сбора.

Оптимальная температура для замораживания таких плодов — около -25 °С.

Вы можете заморозить фрукты и ягоды в натуральном виде, протертыми или засыпанными сахаром. Предпочтительнее заморозка в натуральном виде. Для этого плоды раскладывают на лотке в один слой и замораживают.

После окончания процесса их следует поместить в специальные полиэтиленовые пакеты для пищевых продуктов и далее хранить при температуре не ниже -12 °С. Оттаивать замороженные плоды до их непосредственного употребления не рекомендуется.

Полиэтиленовые пакеты с овощами и фруктами следует закрывать как можно плотнее, чтобы не допустить попадания в них влаги, которая конденсируется на стенках морозильника в виде снега.

Замороженные овощи и фрукты можно хранить в морозильной камере от полугода до одного года.

Размораживание таких продуктов также имеет свои секреты. Можно оттаивать плоды прямо в пакетах, опустив их в воду, или



просто поместить размораживаемые овощи и фрукты на более «теплую» полку в холодильнике.

Варят или запекают замороженные продукты без оттаивания, причем готовы они будут в два раза быстрее, чем свежие.

МАМИНЫ ПОМОЩНИКИ НА КУХНЕ

Микроволновая печь

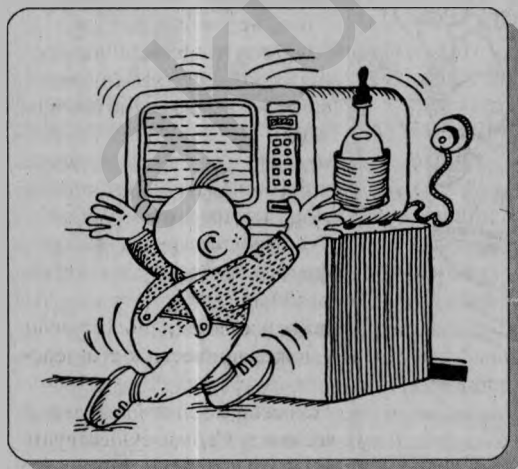
При помощи микроволновки вы сможете добиться значительной экономии времени. Приготовьте продукты впрок на несколько дней и поместите их в морозильную камеру. Теперь вам останется только положить на тарелку необходимую порцию и разморозить ее в печи СВЧ всего за несколько минут.

Печь — микроволновка удобна еще и тем, что позволяет вам не следить за временем приготовления или разогрева пищи. Звуковой сигнал известит вас о том, что еда готова.

Если вы пользуетесь микроволновой печью для приготовления пищи, то учтите, она излучает волны СВЧ, которые небезопасны для организма. Эти волны скрыты от нас корпусом печи, но после ее выключения еще некоторое время они действуют. Поэтому постарайтесь не доставать пищу сразу после сигнала, а подождите некоторое время. Не позволяйте ребенку находиться вблизи с включенной микроволновой печью — для детского организма подобное излучение вредно.

Учтите также, что после разогрева в печи СВЧ детского питания, его следует перемешать, иначе температура продукта будет неодинаковой.

Не стоит разогревать в микроволновой печи грудное молоко и вообще молоко или смесь. Ведь под влиянием излучения СВЧ происходит изменение структуры ценных белков.



Разные уровни мощности печи СВЧ предназначены для разных процессов. При размораживании продуктов пользуются наименьшим уровнем мощности. За 15 минут можно разморозить килограмм продуктов, причем сок не будет вытекать, а останется внутри.

Запеченные овощи и фрукты станут прекрасным дополнением к рациону вашего малыша, ведь для маленьких детей очень важно, как выглядит блюдо. Перетертые и нарезанные тушеные овощи вряд ли привлекут их внимание. А вот внешне совсем свежие овощи, которые к тому же мягкие внутри могут очень понравиться взыскательным «малоежкам».

Например, вы можете приготовить ребенку блюдо из свежих помидоров и сладкого перца. Возьмите несколько тугих непереспелых помидоров и срежьте с них верхушки, из сладкого перца удалите семена, также срезав «крышечку». Достаньте чайной ложечкой мякоть из помидоров. Отдельно порежьте свежую зелень и зеленый лук, разотрите 200 г творога. Затем перемешайте зелень с творогом. Нафаршируйте помидоры и перец творожной массой и накройте срезанными верхушками. Проткните кожицу помидоров и перца вилкой. Выложите овощи в специальную посуду, полейте сверху соусом (оставшуюся мякоть помидора смешайте с ложкой кетчупа и ложкой сметаны) и поместите в печь. Через десять минут блюдо готово. Для детей постарше можно фаршировать творогом сырые плоды помидоров и перца.

В микроволновке вы можете также приготовить ребенку замечательный десерт из абрикосов и творога.

Возьмите 5—6 абрикосов, сок и тертую цедру 1/2 лимона, 2 ст. ложки меда, 2 яйца, 50 г сахара, 350 г нежирного творога, 30 г манной крупы, 50 г изюма, 25 г сахарной пудры, 25 г масла.

Абрикосы вымойте, очистите от косточек и плодоножек. Разрежьте их пополам, вместе с медом, цедрой и соком лимона поместите в закрытую посуду и тушите в горячей микроволновке 3 минуты. Несколько абрикосов нарежьте дольками. Отделите яичные желтки от белков. Разотрите желтки с сахаром. Перемешайте творог, жидкость, образовавшуюся при тушении

абрикосов, манную крупу, изюм и добавьте к желткам. В полученную массу введите взбитый в крепкую пену белок и заполните ею половинки абрикосов. Сверху положите абрикосовые дольки, посыпьте смесью тертого миндаля с сахарной пудрой и кусочками масла. Запекайте примерно 18 минут в среднем режиме.

Миксер, блендер, тостер и соковыжималка

Для приготовления различных блюд для детей хорошим помощником является *миксер*. С его помощью можно приготовить пюре из овощей и фруктов, а также взбить кремы, яичные белки или сливки, перемешать напитки.

Для приготовления фруктовых, овощных и мясных пюре можно использовать также *блендер*. Блендер особенно удобен для приготовления небольшого количества пюре. В блендере можно протирать не только овощи и фрукты, но и уже готовые супы и каши.

Незаменима на кухне *соковыжималка*. Соковыжималки бывают ручные и электрические. Соковыжималка самой простой конструкции — конусная, предназначенная для отжима сока из апельсинов и лимонов. Некоторые соковыжималки отжимают сок из нарезанных или даже натертых фруктов и овощей. Однако наиболее удобны электрические, при помощи которых можно получать сок из твердых овощей и фруктов.



Приготовить из слегка зачерствевшего хлеба вкусные гренки вам поможет *тостер*. Буквально за пять минут этот полуавтоматический электрический прибор превратит не очень аппетитные ломтики в ароматные горячие тосты. Для этого достаточно нарезать зачерствевший хлеб и положить в тостер. Обычно тостер отключается автоматически, когда гренки готовы. В тостере имеется также регулятор температуры.

Холодильник

Абсолютно незаменимым, чуть ли не главным механизмом на кухне является холодильник, который позволяет сохранить продукты свежими и качественными долгое время. Важно правильно разместить холодильник на кухне: он не должен находиться под прямыми солнечными лучами, около отопительных приборов или плиты. Нежелательно также размещать его рядом с раковиной.

Чтобы обеспечить конденсатору в холодильнике нормальный приток свежего воздуха, нужно поставить холодильник на небольшом расстоянии от стены (примерно 3 см). Продукты не должны находиться в холодильнике дольше, чем позволяет их срок хранения. На детском питании лучше указывать дату, когда его поместили в холодильник. Для этого можно использовать бумажные самоклеющиеся этикетки, на которых маркером делаются надписи.

Продукты в холодильнике лучше всего размещать в полиэтиленовых пакетах либо завернутыми в вошеную бумагу или фольгу. Удобно использовать специальные пластмассовые контейнеры. Мясо нужно хранить в морозильной камере, молочные продукты — на верхних полках, фрукты и овощи — внизу.

Сырые и готовые продукты питания нельзя хранить вместе. В холодильнике должны находиться только мытые, чистые продукты.

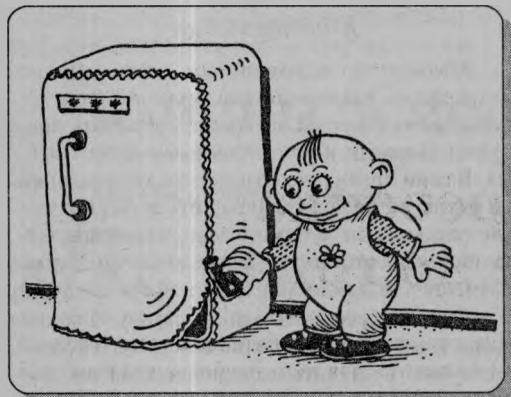
Некоторые продукты очень быстро впитывают посторонние запахи. Так, например, масло, творог, молоко нужно хранить в изолированной посуде или в плотных обертках. А вот фрукты, цитрусовые, различные ягоды — в открытой посуде, иначе на них может появиться плесень.

Недопустимо также хранить открытые консервы в банках. Их нужно обязательно переложить в отдельную посуду и закрыть крышкой.

Открытые бутылки следует закрывать пробками и только после этого помещать в холодильник. Если вы поставите какую-либо жидкость в морозильную камеру, замерзнув, она может просто разорвать посуду, в которой находится.

Не следует ставить в холодильник горячую пищу, так как это может привести к его перенапряжению.

Примерно раз в месяц холодильник рекомендуется размораживать. Сейчас существуют холодильники с автоматической системой раз-



морозки, чрезвычайно удобные в использовании.

Очень важно, чтобы ребенок питался качественными продуктами, поэтому необходимо не только пользоваться холодильником, но и соблюдать сроки хранения в нем продуктов, указанные в *таблице 3*.

Таблица 3. Сроки хранения в холодильнике продуктов для детского питания

Название продукта	Срок
1	2
Сырое мясо	24—36 часов
Мясной фарш	Примерно 5 часов
Мясные котлеты готовые	Примерно 24 часа

1	2
Колбаса вареная	48 часов
Колбаса ливерная	10 часов
Сосиски и сардельки	48 часов
Копчености	Около 1 месяца
Заливные мясо, рыба	10 часов
Свежая рыба	24 часа
Сельдь в рассоле	Около 4 недель
Рыба копченая	3 дня
Молоко, кефир	24 часа
Молоко кипяченое	4 дня
Сметана	6—7 дней
Масло сливочное	Около 1 месяца
Маргарин	1 неделя
Майонез	2 недели
Сыр твердый	10 дней
Сыр мягкий	2 дня
Творог, творожные сырки	36 часов
Яйца	12—14 дней
Печеночный паштет	12 часов
Рыбный фарш	5 часов
Открытые рыбные консервы	5 часов
Рыба жареная	36 часов
Салат овощной	10 часов
Селедка	10 часов



Питание ребенка в возрасте до года



Кормление ребенка — это своеобразное искусство, которому при желании можно научиться. Для этого от вас потребуется лишь терпение и время, за которое вам удастся изучить и даже в некоторой степени сформировать навыки и привычки малыша.

Чтобы стать хорошим специалистом по кормлению своего ребенка, нужно не только знать, что такое вкусная и полезная пища, и разбираться в вопросах детского питания, но и творчески относиться к выбору продуктов, приготовлению и даже к оформлению различных блюд.

Вы должны научиться распознавать сигналы, подаваемые ребенком, когда он хочет есть или когда процесс питания его чем-то не устраивает, уметь определить необходимое ему в данный момент количество пищи.

Всего за год — полтора ребенок проходит в питании немалый путь — от вскармливания грудью до употребления в пищу разнообразных продуктов и блюд с помощью ложки.

Этот кажущийся простым путь для каждого ребенка и его родителей достаточно сложен, но нужно помнить, что все дети рано или поздно его проходят. Родителям сразу следует запастись немалым терпением и не забывать девиз любимого сказочного героя Карлсона: «Спокойствие и только спокойствие». Нервозность и спешка могут серьезно помешать, поэтому не торопитесь и не волнуйтесь.

Руководствуясь теоретическими знаниями и принимая к сведению многочисленные советы, учитывайте главным образом индивидуальность вкусов и аппетит вашего (а не соседского и не книжного) ребенка. Главными критериями правильности его питания должны стать здоровье и хорошее развитие.

В первый год жизни малыша время приема пищи — это момент наиболее тесного обще-

ния с ребенком, ведь питание с самого рождения является для него наиболее важным процессом. Именно в этот период в питании ребенка участвуют двое, так как кормление, независимо от его вида, всегда предполагает присутствие кормящего лица. Хорошо, если во время принятия пищи между ребенком и тем, кто его кормит, устанавливаются спокойные и доброжелательные отношения. Это важно как для вас, так и для вашего ребенка.

Имейте в виду, что в первый год жизни ребенка вы будете тратить на его кормление больше времени, чем на все другие процедуры, связанные с уходом за ним. Поэтому старайтесь не терять времени даром, попытайтесь сделать кормление одним из наиболее радостных моментов общения. Доверяйте вашему малышу, а он пусть научится доверять вам. Впоследствии такое «сотрудничество» обязательно принесет свои положительные результаты.

Не гонитесь за килограммами, ведь упитанный и здоровый ребенок — далеко не всегда одно и то же. Гораздо важнее заложить в ребенка основы правильного отношения к приему пищи, научить его распознавать и ценить вкус натуральных продуктов. Ведь именно на первом году жизни у человека формируется отношение к еде. Пусть малыш кушает с аппетитом и питание для него становится не обязательной и неприятной «процедурой», а моментом сотрудничества со старшими и источником положительных эмоций. Большое количество калорийных продуктов «вталкиваемых» в ребенка, может привести к различным заболеваниям. А вот радостная спокойная атмосфера за столом, аппетитная еда и красивая сервировка стола — это постоянные составляющие полноценного питания и залог здоровья малыша.

ЕСТЕСТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

■ Кормить или не кормить грудным молоком — вот в чем вопрос

К сожалению, подобный вопрос еще нередко возникает у многих, особенно молодых и первородящих, мам. Хотя о пользе грудного вскармливания им рассказывают в консультациях и в роддоме, некоторые женщины больше склонны доверять опыту соседки или подруги, которые кормили только смесями и «все обошлось». Так называемое «общественное мнение», к сожалению, в последние годы складывается далеко не в пользу кормления грудью. Причем это происходит и в высокоразвитых странах, и в странах «третьего мира». Даже в книгах по детскому вскармливанию, написанных зарубежными специалистами, можно наткнуться на фразу «прекращать грудное вскармливание следует не позже шести месяцев». Многие врачи и многие матери очень обеспокоены этим явлением. Именно поэтому во многих странах (в том числе и у нас) создаются своеобразные «группы поддержки» грудного вскармливания. В таких группах более опытные женщины, имеющие значительный благополучный опыт грудного вскармливания, делятся своими «секретами» с неопытными или сомневающимися в себе мамами. Возможно, такое «движение в защиту грудного вскармливания» поможет сохранить естественное питание для многих детей. А

ведь из-за различных преубеждений, неправильных советов (порой и врачебных), а зачастую из-за собственной неопытности, многие матери переводят детей к 5—6 месяцам на искусственное вскармливание. Результатом этого становится постоянно ползущая вверх «кривая» всевозможных детских болезней (аллергии, дисбактериоза, респираторных заболеваний), возникших из-за низкого иммунитета, который ослаблен отсутствием естественного вскармливания.

Дар бесценный

Но ведь естественное вскармливание называется естественным именно потому, что оно предусмотрено природой, то есть самим естеством женщины. Грудное молоко полезно для ребенка, а кормление грудью — для матери. В материнском молоке есть все необходимые малышу питательные вещества и микроэлементы, ферменты и защитные антитела, грудное молоко обеспечивает потребность ребенка в витаминах. Женское молоко содержит необходимые ребенку гормоны (сделать их составной частью искусственных смесей просто невозможно). В нем также содержится целый ряд полиненасыщенных жирных кислот, способствующих развитию головного мозга и сетчатки глаза. Женское молоко всегда имеет необходимую температуру и к тому же стерильно.

Трудно переоценить пользу материнского молока для ребенка.

На самом деле вопрос «кормить или не кормить?» несколько надуман. Если женщина может кормить грудью (а количество женщин, которые не могут кормить грудью по состоянию здоровья или вследствие генетических особенностей, — не более 5%), то она должна кормить ребенка своим молоком.

Для того чтобы грудное вскармливание было возможно, нужно, во-первых, молоко в груди у мамы (пускай даже немного молока), во-вторых, необходимое здоровье мамы (о том, какие болезни полностью препятствуют грудному вскармливанию, будет сказано ниже), в-третьих, переносимость молока (а переносимость грудного молока бывает очень редко — только в тяжелых случаях непереносимости молочного сахара — лактозы) и принятие этого молока ребенком (о том, что делать, если ребенок не берет грудь, также будет сказано ниже). У большинства женщин все эти



условия имеются, и сложно придумать другую причину, по которой женщина может отказать собственному ребенку в своем поистине бесценном молоке.

Если приходится выходить на работу

Все реже причиной, которая заставляет некоторых женщин отказываться от естественно-го вскармливания ребенка, служит вынужденный выход на работу. Следует отметить, что большинство женщин в нашей стране пользуются предоставляемым отпуском по уходу за ребенком хотя бы до полутора — двух лет, хотя обстоятельства в разных семьях могут складываться по-разному. Законодательствами многих стран, например, предусмотрены специальные перерывы для кормящих грудью женщин, но реальное использование таких перерывов мало осуществимо. Отлучаться с работы каждые 3 часа возможно лишь в том случае, если работа находится рядом с домом, поэтому грудное вскармливание нередко приходится прекращать. Если женщина все-таки вынуждена ходить на работу, можно ей посоветовать хотя бы сцеживаться через 3—3,5 часа (например, в обеденный перерыв), что позволит сохранить молоко для кормления грудью вечером, ночью и утром. Перед уходом на работу нужно покормить ребенка досыта и сцедить остаток молока в чистую бутылочку, из которой ребенка можно будет покормить через несколько часов (хранить женское молоко в холодильнике можно более суток, а без холодильника — около шести часов, так как в нем имеются защитные антитела). Конечно же, подобное кормление сложно, но для ребенка бесценны каждые 100 мл материнского молока. Следует отметить, что женщины не кормят своих детей молоком по двум основным причинам: потому что хотят, но не могут или потому что могут, но не хотят. В первом случае женщины обычно очень переживают и этим нередко еще более усугубляют свои проблемы.

В плену заблуждений

О случаях, когда женщины не могут кормить, мы уже рассказали, а вот почему же некоторые женщины не хотят кормить грудью? Негативным фактором в формировании отношения к грудному вскармливанию нередко становятся ошибочные советы старшего поколения. Вместо поддержки и помощи молодые матери иногда слышат от женщин, которые сами кормили детей-«искусственников»,

что лучше кормить смесями. Некоторая часть женщин, чувствуя любое недомогание, считает, что кормление грудью может нанести вред ее ребенку! Им кажется, что их молоко плохое, и от него у ребенка болит животик. Это достаточно распространенное заблуждение ни на чем не основано. Действительно, некоторые продукты, употребляемые в пищу матерью, могут вызвать у ребенка аллергические реакции или кишечные колики. Однако с помощью несложной диеты это можно исправить. Ведь даже больная мать передает со своим молоком антитела, защищающие ребенка от ее болезни. Поэтому в любом случае для ребенка очень важно грудное вскармливание.



В первые четыре месяца жизни вашего малыша материнское молоко для него — лучшая пища, защищающая неокрепший организм от инфекций и аллергии. Дети, находящиеся на грудном вскармливании, получают сбалансированное, легко усвояемое питание. Грудное молоко — идеальная пища, данная ребенку самой природой. По химическому составу и биологическим свойствам материнское молоко в наибольшей степени соответствует потребностям малыша. Немаловажен и тот факт, что ребенок получает его стерильным. Другим женщинам кажется, что их молоко «несытное» или его мало. Чаще всего это совсем не так, но бывает трудно убедить маму, боящуюся недоедания своего ребенка. О том, как определить, хватает ли малышу молока и как увеличить лактацию, мы расскажем ниже.

Бесценно для малыша, полезно для мамы

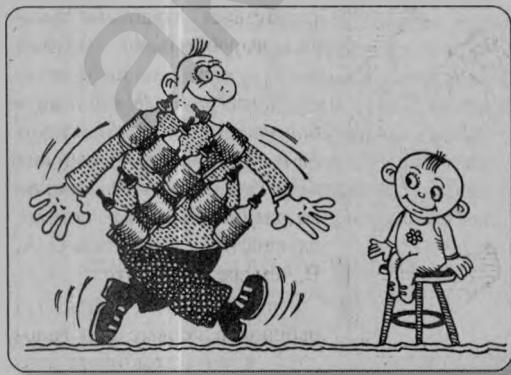
К сожалению, некоторые женщины сознательно отказываются от кормления грудью и

по совсем несерьезной причине — бояться «испортить фигуру». А ведь кормление грудью, наоборот, способствует сохранению хорошей фигуры и вопреки существующему предубеждению не портит форму груди, которая начинает меняться уже во время беременности. К тому же мама, которая кормит грудью, просто «вынуждена» уделять больше внимания своему правильному питанию и здоровью (а ведь не секрет, что нередко женщины после родов забывают или не успевают следить за своим здоровьем). Кормление грудью дисциплинирует еще недостаточно окрепших после родов женщин, помогает им относиться к себе с вниманием, чаще совершать гигиенические процедуры, уделять хотя бы немного времени лечебной гимнастике и массажу.

Грудное вскармливание помогает сохранить здоровье и самой женщине, и ее ребенку. У женщин, кормящих детей грудью, реже встречается рак молочной железы, что особенно важно, если в семье есть предрасположенность к этому заболеванию. Даже в особенно сложный предклимактерический период долго кормившие грудью женщины более защищены от злокачественных опухолей груди и яичников.

Легко и просто, всегда везде

Печальным фактом является то, что некоторые женщины не хотят кормить грудью из-за того, что им это кажется проблемным и трудоемким. Они считают, что легче с самого начала кормить смесями и «не знать проблем». Не спешите верить тем молодым мамам, которые утверждают, что искусственное вскармливание легче естественного. Даже сам процесс грудного кормления намного проще, чем кормление из бутылочки. Стерилизовать бутылки и соски, разводить смесь и подогревать ее ничуть не проще, чем накормить ребенка



«готовым и подогретым» материнским молоком. При кормлении грудью малыш реже заглатывает воздух, чем при кормлении из бутылочки. К тому же покормить ребенка своим молоком мать может практически в любом месте и в любое время. Многие матери именно так и поступают, если ребенок захочет есть во время прогулки или в поликлинике. При этом не стоит опасаться негативной реакции окружающих. Следует только выбрать более тихий и малолюдный уголок, а также для удобства лучше носить блузку с пелеринкой или складками (многие кормящие мамы придумывают для этого специальные фасоны), которые прикроют грудь в процессе кормления. Если вы очень стеснительны, возьмите с собой легкий шарфик или платок — это поможет вам прикрыться от посторонних взглядов.

Конечно, мама, чей ребенок питается из бутылочки, может уйти на несколько часов или уехать на несколько дней, а кормление успешно осуществит кто-нибудь другой. По разным причинам женщины вынуждены иногда на время оставлять своего малыша.

Иногда переход на смеси происходит из-за вынужденного отсутствия матери (лечение в больнице). В такой ситуации женщины обычно очень переживают, что отрицательно сказывается на лактации. В этом случае им может помочь своевременное регулярное сцеживание молока для кормления ребенка из бутылочки. Если у вас есть молоко — берегите его и радуйтесь тому, что можете дать своему малышу самую вкусную и полезную для его возраста пищу.

В самом начале — самое полезное

В настоящее время, как у нас в стране, так и за рубежом, врачи рекомендуют первый раз прикладывать ребенка к груди в течение первых 20—30 минут его жизни. Это, во-первых, ускоряет появление эмоциональной связи между матерью и ребенком. А сосание (или лизание, потому что не все дети сразу при первом прикладывании начинают сосать) груди стимулирует выработку так называемых «материнских» гормонов: окситоцина и пролактина, способствующих скорейшему сокращению матки, уменьшению послеродового кровотечения и ускорению выработки молока. Многочисленные исследования показывают, что дети, которых мать кормит сразу после родов, лучше адаптируются к внешней среде, у них хорошо развита иммунная система. Среди та-

ких детей меньше случаев дисбактериоза кишечника.

К сожалению, существует немало ситуаций, когда невозможно приложить ребенка к груди сразу после родов: мать находится под наркозом, ребенок родился недоношенным, осложненные роды. Во время популярных в последнее время «родов вдвоем» в этом случае ребенку окажет внимание отец и попытается дать малышу хотя бы толику тепла. Если же женщина рождает одна, врачи хотя бы на несколько секунд кладут ребенка на грудь матери, чтобы он почувствовал родное тепло. В этом случае роженица не должна чувствовать своего ребенка обделенным, а себя — неполноценной матерью, так как у нее будет еще много времени, чтобы проявить свою любовь к малышу.

! Дети, которых мать кормит сразу после родов, лучше развиваются

Очень важным для грудного вскармливания является и совместное пребывание малышей в одной палате с матерью. Молодая мама научится правильно и вовремя реагировать на сигналы, подаваемые малышом, если будет наблюдать за ним с первых минут его «самостоятельной» жизни. Конечно же, самой ухаживать за малышом с первых часов его жизни гораздо труднее, чем пользоваться услугами «детского отделения». Но все трудности и огорчения первых дней будут вознаграждены «сторичей», когда мать вернется домой с ребенком, которого уже умеет накормить, перепеленать, успокоить.

Не отступать перед трудностями

В тех случаях, когда роды были трудными или ребенок родился недоношенным, с кормлением матери и ребенку придется немного подождать, но грудное вскармливание при этом также возможно. Для этого нужно заранее договориться с медперсоналом, чтобы ребенка в детском отделении не прикармливали смесями, а при-

носили к матери или кормили сцеженным молоком.

Если мать перенесла сопутствующую родам операцию и получала анестезию, лучше немного повременить с грудным кормлением. (Подробнее о воздействии различных лекарств при грудном вскармливании будет рассказано ниже.) В этом случае искусственная смесь будет полезнее, чем молоко, в котором есть химические вещества. Так как ребенка все равно приносят матери в период кормления, она может просто побыть с ним и покормить малыша из бутылочки.

Если в самом начале возникают определенные трудности с грудным вскармливанием, попытайтесь не впасть в панику, поскольку стресс наиболее губителен для лактации. Помните о том, что даже те дети, которые в первые дни жизни были вынуждены питаться смесями и глюкозой, впоследствии успешно переходят полностью на грудное вскармливание.

Вскармливание называется естественным, если мать кормит ребенка только грудным молоком либо грудным молоком и искусственными смесями в соотношении минимум 5:1.

■ Состав женского молока

Состав женского молока меняется согласно возрастным особенностям ребенка, что составляет еще одно преимущество естественного вскармливания. Содержание витаминов и минеральных солей в молозиве (первом молоке), молоке первой недели (переходном) и зрелом соответствует меняющимся потребностям ребенка.

Целебное молозиво

В первые несколько дней после родов настоящее молоко у женщины практически отсутствует. Молочные железы вырабатывают молозиво — густую клейкую жидкость желтоватого или желтовато-серого цвета. Но несмотря на свой неприглядный вид молозиво содержит в несколько раз больше белка, ретинола, каротина, витаминов С, А, В, чем зрелое молоко.

Не следует считать, что ребенок в первые дни голодает и прикармливать его



из-за этого смесями. Потребность новорожденного в молоке в первые дни жизни очень невелика (100—300 мл). Но можно на всякий случай запастись пачкой адаптированной смеси и передать ее в детское отделение. Некоторые считают, что купленная заранее смесь заставит маму легко отказаться от грудного вскармливания. Однако такой «неприкосновенный запас», напротив, поможет маме не волноваться, она будет знать, что в любом случае ее ребенок не будет голоден (а этого очень боятся все женщины после родов).

К сожалению, пока еще не существует детских смесей, которые по своему составу соответствовали бы молозиву или молоку первой недели лактации (переходному молоку). В молозиве самое высокое содержание лейкоцитов и антител, причем оно вырабатывается в тот период жизни, когда собственные защитные возможности у ребенка самые низкие. Так, например, иммуноглобулин А, в большом количестве содержащийся в молозиве, обеспечивает защиту слизистой оболочки кишечника и предотвращает попадание в кровь болезнетворных микроорганизмов и аллергенов.

Пока не «пришло» молоко

Иногда даже молозиво начинает вырабатываться не сразу (осложненные или преждевременные роды, ослабленная роженица или первые ранние роды), и пару дней ребенок будет вынужден принимать искусственное вскармливание, тогда принесенная вами адаптированная смесь может пригодиться. По возможности, следует проследить и за тем, чтобы ребенку дали соску с небольшой дырочкой (на всякий случай принесите с собой несколько сосок с бутылочками, так как в роддомах в сосках делают широкие отверстия — это убыстряет кормление, но и отучает малыша трудиться при сосании).

«Переходное» молоко

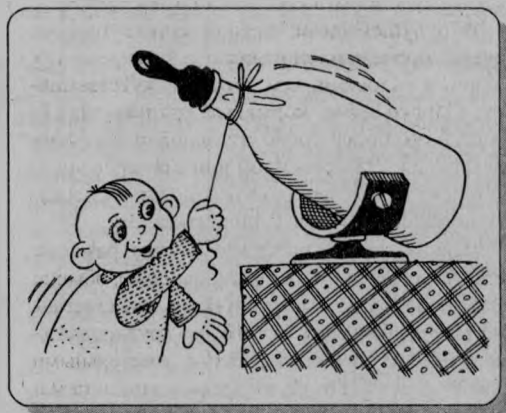
Примерно с четвертого дня после родов молочные железы начинают вырабатывать переходное молоко, которое, по сравнению с молозивом, содержит меньше белков и минеральных веществ, но больше углеводов. И лишь на второй неделе молоко приобретает постоянный состав. Зрелое молоко содержит в 2—3 раза меньше, чем молозиво, белка и минеральных веществ, в 1,5 раза больше жиров и в 2 раза больше углеводов.

Материнское молоко — «панацея» от болезней

Помните, что все необходимое для правильного развития ребенка уже имеется в организме здоровой и полноценно питающейся матери и передается малышу через грудное молоко. И даже не совсем здоровая мама может помочь своим молоком ребенку. Например, если мать болела корью, она передаст ребенку противокоревые антитела, и малыш не заболит. Это также относится к большинству распространенных инфекций.

Грудное молоко обладает и так называемым «бифидофактором». В начале жизни кишечник малыша еще не окончательно сформирован и его микрофлора также только формируется. На фоне слабой микрофлоры нередко активизируются различные болезнетворные микроорганизмы (грибки, бактерии). Этим объясняются нередкие «трудности с животиком» у младенцев. Кормление грудным молоком способствует формированию здоровой микрофлоры кишечника, так как грудное молоко содержит лактулозу — полезный углевод, благодаря которому создается благоприятная питательная среда в кишечнике и рост полезных лакто- и бифидобактерий значительно усиливается. Эти бактерии подавляют рост вредных микроорганизмов, а также синтезируют витамины и аминокислоты. Иногда патогенная микрофлора появляется в животике у ребенка с самого рождения (больничные инфекции) и доставляет много хлопот (дисбактериоз кишечника). В этом случае молоко матери является лучшим профилактическим и даже лечебным средством против болезни.

Дети, питающиеся грудным молоком, имеют меньше проблем с правильным обменом веществ, так как это молоко легче и полнее усва-



ивается и подготавливает все системы детского организма к правильной работе, а также и к восприятию другой пищи. Женское молоко содержит необходимые ферменты для его усвоения, а также для лучшего переваривания других продуктов (именно поэтому дети-груднички лучше «осваивают» прикорм). Установлено, что среди деток-грудничков гораздо меньше аллергиков, чем среди «искусственников». Благодаря грудному молоку дети раньше адаптируются к различным продуктам, которые ест их мама.

Через молоко организм ребенка обогащается витаминами, железом, кальцием и другими необходимыми элементами. При этом очень важно, чтобы мама полноценно питалась и не нервничала.

Вскармливание ребенка грудным молоком в течение года формирует у него стойкий иммунитет к разным болезням на продолжительное время. Считается, что даже после прекращения кормления малыша грудью еще около полугода он «застрахован» от серьезных инфекций. Даже впоследствии, уже в дошкольном и школьном возрасте, дети, вскормленные молоком матери, значительно реже болеют и легче переносят детские болезни.

Здоровье не только физическое, но и душевное

Для новорожденного малыша кормление грудью — не только способ получить полноценное питание, но и возможность более тесного общения с мамой. Ребенок-грудничок чувствует себя защищенным от внешнего мира, он всегда может немного успокоиться, сосав грудь. Дети, которые находятся на естественном вскармливании, меньше нуждаются в сосках пустышках, ведь они удовлетворяют свою потребность в сосании у груди.

В будущем дети, вскормленные мамами грудью, более психологически адаптированы к внешним условиям, чем детки-«искусственники». Однако маме, кормящей грудью, приходится быть более требовательной и к своему настроению. Расстроенной или взволнованной женщине лучше ненадолго отложить очередное кормление, чтобы успокоиться.

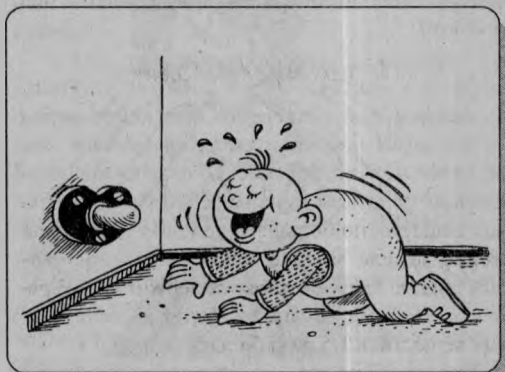
Психическое и интеллектуальное развитие детей, получавших материнское молоко, обычно также происходит быстрее и более качественно. Это зависит не только от того, что грудное молоко лучше обеспечивает ребенка питательными веществами, но и от более тесного контакта матери и ребенка. Ребенок, который с первых дней

жизни постоянно ощущал мамину поддержку, впоследствии увереннее чувствует себя в жизни. Все эти факторы еще раз подчеркивают необходимость грудного вскармливания детей.

Особое мнение о донорском молоке

Бывает, что молоко появляется только спустя несколько дней после родов. Об использовании адаптированных смесей мы уже говорили, и, как считает большинство опытных детских врачей, смеси являются в подобной ситуации единственно возможным выходом. Подобрать хорошую смесь более безопасно и здорово, чем пользоваться донорскими услугами. Использование донорского молока в этом случае было бы хорошим выходом, однако в современной жизни это почти нереально. Найти для своего ребенка здоровую, ставшую другом семьи и любящую вашего ребенка (а это обязательное условие вскармливания чужого ребенка) кормилицу могут редкие единицы.

В роддоме бывают случаи, когда в первые дни одна женщина кормит одного, а порой и двух соседских новорожденных. Это происходит, если у нее слишком много молока (такое бывает у вторично рожаящих женщин) или собственный ребенок по какой-то причине временно не сосет молоко из груди. Использование подобных «кормилиц» в принципе допустимо, при это должны соблюдаться несколько обязательных условий. Первое: женщина, кормящая вашего малыша, должна быть абсолютно здорова. В условиях роддома ее здоровье обычно достаточно изучено, о малейших отклонениях быстро становится известно. Второе: разница в возрасте между ее ребенком и прикармливаемым малышом не должна превышать десяти дней (качественный состав молока у женщины обычно зависит от возраста ее ребенка и оптимален именно для данного возраста). Обычно в



роддоме это условие также соблюдается. К тому же вы знакомитесь с этой женщиной, между вами устанавливаются дружеские отношения. Родившие женщины часто стараются помочь друг другу, здесь ситуация несколько иная, чем в случае покупки молока у донора.

Третье условие: обязательная стерилизация молока. Здесь следует отметить, что стерилизация представляет собой кипячение молока в течение получаса (именно за такой срок погибают вредные бактерии, даже вирус СПИД, но вместе с ними гибнут и витамины и другие полезные вещества, отличающие натуральное материнское молоко от искусственных смесей). Такое молоко полезно ребенку лишь тем, что лучше усваивается, но для полноценного питания его недостаточно. Кроме того, вы должны быть уверены в психологическом благополучии донора, в том, что она испытывала положительные эмоции во время сцеживания. Ведь психологический настрой женщины, давшей молоко, очень важен для ребенка. Установлено, что попробовав молока плачущей или расстроенной матери, малыш сам начинает плакать и волноваться, у него снижается аппетит и молоко хуже усваивается.

■ Первое кормление — когда и как?

Надеемся, мы убедили вас, что новорожденному ребенку предпочтительнее давать грудное молоко, и лучше не сцеженное, а полученное им самим из материнской груди.

Долгое время считалось, что после родов матери и ребенку необходим покой, а в первые часы жизни ребенок не испытывает голода. Поэтому первое прикладывание к груди прово-

дилось только через несколько часов после рождения. Это неправильно. Если в родах не возникает осложнений, можно приложить ребенка к груди через несколько минут после его рождения. Немного отдохнув на животе матери, многие новорожденные начинают делать движения по направлению к груди. Если ваш малыш ищет сосок, помогите ему, слегка прикоснувшись соском к его губам, чтобы вызвать врожденный рефлекс сосания. Но ни в коем случае не применяйте силу, заталкивая сосок в ротик. Это может не понравиться вашему крохе, и в другой раз он будет сосать с неохотой. Сосание материнской груди помогает новорожденному оправиться от стресса, полученного во время родов, успокаивает его и помогает освоиться в новой обстановке.

Немного о возможных трудностях

Кормление грудью — естественный и приятный процесс, однако многие естественные процессы (например, роды) в современной жизни нуждаются в помощи опытных врачей. Чтобы начать кормить грудью своего ребенка, особенно первенца, многим женщинам (по результатам исследований, беспрепятственно начинают кормить грудью только 5% современных женщин!) нужна помощь — не только медицинская, но и эмоциональная. Это не означает, что следует отказываться от грудного вскармливания — оно бесценно для вашего малыша! Просто к таким трудностям нужно быть готовой и воспринимать их как проходящее явление. Некоторые мамы, столкнувшись с не очень «гладким» началом кормления, немедленно переходят на смесь. А ведь совсем немного усилий, терпения, да и просто добрых слов от медперсонала или родных — и грудное вскармливание можно наладить!

Много внимания в связи с этим следует уделить психологическому аспекту начала кормления. В первое время после родов взволнованная женщина очень нуждается в добром внимательном отношении, советах более опытных женщин. Впервые родившая женщина не представляет на практике, как следует прикладывать ребенка к груди. Ведь даже если она прочла множество книг, смотрела учебные фильмы и занималась в специальной Школе молодой матери (а большинство женщин не проходит такой подготовки), то в реальной жизни ей придется учиться только на своих ошибках и на своих открытиях. Женщине в такой ситуации нужна практическая помощь и



конкретный совет опытной матери, удачно вскормившей грудью одного — двух детей.

При первом кормлении ребенок нередко может отказаться от груди. В этом случае молодая чувствует себя виновницей этого, она отчаивается и начинает считать себя плохой матерью. Такие переживания отрицательно сказываются на количестве молока. Получается замкнутый круг.

Нередко вместо помощи женщина встречает осуждение окружающих (врачей и соседок): «Все кормят без проблем — а ты не можешь, ведь это так просто! У тебя что-то не так с грудью или твой ребенок не такой, как другие?». Услышав такие безапелляционные суждения, женщина чаще всего не может оценить их критически. Действительно, в грудном кормлении нет ничего сложного, если уже есть опыт, а в первый раз женщине нужна помощь. В такой ситуации вы должны постараться не поддаваться эмоциям, не плакать из-за того, что рядом женщина успешно кормит малыша, а у вас ребенок никак не может захватить сосок и плачет от голода. Нужно верить, что все будет хорошо и вы сможете вскормить грудью своего малыша. А если поначалу не все ладится, то это не ваша вина. Можно считать издержками цивилизации то, что большинство женщин так или иначе сталкивается со сходными проблемами. К сожалению, самостоятельные роды, беспроблемное начало кормления, абсолютно здоровые дети — это стало скорее исключением из правил. Не стесняйтесь просить помощи и совета у окружающих. Заранее подумайте о том, кто сможет помочь вам после родов (если у вас отдельная палата, это может быть более опытная родственница или подруга, если общая — договоритесь с акушеркой). Во многих городах теперь есть инициативные группы женщин, поддерживающих грудное вскармливание. Постарайтесь разузнать, есть ли у вас в городе такая группа, и свяжитесь с ними, договоритесь о возможных консультациях на дому или в больнице (обычно такие консультации бывают бесплатными). Вам будет легче, если вы ближе познакомитесь с женщинами, успешно кормившими грудью. Они дадут вам совет и покажут на практике, как и что следует делать.

В любом случае не нужно волноваться — вы не одни, у вас теперь есть «самый лучший в мире» ребенок, который обязательно вырастет здоровым и счастливым, и через много лет вы будете с улыбкой вспоминать все ваши «страдания».

Почему ребенок может не брать грудь

Первоначальный отказ от груди может происходить по очень разным причинам. Ваша задача в этом случае — успокоиться и попытаться разобраться (с помощью врача и акушерки), в чем же причина.

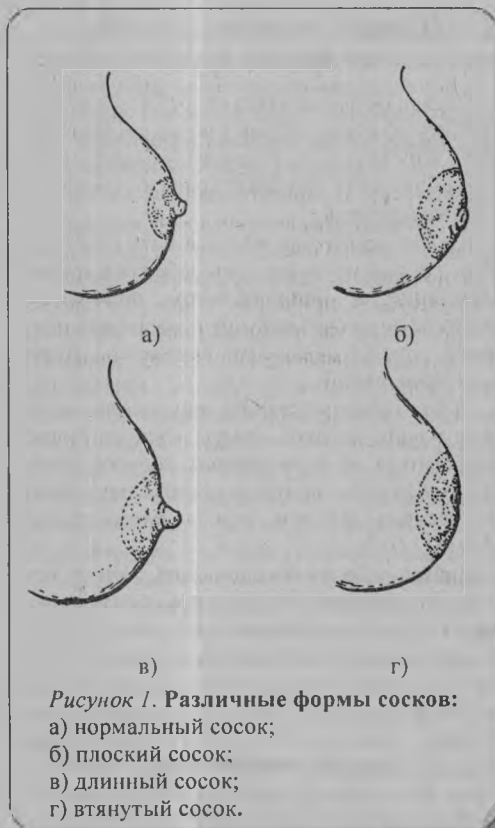
Иногда неопытная молодая мать просто не умеет правильно приложить ребенка к груди. **Кормление в неправильном положении** просто не позволяет малышу нормально захватывать грудь. (Как это исправить, будет рассказано ниже.)

В большинстве случаев можно помочь малышу начать «кушать маму», следует только позаботиться об этом немного заранее. Чаще всего такой отказ от груди связан с неудобной для сосания формой сосков или с тугой грудью.

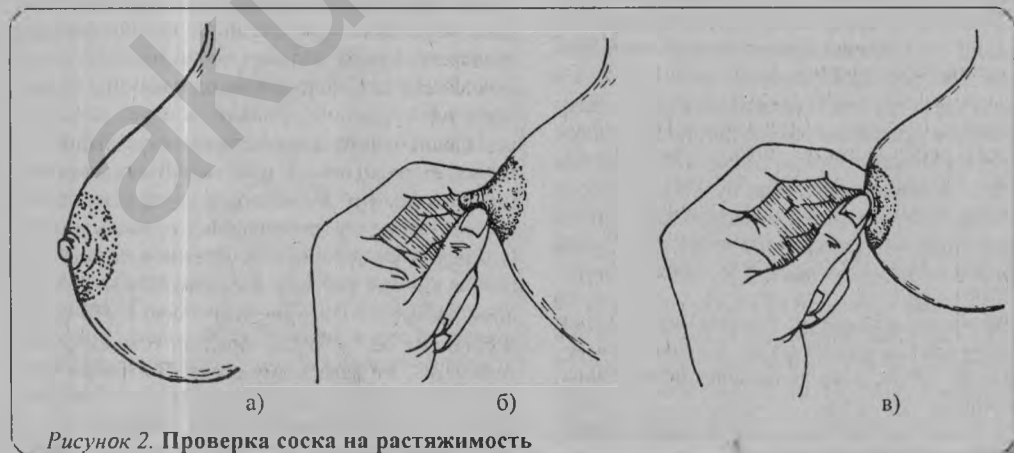
Иногда ребенку трудно сосать, потому что у матери слишком **тугая грудь**. Обычно это бывает у женщин, родивших в первый раз. Таким женщинам должна помочь опытная акушерка, которая расцедит грудь. Лучше позаботиться об этом еще до родов, лично договорившись с акушеркой. Первое расцеживание груди — сложный и болезненный процесс, нельзя его делать непрофессионально, самой, это может вызвать отек сосков или другие негативные последствия. Даже после расцеживания роженицам с тугой грудью стоит непосредственно перед кормлением слегка ослабить напряжение груди, сцедив небольшое количество молока в чистую бутылочку. При необходимости этим молоком можно потом докормить малыша (лучше это делать с ложки, чтобы не приучать ребенка к соске).

У некоторых женщин бывает **форма груди, неудобная** для сосания. Соски бывают плоскими или втянутыми, что затрудняет сосание. Различные формы сосков показаны на **рисунке 1**.

Сосок неправильной формы малышу не удается захватить. А для успешного сосания ребенок должен захватывать грудь и надавливать языком на определенную часть соска. Если этого не происходит, ребенок не сосет. В конце концов такие соски повреждаются, а ребенок остается голодным. Поэтому следует заранее, до родов, проконсультироваться об этом с врачом-гинекологом о состоянии вашей груди. Определить, хорошие ли у вас соски, достаточно легко и без помощи врача. Как провести такую проверку, указано на **рисунке 2**. Помес-



тите большой и указательный пальцы на противоположные края околососкового кружка (б) и осторожно, но достаточно сильно нажмите (в). Сосок должен остаться торчащим или еще сильнее выступить вперед. Если вместо этого сосок уплощается или западает внутрь, ребенку будет трудно захватить его.



Но даже если у вас *плоские* или *втянутые соски*, расстраиваться не стоит. У некоторых женщин соски в течение беременности увеличиваются. Нередко можно услышать о том, что соски следует ежедневно растягивать и это приведет к их увеличению. Не следует, однако, заниматься подобными упражнениями в период беременности, поскольку подобная стимуляция сосков не только травмирует кожу околососковых кружков, но и вызывает сокращения матки. К такой процедуре нередко прибегают при перенашивании плода для того, чтобы вызвать роды.

За рубежом существуют специальные накладки для груди. Они представляют собой пластиковые чашечки с отверстиями внутри. Накладки вставляются в бюстгалтер так, что слегка надавливают на околососковые кружки, в результате чего соски выпячиваются через отверстия. Некоторые американские врачи утверждают, что если вы будете постоянно носить эти накладки в течение нескольких месяцев беременности, ваши соски постепенно начнут выступать вперед. Некоторые менее цивилизованные народы для увеличения сосков применяют скорлупу кокоса или колечки из травы. Сомнительно, чтобы такие приспособления действительно увеличивали соски, однако они придают матерям уверенности, что грудь к сроку приобретет нужную форму.

При плоских и втянутых сосках применяются также различные накладки для кормления. Эти накладки представляют собой силиконовые или латексные кружочки с выпуклостями в виде сосков, в которых уже проделаны мелкие дырочки. К сожалению, далеко не все

дети начинают сосать через эти накладки, но все-таки попытаться стоит.

Как ни странно, слишком *длинные соски* также могут стать источником проблем. При слишком длинном соске ребенок может не захватывать саму грудь, а значит, поступление молока будет затруднено. Ребенок деснами будет просто травмировать сосок, который вовсе не предназначен для сжатия челюстями, как околососковый кружок, и останется будет голодным. Нужно постараться дать ребенку захватить не только сосок, но и околососковый кружок.

При **галакторее** (самопроизвольном истечении молока из груди) ребенок захлебывается слишком быстро текущим молоком, может поперхнуться, начать кашлять. Галакторея бывает как при слишком полной груди, так и при различных особенностях лактации (галакторею может вызвать даже прием некоторых лекарств). В таком случае тоже стоит вначале немного сцедиться. Если молока не очень много, лучше сцедиться в чистую посуду, чтобы потом докормить ребенка с ложечки. Можно также попробовать кормить ребенка лежа на спине. Это замедлит вытекание молока.

Если **молока слишком мало**, ребенок также может не захотеть брать грудь. Многим малышам не под силу высосать из груди те немногие капли, которые в ней имеются. Чтобы проверить, достаточно ли молока в груди, сожмите околососковый кружок — при нормальном количестве молока оно брызнет струйками, а при недостаточном появится всего несколько капелек. В этом случае следует повышать лактацию (об этом будет рассказано далее), а пока ребенка придется докармливать смесью, но это не означает конца грудного вскармливания.

Причиной отказа от груди бывает и **специфический вкус молока**. Если мать поест перед кормлением каких-либо *остро пахнущих продуктов* (чеснока, сырого лука, различных специй), ребенок также может отказаться от груди. Придется матери сцедить первую порцию молока, следующая порция, может быть, уже не будет иметь неприятный для ребенка вкус. Вкус молока меняется также от некоторых *лекарств*.

Во время месячных у мамы вкус молока также меняется, и дети также нередко отказываются от груди, а после их завершения снова спокойно сосут грудь.

Если мама находится в **стрессовом состоянии** (проблемы со здоровьем, послеродовая

депрессия, семейные проблемы), то ребенку может передаться нервозность и он не возьмет грудь. При послеродовой депрессии, женщине нужно обязательно обратиться к психотерапевту, попить успокоительные сборы или гомеопатические средства, безвредные при грудном кормлении. Во время кормления не отвлекайтесь, радуйтесь вашему «маленькому чуду» и думайте только о нем.

Раннее сосание из бутылочки хотя и считается возможной причиной отказа от груди, все-таки не так уж часто заставляет ребенка бросать грудь. Немалому количеству новорожденных приходится начинать кормление именно с бутылочки с соской, так как довольно большой процент матерей может разрешиться от бремени только с помощью оперативного вмешательства и сопутствующего введения обезболивающих лекарств, запрещающих грудное кормление на сутки — двое. В этом нет трагедии, так как большинство детей после соски (или параллельно с сосанием из бутылочки) благополучно берут грудь.



Иногда причина отказа малыша от груди так и остается невыясненной. Если при этом малыш охотно сосет молоко из бутылочки, не стоит тревожиться — ребенок здоров. В этом случае маме придется сцедиваться перед каждым кормлением, пока есть хотя бы капля молока. Время от времени все-таки пытайтесь предлагать ребенку грудь — иногда спустя месяц — другой ребенок вдруг начинает есть из груди. Некоторые «героические» мамы в подобном случае кормят ребенка сцеженным молоком с ложечки, чтобы не приучать к соске. Но если ребенок не берет грудь, вряд ли есть смысл в том, чтобы не давать ему соску. В этом случае сосательный рефлекс малыша не будет удовлетворен и могут возникнуть дополнительно психологические проблемы. Не стоит усложнять

жизнь себе и ребенку. ведь постоянное сцеживание — и без того сложный процесс, а со временем «недососавший» ребенок начнет сосать руки, игрушки и другие предметы.

Нужно постараться покормить ребенка сцеженным молоком хотя бы два — три месяца. Лучше, если ребенок до трех месяцев будет питаться только грудным молоком. Обычно в случае, когда ребенок не берет грудь, наступают проблемы с лактацией у мамы. Но регулярное сцеживание и выполнение различных рекомендаций позволяют сохранить молоко. Нередки случаи, когда мамы кормят малышек сцеженным молоком около года.

В очень редких случаях дети отказываются даже от сцеженного грудного молока. Тогда лучше кормить ребенка смесями. При этом мама не должна чувствовать себя виноватой. Не у нее «плохое молоко», а просто ее ребенок устроен так, а не иначе. Если ребенок при этом здоров, не следует «впадать в депрессию» по этому поводу, а нужно постараться выкормить его тем, что он будет есть.

! Большую часть трудностей, с которыми сталкивается женщина при кормлении, удается преодолеть

Бывает ли непереносимость грудного молока?

Казалось бы, грудное молоко — самая естественная пища, предназначенная природой для вскармливания малыша. Однако в любом организме и в любом возрасте (а особенно в младенческом!) порой происходят различные «сбои» (следует заметить, что такое изредка случалось и в прежние времена, а уж при современной экологической обстановке встречается все чаще). Эти «сбои» иногда связаны с недостаточной выработкой ферментов, помогающих расщеплять питательные вещества. Когда расщепления не происходит, в кишечнике активизируются гнилостные процессы и начинается диарея, вздутия, общая интоксикация организма. И хотя само материнское молоко содержит ферменты для его усвоения (в том числе лактазу), при сильной ферментной недостаточности этого вещества не хватает и возникают проблемы. Именно поэтому, хоть это и кажется странным, у некоторых детей существует непереносимость грудного молока. Причем болезненная реакция на материнское молоко возникает у ребенка вне зависимости от того, что ела или пила мама, в каком она

настроении. У ребенка начинается сильная диарея, кишечные колики, рвота. Обычно такие явления бывают у детей с сильной лактазной недостаточностью или с галактоземией. Если при некоторых разновидностях этих болезней ребенок не переносит только коровье молоко, то в наиболее тяжелых случаях возникает непереносимость даже материнского молока. (О лактазной недостаточности и галактоземии будет подробно рассказано ниже.) В этом случае ребенка приходится переводить на вскармливание лечебными безмолочными смесями.

■ Техника грудного кормления

Научитесь понимать его «сигналы»

Если ребенок находится с вами с первого дня жизни, значит, у вас есть шанс научиться быстро распознавать знаки, которые он подает, когда бывает голоден. Обычно малыш засовывает в рот кулачки, пытается их пососать, поворачивает из стороны в сторону голову в поисках груди. Если вы не поймете его, то в конце концов малыш начнет плакать, чтобы привлечь ваше внимание. Матери необходимо запомнить, что чем больше ребенок кричит перед тем, как его приложат к груди, тем труднее ему сосредоточиться и начать сосание. Очень голодный ребенок будет нервничать, слишком сильно или неправильно захватывать грудь, а в результате не сможет высосать нормальное количество молока.

Поскольку современная педиатрия рекомендует грудное вскармливание по требованию, а не по часам, вам придется научиться понимать своего малыша, не доводя его до голодной истерики.

Старайтесь вовремя реагировать на сигналы малыша, он непременно оценит это, ведь они — его первый способ сообщать миру о себе и своих желаниях.

Жарко или холодно

Существуют разные мнения о том, как лучше кормить ребенка: спеленатым, в легкой одежде со свободными ножками и ручками или почти голеньким, чтобы ощутимее был контакт между ним и матерью. У каждого варианта есть свои сторонники и противники. Думается, в первую очередь, это должно зависеть от температуры в помещении, а также от того, как лучше вам и ребенку. Если в помещении жарко, то нужно незадолго перед кормле-

нием распеленать ребенка или надеть на него совсем легкую распашонку и ползунки. В прохладном помещении ребенка нужно хорошо согреть (это особенно касается недоношенных и маловесных деток, у которых нарушен теплообмен).

Удобная поза при кормлении

Прежде всего перед началом кормления устройтесь поудобнее. Молоко будет поступать лучше, если вы расслабитесь. Следует отметить, что каждая женщина постепенно приспосабливается кормить малыша в наиболее удобной для нее позе. И хотя такая поза сугубо индивидуальна, попробуйте изучить наши рекомендации. Если вам нельзя сидеть, в первые несколько дней после родов кормите ребенка лежа на боку. Когда можно будет кормить сидя, лучше всего сесть на кровать или в кресло с подлокотниками. Удобно расположиться самой и устроить ребенка очень помогают подушки. Положите одну себе за спину, вторую — на колени, третью — под локоть руки, которой вы держите ребенка. Если вы сидите в кресле, поставьте под ноги невысокую скамеечку или специальную подставку для ног — колени поднимутся и не придется напрягать спину и мышцы руки, чтобы прижать ребенка к груди.

Очень важно правильно держать ребенка. Малыша надо взять так, чтобы все его тельце лежало на вашей руке: головка — на сгибе локтя, спинка — на предплечье, а ладонь поддерживала его попку. Поверните малыша на бок так, чтобы он прижался животиком к вашему животу. Ребенок должен быть повернут к матери всем телом. Следите, чтобы его головка и шея не изгибались назад или в стороны по отношению к туловищу. Ребенок не должен поворачивать голову или напрягать шею, чтобы дотянуться до соска. Личико ребенка должно быть близко от груди, а подбородок должен прикасаться к груди. (Попробуйте повернуть голову набок и в таком положении выпить глоток воды. Или сделать то же самое с откинутой назад головой либо наклонив подбородок. Вы увидите, что это очень неудобно.) Приподнимите малыша на уровень вашей груди, положив подушку на колени или поставив ногу на скамеечку. Если вы перенесете вес ребенка на руку, мышцы спины и руки будут напряжены и к концу кормления очень устанут. Если же малыш окажется слишком низко лежащим на ваших коленях, он поневоле будет отпирать грудь и соски вниз (из-за такого неправильного положения при кормлении

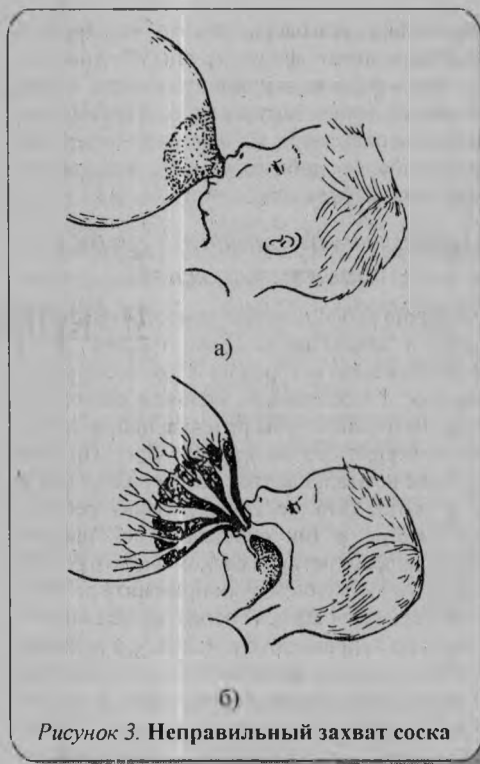
и возникают разговоры о том, что грудное кормление портит форму груди). Нужно приподнимать ребенка вверх и прижимать к себе, а не наклоняться к нему и сидеть сгорбившись, пока он не насытится. Со временем матери находят наиболее удобную для себя и для ребенка позу при кормлении.

Правильный «захват» груди — это так важно!

Обычно ребенок может самостоятельно находить и захватывать сосок губами. Но в первые дни надо осторожно и ненавязчиво помочь ему. Увлажненным молоком соском легонько потрогайте губы ребенка, побуждая его широко открыть ротик, как при зевке. Ни в коем случае не вталкивайте сжатый пальцами сосок в ротик (это не соска!), давая ребенку грудь. Когда ротик ребенка будет широко открыт, направьте грудь соском в центр ротика и быстрым движением руки прижмите ребенка к себе. Не наклоняйтесь вперед, не выпячивайте грудь по направлению к малышу, а прижмите ребенка к груди движением обхватывающей его руки. Иначе вам придется сидеть сгорбившись, и к концу кормления вы устанете, начнет болеть спина. Если движение вашей руки будет слишком медленным и ротик ребенка уже начнет закрываться, то ребенок, по всей вероятности, захватит только сосок и очень быстро травмирует его (**рисунок 3, а и б**)

При этом молоко не вытекает из груди как следует и ребенок начинает нервничать. Ребенок должен взять в рот околососковый кружок, только в этом случае он сможет эффективно высасывать молоко и не будет заглатывать воздух. Если вы действовали быстро и правильно, то десны ребенка захватят околососковый кружок с радиусом около 2 см (**рисунок 4, а, б, в**).

После того как ребенок правильно возьмет грудь, поддерживайте грудь рукой в течение всего кормления так, чтобы она не давила своим весом на ротик малыша. Когда ребенок немного подрастет и станет сильнее, грудь можно будет и не поддерживать. При правильном кормлении ребенка его ротик широко открыт, а нижняя губа немного вывернута наружу. Над верхней губой ребенка будет виден больший участок околососкового кружка, чем под нижней. Сосательные движения ребенка глубокие, на несколько сосательных движений приходится один глоток (это обычно слышно). При кормлении мать не должна испытывать боли. Если щеки ребенка втянуты, или губы втянуты вперед, или ребенок причмокива-



ет, — значит, положение при кормлении неправильное. Осмотрите также после кормления свои соски — они должны быть вытянутыми. Если сосок после кормления плоский — это также свидетельствует о неверном положении малыша при кормлении или о неправильном «захвате» груди.

Когда малыш насытился

Обычно дети, насытившись, сами отпускают грудь, но если ребенок заснул с грудью в ротике или у вас проблемы с сосками (трещины) и вы не можете позволить сосать грудь вместо пустышки, придется осторожно освободить сосок.

Чтобы не травмировать соски и избежать образования трещин, не выдергивайте сосок изо рта ребенка, не разжав десен, а сделать это можно, либо осторожно просунув палец в уголок рта между деснами, либо на короткое время закрыв малышу носик, — он сразу же откроет рот и освободит сосок.

Необходимая гигиена груди

Гормоны, вырабатывающиеся во время беременности и после родов, подготавливают

грудь к кормлению ребенка. Следует также соблюдать некоторые правила гигиены: несколько раз в день (2 раза, а если жарко, то чаще) обмывать соски, при этом не стоит мыть соски и околососковые кружки с мылом, так как оно сушит кожу и повышает вероятность возникновения трещин (к тому же после мыла остается запах, который может вызвать даже полный отказ ребенка от груди). Можно просто легонько обтереть соски чистой марлей, смоченной кипяченой водой, или, еще

лучше, обмыть только кипяченой теплой водой. Перед каждым кормлением мыть соски следует только в первую неделю вскармливания. Слишком частое увлажнение сосков может повредить кожу околососковых кружков, так как натуральные масла смываются и кожа пересыхает. Если вы кормите ребенка по требованию, у вас вряд ли будет время мыть соски перед каждым кормлением, следует просто сцедить несколько первых капель и начинать кормить. При этом бюстгальтер следует менять каждый день (бюстгальтеры стирают детским мылом или детским порошком и проглаживают горячим утюгом). Чтобы капли молока не испачкали бюстгальтер в течение дня, подкладывайте к соскам чистую марлю или специальные прокладки.

Сначала одна, потом другая

Как правило, ребенка кормят из одной груди и лишь на следующее кормление прикладывают к другой. Важно, чтобы ребенок съедал за одно кормление содержимое одной груди, так как в одной груди содержится два вида молока: раннее и позднее. Их можно сравнить с питьем (более жидкое, богатое витаминами, минералами и лактозой водянистое молоко) и едой (насыщенное жирами и более густое). Если молока у мамы не очень много, лучше во время каждого кормления давать поочередно каждую грудь, а следующее кормление начинать с той груди, которой заканчивали предыдущее. В начале кормления малыш будет сосать более интенсивно, чем в конце. Обычно ребенок высасывает большую часть молока за первые 10—15 минут, а после этого сосет медленно по чуть-чуть. Но для того, чтобы было съедено позднее молоко, нужно держать его у груди еще несколько минут.

Сколько времени держать малыша у груди

Держать ребенка у груди дольше 20—25 (на первых порах 30) минут не рекомендуется, так как это может привести к раздражению кожи в области соска и появлению трещин. Если ребенок склонен к срыгиваниям из-за заглатывания воздуха, его следует отнимать от груди каждые 5 минут и «держат столбиком», ждать, пока малыш отрыгнет воздух.

Вот мы и поели

После кормления еще раз подержите ребенка некоторое время в вертикальном положении,

чтобы вышел воздух, попавший в желудок при сосании. Даже если ребенок отрыгнул воздух, не кладите его сразу на спинку — в случае срыгивания он может захлебнуться. Положите ребенка на бочок. Класть ребенка на животик сразу после кормления нельзя, подождите хотя бы часок. Следует отметить, что при грудном вскармливании стул у малыша может быть каждый раз во время кормления или сразу после (в первые 3—4 месяца). Стул бывает мягкой консистенции, но в нем не должно быть слизи, зелени или воды. При появлении этих признаков немедленно обратитесь к врачу. Иногда у детей на грудном вскармливании может быть стул один раз за сутки или даже один раз в двое суток. Если при этом малыш хорошо себя чувствует, его не мучают газы и он нормально прибавляет в весе, значит, ребенок просто хорошо усваивает мамино молоко.

Чтобы молочко шло на пользу

Когда вы кормите ребенка, вы должны испытывать психологический комфорт. Маме не следует отвлекаться на разговоры по телефону или чтение, просмотр телевизора или на посторонние мысли (особенно негативные), а нужно расслабиться, думать о малыше. Лучше всего побыть наедине с малышом, когда вы кормите грудью. Нередки случаи, когда ребенок начинает хуже прибавлять в весе или вяло сосать грудь, если его мама во время кормления занята работой или разговорами. А ведь 15—20 минут, пока длится кормление, вполне можно всецело уделить ребенку.

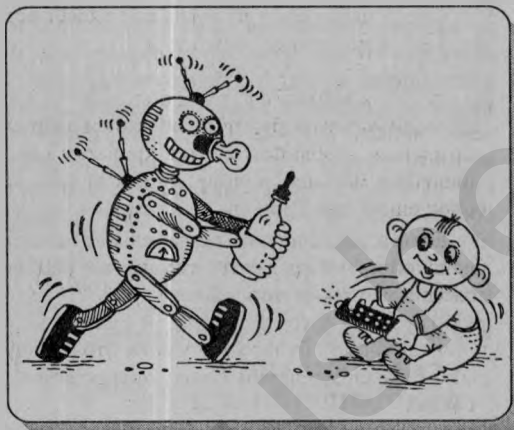
■ Особенности грудного вскармливания недоношенных детей

Когда ребеночек появляется на свет раньше времени, вопрос о его вскармливании стоит очень остро. И хотя при сильной степени недоношенности ребенка обычно выхаживают и



выкармливают 1—2 месяца в больнице, маме следует постараться наладить грудное кормление малыша и не утратить лактацию. Для недоношенных малышей с их сложными проблемами и незащищенностью от инфекций и неблагоприятных условий грудное молоко поистине бесценно. У мам недоношенных детей молоко как бы приспособлено к проблемам их ребенка — около двух недель оно сходно по составу с молозивом. Если степень недоношенности небольшая и ребенок может сразу сосать самостоятельно, мать кормит его грудью по общим правилам.

В большинстве случаев недоношенные младенцы еще долго не могут жить без специального ухода и кормления. Нередко недоношенные дети еще не могут сами не только сосать, но и глотать, и тогда их кормят в больнице через специальный зонд. Кормление производят около 10 раз в сутки, пока ребенок не начнет сам глотать и не научится сосать из бутылочки, а затем из груди.



Если в старину такие дети часто не выжили, то современная медицина в совершенстве владеет методикой выхаживания «незрелых» малышей. Недоношенными детьми обычно занимаются опытные специалисты в специальных отделениях.

Хотя мамы недоношенных деток подвергаются трудным испытаниям (волнение за малыша, осложнения с собственным здоровьем, временная разлука с малышом), очень желательно при этом сохранить грудное вскармливание. Для этого мама должна сцеживаться каждые 3 часа, тогда молоко у нее начнет прибывать. Сцеженным молоком ребенка будут кормить через специальный зонд. Постепенно сосательный и глотательный рефлексы у ре-

бенка установятся, и его можно будет кормить грудью.

Вначале малыш будет очень слаб и не сможет высасывать из груди много молока. Некоторым детям не удастся даже сосать из бутылочки. Таких деток докармливают с ложки или из чашечки. Но даже при кормлении с ложки недоношенные дети съедают за один раз меньше, чем им нужно для жизнедеятельности. Поскольку глотательный рефлекс у них выражен слабо, они очень быстро устают от еды. Поэтому кормить их приходится чаще, чем обычных детей. Некоторых недоношенных деток кормят через каждые 2—2,5 часа. Кроме грудного молока или адаптированной смеси недоношенный ребенок может получать дополнительную жидкость, так как такие малыши быстро теряют воду из-за постоянного перегрева (не менее опасного для них, чем переохлаждение).

Постепенно ребенок будет набирать вес («переломный» момент в благоприятную сторону наступает после того, как ребенок достигнет массы в 3 кг) и становится сильнее, его можно будет кормить грудью уже без докорма из бутылочки. Сначала ребенок получает грудные кормления 2—3 раза в сутки, а позднее переходит только на грудное вскармливание.

Многие недоношенные детки после того, как достигнут веса в 3 кг и наберутся сил, начинают кушать с большим аппетитом. Ведь им предстоит нелегкая задача — догнать своих «зрелых» и «своевременных» сверстников.

При этом постоянно следует держать недоношенного малыша в тепле, чтобы он не расходовал калории для своего обогрева (а недоношенные дети часто мерзнут). Но перегревать ребенка также нельзя, потому что это приводит к быстрому обезвоживанию. Следите за носиком малыша: если на нем появились капельки пота — ребенку слишком жарко, если нос холодный — малыш мерзнет.

Для недоношенных детей существуют также специальные адаптированные смеси, которые легче усваиваются (пищеварительная система у недоношенных малышей менее зрелая, чем у обычных младенцев) и содержат больше калорий, чем обычные смеси (потребность в калориях у недоношенного младенца выше, чем у обычного). Хотя грудное молоко и предпочтительнее, чем любая смесь, в критических случаях (если молока у мамы совсем нет) можно воспользоваться такой смесью.

Несмотря на первоначальный малый вес тела и несформированность многих жизненных

систем, недоношенные дети чаще всего быстро набирают недостающий вес. К 2,5 месяцам такие дети удваивают свою первоначальную массу, а к 5 месяцам она утраивается. Если обычный ребенок увеличивает свою массу к году примерно в 3 раза, то недоношенный ребенок в 5—6 раз! Для достижения такого результата недоношенному малышу требуется много белка и других питательных веществ.

Некоторые педиатры рекомендуют недоношенным детям раньше вводить прикорм (с 3 месяцев назначают творог и яичный желток), однако следует учитывать и незрелость пищеварительного тракта (а у недоношенных усвоение питательных веществ идет медленнее, чем у обычных детей), и предрасположенность таких деток к аллергии и дисбактериозу. Поэтому до определенного возраста (хотя бы до 4 месяцев) лучше остановиться на грудном молоке или современной адаптированной смеси. После этого прикорм следует вводить очень осторожно, наблюдая за реакцией ребенка на новые продукты.

Профилактике рахита и анемии у недоношенных детей также должно отводиться немало места. Здесь важна и правильная диета, и здоровый режим дня. Однако поскольку у недоношенных деток очень сильно нарушен теплообмен, им трудно гулять на улице в холодную погоду (ниже 12—15 °С), хотя прогулки им крайне необходимы для хорошего аппетита и профилактики рахита и анемии. Позаботьтесь о теплой одежде и утепленной коляске для такого малыша, какое-то время в теплую погоду его можно выгуливать, прижав к своему телу под пальто или плащом.

Недоношенные дети до года находятся на особом учете у педиатра. Примерно раз в месяц следует сдавать анализ крови ребенка и проверять уровень гемоглобина в крови.

Иногда сильная недоношенность у малыша может осложниться врожденной гипотрофией. При этом ребенок рождается почти без подкожного слоя жира и мышечной ткани, он весь покрыт морщинами, как маленький старичок. В этом случае вскармливание недоношенного малыша производится так же, как и детей, больных гипотрофией (об этом будет рассказано ниже).

■ Как кормить грудью близнецов

Мама близнецов, к сожалению, нередко отказывается от грудного вскармливания, так как считает его невозможным. Иногда мамы,

родившие сразу двоих детей, действительно, бывают очень ослаблены, и молоко у них быстро исчезает. Однако если мама здорова и полноценно питается, ей оказывается помощь в домашних делах и по уходу за малышами, она имеет все шансы выкормить близнецов грудью. Количество молока в груди у мамы чаще всего зависит от аппетита малышей, поэтому и прибывать оно будет в больших количествах, чем у мамы одного ребенка.

Много вопросов у мамы близнецов возникает по поводу того, каким образом располагать детей во время кормления. Можно кормить малышкой попеременно (сначала одного, затем другого) или давать детям грудь одновременно (рисунок 5).

Нередко близнецы вместе просят есть, и тогда мама просто «разрывается» между двумя голодными младенцами. А приведенные на рисунке примеры расположения позволяют кормить деток одновременно, что разрешит эту проблему.

Очень часто один из малышей может есть меньше и медленнее, чем второй (в разнополых парах это обычно девочки). Такого ребенка следует подержать у груди подольше. Хорошо, если у мамы будет помощник во время кормления, чтобы положить в кроватку насытившегося малыша, в то время как другой ребенок еще будет продолжать сосать.

Если один младенец после еды ведет себя беспокойно, показывая тем самым, что остался голодным, можно попробовать дать ему вторую грудь, из которой ел другой малыш. Если и после этого он будет хотеть есть, стоит подумать о докармливании более «ненасытного» ребенка.

■ Когда необходимы массаж и сцеживание

Чтобы у кормящей матери молоко прибывало в грудные железы, они должны время от времени опорожняться. Если ребенок регулярно ест, грудь освобождается от старого молока и происходит выработка нового. В этом случае совсем не нужно сцеживаться. Если ребенок не высосал все молоко, в следующий раз его выработается меньше и ребенок съест столько, сколько ему необходимо. Таким образом аппетит ребенка регулирует количество вырабатываемого молока.

Однако в некоторых случаях мамам приходится сцеживаться и делать массаж груди. Обе эти процедуры обычно нужны в самом начале

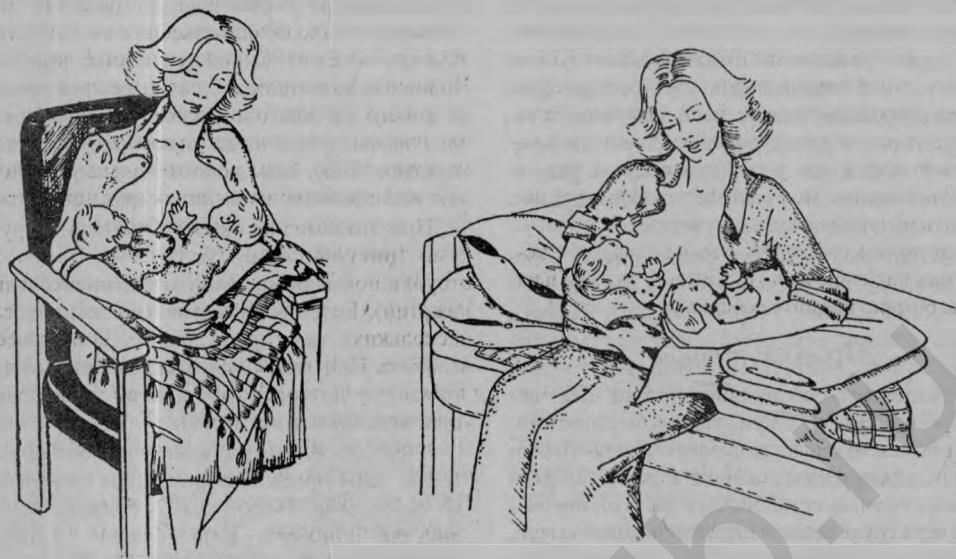


Рисунок 5. Способы одновременного кормления грудью близнецов

лактации, особенно если после родов возникают осложнения (ребенка приносят на кормление лишь спустя несколько дней, происходит нагрубание груди). И сцеживанию, и массажу вас может научить опытная акушерка.

Бюстгалтеры для кормящих мам

Для лучшего притока молока в грудные железы вам нужно приобрести специальные бюстгалтеры для кормящих. Такой бюстгалтер поддерживает грудь в приподнятом положении и позволяет кормить ребенка, расстегнув впереди специальную застежку.

Массаж груди

Массаж груди проводят для того, чтобы молоко лучше из нее вытекало. Перед проведением массажа груди следует вымыть руки с мылом (лучше детским). Грудь следует ополоснуть водой и промокнуть мягкой чистой пеленкой или полотенцем. Следует легкими движениями ощупать грудь — если есть уплотнения, их придется промассировать. Одной рукой нужно поддерживать грудь снизу, а другой рукой массировать ее легкими круговыми движениями. Постепенно рука перемещается от ребер к соску. После массажа можно начать сцеживание. Если в груди есть уплотнения, их

обязательно нужно расцеживать, чтобы не было воспаления (мастит).

Можно также делать массаж груди при помощи душа. Душ должен быть не резким, вода достаточно теплой (но не горячей). Душем слегка массируют грудь по часовой стрелке.

Когда необходимо сцеживание

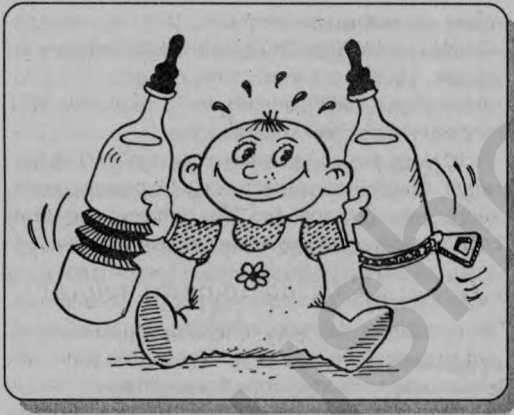
Сцеживание следует иногда применять в небольших количествах (20—30 мл) до кормления. Это целесообразно делать, если грудь тугая или, наоборот, молоко течет непрерывно. При очень сильных приливах молока, особенно если грудь нагрубает и не становится мягче после кормления, также приходится сцеживаться. Иногда можно провести легкий массаж груди, если ребенок сосет грудь, но молоко плохо вытекает (такое нередко бывает в начале кормления). Обычно такое нагрубание с увеличением аппетита ребенка постепенно проходит. В других случаях при регулярном кормлении сцеживаться не стоит.

Сцеживание необходимо в том случае, если ребенок временно не может есть прямо из груди или ест очень мало, так как очень слабый, недоношенный или больной. Если ребенок беспричинно не берет грудь, молоко тоже лучше сцедить и оставить для докорма. Когда мать вынуждена уходить на работу, сцеживание поможет поддерживать грудное вскармливание. При по-

моши сцеживания можно сохранить молоко и в случае временной болезни мамы. Как вы уже знаете, большая женщина в большинстве случаев может кормить ребенка, но при этом нельзя принимать многие лекарства. Если болезнь достаточно серьезна и лекарства необходимы, придется некоторое время регулярно сцеживаться, а молоко выливать. Не поддавайтесь соблазну накормить молоко «с химией» вашего малыша — вред от этого может быть очень большим! Сцеживаться надо примерно столько же раз, сколько раз вы обычно кормите ребенка.

Молокоотсосы

Для сцеживания грудного молока имеется немало различных моделей молокоотсосов. Перед каждым использованием молокоотсос моют и стерилизуют. Однако в ряде случаев молокоотсосы бывают неэффективны (например, когда грудь тугая или, наоборот, когда молока мало).



Ручное сцеживание

Даже если вы будете сцеживаться молокоотсосом, остатки молока придется сцеживать вручную. Сцеживание вручную, хотя и может показаться слишком трудоемким, полезнее и эффективнее. Еще в роддоме попросите акушерку показать вам приемы правильного сцеживания. Неграмотное сцеживание может привести к отеку соска.

Перед сцеживанием грудного молока выпейте чашку теплого чая с молоком. (Если грудь нагрубает, примите теплый душ или приложите к груди теплое полотенце.) Вымойте руки и грудь и приготовьте чистую (тщательно вымытую с мылом и ошпаренную кипятком) посуду с широким отверстием (это может быть чашка, стакан или мисочка). Сядьте

удобно, посуда должна располагаться так, чтобы вам не приходилось наклоняться. Сцеживаясь, ни в коем случае не нажимайте на сосок! Положите указательный палец на край околососкового кружка под соском, а большой палец на край околососкового кружка над соском (рисунок 6, а). Вдавливайте пальцы в молочную железу по направлению к грудной клетке.

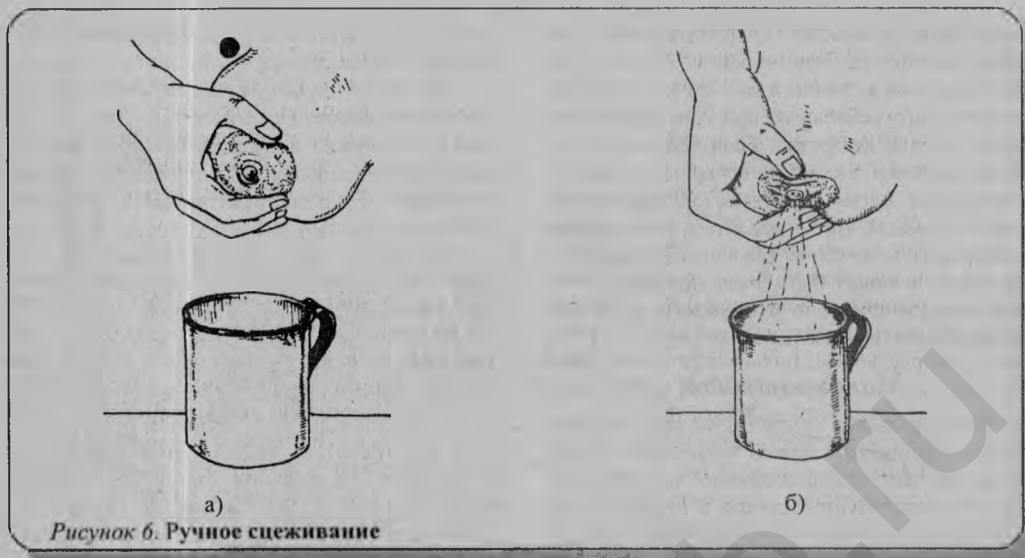
При этом молоко должно вытекать струйками (рисунок 6, б). Если грудь тугая, то струйки появятся не сразу, а после нескольких нажатий). Если молоко капает каплями после нескольких нажатий, значит, его совсем немного. При правильном сцеживании такие нажатия безболезненны. Если вам больно сцеживаться, значит, вы делаете это неправильно! В процессе сцеживания вытирайте пальцы чистой тряпочкой, чтобы они не скользили. После сцеживания попробуйте нажать на околососковый кружок с боков, так как вы могли сесть не все доли груди. Нередко при сцеживании одной груди молоко начинает произвольно стекать из второй (такое может происходить и при кормлении ребенка). Вы можете собирать это молоко либо положить на грудь мягкую тряпочку или специальную прокладку. Сцеживайтесь не спеша, примерно 20—30 минут. После сцеживания посуду с молоком следует плотно закрыть крышкой и убрать в холодильник. Сцеженное молоко может храниться в холодильнике 12 часов, и затем его можно давать ребенку без кипячения.

Если ваш ребенок получает только сцеженное молоко, следует сцеживаться заранее, чтобы не заставлять голодного малыша ждать. Сцеживайтесь примерно каждые 3 часа. Пока ребенок маленький и большую часть дня спит, у вас будет достаточно времени для сцеживания.

■ Детские болезни и особенности развития, затрудняющие кормление грудью

Обычно здоровые дети сосут грудь активно. Если ребенок вдруг начал сосать вяло — это может быть первым признаком какого-либо заболевания. Больные дети чаще всего испытывают затруднения с питанием, а при некоторых инфекциях дыхательных путей или кишечника могут совсем отказаться от еды.

Кормление ребенка грудью крайне затруднительно при различных дефектах ротовой полости или неправильном развитии челюсти — при расщелинах верхней губы («заячья



губа») или твердого нёба («волчья пасть»), дефектах развития нижней челюсти, например, неправильном прикусе. Эти дефекты всегда делают невозможным сосание груди. Дефект «заячьей губы» успешно устраняют в возрасте до трех месяцев (ослабленным детям — с трех до шести месяцев), а расщелину твердого неба исправляют путем операции после трех лет. В таких случаях ребенка следует кормить сцеженным молоком с ложечки или через соску, а иногда кормление производят через специальную накладку. В полость рта ребенку с незаращением твердого неба помещают специальный пластмассовый вкладыш, который позволяет не только нормально питаться, но и начать произносить звуки речи. Такой вкладыш должен изготовить стоматолог-ортодонт.

У некоторых деток причиной затрудненного сосания бывает **короткая уздечка языка**. При таком внешне незаметном дефекте язык не может быть высунут достаточно далеко, и это мешает малышу хорошо сосать (а впоследствии будет мешать нормально произносить звуки). При сосании ребенок громко причмокивает и даже щелкает языком, он плохо наедается и через некоторое короткое время опять просит есть. Обычно этот дефект легко и безболезненно исправляется детским стоматологом или хирургом в амбулаторных условиях (лучше сделать это в возрасте до трех месяцев). Если этот дефект не устранен до полугода, затем может потребоваться небольшая операция (с обезболиванием). Поэтому постарайтесь решить эту проблему до трех месяцев.

При некоторых заболеваниях дети могут сами отказываться от груди. Поэтому, если ребенок, ранее благополучно кормившийся из груди, упорно не хочет сосать грудь, необходимо обратиться к педиатру — это может быть первым признаком заболевания.

Трудно сосать грудь детям **ослабленным**, с низким весом, больным пневмонией, тяжелыми инфекционными заболеваниями, с пороком сердца или неврологическими нарушениями. Таких детей кормят из бутылочки, а если им и при этом трудно сосать, то с ложки. В отдельных случаях прибегают к зондовому вскармливанию — это производят в условиях стационара. Такое кормление спасает жизнь многим младенцам, у которых длительное время полностью отсутствует не только сосательный, но и глотательный рефлекс. Со временем дети становятся здоровее или просто подрастают и учатся сосать самостоятельно.

Трудности в кормлении появляются **при возникновении у ребенка молочницы**. Молочница — это грибковое поражение слизистой оболочки рта (грибковый стоматит) — проявляется покраснением и беловатым налетом на языке и слизистой оболочке рта, а в более тяжелых случаях и на горле (при этом затрудняется глотание). Причиной молочницы может быть не только некачественный уход за полостью рта ребенка, но и прием антибиотиков, приводящий к дисбактериозу полости рта. Конечно, если малышу больно сосать, он будет отказываться от еды. Чтобы предупредить молочницу, следует бережно ухаживать за

грудью, своевременно залечивать трещины на сосках (профилактикой молочницы при этом служат сухие бифидобактерии в ампулах, раствором которых смазывают соски.), не забывать кипятить бутылочку, соску и ложечку, из которых вы кормите малыша. Для профилактики молочницы рекомендуется давать малышу после кормления одну—две чайные ложки чистой кипяченой воды — это позволит смыть молочные бактерии, служащие благоприятной средой для молочницы. Лечат молочницу, обрабатывая ротовую полость 2%-процентным раствором питьевой соды (чайная ложка соды на стакан кипяченой воды). Этим раствором смачивают марлевый тампон из кусочка стерильной марли, накрученной на палец, и осторожно промокают (не тереть!) полость рта, ополаскивают им соски, прежде чем давать ребенку грудь. Раствором соды следует споласкивать соску и протирать игрушки, которые ребенок берет в рот. Нередко молочница может передаваться от ребенка матери. На сосках при этом образуется белый налет, мать ощущает жжение и зуд. Она должна немедленно обратиться к врачу. Детям, которые уже получают прикорм, при молочнице следует исключить из рациона все сладкое (сахар не только раздражает слизистую, но и способствуют развитию дрожжевых грибков). Ребенок, уже получающий кисломолочные продукты, при молочнице должен пить кефир с бифидобактериями. Натуральные овощные (особенно морковный) и фруктовые (яблочный и голубичный) соки способствуют скорейшему выздоровлению.

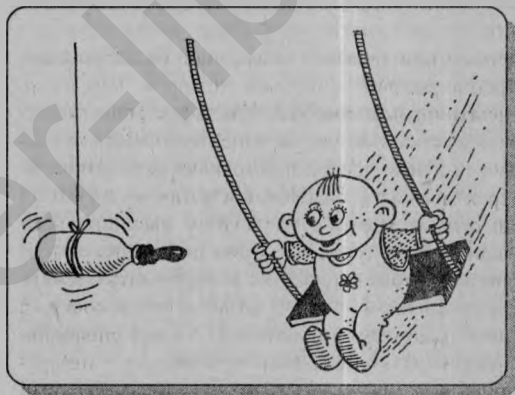
Ребенок может отказываться от груди и в случае насморка. Малышу трудно дышать, и он вынужден периодически отрывать от груди, чтобы вдохнуть воздух. А так как при насморке он это делает ротиком, то воздух заглатывается в желудок, что может привести к срыгиванию или даже рвоте. Поэтому перед каждым кормлением носик малыша надо освободить от слизи. Сделать это можно, отсосав слизь пипеткой или маленькой клизмочкой. В некоторых аптеках продаются также специальные отсосы, стеклянная часть которых более широкая и округлая, чем у пипетки, и снижает до минимума риск ранения носика, а задняя часть сделана из плотной, как у клизмы, резины, удобно лежит в руке и не соскальзывает. Если этих нехитрых приспособлений нет под рукой, можно почистить носик сухими ватными жгутиками.

Иногда ребенок берет сосок, начинает есть и после одного—двух глотков с плачем

прекращает еду. Причин такого поведения может быть несколько.

Нередко так реагируют дети на сосание при отите (воспалении среднего уха). Ребенок при сосании испытывает резкую ушную боль. При болезнях уха ребенка придется кормить с ложечки — это не будет для него столь болезненным.

Сосание груди затруднено при таком заболевании щитовидной железы, как гипотиреоз. Это заболевание встречается достаточно редко, но именно при нем затруднено сосание, так как язык ребенка не вмещается во рту. При своевременном обнаружении эта болезнь излечивается с помощью лекарственных препаратов, ведь если гипотиреоз не лечить, он вызывает задержку умственного и физического развития ребенка и может привести к значительной умственной отсталости.



Другой причиной отказа от еды могут быть боли в животе. У маленьких детей кишечник еще недостаточно сформирован, поэтому при малейших нарушениях (патогенная флора, недостаток пищевых ферментов или полезных бактерий) боли в животе наступают сразу при приеме пищи. Нередко это сопровождается также запором или поносом, слезью в стуле, обильными срыгиваниями. Такие симптомы обычно появляются немного позже, а вначале ребенок просто плачет и выплевывает грудь после нескольких глотков. В этом случае грудное вскармливание является главным лекарством, но кормить малыша, скорее всего, придется из бутылочки или с ложки. Подробнее о нарушениях функций кишечника мы расскажем в главе «Дисбактериоз».

Плач при кормлении нередко бывает у малыша и в случае, если он заглатывает слишком много воздуха. Такое случается при неправильном положении ребенка во время кормле-

ния или при плоских сосках у мамы. Воздух, попадая в кишечник ребенка, вызывает сильную боль, и малыш не может дальше сосать. Для устранения такой причины нужно следить, чтобы малыш правильно захватывал грудь. Если он заплакал сразу после начала сосания, поддержите его пару минут «столбиком», ребенок отрыгнет воздух и будет сосать дальше. Ребенка, который постоянно заглатывает воздух, следует кормить чаще — когда он не очень голоден, малыш ест аккуратнее и плотнее охватывает сосок губами. Пользование накладками при этом обычно бывает неэффективным.

Недостаток ферментов, расщепляющих лактозу, в очень редких случаях вызывает неприятие даже грудного молока. Таким детям противопоказано любое молоко — тем более коровье. Вскармливание производят специальными безлактозными смесями. Лактозную непереносимость обычно определяет врач-педиатр или гастроэнтеролог. Подробнее о нарушениях пищеварения у младенцев будет рассказано ниже.

Прорезывание зубов, которое происходит у современных детей нередко около четырех—пяти месяцев, часто также отрицательно сказывается на грудном вскармливании. Многие дети отказываются от груди именно в этот период. Если такое все-таки произошло, постарайтесь кормить ребенка хотя бы сцеженным молоком, пока режутся зубки. В это время малыш особенно нуждается в поддержании иммунитета маминым молочком.

Многo проблем доставляет детям и **стоматит**. Стоматит — инфекционное воспалительное заболевание полости рта и десен, при котором появляются мелкие болезненные язвочки, мешающие ребенку нормально сосать грудь и вообще принимать пищу и воду. Нередко стоматит может сопровождаться повышением температуры. При первых признаках стоматита следует обратиться к врачу. Эта болезнь бы-

вает обычно в более позднем возрасте, когда ребенок начинает «исследовать» новые территории. При этом малыши тянут в рот разные предметы, нередко не совсем чистые. Особенно опасны предметы, которые ребенок подбирает на улице. Они могут травмировать полость рта и занести инфекцию.

■ Особенности пищеварения ребенка до года

К органам пищеварения относятся ротовая полость, пищевод, желудочно-кишечный тракт, печень и поджелудочная железа. Для новорожденного ребенка характерно существенное отличие развития этих органов от пищеварительной системы взрослого человека. Можно сказать, что эти органы развиты соответственно потребностям ребенка этого возраста и приспособлены для поглощения и переваривания грудного молока, а немного позднее (ближе к полугоду) — и другой жидкой пищи.

Ротовая полость

Полость рта младенца отличается полным отсутствием зубов, а ее слизистые оболочки очень нежные и более сухие, чем у старших детей. Только в 3—4 месяца слюноотделение у малыша начинает усиливаться (текут слюнки).

Величина языка по отношению к ротовой полости у новорожденного ребенка также значительно больше, чем у детей старшего возраста. Большой язык способствует более легкому сосанию груди.

Язык покрыт очень чувствительными вкусовыми рецепторами, благодаря которым даже самые маленькие дети различают сладкий, горький и соленый вкус (ведь нередко можно столкнуться с тем, что ребенок охотно ест одну смесь и отказывается от другой, незначительно отличающейся по вкусу). Ребенок лучше воспринимает сладкое, чем соленое или кислое. При ощущении кислого или горького ребенок начинает кричать, отказывается сосать и даже глотать пищу. А при ощущении сладкого вкуса дети начинают облизываться и более жадно сосать. Может даже развиваться привыкание к сладкому, когда ребенок не захочет есть ничего несладкого. Именно поэтому предпочтительнее несладкие смеси (ведь привыкшие к сладости детки не хотят есть без сахара даже овощи или мясное пюре!) Вкусовые рецепторы малыша очень нежные, они предназначены на первых порах для восприятия только грудного молока,



поэтому ребенку легко «обжечься» соленным или кислым продуктом.

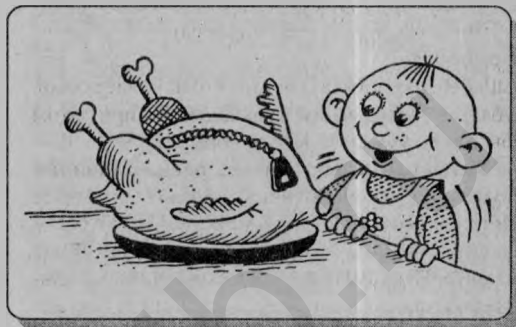
Желудок

Размер желудка у малышей раннего возраста очень невелик, именно поэтому детки часто срыгивают излишки пищи. У малыша желудок занимает не вертикальное положение, как у взрослого, а горизонтальное. Постепенно это положение будет меняться. Различные пищеварительные железы малыша работают еще не так интенсивно, как у взрослых или более старших детей. Именно с этим связано то, что ребенка следует кормить пищей особой консистенции и постепенно вводить прикорм. Выработка различных пищеварительных ферментов еще очень слабая. У многих деток нарушена выработка лактазы — фермента для расщепления молочного сахара (лактозы), именно поэтому цельное коровье молоко в рацион ребенка вводят ближе к 1—1,5 годам. Выработка желудочного сока и соляной кислоты также намного меньше, чем в более старшем возрасте. Поэтому «взрослая» пища, которой нередко пытаются накормить малыша взрослые, не может быть усвоена, и это может привести к печальным последствиям.

Кишечник

Строение кишечника у маленьких детей также имеет свои особенности. Хотя кишечник ребенка длиннее, чем у взрослых, возможности его работы очень ограничены. Пищеварение у деток пристеночное, то есть пища переваривается у самых стенок кишки, проникая туда между ворсинками. Грубая пища не может быть переварена в таких условиях. Кишечник ребенка может переварить достаточно много пищи, но только если та соответствует его возможностям (пища жидкой консистенции, нежирная и т. д.). Из-за большой длины кишечника у маленьких детей нередко возникают такие неприятные и опасные для жизни явления, как заворот кишечника. Такое нарушение требует немедленного хирургического вмешательства. В первые минуты заворот кишечника могут принять за кишечную инфекцию (характерна темная рвота, ребенок не может есть и пить), но опытные врачи быстро определяют истинное заболевание. Особенности строения кишечника у некоторых детей приводят к частым и длительным запорам. У ребенка грудного возраста стул должен быть ежедневным (нередко в первые месяцы жизни он бывает после каждого кормления). С первых дней

жизни у ребенка формируется полезная микрофлора кишечника, также участвующая в пищеварении и защищающая малыша от кишечных инфекций. В формировании здоровой микрофлоры важную роль играет грудное вскармливание.



Печень

Печень ребенка грудного возраста значительно увеличена, так как ее роль в кроветворении и пищеварении очень велика. Постепенно печень будет принимать нормальный размер, а ее формирование закончится только к пяти годам. Именно с этим связана необходимость щадящего детского питания (отсутствие жареной, копченой, слишком жирной пищи). Печень младенца еще не обладает достаточной способностью сопротивляться вредным токсинам, не может полностью обеспечивать свои функции.

■ Немного о срыгиваниях

Не стоит пугаться!

К сожалению, нет, наверное, ребенка, который хотя бы раз-два в своей жизни не «радовал» родителей таким малоприятным образом — срыгиванием молочка.

После этого огорчительного происшествия испуганной, а к тому же нередко и испачканной маме кажется, что «ребенок срыгнул больше, чем съел». Не стоит пугаться, это всего лишь 10—20 мл съеденного, вместе со слюной и слюной. Одноразовое срыгивание после еды совсем не опасно, но его частое повторение должно заставить родителей задуматься.

У большинства детей в срыгиваниях нет ничего болезненного, это просто защитная реакция организма на излишки пищи. Особенности строения желудка у маленьких детей таковы, что, проталкивая пищу в кишечник, желудок вынужден сокращаться в объеме, и часть

пищи (особенно если съедено было много) попадает обратно в пищевод — происходит срыгивание.

Некоторые дети не сразу ощущают чувство сытости и едят больше, чем им нужно. Чаще всего в таком случае им приходится избавиться от лишнего. Нередко малыши, которые часто, очень жадно и много едят, затем обильно срыгивают.

Срыгивание наступает и в том случае, если вместе с молоком в желудок попал воздух. О том, как следует правильно держать при кормлении ребенка, чтобы он не заглатывал воздух, уже говорилось. Не следует кормить малыша тогда, когда он плачет или кричит — с криком ребенок обязательно будет заглатывать воздух, к тому же это большой риск подавиться.

Подержать ребенка столбиком — тоже одна из мер профилактики срыгивания. Чтобы предотвратить срыгивания после кормления, следует также сделать днище детской кроватки немного под наклоном, приподняв изголовье выше ног примерно на 15 градусов (для этого можно настелить больше пеленок). Даже если ребенок отрыгнул воздух, не кладите его сразу на спинку — в случае срыгивания молока он может захлебнуться, а лучше положите ребенка на бочок. Если ребенок часто срыгивает, его вообще нельзя класть на спину. Пусть он лежит на боку или на животе (только не после еды).

Если ваш ребенок ест из соски, проверяйте, чтобы соска с внутренней стороны во время кормления вся была покрыта смесью. Это необходимо для того, чтобы воздух не попадал в соску.



Меры профилактики

Существуют специальные смеси для детей с частыми срыгиваниями — например, «Лемолак» шведского производства. Такие смеси лучше задерживаются в желудке и очень легко и быстро усваиваются.

Не разрешайте детям переворачиваться на живот или слишком резко двигаться после еды, не стоит также после еды брать в рот разные предметы (игрушки, пальцы). Некоторые малыши срыгивают, если после еды возьмут в рот пустышку. Для более старших детей, склонных к срыгиваниям, должно стать правилом — около получаса после еды следует находиться в вертикальном положении, хотя бы сидеть, и не опускать голову слишком низко.

! **Срыгивание —**
обычное явление
● **для грудного ребенка**

Если ребенок ест очень много, а затем обязательно срыгивает, не мешая провсриться у невропатолога — это может быть связано с неврологическими проблемами. Ведь нередко повышенный аппетит свидетельствует об отклонениях в нервной системе ребенка. На всякий случай проконсультируйтесь у невропатолога.

Пилороспазм — что с ним делать?

Частые срыгивания могут быть связаны с младенческим пилороспазмом — спазмом желудка в связи с недостаточным развитием входного отверстия между желудком и 12-перстной кишкой. В этом случае срыгивание обычно прекращается, как только ребенок начинает получать твердую пищу (таким детям совсем небольшое количество прикорма начинают вводить с четырех месяцев). Иногда ребенок при пилороспазме продолжает срыгивать до полутора и даже до года. Если пилороспазм наблюдается у ребенка постоянно, его следует кормить чаще с перерывами не менее 2 часов (кормить до 10 раз в день). При этом ребенок будет съедать меньше порции и срыгивать будет реже. Сразу кормить или даже поить ребенка после срыгивания не стоит — это может привести к рвоте.

Время — лучшее лекарство

Если ребенок уже сидит, он практически перестает срыгивать. Только некоторые дети

продолжают срыгивать регулярно после каждого кормления в течение года — полутора. Но с возрастом и это обычно проходит. После двух лет частое срыгивание может свидетельствовать о серьезных проблемах с желудочно-кишечным трактом.

Позаботьтесь о чистоте

Старайтесь предупредить возможные последствия — подстилайте клеенку, одевайте ребенка слюнявчик. Не кормите ребенка в одежде, в которой вы собрались в гости. Если папа пришел с работы, пусть он сначала переоденется, вымоет руки, а уже потом возьмет на руки только что поевшего малыша (так будет лучше и папе, и малышу). Иногда лужицы оставляют после себя сильно пахнущие пятна. Их можно протереть раствором соды (если ваш малыш склонен к срыгиваниям, то стоит держать баночку с таким раствором под рукой — 1 чайную ложку соды на 1 стакан воды) — запах уменьшится и пятно будет почти незаметно.

Иногда это может быть опасно

В том случае если ребенок часто срыгивает и плохо набирает вес, обязательно обратитесь к врачу.

В очень редких случаях (такие случаи излечиваются с помощью операции) внезапные срыгивания (больше напоминающие рвоту) свидетельствуют о кишечной непроходимости. Если у ребенка начинаются «фонтанообразные» срыгивания зеленоватого или коричневого цвета — это серьезный повод для беспокойства, необходимо сразу вызвать скорую помощь и ничего не давать ребенку (ни еды, ни воды).

Отчего текут слюнки?

Обычно где-то в возрасте 2,5—3 месяцев у ребенка начинается обильное слюноотделение. Многие мамы считают, что «слюнки текут» у детей оттого, что им уже можно давать твердую пищу. Некоторые начинают давать прикорм сразу после того, как появится слюна. Но это ошибочное мнение. Обильное выделение слюны просто свидетельствует о том, что у ребенка начали работать слюнные железы. Ребенок еще не научился глатывать слюну, поэтому она и вытекает изо рта. С помощью слюны организм ребенка действительно готовится к усвоению твердой пищи. Однако до этого должно пройти еще немало времени. Считается, что здоровый ребенок должен научиться глотать слюну до шести месяцев, а более

позднее истечение слюны встречается у детей с пороками психического развития. Однако с каждым прорезыванием зубов у ребенка усиливается слюноотделение, и при этом часть слюны все-таки вытекает изо рта. Дети при этом обычно грызут различные предметы, чешут десны пальчиками. Если же слюна продолжает вытекать у ребенка после 2—2,5 лет, то это действительно может служить признаком психического недоразвития.

■ Возможные «проблемы с грудью» у мам

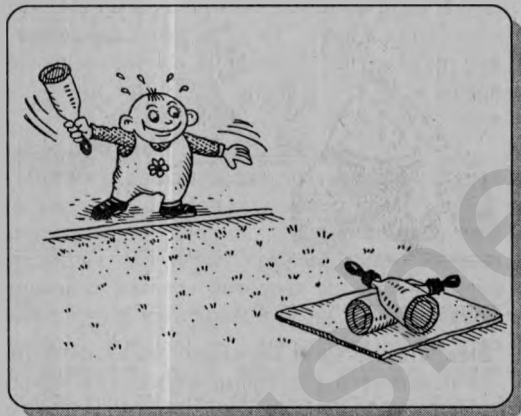
Обычно проблемы с грудью возникают, если молока много, а грудь тугая. Ребенок не может высосать все молоко, молоко прибывает, и происходит нагрубание груди. Переполнение груди молоком в первые дни может привести к тому, что молоко вообще перестает вытекать. Здесь срочно нужна медицинская помощь. Если вы находитесь в роддоме, следует обратиться к врачу. Но если такое переполнение груди случится уже дома, срочно вызовите врача, а до его прихода положите на грудь несколько чистых капустных листьев.

Грудное кормление может быть болезненным для матери, если на сосках есть трещины. При небольших трещинах прекращать кормление не стоит. Можно на день — два давать полный отдых больной груди или начинать кормить малыша здоровой грудью, а докармливать, когда он уже насытится и будет сосать менее интенсивно, — больной. Можно также кормить ребенка через специальную накладку, уменьшающую болевые ощущения. Если грудь повреждена, ребенка нужно кормить чаще, чтобы он не испытывал сильного голода и не слишком активно сосал грудь. Нельзя также при трещинах на сосках держать ребенка у груди больше десяти минут.

Профилактические меры против появления трещин необходимо принимать даже в том случае, если соски у вас не болят. Прежде всего следите за правильностью вашей позы и за тем, как вы даете грудь, чтобы ребенок сжимал не только сосок, но и околососковый кружок. До и после кормления соски тщательно мойте кипяченой водой, чтобы они не воспалились. После кормления соски не должны оставаться влажными. Перед тем как застегнуть бюстгальтер, осторожно удалите влагу, прикладывая к груди мягкую ткань. Другие быстрые способы осушения (например, с помощью фена или под солнечными лучами)

женщинам с сухой и чувствительной кожей не рекомендуются. Не мойте соски мылом, так как оно удаляет естественную смазку, высушивает кожу и приводит к ее растрескиванию. После кормления проводите мини-сеансы массажа для сосков, а в качестве массажного масла используйте грудное молоко. Оно помогает даже при очень чувствительной коже.

Можно обратиться за советом к врачу и смазывать соски мазью (следует выбирать не содержащие антибиотики средства, например, актавегин или солкосерил), масляным раствором витамина А, облепиховым маслом. Они хорошо заживляют трещины, но перед кормлением следует особенно тщательно мыть соски (в случае применения мазей — водой с мылом, после облепихового масла — водой). Если сосок поражен трещиной, следует как можно больше времени держать сосок открытым, чтобы никакая, даже самая легкая ткань не прикасалась к нему.



Иногда случается так, что одна из долей груди не освобождается от молока, происходит закупорка молочного протока и кожа на этом участке груди краснеет и припухает. Нередко такое случается из-за ношения тесной одежды. При этом следует в первую очередь кормить из груди с припухлостью, постараться массировать припухлость по направлению к соску и обязательно обратиться к врачу-гинекологу. Даже самую маленькую трещинку нужно немедленно лечить.

При трещинах, длительном нагрубании груди или закупорке молочного протока может образоваться нагноение, попасть инфекция и развиться мастит. Особенно часто маститы возникают при заражении «больничной инфекцией» — золотистым стафилококком. Нередко эту инфекцию получают в роддоме, а затем она

дает о себе знать при первом проблемном случае (трещины, закупорка протока). Если у женщины развился односторонний мастит, вскармливание больной грудью невозможно (молоко следует регулярно сцеживать и выливать — давать его ребенку недопустимо), но чаще всего становится невозможным и вскармливание здоровой грудью, поскольку при этом женщины получают сложное медикаментозное лечение (чаще всего антибиотиками). До полного выздоровления и последующего бактериологического исследования молока придется воздержаться от грудного вскармливания. Для ослабления боли к груди рекомендуется прикладывать теплый компресс.

В целях профилактики трещин следует также аккуратно подстригать ногти (даже папины могут стать источником воспаления груди).

■ Кормление грудью и прием лекарств

Общезвестно, что грудное вскармливание практически несовместимо с приемом почти всех лекарств. Любое лекарство, которое принимает мама, через молоко оказывается в организме ребенка. Правда, существуют лекарства, которые очень сильно концентрируются в женском молоке, и те, концентрация которых хотя и незначительна, но тоже может быть опасной для малыша. Обычно врачи назначают маме лекарство с учетом того, кормит ли она грудью. Молоко матери считается лучшей пищей только в том случае, если оно не содержит вредных веществ, а если мать вынуждена принимать лекарства, то вред может быть гораздо большим, чем польза. Тяжелые нарушения сердечно-сосудистой и нервной систем, работы печени и почек, гормональные изменения, сильнейший дисбактериоз и аллергия — вот вполне вероятные последствия кормления грудью при приеме большинства лекарств. К сожалению, некоторые медики настолько увлечены идеей «грудного вскармливания любой ценой», что не всегда учитывают последствий кормления грудью матерью, принимающей лекарства. Многие матери еще в роддоме после оперативного вмешательства (кесарево сечение, различные разрывы) получают сильнейшие антибиотики, но тем не менее продолжают кормить грудью. В результате ребенка выписывают домой (а иногда сразу переводят в детскую больницу) с сильным дисбактерио-

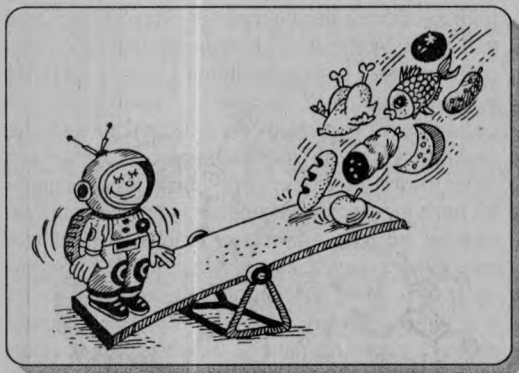
зом, тяжелые последствия которого сказываются очень долго. И если в больнице женщина не всегда может контролировать ситуацию (тем более что применение антибиотиков после оперативного вмешательства не имеет альтернативы), то в домашних условиях без самой острой необходимости не стоит применять лекарственные препараты. Кормящей маме стоит воздержаться от приема большинства лекарств и обойтись народными средствами в случае незначительных расстройств здоровья. Например, при простуде вполне достаточно травяных чаев, прогреваний, приема различных поливитаминов для кормящих матерей. При расстройстве желудка можно принимать различные биопрепараты (бактисубтил, линекс, бифидумбактерин), безопасную смету, пить настои гранатовых корочек и рисовый отвар. При сильных аллергических реакциях, желудочно-кишечных расстройствах прекрасно помогают безвредные полифепан и активированный уголь. При более серьезных заболеваниях, когда маме необходимо сложное лечение и прием лекарства неизбежен, придется на время их приема отказаться от грудного вскармливания. Не стоит думать: «Может быть, обойдется, ведь грудное молоко — так полезно». Полезно только чистое молоко и только от здоровой мамы. Сохранить грудное вскармливание вполне возможно — следует только регулярно сцеживаться вместо кормлений.

А теперь о лекарствах, которые абсолютно несовместимы с грудным вскармливанием (сразу следует отметить, что таких лекарств подавляющее большинство). Нередко мамы считают, что на ребенка может отрицательно воздействовать только сложное лекарство, а не «простой» аспирин, анальгин, но-шпа или парацетамол. Например, «обычный» левомицетин или бисептол вызывает у ребенка сильную тошноту и такой малыш отказывается от еды. Кроме того, препарат способен оказывать угнетающее воздействие на костный мозг. Очень «популярный» и также кажущийся «безобидным» корвалол (на самом деле — это достаточно сильное седативное средство!) может повредить ребенку настолько серьезно, что в инструкции к этому лекарству указывается о недопустимости сочетать его прием с грудным вскармливанием. Антибиотики очень опасны при грудном вскармливании: гентамицин приводит к снижению слуха ребенка вплоть до полной глухоты. Тетрациклин и родственные ему препараты не только способны вызвать у ребенка сильней-

ший дисбактериоз, но и нарушают работу почек и печени. Антибиотики группы пенициллинов (пенициллин; популярнейший у отечественных медиков дешевый оксамп — ампициллин + оксациллин) вызывают сильные аллергические реакции и служат причиной все того же трудно излечимого дисбактериоза у ребенка. Препараты иода вызывают различные нарушения щитовидной железы, вплоть до развития злокачественных опухолей, а препараты лития оказывают губительное воздействие на сердце, сосуды и нервную систему. Очень вредны для здоровья ребенка также препараты, содержащие ацетилсалициловую кислоту (цитрамон, аскофен и другие). Обычный аспирин особенно опасен, так как вызывает серьезные нарушения обмена веществ, понос, рвоту, мелкие кровоизлияния, сильные дерматические реакции (сыпь). Счита-



ется, что его можно заменить парацетамолом, но и этот препарат применять больше одного раза не стоит (почки ребенка не могут обеспечить его выведение из организма, к тому же он воздействует на детскую печень). В составе многих таблеток (например, пенталгина) имеется также кофеин, который нарушает дыхание малыша, вызывает сердцебиение и рвоту. Даже кажущийся безвредным анальгин может стать причиной серьезных нарушений в организме ребенка. Сульфаниламиды (сульфасалазин, сульфадиметоксин, этазол) способны привести к сильным аллергическим реакциям, вызвать желтуху, сильную тошноту и полное отсутствие аппетита. Многократный прием сульфаниламидов приводит к дисбактериозу кишечника у ребенка. Распространенные спазмолитические средства: но-шпа, папаверин, дибазол, зуфиллин вызывают у младенца общую интоксикацию. Вышеперечисленные лекарства относятся к разряду наиболее распространенных, более



сложные лекарства воздействуют на детский организм еще сильнее.

У детей, чьи мамы вынуждены принимать лекарства, также нередки проявления побочных действий этих лекарств, которые у взрослых бывают крайне редко.

■ Еще об одном распространенном заблуждении, связанном с кормлением грудью

Многие женщины полагают, что если они кормят грудью, то не могут в этот период забеременеть. Действительно, пролактин, вырабатывающийся вместе с молоком в организме матери, — это мощное контрацептивное средство, и нередко кормление грудью на долгое время задерживает возобновление месячных и достаточно сильно препятствует зачатию. Однако даже при отсутствии месячных у некоторых женщин все-таки может произойти овуляция, а вместе с ней и зачатие. Обратите внимание, что во многих семьях разница между возрастом первого и второго ребенка бывает даже меньше года — в большинстве случаев это именно результат «молочной контрацепции». Поэтому рассчитывать на кормление грудью, как на средство предохранения от нежелательной беременности, не стоит. Нельзя также применять во время кормления грудью противозачаточные таблетки. Некоторые зарубежные издания утверждают, что можно совмещать оральную контрацепцию (противозачаточные таблетки) и кормление грудью. Это совершенно недопустимо. Даже новейшие гормональные препараты, содержащие минимальное количество гормонов, при кормлении грудью не пройдут бесследно для ребенка. Оральные контрацептивы способны вызывать у матери изменение в качественном

составе молока, уменьшение общего количества молока, а для детей опасны возможной гипокомастией (развитием грудных желез по женскому типу) у мальчиков и вообще их женственным развитием, а для девочек — увеличением грудных желез в младенчестве, а также многими другими неприятными последствиями. Поэтому посоветуйтесь с вашим врачом о других способах предохранения.

■ Как накормить малютку вдоволь

Когда мать кормит ребенка грудью, ее забывают две основные проблемы: хватает ли малышу молока и, если не хватает, как сделать, чтобы увеличить его количество, а также не повредит ли малышу та еда, которой питается мать.

Кормление и взвешивание

Все мамы всегда боятся недоедания детей. Очень пухлый карапуз со множеством складочек (на взгляд современных педиатров — перекормленный и склонный к нарушениям обмена веществ) тем не менее остается идеалом для всех мам, мечтающих о таком же малыше. Все дети развиваются по-разному, и не всегда внешне худенький ребенок в действительности страдает от недоедания или весит меньше нормы. Просто у детей, как и у взрослых, различная конституция тела.

Чтобы определить, получает ли ребенок нужное количество молока, прибегают к взвешиванию. Взвешивание проводится до и после кормления, в той же пеленке, даже если ребенок помочился. Разница между результатами взвешивания равна количеству высосанного молока. Обычно контрольные взвешивания проводят в течение суток при всех кормлениях. Но как показало одно американское исследование, взвешивание детей после каждого кормления вредно влияет на лактацию. Мать волнуется, тратит много времени на эту процедуру. Лучше сделать так: взвесить ребенка в определенный день до кормления, а через неделю взвесить его в тех же пеленках и распашонках в тот же час тоже до кормления и посмотреть, сколько он прибавил. Так нужно взвешивать малыша еженедельно. Если нет признаков острого заболевания, за неделю с малышом ничего страшного не произойдет, даже если молока не будет вдоволь.

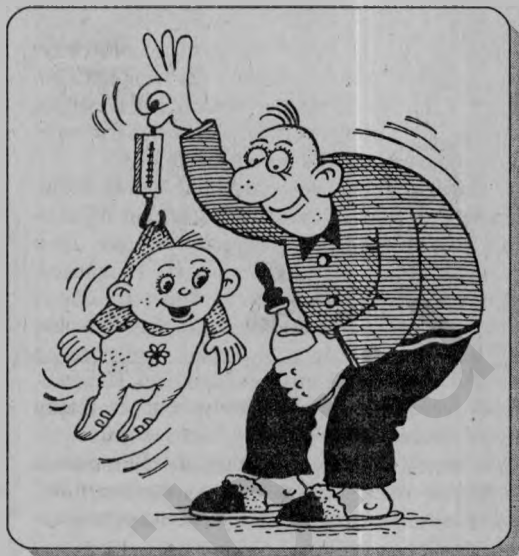
Наращивание массы тела — еще один показатель достаточного питания. После начальной

ее потери в течение первой недели (обычно она составляет 5—8% от массы при рождении, или примерно 170—280 г), дети, получающие достаточно пищи, прибавляют в среднем 115—180 г в неделю в течение первых недель, т. е. 450—900 г в месяц в течение первых 6 месяцев, и примерно 350—450 г в месяц в период между шестью месяцами и годом. В первые шесть месяцев ребенок растет примерно на 2,5—3 см в месяц. Масса и рост ребенка в какой-то степени зависят от его телосложения. Если прибавка в весе незначительно меньше, чем предусмотрено шкалой развития, то это еще не повод для волнений — многие дети набирают вес по-разному. Более важным показателем является то, сколько раз в день ребенок мочится. Количество «описанных» пеленок обычно бывает примерно в 2 раза больше, чем количество кормлений. Также важен регулярный стул. При недоедании у ребенка начинаются запоры, он редко мочится и постоянно хнычет.

Если кривая массы плавно поднимается, значит, все в порядке, ребенок сыт. Если же она стоит на месте, тогда нужно проверить количество высасываемого молока в разное время дня. Важно определить — у мамы мало молока или у ребенка проблемы с аппетитом? После кормлений попробуйте сцеживаться. Если в груди молоко еще осталось, обратитесь к педиатру. Причиной плохого аппетита у ребенка могут быть различные инфекции.

Ребенок может получать недостаточное количество молока в том случае, если он пьет слишком много воды или травяного чая. Даже 100—150 мл жидкости (а это примерно 15% общего объема жидкости в день), выпитой малышом в первые месяцы жизни, могут привести к плохому набору веса, так как в воде нет полезных веществ и необходимых калорий. Конечно, есть дети с «неуемным» аппетитом (это может свидетельствовать о серьезных неврологических проблемах или начинающемся сахарном диабете), которые могут пить много молока, даже если получают немало другой жидкости. Но большинство малышей не допивает молока именно в том объеме, в каком они получают дополнительное питье.

При недостатке молока не вводите докорм сразу. Попробуйте отдохнуть, выспаться, прогулять. Нередко количество молока от таких простых мер увеличивается. Попробуйте также чаще кормить ребенка, это очень способствует выработке молока. Для кормящей мамы очень важны душевное равновесие и по-



ложительные эмоции. А получить их можно во время каждого кормления, любясь своим ребенком и чувствуя неразрывную связь с ним.

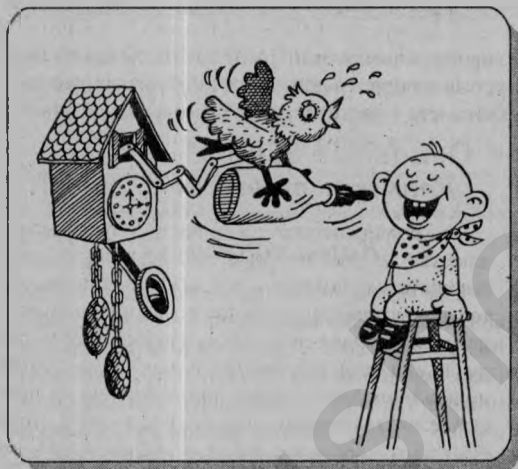
■ Основные вопросы режима кормления

Когда кормить?

Как часто и как долго кормить — эти вопросы больше всего мучают молодых мам. Как лучше всего строить режим кормления? Если вы любите порядок и пунктуальность, то можете, конечно, попробовать кормить малыша по часам. Долгое время существовало убеждение, что соблюдение правильного режима питания очень важно для нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта ребенка, поскольку при этом учитывается время, необходимое и на переваривание пищи, и на отдых. Оптимальный рекомендуемый и режим кормления: в первые 4 месяца жизни кормить ребенка через 3,5 часа и примерно с двух месяцев по возможности устраивать 6,5-часовой ночной перерыв, то есть 6 раз в сутки. После пяти месяцев и до года ребенка рекомендуют кормить 5 раз в сутки. Этот режим кормления в большинстве случаев прекрасно подходит для детей-«искусственников», так как на усвоение смесей детскому организму приходится тратить немало времени и сил. Но грудное молоко быстро усваивается здоровым малышом (скорость его усвоения зависит от индивидуальных особенностей обмена веществ у данного ребенка), и ребенок-«естественник» не станет пе-

рседать, а обычно съест столько, сколько ему необходимо. На практике разные дети едят по-разному. Один ребенок ест меньше, но часто, а другой предпочитает как следует проголодаться. Следует стараться не делать перерывы больше 4 часов и меньше 2.

Современные исследования установили, что кормление строго по часам может привести к значительному снижению лактации. Да и малышу подчас придется нелегко. Например, подходит час кормления, а малыш спит. Стоит ли его будить ради четкого соблюдения графика? Ведь некоторые дети имеют проблемы со сном, и лучше не будить их насильно. Или наоборот, ребенок проснулся и плачет через 2—2,5 часа после предыдущего кормления. Надо ли строго выждать еще 25—30 минут, а только потом начинать кормить измученного, плачущего малыша? Если вы прочитаете сове-



ты по грудному вскармливанию, которыми руководствовались ваши мамы, то узнаете, что кормление не по часам считалось когда-то непростительным заблуждением. Хотя в то же время «бабки-повитухи» советовали «кормить ребенка, когда попросит». Медицина того времени считала их мнение предрассудком, так же как и многие другие, ныне научно обоснованные, методы народной медицины.

«Кормление по требованию», особенно в первые месяцы жизни, сейчас рекомендует большинство педиатров, ведь это стало одним из основных пунктов программы распространения грудного вскармливания.

Опытные мамы недаром говорят, что следить надо за ребенком, а не за часами. На собственном опыте вы убедитесь, что в первые недели ребенок сосет с разной интенсив-

ностью, не совсем правильно, иногда насыщается очень быстро, а временами сосет очень долго. Часто он засыпает во время кормления, а через полчаса может проснуться и снова начать сосать. Поэтому единственное режимное правило, которое следует стараться соблюдать: перерыв между кормлениями должен быть не меньше 2 часов, а после 2 месяцев желательнее, чтобы один раз в сутки, обычно после полуночи, интервал между кормлениями был 4—5 часов. Однако на практике такой перерыв станет реальностью намного позже, примерно к полугоду.

Вы можете просто наблюдать за малышом, и если будете доверять друг другу, то вскоре совместно выработаете режим кормления, оптимально подходящий и для вас, и для него.

Многие зарубежные педиатры сделали вывод, что педантичное соблюдение часов кормления приводит даже к уменьшению количества вырабатываемого молока. В то же время частота кормлений в большей степени, чем их длительность, стимулирует образование гормонов, ответственных за выработку молока. Поэтому гораздо полезнее присмотреться к ребенку — малыш сам хорошо устанавливает оптимальный для себя режим. В одно кормление ребенок может съесть больше молока — и тогда он больше спит, в другое меньше — и тогда он раньше проснется. Даже если ребенок прибавляет немного больше в весе, чем это предусмотрено, не следует волноваться. Многие дети с хорошим аппетитом на полноценном мамином молоке прибавляют по 1,5 кг в месяц до полугода. Позднее, когда ребенок начнет ползать и ходить, лишний вес уйдет. Не нужно заменять таким детям грудное питание некалорийными овощными отварами или водой (а иногда подобные рекомендации можно услышать даже от педиатров!) — это может повредить пищеварению. Только не стоит «толстенького» малыша ставить преждевременно на ножки или в прыгунки-ходунки. При большом весе пока еще слабые ножки могут слегка искривиться. Иногда у ребенка может возникнуть повышенный аппетит на почве заболевания, но такие случаи очень редки.

В случаях лактостаза (застоя молока) постарайтесь как можно чаще прикладывать ребенка к груди. Чем больше ребенок будет сосать, тем больше будет прибывать молоко.

Бывает так, что некоторые малыши требуют еды буквально каждые 15 минут. Мамы с такими детьми очень устают, и даже может

пострадать грудь (появляются трещины). Иногда это объясняется просто повышенным аппетитом. Чаще всего причиной такого поведения служит то, что ребенок не наедается за одно кормление. Это может быть оттого, что он сосет грудь в неправильном положении или



в груди мало молока. В редких случаях причиной частого сосания может быть повышенное внутричерепное давление (это иногда бывает у новорожденных и после лечения проходит). Чтобы точно определить причину, следует проконсультироваться у хорошего невропатолога. Если ребенок таким образом просто успокаивается, а вот у мамы появляются трещины, нужно попробовать заменить такое сосание соской-пустышкой. Американские врачи говорят о том, что она вредна. Однако больший вред приносит отказ ребенку в соске, приводящей к сосанию пальцев. Если пустышку подавляющее большинство детей оставляют около года и практически все — до трех лет, то немало американских детей продолжают сосать кулаки на уроках в младшей школе.

Однако кормление по требованию нельзя рекомендовать абсолютно всем детям. Есть небольшое исключение — дети, которые не требуют есть. У таких детей отсутствует чувство голода (по крайней мере, на начальной стадии). Они могут спокойно проспать то время, когда их желудок уже требует пищи, и начинают плакать только тогда, когда голод становится нестерпимым. В результате они начинают волноваться и не могут нормально взять грудь. Такого ребенка очень трудно успокоить и накормить, поэтому приходится кормить чаще, чем он этого требует. Есть дети, которые не просят есть, даже когда проходит достаточно большое время (больше 4 часов). Это не всегда означает болезнь. Иногда это просто особен-

ность развития. Если опытный педиатр (а также невропатолог) не находит отклонений в развитии или заболевания, следует просто чаще предлагать малышу грудь (через 2,5—3 часа). Более частое питание необходимо и для детей с гипотрофией и другими нарушениями питания (об этом будет рассказано в соответствующих разделах).

Сколько кормить?

Как уже было сказано, здоровый ребенок обычно съедает основное количество молока за первые 5—10 минут. Затем он может продолжить сосать «для удовольствия». Некоторые дети сосут медленно и наедаются лишь за 20—30 минут. В любом случае не стоит забирать у ребенка грудь раньше, чем через полчаса. Некоторые малыши засыпают, только начав сосать. Таким «ленивцам» нужно больше времени для насыщения. Стоит немного побудить заснувшего малыша (нежно потрепать за щечку или носик). После этого он продолжит сосать. При трещинах сосков нельзя держать малыша у груди дольше 10 минут, так как это может повредить их еще больше.

Кормить ли ребенка ночью?

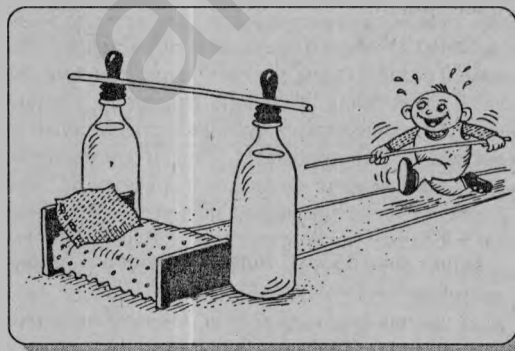
Хотя многие медики и рекомендуют делать длинный ночной перерыв в кормлениях, на своем опыте вы убедитесь, что для большинства детей ночью наступает самое желанное времячко для еды. Причем, даже многие старшие дети, получающие разнообразные прикормы, не против ночью «покушать маму». Если ребенок не просыпается для ночного кормления, то и не стоит его будить. Если же ребенок просит грудь, не создавайте ему и себе надуманных проблем. Кричащий от голода малыш все равно не уснет, и, подождав полчаса — час (все зависит от того, сколько вытерпит ваша семья), вам придется покормить ребенка. Оптимальным решением проблемы, как маме не вставать ночью к малышу, является совместный сон (примерно до 5—6 месяцев). Особенно это можно порекомендовать мамам ослабленным, с низкой выработкой молока. Если ребенок постоянно находится с вами, вы будете ощущать его успокоительное тепло и молоко начнет прибывать. Раньше совместный сон считался негигиеничным и вредным для ребенка, однако современная педиатрия, особенно за рубежом, приветствует это. Ваша постель должна быть всегда чистой, ребенку следует постелить отдельную простынку и одеяльце. Перед сном вы принимаете душ, моете грудь и надеваете чистую рубашку. Любая мать, если она

не тяжело больна, проснется при плаче малыша. Остается только придвинуться к ребенку и покормить его. Некоторые говорят о том, что такой сон небезопасен. Однако многие женщины совершенно благополучно спят вместе со своими детьми, не испытывая при этом неудобств. Конечно же, кровать при этом должна быть пошире, поначалу мамы должны быть осторожнее. Чтобы не навредить ребенку, поместите между ним и собой свернутое валиком одеялко или теплую пеленку. Можно также плотно придвинуть к своей кровати детскую кроватку с опускающейся стенкой.

Есть дети, которые активно сосут во сне. Обычно это происходит ночью, а иногда и днем. Иногда «сосание во сне» может очень выручить (например, при болезни ушей, болях в животе или неврологических проблемах). В таком состоянии ребенок меньше ощущает боль и может подкрепить свои силы до выздоровления. В этом случае ребенка пытаются кормить во время каждого дневного сна и ночью. Если ребенок использует мамину грудь как успокоение и засыпает с ней во рту, следует положить, когда сон станет более крепким, и легко прижать носик малыша. Ребенок отпустит грудь.

Будить ли ребенка для кормления?

Здорового ребенка не стоит будить для кормления. Если ребенок проснется немного позже, он благополучно наверстает упущенное. Чаще всего спокойный сон ребенка ценнее, чем своевременное кормление. Если же ребенок болен, плохо ест или слабо прибавляет в весе, его допустимо разбудить для кормления. Таких детей обычно кормят часто — через 2—2,5 часа. Также допустимо разбудить ребенка, если у мамы трещины соска и ребенка нельзя доводить до острого чувства голода. Если маме приходится рано уходить из дома, а ребенок еще спит, его можно разбудить.



Поить ли ребенка водой?

По этому вопросу врачи-педиатры никак не могут прийти к единому мнению. Некоторые из них — сторонники допаивания, другие — категорически против. Однако, несомненно тот факт, что здоровый ребенок, получающий достаточное количество грудного молока, обычно не нуждается в дополнительном питье при нормальной (19—21 °С) температуре окружающей среды. При повышении температуры воздуха до 24—25 градусов потребность в жидкости возрастет. Большинство детей в такой ситуации будут чаще просить грудь и больше пить молока, однако можно давать ребенку дополнительную жидкость.

Если погода очень жаркая и ребенок много потеет, то его допаивают чистой кипяченой водой (за сутки — около 100 мл — полстакана), хотя экспериментальным путем было установлено, что именно грудное молоко лучше всего предохраняет ребенка от обезвоживания, так как именно такая жидкость в нужном количестве задерживается в организме, в отличие от простой воды, которая моментально выходит. Поэтому, если вам кажется, что ребенок страдает от жары, и вы не можете поверить, что ему вполне хватает грудного молока, лучше давать малышу легкий настой сухофруктов (калиевая смесь) или физиологический раствор. Не стоит заставлять пить здорового ребенка, если он этого не хочет.

Некоторые матери помимо груди дают детям различные травяные детские чаи. Широко разрекламированные травяные чаи подходят далеко не всем детям, у некоторых они не только не снимают колики, но и даже способны их спровоцировать (например, те чаи, в состав которых входит виноградный сахар). Не следует давать чай детям с пониженным аппетитом — из-за него они высосут меньше молока. Поить ребенка следует в перерывах между кормлениями (примерно через час после кормления и за час до него). Можно также давать одну—две чайные ложки воды после кормления (это даже полезно, так как смывает молочный налет с десен и предотвращает появление молочницы). Поить грудного ребенка лучше из чайной ложки, чтобы не приучать без надобности к соске.

Следует сказать и о качестве воды, которую дают малышам. Лучше всего пользоваться специальной детской водой, которая предназначена для приготовления питания для младенцев. Такая вода продается в пластиковых бутылках различного объема. Одной бутылки вам хватит

на несколько дней. Можно давать ребенку и «взрослую» питьевую воду из бутылок, но только негазированную и с очень слабым содержанием соли (менее 50 мг магнезии и менее 400 мг кальция на литр). Нельзя приобретать для таких целей любые лечебные минеральные воды, лучше выбрать безвкусную столовую воду. Можно также подержать бутылку газированной воды открытой, время от времени слегка побалтывая ее. Некоторые родители считают полезной воду из колодцев или «родников», которые расположены в городской черте. Такая вода ни в коем случае не должна использоваться для питья младенца — ведь в ней нередко содержится повышенное количество всевозможных вредных для ребенка веществ. Если у вас нет специальной питьевой воды, можно использовать и обычную водопроводную воду. Предпочтительнее пользоваться бытовыми фильтрами для очистки воды или хотя бы отстаивать воду в открытых сосудах в течение суток. Затем воду следует обязательно прокипятить. Кипяченая вода утрачивает целый ряд полезных свойств, необходимые организму человека соли выпадают в осадок, но все-таки это лучше, чем заражение опаснейшими инфекциями, которые обитают в сырой воде. Старайтесь кипятить воду непосредственно перед тем, как будете поить ребенка, и не кипятить воду дважды — она особенно не полезна. Кипяченую воду следует остудить до 30—32 °С. Детям после полугода лучше давать более прохладную воду — примерно 20—25 °С.

■ Рациональное питание кормящей матери

Во время беременности вы в определенном смысле ели за двоих, теперь вам тоже надо есть за двоих, так как вы кормите ребенка своим молоком. Это не значит, что придется есть в два раза больше, но еда должна быть полноценной. Потребность женского организма в определенных питательных веществах возрастает во время беременности и при кормлении грудью более чем в два раза.

Хорошая, качественная пища, поступающая в ваш организм, способствует выработке полноценного грудного молока. Если мать питается однообразно, не ест молочных продуктов, мяса, овощей и фруктов, в молоке будет мало витаминов и полезных веществ. К тому же сам материнский организм начнет быстро истощаться.

Пища кормящей матери должна быть простой и естественной. Главный принцип пи-



тания — оно должно быть полноценным, сбалансированным и включать много свежих продуктов. Неплохо использовать продукты, содержащие растительный и животный белок. Нужно есть отварное мясо, рыбу, яйца, творог. Дополнительную нагрузку на организм представляет собой высокое потребление жиров. Необходимо снизить их количество в рационе до 70—80 г в день. Чтобы добиться этого, не ешьте в большом количестве крепкие бульоны, копчености, колбасы, сосиски, торты и пирожные. Откажитесь от регулярного использования высококалорийной пищи с минимальной питательной ценностью (чипсов, конфет, сладостей, готовых закусок в упаковках). Употребляйте пищу, которая обеспечивает больше ценных веществ на каждую калорию.

Чтобы питание было сбалансированным, выбирайте полноценные продукты питания из пяти основных групп:

- хлеб (зерновой или ржаной), каши (особенно полезна овсянка), рис, макаронные изделия;
- овощи (меньше капусты, больше кабачков и свеклы);
- фрукты (экзотические фрукты могут вызвать аллергию);
- мясо, птица, рыба (с консервированными продуктами следует подождать хотя бы до 3-х месяцев), бобовые (у некоторых малышей от них пучит животик), яйца и орехи (с ними аллергикам также следует быть осторожными);
- молоко (коровье молоко принимают далеко не все дети), кисломолочные продукты (особенно биокефиры, йогурты, сметана, простокваша), творог, сыры.

В дополнение к этому обязательно следует есть различные жиры (особенно раститель-

ное — лучше всего оливковое, кукурузное и подсолнечное — масло). Сливочное масло и немного сала (лучше соленого) также полезно. Однако слишком увеличивать жирность своего молока не стоит — ребенку труднее будет его переваривать.

Ваш ежедневный рацион должен содержать продукты из каждой группы в пропорции, обеспечивающей сбалансированное поступление 3 основных питательных веществ — белков, жиров и углеводов. Углеводы должны поставлять организму 50—55% калорий. Очень многое зависит от правильного выбора. Так, обычный сахар, например, хоть и относится к углеводам, в конечном счете является лишь носителем пустых калорий, поэтому его потребление желательно снизить до минимума. Чрезвычайно важно достаточное поступление в организм сложных углеводов; и чем они натуральнее, тем лучше. К ним прежде всего относятся продукты из цельнозернового зерна, сырые овощи и фрукты, которые наряду с углеводами содержат также витамины и минеральные вещества.



За счет полноценных *жиров* должно обеспечиваться примерно 30% калорий. Важно, чтобы почти половину из них составляли жиры растительного происхождения с высоким содержанием жирных кислот.

Белки должны поставлять 15—20% ежедневно потребляемого количества калорий. Необходимость в них возрастает незначительно. Однако опять же очень важен правильный их подбор. Постную свинину и мясо птицы рекомендуются включать в рацион примерно два раза в неделю. Не следует есть сырое мясо (например, непрожаренный антрекот или бифштекс с кровью). Наиболее ценными источниками белка являются обезжиренные кисломолочные

продукты (простокваша, «живой» йогурт, творог), одновременно снабжающие организм и кальцием, а также нежирная морская рыба с высоким содержанием йода. Примерно половина ежедневно потребляемого количества белков должна поступать в организм с пищей растительного происхождения (зерновые, бобовые).

Из основных микроэлементов рацион кормящей матери должен в первую очередь содержать кальций и железо. Для быстрого роста костей и дальнейшего совершенствования различных двигательных навыков кальций просто необходим малышу. Не бойтесь, что ваш организм будет терять кальций в период кормления грудью. Недавние исследования американских врачей показали, что грудное вскармливание на деле защищает кости матери от остеопороза («вымывания» кальция). Следует только правильно питаться, а если необходимо — принимать необходимые микро- и макроэлементы в комплексе.

Очень богато кальцием коровье молоко. В одном его литре содержится количество кальция, соответствующее дневной норме. Поскольку на коровье молоко многие взрослые и дети реагируют негативно, безопаснее заменить его кисломолочными продуктами — кефиром, йогуртом, простоквашей или ряженкой. Эти продукты не только содержат полезный кальций, но и прекрасно регулируют деятельность кишечника (а с подобными проблемами после родов сталкиваются очень многие женщины). Кисломолочные продукты, содержащие комплексы полезных бифидо- и лактобактерий, восстанавливают кишечную микрофлору, которая у мам, особенно перенесших во время родов хирургическое вмешательство и лечившихся антибиотиками, очень нуждается в улучшении. Можно получить необходимое количество кальция из следующих продуктов: сардин (если они приготовлены так, что их можно есть с костями), лососевых рыб, соевых и обыкновенных бобов, капусты обычной и брокколи, фасоли, зелени, изюма, сушеного инжира, морковного сока и др. Так как молочные продукты — все же один из лучших источников кальция, а кальций, получаемый из них, наиболее полно усваивается организмом, можно включать в рацион творог, сыры (в особенности твердые, например «Российский» или «Эмментальский»), а больше всего кальция в знаменитом «Пармезане» и «живые» йогурты, если они не вызывают аллергии (лучше натуральные или с натуральными фруктами).

Железо — элемент, необходимый для образования гемоглобина. Кормящей матери нужно

получать с пищей достаточное его количество. Железом богаты некоторые мясные продукты, в особенности почки, печень, сердце, а также рыба, птица, каши, обогащенные железом. Чтобы улучшить усвоение железа из продуктов питания, вместе с ними нужно есть продукты, богатые витамином С (например, фруктовые и овощные соки); так, тефтели можно запивать тыквенным соком, а обогащенную железом кашу — яблочным или абрикосовым соком.

Диета кормящей матери может состоять из достаточно большого количества блюд и продуктов.

Первые блюда: борщи, щи из свежей капусты, окрошка, свскольник, различные овощные супы, молочные супы, особенно с овсяной крупой.

Вторые блюда: из говядины, нежирной свинины и баранины, телятины, птицы, свежей рыбы; по возможности, ничего жареного, копченого, лучше в виде паровых котлет, рулетов, зраз, фрикаделек; мясо отварное или тушеное.

Хлеб: преимущественно зерновой или черный.

Гарниры: овощи в любом виде, кроме жареных, гречневая каша, каша из овсянки, блюда из картофеля (но от любимой жареной картошки стоит воздержаться).

Молочные продукты: сметана, кефир, простокваша, творог и творожные блюда во всех видах, сыры.

Сладкие блюда: сырые фрукты и ягоды, компоты, кисели, желе, варенье, мед, курага, чернослив, запеканки с добавлением творога и фруктов.

На протяжении всего вскармливания следует также принимать специальные комплексы поливитаминов и минералов для кормящих матерей.

Хотя после беременности и родов многие женщины прибавляют в весе, различные диеты для похудения во время кормления грудью противопоказаны. Такие диеты сказываются на качестве и количестве молока (а значит, и на здоровье ребенка). Для хорошего самочувствия и настроения маме нужно хорошо и разнообразно, но умеренно питаться. А для поддержания себя в форме лучше заняться специальной послеродовой гимнастикой.

■ Способы увеличения количества молока

Почему у одних женщин молока бывает очень много, а у других и небольшое количество молока постепенно идет на убыль? Дело в



том, что у большинства женщин количество вырабатываемого молока обусловлено генетически, и зависит от числа стимулирующих лактацию гормонов. Но генетически «нерасположенных» к кормлению женщин не так уж много. Чаще всего определяющими количеством молока являются те условия, в которых живет мама, — ее эмоциональное и физическое состояние, ее питание, отдых, частота кормлений, отношения в семье. В определенные сроки кормления наступает уменьшение молока.

Уменьшение количества молока, так называемый кризис лактации или временная гипогалактия, чаще всего — проходящее явление. Обычно такой кризис наступает, когда ребенку около 3-х месяцев. Если ребенок жадно ест грудь, но не прибавляет в весе и количество мокрых пеленок за день меньше, чем число кормлений, значит, молока мало.

Самое главное для мамы, которой кажется, что ребенку не хватает молока, — душевное спокойствие. Ведь от любого стресса молоко убывает все больше и больше. Иногда мамы начинают «битву за молоко», которая заключается в бесконечной смене разных «методов» и просто лишает их сил. Поэтому главное — успокоиться и немного отдохнуть.

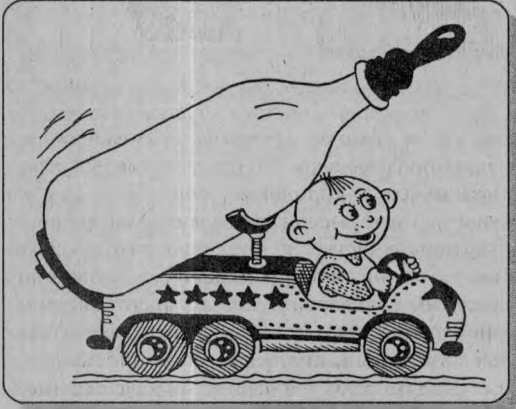
Если вам кажется, что вашему крохе не хватает грудного молока, не спешите прикармливать его смесями, а попробуйте увеличить количество молока в груди. Для этого, во-первых, вам нужен отдых — прогулки на свежем воздухе и полноценный здоровый сон. Об этом следует позаботиться вашим близким, избавив вас от тех домашних хлопот, которые непосредственно не связаны с ребенком. Во-вторых, как мы уже говорили выше, вам необходимо рациональное питание.

Хорошо зарекомендовали себя специальные чаи для усиления лактации у кормящей

матери, которые выпускаются фирмами, производящими детское питание.

Можно обратиться к народной медицине, в арсенале которой всегда найдется много средств против того или иного недуга. Так, например, давно известно, что успешно усиливают лактацию плоды фундука (лесного ореха), кедровые или грецкие орехи.

Некоторые мамы утверждают, что им помогли восстановить лактацию различные сладости: гущенное молоко с теплым некрепким чаем, зефир (не в шоколаде и не безе), халва.



Если у ребенка не было сильной желтушки, а у вас нет проблем с печенью, можно пить свежий морковный сок несколько раз в день за час до или через час после еды (общее количество сока в день — не больше одного стакана) или использовать исключительно эффективное средство — молоко с морковным соком: 2—3 столовые ложки тертой моркови залить стаканом молока, настоять 10 минут и пить по стакану три раза в день.

Помогают также отвары из лекарственных трав. Вот несколько простейших рецептов:

Настой сушеной крапивы. 1 столовая ложка крапивы на 1 стакан кипятка. Пейте 2 раза в день по 1—2 столовые ложки после еды.

Настой сухого тысячелистника. 1 столовая ложка травы на 1 стакан теплой воды, прокипятить в течение 15 минут. После этого настаивайте около часа и пейте по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Сок листьев одуванчика. Промойте свежие листья одуванчика, вымочите часа два в холодной воде и пропустите через мясорубку. Отожмите сок, слегка посолите и дайте постоять 30—40 минут. Пейте по полстакана в день небольшими глотками. Для улучшения вкуса

вместо соли в одуванчиковый сок можно добавить мед или лимонный сок.

Сливки с тмином. 2 стакана сливок и 2 столовые ложки семян тмина поместите в керамическую посуду, закройте крышкой и поставьте на полчаса в духовку томиться на слабом огне. Пейте по полстакана 2 раза в день.

Тминный напиток. 15 г семян тмина залейте 1 литром горячей воды, добавьте нарезанный лимон или 2 г лимонной кислоты, 100 г сахара и варите на очень слабом огне 7—10 минут. Процедите и принимайте по полстакана 2—3 раза в день.

Настой аниса. В стакане кипятка заварите столовую ложку плодов аниса обыкновенного, плотно закройте и настаивайте до полного охлаждения. Полученную порцию выпивайте в три приема в течение дня.

Настойка пиона (продается в аптеках). Пить по 30 капель 3 раза в день перед едой.

Американские педиатры в случае снижения лактации помимо основных рекомендаций (полноценное питание, отдых, спокойствие, расслабление) дают несколько конкретных советов:

1. Кормите ребенка как можно чаще (предлагайте малышу грудь каждые 2—2,5 часа).

2. Можно кормить ребенка из двух грудей в каждое кормление, пусть ребенок наестся до сыта.

3. Постарайтесь спать вместе с ребенком. Или хотя бы берите его в свою постель и устраивайтесь поближе к нему. Молоко образуется лучше, если вы будете вместе дремать, спать в одной постели, так как во сне вырабатывается больше гормонов, способствующих образованию молока.

4. Позитивные мысли о ребенке также способствуют увеличению лактации (не думайте о плохом, не тревожьтесь, думайте о том, как ваш замечательный малыш совсем скоро подрастет и сколько радостей вас ожидает в будущем).

5. Во время кормления поглаживайте ребенка и прижимайте его к себе, пусть будет больше телесных контактов. Если есть возможность, разденьте малыша, чтобы контакт между ним и вами был еще более ощутимым. Все это стимулирует выработку гормонов, влияющих на образование молока.

6. Между кормлениями больше носите ребенка на руках (конечно же, если у вас достаточно сил). То, что ребенок находится близко к вашей груди, не только стимулирует образова-

ние молока, но и напоминает ребенку о кормлении.

Докармливать ребенка смесью следует только при длительной гипогалактии (больше десяти дней), когда ребенок не прибавляет в весе и часто плачет, а также недостаточно мочится.

Если ребенок немного недоедает, он вполне может «продержаться» без существенного ущерба здоровью одну — две недели. Намного хуже, если малыш из-за недостаточного питания получает мало жидкости. Это может привести к сильному обезвоживанию, особенно опасному для маленьких детей. Чтобы этого не случилось, во время криза нужно допаивать ребенка жидкостью. Некоторое время (не больше десяти дней) можно просто давать ребенку воду или отвар из сухофруктов, чтобы ему хватало жидкости. Допоить малыша следует после того, как он пососет грудь, или дать несколько ложечек жидкости за полчаса перед едой.

Следует отметить случаи, когда ребенок плачет именно от голода, не наевшись из полупустой груди. Терпеть такой плач особенно нежелательно, если у ребенка осложнения по части неврологии либо пупочная или паховая грыжа. В таком случае разумнее будет докормить ребенка, это поможет успокоиться маме и вернуть молоко. Начало докорма в этом случае не означает конец грудного вскармливания. Иногда это только временное явление, которое поможет пережить трудный период. А вот если малыш будет постоянно надрываться от голодного крика, а вы, стараясь вернуть грудное вскармливание, не станете его докармливать, то вряд ли сможете добиться успеха. Ведь ваши нервы в этом случае будут чересчур напряжены, а нервная мама — плохой «источник» молока. Настройте себя на то, что молоко обязательно вернется, когда и вы и малыш успокоитесь и хорошенько отдохнете. Посоветуйтесь с педиатром, какую адаптированную смесь подобрать. (Подробнее о докармливании будет рассказано в главе о смешанном питании.)

■ Меню для двоих

Садясь за стол, кормящая мама должна помнить, что у нее есть партнер по еде — ее малыш. Это не значит, что вы переходите на скудный и однообразный рацион. Мама и ее ребенок-грудничок могут наслаждаться разнообразным меню, мама должна кушать с аппетитом, получать различные продукты, что бу-



дет способствовать лучшему образованию качественного молока. Но при этом следует учитывать, что полезно ее малышу. Как вы уже знаете, некоторые дети обладают повышенной чувствительностью к определенным продуктам в рационе матери. Различные блюда или продукты в питании мамы становятся причиной нервного перевозбуждения малыша, запоров или диареи, диатезных явлений. Некоторые продукты со специфическим вкусом изменяют вкус молока, и ребенок может совсем отказаться от груди.

Питательные вещества переходят в молоко и оказывают влияние на ребенка уже через 9 часов после приема пищи матерью. Чтобы полностью исключить раздражающие и вредные для малыша продукты, маме полезно вести пищевой дневник, где она будет записывать время приема пищи и указывать, какие продукты она принимала, а затем отмечать реакцию на них малыша (покраснение кожи, вздутие животика, беспокойство, плач). Позднее мама будет вести такой дневничок и для самого малыша (если есть склонность к диатезу, кишечным расстройствам). Понять, что именно пища стала причиной беспокойства ребенка, можно по его поведению, по так называемым 24-часовым коликам — болям в животике, продолжающимся в течение суток после того, как мать съела определенный продукт, но не возобновляющимся до тех пор, пока она снова не употребит ту же пищу. Нередко у детей бывают кожные высыпания (особенно на щеках, спинке, ягодицах). Ищите причину беспокойства ребенка. Вот возможные виновники плохого самочувствия малыша:

Молочные продукты. Содержащиеся в них белки с высокими аллергическими свойствами

могут переходить в грудное молоко и вызывать колики у ребенка.

Содержащие кофеин безалкогольные напитки, шоколад, кофе, чай и ряд лекарственных средств от простуды. Хотя некоторые дети могут проявлять большую чувствительность к кофеину, обычно нужно употребить чрезмерное количество этих продуктов, чтобы они отрицательно подействовали на ребенка. В день можно позволить себе не более двух чашек любимого напитка. Помните, что кофеин ухудшает усвоение организмом кальция и железа, а также приводит к повышению давления.



Зерновые и орехи. Чаше других аллергию вызывают крупы из пшеницы, кукурузы, овса, а также арахис. Арахис, кроме того, трудно переваривается, что может создать дополнительную проблему с кишечником.

Сырые овощи (капуста) и фрукты. Они нередко вызывают метеоризм у малыша, и если мама решила устроить себе «яблочные» или «салатные» дни, то это может окончиться для ребенка поносом. Некоторые овощи и фрукты, содержащие повышенное количество нитратов (ранние помидоры и огурцы, арбузы, дыни) также могут очень сильно сказаться на здоровье ребенка (боли в животе, диатез).

Острая и копченая пища. Молоко может приобрести особый привкус после острой и пряной пищи. Кроме того, различные консерванты и усилители вкуса (непременная составляющая копченостей) сами по себе являются сильными аллергенами, к тому же они неблагоприятно воздействуют на кишечную микрофлору, что может отразиться на здоровье ребенка.

Чеснок, лук. Своеобразный привкус молока может не понравиться ребенку.

Следует сказать и о том, что иногда мама просто «морит себя голодом» — сидит на одних макаронах, вареном рисе. А у ребенка все равно не прекращаются высыпания, понос и боли в животике. Значит, следует искать другую причину — чаще всего это диатез или дисбактериоз, причинами которого могут быть различные внутренние инфекции (например, золотистый стафилококк).

Лучшее некалорийное питье для кормящей матери — вода (питьевая негазированная), а также некрепкий зеленый чай, чай с молоком. Непосредственно перед кормлением выпивайте стакан воды или сока (если у ребенка нет на него аллергической реакции). Можно выпить по крайней мере 8 стаканов жидкости в день. Пейте, если вы чувствуете жажду. Приготовьте питье заранее, до того, как приступите к кормлению ребенка. Если вы будете откладывать питье для того, чтобы выпить его после кормления, может получиться так, что вы будете потреблять недостаточно жидкости.

Хотя обильное питье обычно предписывается в качестве универсального средства от всех неприятностей при грудном вскармливании, не переоценивайте его роли. Избыток жидкости на деле препятствует образованию молока. Не пейте газированные напитки с искусственными красителями, заменителями сахара и различными добавками, не стоит также злоупотреблять квасом.

В период кормления грудью не злоупотребляйте также кофе, чаем и напитками на основе колы, содержащими кофеин, так как они обладают мочегонным действием, что способствует потере ценных минеральных веществ и жидкости. Нежелательны они еще и потому, что содержат кофеин, который оказывает отрицательное воздействие на нервную систему малыша.

Кормящая мать ни в коем случае не должна употреблять алкогольные напитки даже в минимальном количестве. Во-первых, алкоголь переходит в грудное молоко очень быстро, причем в концентрации, почти равной его концентрации в крови матери. Во-вторых, организм малыша не в состоянии устранить токсическое действие алкоголя. К тому же алкоголь подавляет процесс прибывания молока, и чем выше его доза, тем сильнее этот эффект.

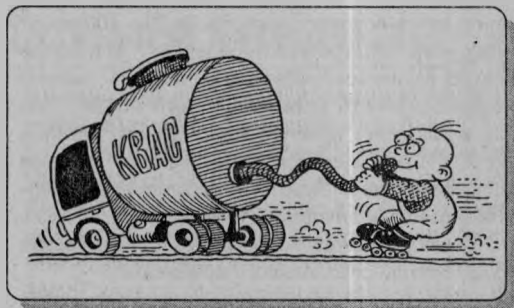
Если вы в гостях или на домашнем празднике все-таки не удержались составить

компанию близким, разумно кормить ребенка грудью не раньше чем через 3 часа после употребления алкогольных напитков. Не следует забывать, что алкоголь и кормление грудью несовместимы!

Пиво издавна считалось полезным для образования молока. Исследования показали, что неустойчивое вещество, содержащееся в пиве, действительно повышает уровень пролактина. Такой же эффект даст и безалкогольное пиво. Пиво, содержащее алкоголь, кормящим матерям противопоказано.

Все большее беспокойство вызывают пестициды и другие вещества, загрязняющие окружающую среду. Чтобы уменьшить вероятность их попадания в молоко, избегайте употреблять рыбу, пойманную в загрязненных водах, тщательно мойте и очищайте от кожуры свежие фрукты и овощи, обрезайте жирные участки мяса, птицы и рыбы, так как химикалии большей частью концентрируются в жире.

Печень и другие внутренности животных и птицы не рекомендуются для питания кормящей матери, так как нередко содержат много



вредных веществ. К тому же субпродукты нередко вызывают диатез у ребенка.

Не злоупотребляйте тем или иным продуктом. Вы можете есть все, но в меру. У некоторых детей даже незначительное количество определенных продуктов вызывает раздражение. На других же детей эти продукты действуют отрицательно только в том случае, если матери съедают (или выпивают) их в большом количестве. Например, если матери не злоупотребляют продуктами из пшеницы или цитрусовыми, то многие дети их тоже хорошо переносят.

СМЕШАННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Если же у матери молока недостаточно (гиполактация), ребенок не прибавляет в весе, а время для прикорма еще не наступило, придется перейти на смешанное вскармливание. Смешанное вскармливание, хотя и не столь полезно, как полностью грудное, все-таки предпочтительнее искусственного. Ребенка до двух месяцев лучше всего докармливать качественным донорским молоком. Однако такой возможности обычно не представляется, поэтому используют детские молочные смеси.

Питание, которое малыш получает вместо грудного молока (различные молочные смеси), — это *докорм*. Докорм бывает только при смешанном вскармливании. Его не следует путать с прикормом — различными продуктами питания, которые ребенок получает в дополнение к грудному молоку или молочным смесям (каши, овощные и фруктовые пюре, соки, творог и др.). Необходимость докорма определяется по массе малыша. Если ребенок действительно страдает от голода, часто плачет, начинает худеть, не прибавляет в весе или даже теряет его, значит, надо использовать докорм.

Докорм следует вводить ребенку постепенно. Некоторые мамы думают, что если ребенок не доедает, можно просто купить в гастрономе

первую попавшуюся смесь, развести целую бутылочку и накормить голодного малыша. Однако после такого «насыщения» ребенку гарантировано кишечное расстройство. Организм малыша должен подготовиться к приему новой пищи. Поэтому если лактация неуклонно снижается (более десяти дней количество молока убывает), следует начинать давать смесь хотя бы понемногу. При этом докорм дают после грудного вскармливания сначала в небольших количествах (начиная с 1—2 чайных ложек). Примерно за неделю или десять дней количество постепенно возрастает и достигает необходимого объема.

Следует помнить, что всегда сначала нужно кормить малыша грудью (пусть ребенок выпьет хотя бы 30—50 мл молока — это лишнее стимулирует выработку молока у мамы), а только потом давать дополнительное питание. Из бутылочки есть легче, и ребенок, высосав докорм, иногда может отказаться от груди. А это, в свою очередь, усугубит тяжесть гиполактации и приведет к полному отсутствию молока у матери. Но если соска на бутылочке будет достаточно тугой (небольшое отверстие в соске), то отказа от груди может не последовать. Если докорм начали вводить до 2—3-х месяцев и докармливать

приходится основательно (более 70—100 мл за один раз), пользуйтесь бутылочкой. Это значительно сэкономит ваши силы, а маме, пытающейся сохранить хотя бы немного молока, они так нужны. По крайней мере, немало детей и старше 3 месяцев успешно сочетают грудное вскармливание и питье из бутылочки кефира, соков. Хотя если докорм вы начали вводить ближе к 5 месяцам, можно попробовать поить малыша из чашки или специального поильника.



■ Отнятие от груди

Многие женщины, кормящие грудью, уже начиная с 4—5 месяцев, постоянно слышат от своих родственниц и соседок: «Бросай кормить, твой ребенок уже большой, стыдно кормить его одним молоком!»

Некоторые мамы считают, что молоко после длительного периода кормления уже не содержит достаточного количества питательных веществ. Это абсолютно неверно — материнское молоко и после года содержит все необходимое ребенку и способно удовлетворить потребности малыша в энергии на 50%. Молоко для ребенка после года — не только ценное питание, но и необходимые гормоны и иммунная защита от болезней, а кроме того — средство для формирования у ребенка устойчивой психики. Недаром специалисты по питанию и врачи советуют кормить грудью по крайней мере год — к этому времени у детей проходит аллергия на пищевые продукты, и они могут хорошо развиваться при другом питании. Такое длительное вскармливание полезно и для мамы — оно предохраняет от многих болезней молочных желез (мастопатии, рака). Ведь к концу лактации молоко содержит повышенное количество иммуноглобулинов и

приближается по составу к молозиву. Такой состав молока предназначен для защиты отнимаемого от груди ребенка. Ребенок постепенно «запасается» полезными веществами, которые еще примерно полгода будут охранять его от инфекций. У большинства женщин молоко начинает постепенно убывать со времени введения прикорма (пять—шесть месяцев) и к году-полтора полностью исчезает.

Иногда ребенок после полугода, особенно во время прорезывания зубов, сам отказывается от груди. Другие дети еще долго сосут грудь по ночам, хотя днем уже полностью переходят на прикормы. Считается, что слишком долгое кормление грудью (после 2 лет) не совсем благоприятно сказывается на психическом развитии ребенка, к тому же такие дети часто плохо едят другую пищу. Ребенок нередко «замыкается», он стремится к общению только с мамой, а другие члены семьи и дети становятся ему безразличны. Ребенок не хочет общаться с внешним миром, он не чувствует себя старше, а остается в младенчестве. Сосание молока из груди становится для него успокоительным средством во все сложные моменты жизни. С одной стороны, это хорошо — ребенок чувствует себя защищенным. С другой стороны, он не привыкает действовать самостоятельно и тяжело переживает моменты, когда не может «утешиться».

Однако некоторым детям, особенно имеющим проблемы психического развития, наоборот, именно кормление грудью до 3—4 лет помогает лучше адаптироваться в сложном взрослом мире.

Отнимая ребенка от груди, мать не теряет связь с ним, это только переход от одного вида общения к другому. К тому же постепенная замена материнского молока другой пищей началась гораздо раньше.

Отнимать от груди надо так, чтобы ребенок не почувствовал себя покинутым. Резкое отлучение от маминой груди может вызвать слишком большой стресс. Основное правило: отнятие от груди должно быть постепенным. Это индивидуально для каждого ребенка.

Нельзя прекращать грудное вскармливание во время болезни, а также в период разгара эпидемий гриппа, ОРЗ (обычно это февраль — март), а также в период с конца мая до начала сентября (в это время из-за жаркой погоды очень распространены кишечные инфекции, перед которыми прекративший пить молоко ребенок может оказаться беззащитным). Если вы чувствуете, что молоко быстро убывает, а впереди лето, придется отнять ребенка от груди раньше, чтобы не рисковать.

ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Искусственное вскармливание — это такой вид кормления, когда малыш на первом году жизни не получает женского молока и питается только искусственными смесями. Искусственное вскармливание может применяться, если у матери совсем нет молока или ребенок по каким-то причинам не может или не хочет пить материнское молоко.

Женщина, не имеющая молока для своего ребенка, не должна испытывать чувства вины. К сожалению, современные женщины живут в таких сложных экологических условиях, что все чаще встречаются случаи полного отсутствия грудного молока. Иногда молоко вообще не появляется при первых родах (особенно если они наступают в очень молодом возрасте), но приходит при вторых родах.

В такой ситуации предпочтительнее было бы кормить ребенка донорским молоком хотя бы до 3 месяцев, но о том, почему донорское молоко в большинстве случаев недоступно и неприемлемо, мы писали выше.

Кормить ребенка качественной смесью в данном случае полезнее и надежнее. Главное условие искусственного вскармливания: смеси, которые вы будете использовать, должны быть максимально приближены по составу к материнскому молоку (адаптированные смеси до полугода).

Правила искусственного вскармливания.

Помните, что суточный объем пищи при искусственном вскармливании должен быть таким же, как при естественном вскармливании, однако режим кормления в этом случае другой. Молочные смеси усваиваются медленнее, чем материнское молоко, поэтому промежутки между кормлениями нужно увеличить (примерно 3,5 часа).

Не нужно давать ребенку больше пищи, чем он должен получать в соответствии с возрастом и массой тела. Так в 2 месяца объем выпиваемой смеси должен составлять в среднем примерно 850 мл (у некоторых детей — 650—700 мл, у

других — целый литр), постепенно увеличивайте объем пищи до 1 литра.

Хотя большинство детей к моменту введения прикорма (4,5—5 месяцев) получает около 1 литра смеси, некоторые из них благополучно обходятся меньшим количеством еды. Здесь, как и при грудном вскармливании, главный показатель не количество съеденного за день, а самочувствие ребенка, его прибавка в весе.

Ребенок на искусственном вскармливании особенно уязвим для таких болезней, как ожирение и нарушение обмена веществ, поэтому перекорм представляет реальную угрозу для его здоровья. Если ребенок съедает слишком много, то попробуйте сделать отверстие в соске поменьше — возможно, ребенок слишком быстро опустошает бутылочку и не может за это время ощутить сытость.

Ребенка-«искусственника» нужно обязательно допаивать водой или отварами фруктов, так как при искусственном вскармливании потребность в дополнительной жидкости возрастает. Дополнительная жидкость помогает малышу лучше усваивать смесь и снимает некоторые кишечные проблемы. Например, при искусственном вскармливании дети нередко страдают от запоров. Особенно часто это происходит на первых порах при переходе с грудного молока на смесь. Дети, которые начали питаться смесями с самого начала, усваивают смеси лучше.

Переходить на прикорм (в виде овощного пюре или каш) деткам-«искусственникам» следует в более ранние сроки, чем «естественникам», однако также не нужно слишком спешить. Для не сформировавшейся до конца системы пищеварения малыша, особенно растущего на смесях, ранний прикорм может нанести немало вреда. Если ребенок нормально ест смесь и хорошо прибавляет в весе, имеет нормальный уровень гемоглобина в крови и не страдает от рахита, не нужно спешить с прикормом: месяцев до четырех с половиной или даже до пяти.



Если у ребенка плохой аппетит, начните вводить прикорм уже с четырех месяцев. Можно ему давать, например, гречневую кашку, сваренную по такому рецепту: вначале приготовить отвар из яблок (без соли и сахара) и на нем сварить очень жиденькую (консистенции жидкой сметаны или даже еще жиже) кашку из размолотой крупы (которую следует размолоть почти до муки). Готовить такую кашку можно и на овощном отваре, и на разведенной смеси. Далее будут приведены различные рецепты приготовления подобных блюд. Коровье молоко не стоит давать ребенку как минимум до 10 месяцев (после этого можно дать специальное «детское» молоко), а лучше «продержаться» без коровьего молока до 1—1,5 лет, особенно если ребенок — аллергик.



■ Как не утонуть в «море» молочных смесей

Лучше всего — адаптированная смесь

В промышленных условиях изготавливаются детские молочные смеси, которые используются при недостатке или отсутствии материнского молока. Лучшие из них по своему химическому составу приближены к грудному молоку, они называются *адаптированными*, то есть приспособленными к пищеварению малыша. Изготовители смесей для младенцев не останавливаются на достигнутом, а снова и снова делают попытки с разной степенью успеха искусственно воспроизвести женское молоко. Оно является отправной точкой для экспериментов, так как содержит все необходимые составляющие — белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные соли, воду — в нужном соотношении. Эти же ингредиенты присутствуют в смесях для

детского питания. Зная пищевую ценность различных смесей, вы сможете подобрать наиболее подходящую вашему ребенку.

Посоветуйтесь с врачом

Выбирая молочную смесь для ребенка, не руководствуйтесь советами рекламы. Во многих странах считается незачем рекламировать детское питание. Когда, например, несколько лет назад некоторые фирмы в США стали рекламировать такую продукцию, обращаясь непосредственно к покупателям, их строго осудила Американская академия педиатрии. Лучше обратитесь к врачу, который решит, какое питание наиболее подходит для вашего малыша.

Индивидуальный подбор

К сожалению, далеко не все отечественные смеси могут успешно соперничать по этому показателю с западными аналогами. Очень популярны западные заменители материнского молока, в особенности финские, шведские, швейцарские и голландские. Эти смеси являются *высокоадаптированными*. К ним относятся смеси «Нан», «Бона», «Хипп», «Фрисолак», «Хайнц», «Нутрилон», «Пилти», «Тутелли», «Хумана». Высокоадаптированные смеси приспособлены к потребностям и возможностям пищеварения детей от рождения до полутора лет. После этого дети получают менее адаптированные смеси, которые приспособлены для второго полугодия жизни. Хотя следует отметить, что подбирать для ребенка смесь следует индивидуально. У ребенка может быть неприятие самой дорогой и «лучшей» смеси, которая вполне устраивает другого малыша. Отдельные отечественные смеси, будучи достаточно дешевыми, подходят некоторым детям лучше, чем импортные.

Животик малыша не любит «разносолов»

Если педиатр вам посоветует несколько смесей на выбор, купите для начала одну пачку смеси, которая всегда есть в продаже (а в магазине сейчас имеется большой диапазон смесей — от отечественных до самых «престижных» зарубежных). Не нужно «доставать» дефицитную смесь за большие деньги, если только ее специально не рекомендовал педиатр. Вы должны иметь возможность свободно купить смесь, когда она вам понадобится, и не стоит устраивать малышу «ассорти» из разных смесей (сегодня — та, что удалось достать за большие деньги, а завтра — первая попавшаяся из гастронома, послезавтра — опять новая, кото-

рую «рекомендовала подруга» и так далее). Дети очень болезненно реагируют на переход от одного продукта к другому, ведь маленький организм затрачивает немало сил, чтобы приспособиться именно к этой смеси.

Если смесь подходит ребенку, купите несколько пачек, соблюдайте условия хранения и срок годности продукта. Открытые пачки держите в холодильнике или в сухом месте (большинство импортных смесей даже после открытия пачки не требуют хранения в холодильнике): Начинайте кормить ребенка одной смесью и продолжайте делать это и дальше, если она не вызвала негативных реакций (высыпаний, расстройства стула, не нравятся малышу на вкус).

Если же возникли проблемы или прибавка в весе была недостаточной, не спешите «бросаться» к новой смеси, а обратитесь к педиатру. Врач должен определить, «виновата ли смесь» или причина кроется совсем в другом.

Лечебные смеси — большим деткам

Для искусственного вскармливания существует много смесей, которые можно разделить на два вида: простые, или физиологические, и сложные, или лечебные. Уже только по названиям можно понять, что простые смеси используются главным образом непосредственно для питания ребенка, а сложные (они же лечебные) содержат вещества, которых в организме не хватает, и предназначены для лечения больных детей (специальные смеси для недоношенных детей, детей с гипотрофией, частым срыгиванием, дисбактериозом, лактазной недостаточностью, фенилкетонурией). Некоторые мамы здоровых деток, увидев в продаже дорогую импортную смесь, предназначенную для больного ребенка, все-таки решают приобрести ее для своего, потому что слышали об этой смеси много хорошего от соседки. Но у соседки ребенок болен определенной болезнью, и для него эта смесь, вероятно, очень хороша, а для здоровых или больных совсем другими болезнями она просто не нужна и даже вредна.

Не всем полезна соя

Следует сказать также о ставших популярными соевых смесях. Соя, вопреки уверениям рекламы, — достаточно тяжелый для усвоения младенческим организмом продукт, к тому же нередко соя вызывает сильные аллергические реакции (намного тяжелее, чем даже коровье молоко). Поэтому заменять обычную адаптированную смесь соевой стоит лишь при серьезных нарушениях (лактазная недостаточность и некоторые другие). Переход на соевые смеси должен рекомендовать только опытный педиатр.

Молоко — без молока

Существуют и другие безмолочные смеси (в их составе миндальное, дрожжевое молоко), которые отличаются именно отсутствием в них коровьего молока. Они также рекомендуются врачами малышам, у которых наблюдается аллергия на коровье молоко.

Попробуем козье молоко

В последнее время при увеличении количества детей с непереносимостью коровьего

молока, значительно возрастает и количество малышей, у которых сильные аллергические реакции на соевое молоко. Для таких детей созданы смеси на основе козьего молока (значительное количество детей-аллергиков, не принимающих коровьего молока, нормально переносят козье молоко).

Смеси простые и сложные

К простым смесям относятся *молочные*, приготовленные из коровьего молока, как свежего, так и сухого. Коровье молоко в них разводится в нужной пропорции для лучшего усвоения казеина. После обработки молочной основы в смеси добавляются различные витамины (А, В₆, С, D, Е, РР) и рафинированное растительное масло (устраняет нехватку полиненасыщенных жирных кислот в коровьем молоке и способствует лучшему усвоению белка).

К сложным относятся *кисломолочные* смеси и продукты, а также *безмолочные* смеси. В



последнее время нередко можно столкнуться с «модой» на такие не совсем обычные смеси. Преимущество кисломолочных смесей состоит в том, что белок в них находится в створоженом состоянии, а это способствует задержанию их в желудке. Молочная кислота повышает секрецию желудочно-кишечного тракта. Кисломолочные продукты нормализуют микрофлору кишечника. Среди кисломолочных продуктов наиболее распространены кефир и ацидофильное молоко (эти продукты вводятся в рацион ребенка много позже).

Кисломолочные смеси нередко рекомендуют как здоровым детям, так и детям с анемией, гипотрофией, дисбактериозом, рахитом, диатезом. Кормить кисломолочной смесью обычно предлагают не более, чем наполовину рациона, а вторую половину составляет пресная смесь.



Здоровым детям не стоит давать кисломолочные смеси до 3 месяцев. (Некоторые кисломолочные смеси предназначены для кормления с рождения, но они показаны в первую очередь больным детям.) Перед введением в рацион малыша этих смесей обязательно посоветуйтесь с врачом, потому что у некоторых детей кисломолочные смеси могут вызвать негативные реакции.

Детские смеси бывают также и *неадаптированные*. Неадаптированные — наименее полноценные их всех молочных смесей. Их изготавливают путем добавления к натуральному цельному коровьему молоку отваров различных круп. Они содержат большое количество белка и минеральных солей, поэтому давать их можно ребенку лишь с трехмесячного возраста. И адаптированные, и неадаптированные смеси могут быть *сладкими* и *кислыми* (ацидофильными). Наилучшими, максимально обеспечивающими потребности грудного

ребенка в необходимых для роста и развития питательных веществах являются адаптированные молочные смеси, сладкие и ацидофильные. К ним относятся известные и часто встречающиеся на наших прилавках смеси «Малютка» (предназначена для питания грудных младенцев на первом месяце жизни) и «Малыш» (лучше использовать с первого — второго месяцев до года), «Тонус».

Таким образом, при необходимости искусственного вскармливания в первую очередь надо использовать для кормления ребенка ацидофильные и сладкие адаптированные молочные смеси. Неадаптированные молочные смеси стоит применять лишь тогда, когда у ребенка наблюдается непереносимость адаптированных. Причем в первую очередь лучше использовать кисломолочные продукты.

Готовим смесь

Детские молочные смеси выпускаются в сухом и жидком виде. При возможности выбора предпочтение следует отдавать жидким смесям, хотя они встречаются значительно реже из-за ограниченного срока хранения и стоят дороже. При высушивании молока для сухих смесей неизбежно утрачиваются некоторые его полезные свойства. Готовя сухую смесь для употребления, «восстанавливая» ее, ни в коем случае нельзя добавлять молоко или молочные продукты, иначе получится переизбыток белка. Надо использовать, как рекомендуется, кипяченую воду, а еще лучше специальную «детскую» воду. Такая вода продается в пластиковых бутылках (от 0,5 до 5 литров). Такую воду производят фирмы, выпускающие детское питание.

На протяжении всего вскармливания следует пользоваться одним видом смеси, который лучше подходит ребенку, меняя только с возрастом ее разновидности (хорошая смесь чаще всего выпускается как минимум в двух разновидностях — с рождения до 3—6 месяцев и с 6 месяцев до года) или пропорции растворимого порошка.

Разновидности одной и той же смеси отличаются степенью адаптированности — более адаптированные для самых маленьких и с меньшей степенью адаптации для малышей постарше (в смесях для более старших детей увеличено также количество питательных веществ и витаминов согласно с возрастающими потребностями малыша). С возрастом организм ребенка начинает вырабатывать больше пищеварительных ферментов, и поэтому в

определенном возрасте (обычно с 6 месяцев) ребенок переходит на менее адаптированную смесь с цифрой «2» («Хипп—2», «Бэби Сэмпер—2», «Тонус—2»).

Следует по возможности использовать смесь второго уровня той же марки, которой была смесь первого уровня. Иногда ребенок болезненно реагирует на переход к менее адаптированной смеси. В таком случае попробуйте покормить его какое-то время привычной адаптированной смесью, возможно, кишечник малыша еще недостаточно «созрел» для более сложного питания.

Точно — как в аптеке

Некоторые смеси имеют разную дозировку для приготовления в зависимости от возраста — ни в коем случае не прибавляйте («чтобы было погуще») и не убавляйте («чтобы на дольше хватило») количество порошка во время приготовления смеси. Больше количество ребенок не сможет качественно переварить, к тому же он начнет страдать от обезвоживания, поскольку количества жидкости для переработки большого количества смеси ему будет не хватать. При недостаточной концентрации смеси ребенок будет страдать от недоедания. Обычно прямо в коробке со смесью имеется мерный стаканчик или мерная ложечка, с помощью которых можно отмерить оптимально точное ее количество. Если такой мерки нет внутри пачки, мерку должны выдавать в магазине (это касается некоторых отечественных смесей).

При возникновении каких-либо проблем можно давать детям лечебную смесь, заменяя целое кормление, или давать небольшое ее количество до или после кормления. Обо всех этих тонкостях обычно рассказывают подробные инструкции на упаковках. Требуйте у продавцов также отдельные аннотации на питание. К пачке с импортной смесью обязательно должна прилагаться инструкция на русском языке, иначе не покупайте смесь — ведь в инструкции указываются правила разведения смеси, ее предназначение, состав и пр.

■ Если имеется только коровье молоко

Уже неоднократно говорилось, что **вскармливание ребенка разведенным (не говоря уже о цельном) коровьим молоком недопустимо**. Ведь в этом случае ребенок не получает достаточного количества полезных веществ, а получает много ненужных ему веществ (ко-



ровье молоко постоянно меняется по составу и не так стерильно, как смесь). В некоторых исключительных случаях можно некоторое время вскармливать малыша разведенным коровьим или козьим молоком. Если молоко «парное», его следует несколько раз процедить через марлю и **обязательно вскипятить**. После этого для приготовления 100 мл смеси берут 60 мл кипяченого молока и 40 мл чистой кипяченой воды. Их смешивают и добавляют 1 неполную чайную ложку сахара. Смесь взбалтывают до растворения сахара и кормят малыша. Еще раз подчеркиваем, что **такое кормление допустимо лишь в крайних случаях и следует как можно быстрее обеспечить ребенка специальной детской смесью**.

■ Детские болезни, затрудняющие кормление из бутылочки

Бутылочка со смесью, как и грудь, требует усилий для извлечения из нее пищи. Но существуют различные причины, затрудняющие кормление малыша из бутылочки, а иногда даже из ложки. Это различные заболевания или врожденные патологии. Так же, как и при кормлении грудью, дети плохо пьют смесь из-за боли либо из-за других неудобств, связанных с кормлением.

Дефекты ротовой полости («заячья губа» или «волчья пасть») вынуждают производить кормление через специальную накладку. **Короткая уздечка языка**, как и при грудном вскармливании, мешает малышу хорошо сосать из бутылочки, хотя и в значительно меньшей степени, чем при грудном кормлении.

Инфекционные заболевания вызывают потерю аппетита и затрудняют сосание. Нередко при этом детей кормят с ложечки. Таким же образом приходится вскармливать детей с тя-

желым пороком сердца или нарушениями нервной системы.

Такое заболевание, как **гипотиреоз** (об этой болезни говорилось в главе о трудностях естественного вскармливания), также затрудняет сосание.

Насморк или болезненное состояние носоглотки мешают ребенку нормально сосать из бутылочки, и ему приходится часто прерываться для того, чтобы подышать.

Молочница слизистой оболочки рта нередко служит причиной отказа ребенка от еды.

Стоматит хотя и проявляется обычно в более позднем возрасте, также очень затрудняет кормление ребенка.

При заболевании ушей (отит) ребенок во время сосания ощущает боль, и поэтому может плакать во время еды или вообще не брать соску.

Боли в животе при острых кишечных инфекциях или при дисбактериозе кишечника возникают у малыша при кормлении из бутылочки. Ребенок берет соску и делает несколько глотков, но после этого с плачем ее выплевывает и не может больше есть.

Чтобы уменьшить болезненные ощущения в некоторых вышеуказанных случаях (боль в ушах, в животе), следует давать ребенку не слишком тугую соску или кормить с ложки (более старших детей можно поить из чашечки).

! *Дети могут плохо есть из-за различных болезней и врожденных патологий*

Заглатывание воздуха (аэрофагия) может происходить и при искусственном вскармливании, а это очень мешает нормальному питанию. Для профилактики такого заглатывания следует правильно держать соску или пользоваться специальными бутылочками, предупреждающими попадание воздуха в желудок малыша.

Прорезывание зубов также очень часто вызывает отказ от кормления или мешает сосанию бутылочки. В таких случаях ребенку перед кормлением смазывают десны гелем или дают погрызть сухарик или сушку. После этого ребенок какое-то время нормально пьет смесь из бутылки. Иногда при прорезывании зубов (особенно передних) приходится кормить ребенка с ложечки.

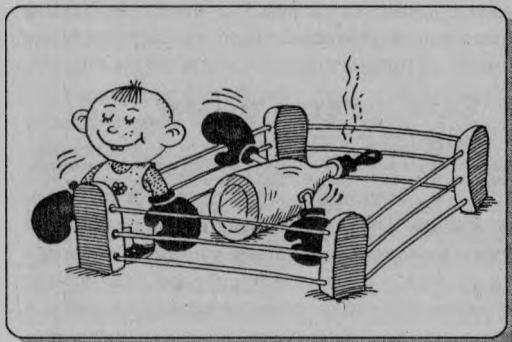
Кроме вышеописанных случаев, когда ребенок отказывается от бутылочки из-за боли,

он может просто «не брать» соску. **Ребенку не нравится есть из соски**, так он проявляет свою индивидуальность. Это происходит нередко в более старшем возрасте (4—5 месяцев) после вынужденного отнятия от груди. Такой ребенок может «не признавать» соску, грызть ее или выплевывать, и его придется кормить с ложки, а потом постепенно приучать к чашке.

■ Техника кормления из бутылочки

Большинство смесей для младенцев продается в виде порошка, который нуждается в разведении. Для разведения смесей не подходит «жесткая» вода — она не растворит до конца порошок и вредна ребенку, лучше пользоваться специальной водой для детского питания. Удобно и гигиенично готовить смесь прямо в бутылочке. Для этого налейте нужное количество воды и засыпьте необходимое количество мерных ложечек смеси, закройте бутылочку и встряхивайте ее до растворения порошка. Можно пользоваться и другой посудой, которая должна применяться только для приготовления смеси и регулярно стерилизоваться. Из чашки или банки смесь в бутылочку удобнее наливать через воронку.

Смеси надо давать ребенку только стерильными и подогретыми приблизительно до температуры тела (то есть не ниже 35 °С и не выше 40 °С). Естественно, для определения температуры не нужно пользоваться медицинским градусником. Достаточно капнуть несколько капель смеси себе на запястье, и вы безошибочно определите, можно ли предлагать ее малышу. Подходящая для кормления смесь не должна ощущаться кожей или должно чувствоваться очень слабое тепло. А нагреть до нужной температуры смесь можно, подержав бутылочку несколько минут под струей теплой водопроводной воды или в глубокой кружке или банке с теплой водой.



Следите, чтобы отверстие в соске не было слишком большим или слишком маленьким. Отверстие соски должно быть таким, чтобы молоко не лилось из него стружкой, а вытекало каплями. Если у ребенка оказывается полный рот молока, он захлебывается и почти задыхается — поток молока слишком сильный.

Проверить это просто. Опрокиньте бутылочку с молоком вниз, не встряхивая. В первые 1—2 секунды молоко льется тоненькой стружкой, а затем капает, — значит, соска такая, как нужно. Молоко продолжает литься стружкой — отверстие очень большое. Молоко только капает с самого начала — отверстие слишком маленькое.

Если вы видите, что ребенок интенсивно сосет и быстро устает, а щечки его западают из-за сильного присасывания, это тоже означает, что отверстие в соске для него очень маленькое (смесь должна проходить через соску со скоростью по крайней мере одна капля в секунду).

Многие соски уже содержат дырочки. Идеальные дырки получаются также, если их сделать раскаленной (достаточно толстой) иглой. В некоторых случаях, когда ребенок слишком слаб и не может применять усилия при сосании или сильное сосание причиняет ему боль, отверстие в соске делают чуть больше, но не слишком большое.

Бутылочку при кормлении надо держать не строго горизонтально, а под таким углом, чтобы соска всегда была заполнена смесью и воздух поднимался ко дну бутылочки. В противном случае ребенок наглотается воздуха, что может привести к обильному срыгиванию или даже рвоте. Правильное положение бутылочки при кормлении показано на рисунке 7.

Поддерживайте ребенка так, чтобы его голова была на одной прямой линии с туловищем. Если головка склонится набок, малышу будет труднее глотать. Если голова запрокинется, ребенок может поперхнуться (рисунок 8).

Постарайтесь кормить малыша «искусственника», взяв его на руки. Это поможет ребенку относиться к кормлению как к моменту общения с мамой. Кроме того, такое кормление более удобно для малыша.

Постепенно приучайте ребенка самому держать свою бутылочку. Где-то к полугоду ребенок уже вполне может сам держать бутылочку со смесью или с соком. Однако это не значит, что вы будете оставлять малыша во время еды или питья одного — для этого он дорастет еще не скоро (года в три).

Не заставляйте ребенка есть больше, чем он хочет. Недостаток (а если в случае болезни или нарушения обмена веществ нужно вести учет съеденного — то и преимущество) искусственного вскармливания — количество выпитой смеси всегда известно. Однако в разные кормления ваш малыш может съесть разное количество смеси. Одни дети плохо едят после сна, зато «добирают» еду после прогулок, другие предпочитают покушать ночью. Когда ребенок питается маминым молоком, он тоже выпивает каждый раз неодинаковое количество молока, а может высосать в одно кормление 200 г, в другое — только 70 г и быть сытым. Точно так же вы не должны требовать у малыша, чтобы он допивал всю смесь до конца. Это немаловажно, потому что принудительное кормление и хороший аппетит несовместимы. Заставив съесть ребенка смесь до конца, вы можете вызвать у него рвоту. Если ребенок будет съедать больше, чем ему хочется, со временем сам вид еды может вызывать у него

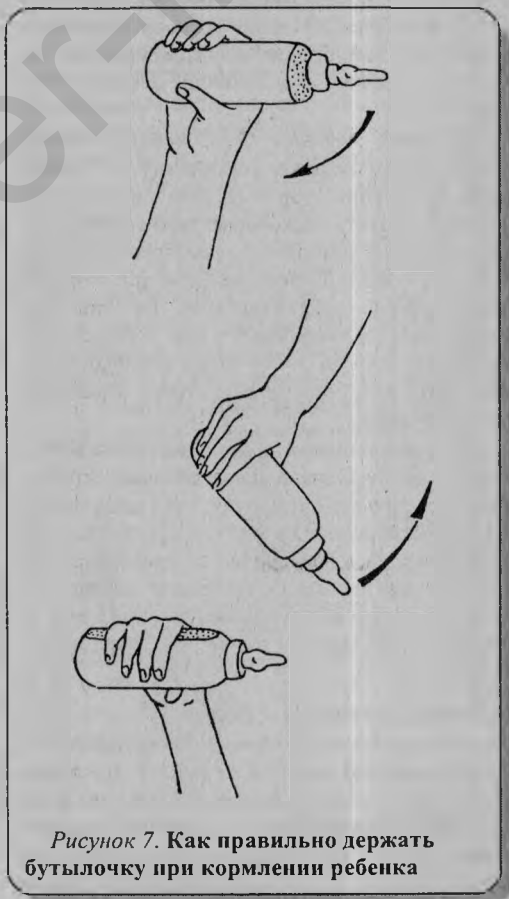


Рисунок 7. Как правильно держать бутылочку при кормлении ребенка



Рисунок 8. Как правильно держать ребенка при кормлении из бутылочки

рвотный рефлекс. Можно уговорить ребенка съесть еще немного, но в следующий раз он съест меньше или может вообще отказаться от еды.

Здоровый ребенок сам хорошо знает, сколько пищи нужно его организму. Обычно в возрасте до года здоровые дети не страдают потерей аппетита. Некоторые дети съедают гораздо меньше, чем это предусмотрено нормой, а другие — немного больше. Если при этом ребенок хорошо себя чувствует, не слишком много плачет и прибавляет в весе в рамках допустимого нормой — не стоит беспокоиться, заставлять есть больше или строго ограничивать в питании.

Не стоит слишком долго навязывать бутылочку ребенку. Однако это не означает, что вы должны отнимать бутылочку, как только ребенок приостановился на минуту. Некоторые дети любят делать передышки во время кормления. Но если малыш не проявляет интереса к соске, которую вы пытаетесь засунуть ему в рот, и отворачивается, значит, он успел насытиться.

■ Бутылочки и соски

Хотя некоторые мамы и врачи утверждают, что кормить ребенка следует ложкой или сразу поить из небольших чашечек, главной посудой для кормления малыша пока остаются бутылочки с сосками. Бутылочки удобны своей

герметичностью и стерильностью, в них удобно подогревать жидкость. Начинайте с бутылочек объемом 120 мл, после того как вы с малышом определите, какая из разных по форме бутылочек лучше подходит, а ребенок станет высасывать больше 120 мл смеси за одно кормление, вам понадобятся бутылочки объемом 240 мл.

Бутылочки и соски могут понадобиться не только тем мамам, которые кормят малышей смесями, но и кормящим грудью, ведь кроме грудного молока ребенок будет нуждаться в дополнительном питье в жаркую погоду или при проблемах с животиком. Да и сцеженным молоком большинство мам кормит все-таки из бутылочки. Поэтому до ввода прикормов следует приобрести две—три разные бутылочки: для сцеженного молока или для молочной смеси (через некоторое время эту бутылочку придется заменить на новую — молоко очень быстро оседает на стенках бутылки и отмыть его сложнее, чем приобрести новую бутылочку), для чистой воды и для детского чая или настоя сухофруктов. После ввода прикормов к ним присоединится бутылочка для сока, а еще позже — бутылочка для кефира (бутылочку от кефира особенно трудно отмыть).

Все бутылочки с сосками можно разделить на два вида: современные пластиковые и традиционные стеклянные. Конечно, пластиковые более радуют глаз — они изящны, легки и красиво раскрашены. Но у каждого вида бутылочек есть свои сильные и слабые стороны, свои убежденные «поклонники». Вероятно, не стоит быть слишком категоричными в этом вопросе. Пользуйтесь теми бутылочками, которые для вашего ребенка и для вас наиболее удобны.

Если вам приходится хранить сцеженное молоко — используйте для этого стеклянные бутылочки (кормить малыша вы сможете из пластмассовой бутылочки, перелив молоко).

Хочется сказать несколько слов о традиционных стеклянных бутылочках с одевающими сосками. Эти соски считают наиболее подходящими для ребенка авторы многих исследований по детскому питанию и опытные врачи-практики. Некоторые мамы думают, что такие соски «непрестижны», и стараются обеспечить малыша самыми эффектными по дизайну и окраске. А среди пластиковых бутылочек их немало: существуют специальные антивакуумные бутылочки, которые предназначены облегчить кормление, поскольку малыш при приеме пищи заглатывает меньше воздуха. Для этого в основании соски делается

специальный вентиль, компенсирующий разницу давления воздуха внутри и снаружи бутылочки. Недавно были изобретены также бутылочки, выполненные под углом 30°, со съемным дном, облегчающим мытье бутылочки. Такие бутылочки также оснащены клапаном для регуляции равномерной подачи молока в соску (см. рисунок 9).



Рисунок 9. Разборная бутылочка с клапаном, предотвращающим заглатывание воздуха

Для детей постарше есть хитроумные бутылочки особой формы (например, в ручками с двух сторон или в виде вытянутого, полого внутри бублика), которые дети могут держать и «кормиться» самостоятельно. Они очень удобны, но следует ограничить их употребление, потому что ребенок может привыкнуть ходить с ними и сосать на ходу. Не приучайте ребенка ходить в обнимку с бутылочкой сока или компота. Дело не только в лужицах сока по всему дому, просто от такой привычки очень трудно избавиться. К тому же чрезмерное употребление подслащенных жидкостей или соков может стать причиной кариеса, а постоянное употребление пищи способствует поддержанию очага инфекции в носоглотке.

Несомненным достоинством пластиковых бутылочек является то, что смесь можно разводить непосредственно в самой бутылочке — это уменьшает риск загрязнения смеси.

Резиновые или силиконовые соски бывают самой разнообразной формы. При этом их производители всякий раз утверждают, что эти соски воспроизводят форму женского соска и помогают ребенку сосать так, как если бы он сосал материнскую грудь. Поэтому определить наиболее оптимальный для вашего малыша вариант можно исключительно опытным путем.

Конечно, современные бутылочки привлекательные, легкие, и вы можете пользоваться ими, если малыш будет сосать странной

формы соску, которая, по уверению производителей, избавит его от неправильного прикуса и других проблем. Но при этом не стоит забывать, что фирмы, производящие всевозможные (в большинстве своем — качественные) модификации сосок и бутылочек, обычно преследуют главную цель — продать как можно большее их количество. Уже на практике установлено, что соски, «вырабатывающие правильный прикус», и многие другие их варианты зачастую отвергаются самим ребенком. Конечно, существуют «лечебные» соски для детей с дефектами полости рта (очень длинный «сосок» для деток с «волчьей пастью» и «заячьей губой»), но здоровым детям нужны соски, максимально точно имитирующие женский сосок. «Простые» соски этому вполне соответствуют. Кстати, сейчас такие соски выпускают не только из резины, но и из вполне современного латекса. К тому же соски старого образца отличаются абсолютной герметичностью (а это напрямую касается здоровья ребенка). Правда, стеклянные бутылки неудобно брать с собой на прогулку и ходить с ними по квартире тоже неудобно. Зато они более гигиеничны, так как при их кипячении не выделяется вредных веществ, чего не могут гарантировать многие производители пластиковых бутылочек. Недостаток стеклянных бутылочек в том, что они могут лопнуть, если горячими соприкоснутся с чем-либо холодным, или разбиться (для этого они должны упасть со значительной высоты на каменный пол). Зато эти бутылочки не отвлекают ребенка от еды своим внешним видом, не приучают его воспринимать пищу как игрушку и требуют развлечения за едой. Низкая цена таких бутылочек позволяет часто приобретать новые, хотя они намного долговечнее пластиковых.



Некоторые виды сосок выпускаются с отверстиями разных размеров, чтобы можно было подбирать их в зависимости от типа жидкости и возраста ребенка: соски для воды, сока, чая делаются с самыми маленькими отверстиями, соски с большими отверстиями используются для густой пищи, а со средним отверстием — для молока. В любом случае отверстие должно быть достаточно большим, чтобы смесь вытекала по капле в секунду, когда вы держите полную бутылочку, не встряхивая ее, соской вниз. Подростшим детям нужны соски больших размеров с большими отверстиями в них.

Лучше всего приобретать соски без отверстий, а затем самим проделывать отверстия — раскаленной иглой.

Если вы кормите малыша грудью, то выбор соски очень важен для вас: сосание соски не должно «оттолкнуть» ребенка от груди. Для этого нужно сделать так, чтобы ребенок трудился над соской так же, как трудится над маминой грудью. Лучше других обеспечивают хорошее присасывание обычные соски с широким основанием. Они наиболее подходят для малышей, вскармливаемых грудью. Если ребенок привыкнет к «легкой», «разношенной» соске, то начнет лениться как следует сосать грудь.

Вы можете выбрать соску с широким, напоминающим околососковый кружок, резервуаром за наконечником. Не используйте маленькие соски, за которые едва можно ухватиться. Лучше брать соски с небольшими отверстиями, чтобы ребенку пришлось действительно сосать, тогда он не будет захлебываться и давиться едой.

Перед использованием соску нужно 5 минут прокипятить — это простерилизует ее и уменьшит привкус резины.

Если соска «липнет» на ощупь, треснула или порвалась, сразу выбросите ее: негодные изношенные соски представляют угрозу для ребенка. Когда у ребенка уже прорежутся зубки,

следите за тем, чтобы малыш не откусил кусочек соски.

Не забывайте тщательно мыть руки перед приготовлением смеси или другой пищи для ребенка. Убедитесь, что вся посуда совершенно чистая: всякий раз перед использованием ее надо обязательно стерилизовать. Непосредственно перед кормлением обдайте бутылочку кипятком, ополосните кипятком соску перед тем, как давать ее ребенку.

Некоторые мамы нередко облизывают соску малыша, считая, что таким образом «уничтожают инфекцию». Но при этом они передают своему ребенку гораздо большее количество вредных бактерий. Ведь в полости рта каждого человека имеется немало «родных» инфекций (незалеченные зубы, десны, больное горло), к которым он уже привык, а для ребенка они губительны.

Приобретайте бутылочки и соски в аптеках или в специализированных магазинах, на молочных кухнях, где соблюдены все правила их хранения.

Несколько слов о пустышках

Кажется, что соски-пустышки не имеют прямого отношения к вскармливанию, особенно к вскармливанию грудью, но это совсем не так.

Пустышки помогают ребенку удовлетворять потребность в сосании. Многие дети так любят сосать, что, уже насытившись, могут подолгу сосать грудь. А это вредно для груди — возникают трещины. Если ребенка отнять от груди, он начинает громко кричать. Успокоить такого крикуна можно только соской-пустышкой. Если родители в этом случае «из принципа» не дают малышу пустышку, они создают ему и себе ненужные проблемы. Ребенок своей истерикой будет мешать и родителям, и соседям. В возрасте до года вы вряд ли сумеете «дисциплинировать» ребенка тем, что не дадите ему пустышку. Немало детей с кишечными коликами или неврологическими нарушениями (по-



вышенное внутричерепное давление) способны успокоиться только во время сосания. Поскольку мать не может давать ребенку грудь по 10—12 часов подряд (а нередко такие дети беспокойны большую часть суток), то приходится прибегать к пустышкам.

До года пользование пустышкой вполне допустимо, однако в более позднем возрасте, когда ребенок уже хорошо ходит, а во рту у него пустышка, — такая картина вряд ли вызовет умиление. Дети, которые долго не расстаются с пустышками, обычно позже начинают говорить, выражение их лиц отстраненное от окружающего мира, они слишком погружены в процесс сосания (хотя в этом возрасте у здоровых детей сосательный рефлекс уже угасает) и не так активно стремятся к познанию действительности. Если у ребенка после года соска продолжает оставаться главным «утешителем», то у родителей есть повод серьезно задуматься — может быть, ребенку не хватает вашего внимания и ласки?

И все-таки сосание пустышки предпочтительнее, чем сосание пальцев, которое не проходит порой даже к двум — трем годам. Как уже говорилось, американские педиатры выступают против пустышек, и в результате многие дети сосут пальцы даже на школьной скамье.

Сосание пустышки, безусловно, может отрицательно повлиять на формирование прикуса и нижней части лица. Хотя в последнее время и выпускается немало пустышек, формирующих правильный прикус, ребенок станет сосать только ту пустышку, которая ему понравится. Иногда он может отвергнуть дорогие яркие пустышки с различными украшениями и остановиться на дешевой простой пустышке.

Ограничить использование пустышки следует только в том случае, если у мамы убывает молоко. Тогда ребенок должен больше времени проводить у груди — даже «пустое» сосание будет полезно для увеличения количества молока.

Пустышки следует регулярно стерилизовать и держать в закрытой посуде. Совершенно недопустимо поднимать пустышку с пола (а тем более — с земли!) и давать малышу.

Следует также менять пустышки раз в 2—3 месяца. Во-первых, они быстро изнашиваются, а пользоваться изношенной пустышкой небезопасно и негигиенично. Чем старше становится ребенок, тем быстрее изнашиваются пустышки — ведь он начинает их грызть. Во-вторых, по мере роста малыша ему будут нужны пустышки большего размера.

Стерилизация бутылочек и сосок

Бутылочки и соски после использования представляют собой «удобную» среду для размножения микробов, поэтому их следует обязательно регулярно мыть и стерилизовать. Простерилизованная бутылочка или соска может оставаться стерильной в течение 3 часов, если не будет подниматься крышка емкости, в которой происходит стерилизация.

После кормления вымойте всю посуду и прочие принадлежности в горячей мыльной воде. Причем бутылочки и соски после молочных смесей или других молочных продуктов (кефира, каш) сначала хорошо прополощите холодной водой (иначе молоко свернется и покроет стенки бутылки плотной пленкой). Обязательно прополощите соски также чистой проточной водой. Удобно очищать их ершиком для бутылочек (вам понадобится маленький ершик, который следует использовать только для детских бутылочек). Если у вас вдруг не окажется ершика, можно очистить молочные бутылки «бабушкиным» способом. Опустите в бутылку чайную ложку сырого риса или другой крупы (подойдет также яичная скорлупа) и наполните бутылку водой до половины. Затем зажмите горлышко бутылки рукой и встряхните несколько раз бутылку.

Если вы даете в бутылке пюре с растительным маслом или жирноватый суп, вам также будет сложно очистить бутылочку. Попробуйте прополоскать бутылочку кофейной гущей или питьевой содой.

Чтобы простерилизовать бутылочки в обычной кастрюле, нужно сделать следующее: положите на дно большой кастрюли полотенце; поместите открытые бутылочки, соски и другие принадлежности в кастрюлю (бутылочки уложите на бок, чтобы они наполнились водой) и кипятите их под крышкой в течение 10 минут. Охладите простерилизованную посуду до комнатной температуры в закрытой кастрюле, а затем выньте бутылочки и соски, поставьте на чистое полотенце и дайте им обсохнуть.

Стерилизовать бутылочки можно также в микроволновой печи. Некоторые бутылочки оснащены специальной крышкой для стерилизации непосредственно в микроволновке (рисунки 10).

В крышку наливается вода, помещается соска, сверху соски закрепляются специальные шипцы, которые помогут извлечь соску и прикрепить ее к бутылочке, не касаясь соски

руками. Такая бутылочка закрывается и помещается в микроволновку на несколько минут, а затем наполняется смесью и собирается с помощью шипцов. Многие современные бутылочки содержат в комплекте специальный пинцет для сборки, который также подвергается стерилизации.

Стерилизовать соски можно и в специальном стерилизаторе (рисунок 11).

В таком стерилизаторе можно кипятить соски и пластиковые бутылочки. В стерилизаторах можно простерилизовать сразу 4—6 бутылочек (обычно они продаются в комплекте) и различные принадлежности к ним. В некоторых стерилизаторах предусмотрено место для стерилизации молокоотсоса.

Каждый день следует заготавливать чистые бутылочки и соски заранее. Нужно держать соски в чистой баночке с крышкой — это может быть небольшая баночка из-под детского питания с завинчивающейся крышкой или поллитровая баночка с пластмассовой крышкой. Баночки для хранения сосок также нужно регулярно мыть кипяченой водой.

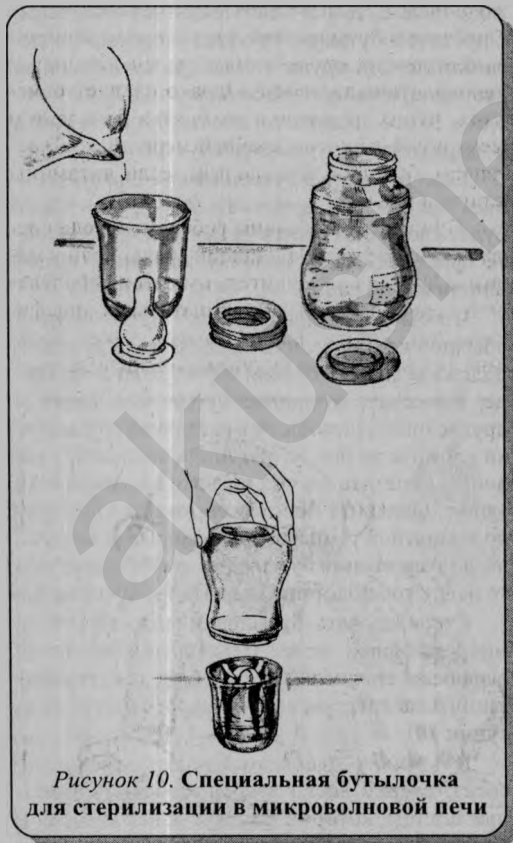


Рисунок 10. Специальная бутылочка для стерилизации в микроволновой печи



Рисунок 11. Стерилизатор для бутылочек и сосок

Отверстия в сосках следует прочищать зубочисткой и пропускать через них струю воды.

Ершик или щетку, которые употребляются для мытья посуды, промойте в воде с добавлением соды, прокипятите, просушите и храните в закрытой посуде.

■ Детский чай

Детский чай — это не тот чай, который пьют взрослые. Взрослый чай ребенок попробует еще очень нескоро (слабо заваренный чай, лучше зеленый, дают детям после года), а пока для него есть богатый выбор всевозможных «чаев для малышей».

Чайные напитки из натуральных экстрактов трав могут быть рекомендованы всем малышам, однако к их выбору надо подходить индивидуально. Если ребенок только на грудном вскармливании, не стоит спешить с введением чая хотя бы до 4—5 месяцев. А вот для детей-«искусственников» всевозможные чаи станут хорошей поддержкой, поскольку такие дети (в отличие от детей на грудном вскармливании) нуждаются в дополнительном питье для лучшего усвоения смесей. Однако не стоит начинать пить чаями слишком рано. Детский чай рекомендуется для малышей начиная с 3—4 месяцев, а до этого «искусственников» допаивают отваром сухофруктов, шиповника или чистой кипяченой водой. Исключение составляет отвар ромашки, который по рекомендации врача можно давать уже с 1 месяца.

Детский чай обычно бывает нескольких видов: *успокаивающий* (с лекарственными травами), чай *от кашля*, *желудочный чай*, *противовоспалительный чай* из ромашки, *фруктовые витаминные чаи*.

Следует отдавать предпочтение детским чаям, которые готовятся без сахара и различных подсластителей. Из заменителей сахара наиболее приемлем для ребенка мальтодекстрин, который к тому же способствует росту полезных бифидобактерий. Такие чаи помогут не только утолить жажду, но и послужат для профилактики определенных недугов.

Считается, что такие чаи устраняют метеоризм, снимают спазмы кишечника и стимулируют процессы пищеварения. Некоторым детям они действительно помогают, но далеко не всем. В этом случае чай, скорее, служит дополнительной жидкостью, которая «смягчает» животик и помогает лучшему опорожнению кишечника.

В то же время чай — это приятные и мягкие на вкус напитки, они слегка подслащены, содержат ряд полезных и необходимых младенцу компонентов. Готовить такой чай очень просто: достаточно залить гранулы горячей водой (лучше использовать специальную детскую воду той же фирмы, что и чай) — и чай готов.

Чай с лекарственными травами, даже если они употребляются просто для утоления жажды, все-таки должен порекомендовать врач-педиатр. Некоторые травы, например, могут вызвать аллергические реакции, а виноградный сахар — вспучивание животика и появление колик. Даже у почти годовалых малышей сахар в детском чае способен вызвать метеоризм и боли в животе.

Внимательно следите за реакцией вашего ребенка на введение чая. Если покраснели щечки, начался насморк или стал жидким стул — немедленно прекратите давать ему данный чай. Лечебный чай не нужно давать малышу постоянно, следует делать перерывы каждые две недели.

Детский чай вы можете приготовить и сами, только необходимо использовать для заварки биологически чистую, проверенную траву (вы можете вырастить такую траву на дачном участке, а укроп для чая — на собственном подоконнике в квартире). При приготовлении чая лучше обойтись без сахара, чтобы не вырабатывать у ребенка психологическую зависимость от сладкого.

Например, детский чай из ромашки прекрасно освежает и утоляет жажду, нормализует деятельность кишечника. Сбор для этого чая состоит из двух частей аптечной ромашки, трех частей плодов укропа, одной части череды, одной части листа малины. Чайная

ложка сбора заливается стаканом кипятка и настаивается около часа в термосе. Чай следует давать ребенку шесть раз в сутки по одной чайной ложке.

Чай из фенхеля снимает спазмы кишечника, устраняет метеоризм. Его можно приобрести в аптеке.

Шестимесячному малышу уже можно давать различные детские фруктовые и ягодные чаи, которые будут полезны всей семье. Такой чай готовится из натуральных экстрактов шиповника, яблок, мяты, малины, черной смородины, лимона и апельсина.

Однако бутылочку с чаем лучше не оставлять ребенку надолго: длительное омывание десен чаем может способствовать развитию кариеса.

■ Нужны ли младенцу «дополнительные» витамины?

В последние годы медицинская промышленность предлагает широкий ассортимент различных «витаминов для младенцев». Обычно это сладенькие фруктовые «сиропчики», которые даже самые маленькие детки пьют с удовольствием. Однако следует отметить, что если ребенок находится на грудном вскармливании (по крайней мере до 6—7 месяцев), будет больше пользы, если витамины станет пить мама.

Принимать витамины ребенку до года следует только по рекомендации врача. Если у малыша снижен иммунитет, имеются заболевания нервной системы (перинатальная энцефалопатия), диатез, рахит, анемия, такие витаминные комплексы будут ему очень полезны.



Следует предостеречь родителей тех деток, у которых проблемы с кишечником (например, дисбактериоз). При нарушении всасывания и усвоения витаминов эти препараты могут не принести ожидаемых результатов, так как просто будут «выходить» из организма в переработанном виде. Поэтому при нарушении всасывания будет лучше, если сначала подлечить кишечник, а уже после этого проводить курс витаминизации.

Следует отметить, что некоторые витаминные комплексы не показаны при фенилкетонурии, различных заболеваниях почек и печени.

Гипервитаминоз опасен не менее, чем нехватка витаминов. Поэтому прием витаминов следует осуществлять в соответствии с

инструкциями к данному мультивитаминному комплексу. Лучше давать витамины небольшими дозами в течение суток.

У некоторых детей могут также наблюдаться аллергические реакции на различные ингредиенты витаминного комплекса. Чаще всего аллергию вызывают «подсластители», которые придают витаминам сладкий вкус и фруктовый аромат.

Витамины для детей обычно растворяются в чае или соке и даются ребенку из бутылочки. Растворять витамины в молоке или кефире не стоит (если это не рекомендуют в инструкции). Лучше давать витамины до еды (если нет специальных предписаний).

ПРИКОРМ

Рано или поздно для каждого ребенка наступает время, когда ему начинает не хватать тех питательных веществ, которые поступают с грудным молоком или молочными смесями. Раньше считалось, что первый прикорм стоит начинать давать ребенку, когда у него появляется первый зуб. Такое правило имело смысл — ведь давать ребенку пищу, которую он еще не способен прожевать, противостоит. Однако у современных детей первые зубы нередко появляются уже в 4 месяца, когда пищеварительная система еще не готова к введению прикорма. В то же время у некоторых детей в силу заболевания рахитом или генетической предрасположенности зубы начинают появляться после года. Преждевременное введение первого прикорма способно привести к полному отказу от него, а также к неумению жевать и глотать густую пищу.

В возрасте примерно до полугода достаточно маме полноценно питаться — и ребенок на грудном вскармливании будет снабжен всем необходимым. Ребенку-«искусственнику» для полноценного питания примерно до 5 месяцев будет достаточно хорошей адаптированной смеси. Но материнское молоко или качественная смесь на определенном этапе развития уже не может удовлетворить все потребности стремительно растущего организма. Ребенку необходимо большее количество минеральных веществ, белков, углеводов, витаминов, клетчатки.

Обычно при естественном вскармливании ребенка это происходит в 5—6 месяцев. Именно в это время рекомендуется вводить

первый прикорм. Для детей-«искусственников» прикорм вводят немного раньше — в 4,5—5 месяцев.

Некоторые родители стремятся скорее приучить младенца к «взрослой» пище и начинают прикармливать кашами и супами чуть ли не с 1,5—2 месяцев. Но ведь в этом возрасте ребенок просто не способен усвоить питательные вещества из других продуктов, кроме молока или адаптированной смеси. Такое прикармливание недопустимо и нередко оканчивается для ребенка серьезными нарушениями пищеварения, требующими долгого лечения в стационаре. Не рискуйте здоровьем и жизнью вашего малыша, не вводите прикорм раньше установленного срока!

Иногда такие эксперименты с питанием ребенка не дают слишком очевидных последствий в младенчестве, но приводят к хроническому гастриту, болезням печени и нарушениям обмена веществ уже в дошкольном и школьном возрасте. Не стоит слушать некомпетентные советы и спешить с прикормом, нельзя также давать ребенку различные продукты раньше допустимого возраста.

Многие бабушки и даже врачи старшего поколения, советуя начинать прикармливать пораньше, ссылаются на нормы введения прикорма 20—30-летней давности. Однако такие нормы существовали в эпоху отсутствия качественных молочных смесей — заменителей молока, когда ребенок-«искусственник» вскармливался разведенным коровьим молоком или некачественной смесью. И даже груднички получали неполноценное молоко, поскольку пи-

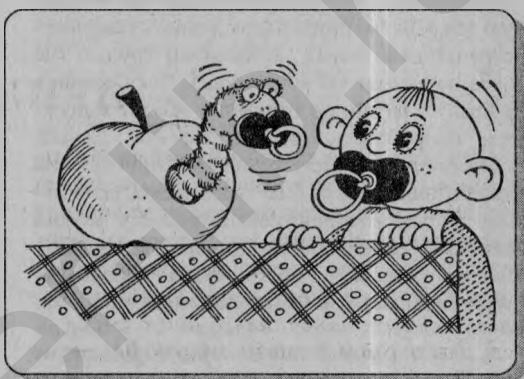
тани матери при постоянном дефиците наиболее важных продуктов (мяса, молока, яиц, творога, сыра, фруктов) не позволяло обеспечить нормальное количество и качество молока. Конечно же, при таком питании у детей неизбежно обнаруживались анемия, рахит, нехватка витаминов. Таким детям приходилось вводить прикормы, при этом они страдали от диатеза и нарушений пищеварения. А ведь раннее введение прикорма обычно мешает нормальному усвоению даже грудного молока.

Следует отметить, что современные педиатры и диетологи сходятся во мнении относительно оптимального возраста начала прикорма, но бывают и исключения. Нередко может встретиться в продаже баночка с пюре или пакетик с кашей на которых будет указан гораздо более ранний возраст, рекомендованный для начала их употребления (иногда с 2—3 месяцев). Если это не специальное лечебное питание, которое вынужденно вводится больным детям, то не стоит идти на поводу у рекламы. Очень многие веяния в детской «популярной» диетологии организуют именно производители детского питания, чтобы расширить рынок потребителей своей продукции.

Прикорм — это промежуточный вид кормления, помогающий постепенно отучить ребенка от материнской груди и подготавливающий его к переходу от жидкой пищи к более плотной. Каждый ребенок по-своему воспринимает переход к новым видам питания.

У некоторых детей, находившихся исключительно на грудном вскармливании, прикорм долго присутствует скорее в ознакомительном качестве. Не настаивайте сначала на большом количестве съеденного прикорма — пусть ребенок попробует, познакомится с новым для него вкусом. Многие дети даже после года предпочитают «мамино молочко» или молочную смесь остальным продуктам. Всегда помните о том, что ваш ребенок — неповторимая индивидуальность, поэтому его аппетит, вкусы и привычки могут существенно отличаться от вкусов соседской Насти или Егора. Один ребенок уже в год самостоятельно ест ложкой почти без потерь и успешно пережевывает твердые кусочки, а другому в силу различных обстоятельств удастся взять ложку только к двум годам, да и успешно жевать он начинает много позже. Но вы сможете наблюдать, что уже в детском саду никто не пьет из бутылочки с соской и все дети едят самостоятельно. Поэтому не торопите малыша, стоит ли волноваться, изводя себя и ребенка ненужными страхами?

Следует учитывать, что очень часто первое знакомство с твердой пищей (пусть и в очень измельченном виде) заканчивается рвотой. Физиологическая рвота — это закономерная реакция неподготовленной слизистой оболочки рта и гортани малыша на твердые комочки пищи (даже если пища протертая). Чем позднее вводится прикорм, тем сложнее ребенку научиться глотать взрослую пищу. Именно поэтому начинать введение прикорма следует около 5 месяцев, с небольших порций, и давать его лучше перед едой (грудным кормлением или смесью). Нужно также постепенно давать ребенку все менее измельченную пищу. Иногда



дети, прикорм которым вводился слишком поздно и слишком долго подавался только в гомогенизированном виде, очень долго не могут нормально глотать твердую пищу. Примерно к 3—3,5 годам такие малыши наконец-то начинают есть неизмельченные продукты, но делают это крайне неохотно.

■ Несколько правил прикорма

При введении прикорма нужно обязательно соблюдать несколько несложных правил:

1. Первый прикорм — здоровым детям

Ни в коем случае не начинайте давать прикорм нездоровому малышу. Изменение привычной пищи может привести к осложнениям, в первую очередь, со стороны желудочно-кишечного тракта.

2. Начинаем с маленьких доз

Вводить прикорм надо всегда с маленьких количеств новой пищи, постепенно увеличивая ее до полного объема кормления. Непривыч-



ную для ребенка пищу надо начинать давать непосредственно перед кормлением грудью (не более половины чайной ложки). Пока ребенок не поел из груди, он голоден и «будет вынужден» попробовать то, что вы ему дадите. Ежедневно увеличивая количество прикорма на одну чайную ложку, дней через десять, если малыш хорошо воспринимает новую еду, можно полностью заменить сию грудное кормление. Многие дети еще долго будут «запивать» грудным молоком или смесью блюда прикорма.

3. Каждый новый прикорм — отдельно

В течение одного дня (и даже одной недели) не давайте ребенку несколько видов различной пищи. Каждый раз новую пищу (фрукт, вид каши) предлагайте отдельно, не смешивая ее с другими продуктами. Если у ребенка аллергия или он что-то не любит, давайте продукты только по отдельности, чтобы легче было понять, что же его не устраивает. Если после приема пищи у ребенка появились диатезные покраснения, нужно уменьшить количество «аллергенного» продукта в два раза. Если и после этого появляются покраснения или расстроился стул — продукт нужно на какое-то время исключить. После двух-трехнедельного перерыва можно опять дать малышу небольшое количество этой пищи.

Когда вы точно установите, какие продукты подходят вашему ребенку, только тогда можете их смешать в одном блюде. Иначе какой-нибудь продукт, не понравившийся малышу, испортит все блюдо, так заботливо приготовленное вами.

4. Не бойтесь «опоздать»

Если ваш малыш склонен к аллергии или у кого-нибудь из членов вашей семьи есть пище-

вая аллергия, не вводите в меню ребенка прикорм раньше 6 месяцев. Недостаточно развитый кишечник ребенка нередко в 4—6 месяцев не может справиться с разнообразной пищей, так как в этом возрасте еще не вырабатываются многие пищеварительные ферменты.

Начать давать прикорм такому ребенку — это прямой путь к дисбактериозу кишечника и другим проблемам с пищеварением. Даже такой продукт, как коровье молоко, может вызвать аллергию, если слишком рано дать его ребенку. Именно поэтому рекомендуется вместо молока давать адаптированные смеси и даже готовить на них различные блюда. В первые месяцы жизни иммуноглобулина А, препятствующего развитию пищевой аллергии, вырабатывается еще мало (как мы уже говорили, он поступает в организм малыша с материнским молоком), и лишь к 7 месяцами его количество становится достаточным.

■ Примерная схема прикорма детей до года

При изучении данной схемы учтите, что не все дети едят одинаково — некоторым достаточно меньшей порции, а другие любят «хорошо покушать». Поэтому рекомендуемый объем подходит не каждому ребенку — это всего лишь «средняя норма (плюс-минус 30%)», которая дает примерное представление о питании в конкретном возрасте.

5—5,5 месяцев (для искусственного вскармливания 4—4,5 месяцев)

Приведенные ниже продукты дают в течение двух месяцев, начиная с тертого яблока и заканчивая соками. К 7 месяцам («искусственники» — к полугоду) ребенок будет получать два отдельных блюда в качестве прикорма (кашу и овощное пюре), а также в качестве дополнения к грудному молоку или к основным блюдам фруктовое пюре, творог, яичный желток, сок.

В этот период также можно поить ребенка детским чаем или различными неконцентрированными компотами из сухофруктов (подробные рецепты всех блюд будут даны ниже).

1-й прикорм. Тертое (или скобленное ложкой) яблоко — начинать прикорм следует с четверти ложки, увеличивая к концу месяца до 2 столовых ложек. Яблоко может предшествовать прикормам, тогда его можно начинать вводить и в 4 месяца (для «искусственников» —

в 3,5 месяцев). Раньше педиатры рекомендовали начинать прикормы с фруктовых соков, но в последние годы уже не рекомендуют раннее введение соков. Соки в очень раннем возрасте вызывают аллергические реакции и вздутие живота, могут привести к диарее. А вот немного скобленного сырого яблока полезно даже детям с нарушениями пищеварения.

Следует учитывать, что нередко введение первого прикорма, даже самого жидкого, может вызвать рвотную реакцию. Именно поэтому начинать следует с небольших порций и давать перед едой (грудным кормлением или смесью). Его дают примерно полмесяца, а затем начинают вводить основной прикорм (овощи или кашу).

После введения полностью одного прикорма вместо одного грудного кормления можно вместе с этим прикормом давать яблоко (лучше перед едой). Яблоко трется на мелкой пластмассовой терке или скоблится чайной ложкой (лучше пластмассовой) непосредственно в процессе кормления (последний способ предпочтительнее). Должна получаться однородная кашка, без крупных кусочков (иначе ребенок может подавиться). Яблоки лучше выбирать зеленые (особенно полезны антоновка, семсеринка). Их следует тщательно вымыть, ополоснуть кипяченой водой и срезать кожицу. Выбирайте яблоки без гнили и червоточин. Если у ребенка наблюдаются колики, можно начать с печеного яблока.

В более южных районах вместо яблока начинают давать протертую мякоть абрикосов. Такой прикорм можно рекомендовать только жителям тех мест, где непосредственно произрастают абрикосы.

2-й прикорм. Овощное пюре (если ребенок нормально прибавляет в весе) — от 0,5 чайной ложки до 150 мл с 1 чайной ложкой подсолнечного или оливкового масла. Начинать овощной прикорм лучше с кабачков-цуккини, затем вводить картофель, морковь.

К концу 6 месяца одно грудное кормление (лучше дневное) полностью заменяется пюре или кашей.

3-й прикорм. Каша (если ребенок плохо набирает вес, такой прикорм начинают вводить первым) — от 0,5 чайной ложки до 150 мл с 1 чайной ложкой сливочного масла. Для приготовления каш можно использовать обычную крупу, измельченную на кофемолке, различные хлопья для более быстрого приготовления (после варки такая каша измельчается миксером или протирается через сито) или готовые детские каши на молоке или безмолочные. Начинать лучше с овсяной каши, затем вводить

гречку, рис, кукурузу. Пшеничные каши у некоторых детей вызывают аллергию, так что будьте осторожны.

4-й прикорм. Творог — по некоторым показаниям (рахит) педиатр может назначить и раньше. Его следует начинать давать, когда будет введено яблоко и один из основных прикормов (каша или овощное пюре). Детям можно давать только свежий творог домашнего приготовления (о том, как это сделать, будет рассказано ниже). Начинать следует с 0,5 чайной ложки, примешивая творог к кашам. Впоследствии количество творога увеличивают до 50 г.

5-й прикорм. Яичный желток, начиная с 1/10 и доводя до 0,5 одного вареного желтка, можно давать, добавив в овощное пюре. Рекомендуется давать по целому желтку через день. Яичный белок следует повременить давать до полутора лет.

6-й прикорм. Фруктовые соки можно пробовать вводить после успешного введения яблока (лучше начинать с яблочного). Начинать следует с 0,5 чайной ложки и доводить за полтора месяца до 70 мл (в два приема).

Таблица 4. Примерное меню ребенка в возрасте 6 месяцев (при искусственном вскармливании — 5 месяцев)

1-е кормление (примерно 6—7 часов)	Грудное молоко или адаптированная смесь (200 мл — 1 стакан)
2-е кормление (10—11 часов)	2 ст. ложки тертого яблока, овощное пюре (150 мл — 2/3 стакана) с половинкой желтка и 1 чайной ложкой растительного масла (или каша)
3-е кормление (14—15 часов)	Творог (2 ст. ложки), грудное молоко или адаптированная смесь (150 мл)
4-е кормление (17—18 часов)	70 мл (1/3 стакана) фруктового сока, грудное молоко или адаптированная смесь (100 мл)
5-е кормление (20—21 час)	Грудное молоко или адаптированная смесь (150 мл)

7 месяцев (для детей на искусственном вскармливании — 6 месяцев)

Продолжать кормление овощным пюре, постепенно начать вводить каши. К концу 7 месяца ребенок обычно переходит на пятиразовое кормление, получает уже 2 прикорма, которые заменяют два грудных кормления (некоторые дети любят «запивать»

прикормы грудным молоком или смесью — позвольте им это). У ребенка получаются своеобразные завтрак и обед («ненасытные» дети предпочитают есть кашу на ужин, чтобы не просыпаться от голода. Другие также едят кашу или овощи два раза, т.е. получают три кормления, заменяющих грудные. Если у ребенка нормальный аппетит, то сок можно давать в перерывах между кормлениями (до 100 мл в день), не позднее чем за час до очередного кормления. Не стоит давать сок ребенку позднее, чем за 2 часа до ночного сна. Если у ребенка уже есть несколько зубов, можно давать погрызть сухарик, специальное детское («Малышок», «Хайнц», «Винни») или несдобное печенье (типа «Крокет», «Аврора», «Мария») каждый раз во время еды. Количество пюре и каши можно увеличить до 170 мл, а творога — до 70 мл.

Таблица 5. Примерное меню ребенка в возрасте 7,5 месяцев (для детей на искусственном вскармливании — 6,5 месяцев)

1-е кормление (примерно 6 часов)	Грудное молоко (или адаптированная смесь) — 200 мл (1 стакан)
2-е кормление (10 часов)	Каша (170 мл) + 1 чайная ложка сливочного масла, 2 ст. ложки творога, немного грудного молока, смесь (50 мл) или сок (50 мл)
3-е кормление (14 часов)	3 ст. ложки тертого яблока, овощное пюре (170 мл) с половинкой желтка и 1 чайной ложкой растительного масла
4-е кормление (18 часов)	Фруктовое пюре (50—100 мл), грудное молоко или адаптированная смесь, или кефир — 150 мл и одно печенье
5-е кормление (21—22 часа)	Каша или овощное пюре (150 мл) + грудное молоко или смесь (100 мл), или только грудное молоко, или адаптированная смесь — 200 мл

5-й прикорм. Фруктовое пюре (консервированное или натуральное из свежих фруктов — яблочное, грушевое, абрикосовое). Начинать следует с 1 чайной ложки, за 1—1,5 месяца довести объем фруктового пюре до 100 мл.

В этом возрасте важно чередовать грудные кормления и прикорм, так как обычно молока у мам уже не хватает на несколько кормлений подряд.

8—9 месяцев

6-й прикорм. Мясное пюре. В это время ребенок может начать есть мясо (начинать лучше с мяса индейки или кролика, немного позже начинайте давать телятину, нежирную свинину или при склонности к аллергии молочную говядину). При отсутствии аллергии можно 1 раз в неделю давать курицу. Мясное пюре добавляют обычно в овощи. Начинать следует с 1/4 чайной ложки и довести объем за месяц до 50 мл.

Увеличить количество прикормов (каша и овощное пюре) до 180—200 мл, а сока и творога — до 100 мл, фруктового пюре — до 150 мл. Можно добавить также небольшой кусочек хлеба (лучше зернового), размоченный в жидкости (грудное молоко, смесь и т.п.).

Таблица 6. Примерное меню ребенка в возрасте 9 месяцев (для детей на искусственном вскармливании — 8 месяцев)

1-е кормление	Грудное молоко (или адаптированная смесь) — 200 мл (1 стакан)
2-е кормление	Каша (180 мл) + 1 чайная ложка сливочного масла, 3 ст. ложки творога, немного грудного молока, смесь (50 мл) или сок (50 мл)
3-е кормление	3 ст. ложки тертого яблока или фруктового пюре, овощное пюре (150 мл) с половинкой желтка, 2 ст. ложками мясного пюре и 1 чайной ложкой растительного масла
4-е кормление	Фруктовое пюре (50—100 мл), грудное молоко или адаптированная смесь, или кефир (150 мл) и одно печенье (можно растолочь и смешать с грудным молоком или смесью)
5-е кормление	Каша или овощное пюре (150 мл), или только грудное молоко, или адаптированная смесь (200 мл)

10 месяцев

В это же время порции различных блюд (каши, овощи) могут быть увеличены до 200 мл (1 стакан).

В этот период у большинства детей появляется третье кормление твердой пищей, заменяющее грудное кормление, — это могут быть овощи без мяса или творог с фруктами, а если ребенок уже неплохо пережевывает пищу —

пудинг из творога. Можно попробовать также давать «жующему» ребенку мясной пудинг или паровую котлетку. В основном меню малыша в 10 месяцев мало отличается от 8—9 месяцев. Следует как можно больше «разнообразить» его пищу, варьируя «положенные» продукты: готовить разные каши, делать овощные пюре из различных овощей, смешивать творог и овощи, фрукты. Можно добавить также небольшой кусочек хлеба (лучше зернового), размоченный в жидкости (грудном молоке, смеси и т.п.).

Таблица 7. Примерное меню ребенка в возрасте 10 месяцев (для детей на искусственном вскармливании — 9 месяцев)

1-е кормление	Грудное молоко (или адаптированная смесь) — 200 мл (1 стакан) + печенье или сухарик
2-е кормление	Каша (200 мл)+1 чайная ложка сливочного масла, 4 ст. ложки творога, немного грудного молока, смесь (50 мл) или сок (50 мл)
3-е кормление	2 ст. ложки тертого яблока, овощной или молочный суп-пюре (50 мл), овощное пюре (150 мл) с 1/2 желтка и 1 чайной ложкой растительного масла, паровая мясная или куриная котлетка
4-е кормление	Фруктовое пюре (100—150 мл), грудное молоко (или адаптированная смесь) или кефир (150 мл) и одно печенье или сухарик
5-е кормление	Каша или овощное пюре, или творог с фруктами (150 мл), или только грудное молоко, или адаптированная смесь (200 мл)

11 месяцев

7-й прикорм. Суп на мясном бульоне, который варится на нежирном мясе (обязательно без костей!). Объем от 1 чайной ложки до 50 мл. Предпочтительнее супы-пюре или протертые супы. Постепенно многие дети начинают переходить на 4-разовое кормление различной «взрослой» пищей — каши, пюре, творог, а также одно вечернее молочное кормление.

8-й прикорм. Рыба (вареное рыбное филе раз в неделю разнообразит рацион малыша).

Можно уже пытаться составить меню ребенка заранее на 3—4 дня вперед (желательно, чтобы за этот срок блюда не повторялись — кроме грудного молока или смеси).

Таблица 8. Примерное меню ребенка в возрасте 11 месяцев (для детей на искусственном вскармливании — 10 месяцев)

1-е кормление	Каша (овсяная, гречневая, рисовая, манная, кукурузная, пшеничная) (200 мл) + 1 чайная ложка сливочного масла, грудное молоко или смесь (150 мл), печенье или кусочек хлеба
2-е кормление	Суп на мясном бульоне (мясной, куриный, рыбный, крупяной) (50 мл), овощное пюре (картофельное, морковное, кабачковое, тыквенное, свекольное, ассорти) (150 мл) с половинкой желтка и 1 чайной ложкой растительного масла, паровая котлетка (мясная, рыбная или куриная) или суфле (50 г), сок или компот (100мл)
3-е кормление	Фруктовое пюре (яблоки, груши, абрикосы, вишня, смородина, банан) (100 мл), творог (70 г), грудное молоко или адаптированная смесь, или кефир (100 мл) и одно печенье или сухарик
4-е кормление	Каша или овощное пюре с половинкой желтка, или творог с фруктами (100 мл) и молоко (150 мл), или только грудное молоко, или адаптированная смесь (200—250 мл)
5-е кормление	Кефир, грудное молоко или молочная смесь (150—200 мл)

12 месяцев

После года в рационе ребенка не происходит существенных изменений, ассортимент блюд и специфика их приготовления остается прежней. Если малыш продолжает питаться грудью или есть смесь, то целиком молочное кормление бывает теперь 1—2 раза в сутки (обычно рано утром и вечером перед сном). Ребенок с хорошим аппетитом питается обычно уже четыре раза в день, и кроме этого — молочное кормление перед сном (между кормлениями ест фрукты, печенье, пьет сок или компот). Приемы пищи становятся завтраком, обедом, полдником и ужином. «Малоежек» приходится кормить чаще — 5—6 раз в день меньшими порциями (первый и второй завтрак, обед, полдник и ужин, а также молочное кормление перед сном). Многие дети перед сном еще едят грудное молоко или смесь. Более существенные изменения начнут происходить в рационе ребенка ближе к полутора го-

дам. Однако пища для малыша уже не измельчается, а лишь слегка разминается, и ассортимент блюд сильно увеличивается.

Таблица 9. Примерная суточная норма продуктов для ребенка в возрасте 11—12 месяцев

Название продукта	Норма
Грудное молоко или молочная смесь	400 мл (2 стакана)
Молочные продукты (кефир, йогурт)	300 мл (1,5 стакана)
Крупа (гречневая, овсяная, рисовая, кукурузная и др.)	20 г (2 столовые ложки)
Мясо (говядина, телятина, свинина, крольчатина, курица)	50 г
Рыба	20 г
Овощи	150 г
Картофель	70 г
Творог	50 г
Фрукты	150 г
Сахар (в виде кондитерских изделий — зефира, мармелада)	1,5 столовые ложки
Яйца	0,5 желтка
Сметана	1 чайная ложка
Хлеб пшеничный или зерновой	30 г
Хлеб ржаной	5 г
Масло сливочное	1,5 ложки
Масло растительное	1 чайная ложка
Сок	200 мл (1 стакан)

Таблица 10. Примерное меню для малыша в возрасте 11,5—12 месяцев

Завтрак	Каша с фруктами и со сливочным маслом (200 мл), грудное молоко, или молочная смесь, или сок (150 мл)
Обед	Суп овощной или на мясном бульоне (70 мл), мясное суфле или котлетка (50 г), тушеные овощи (100 мл), сок (150 мл — если сок был на завтрак, дайте ребенку компот или кисель), кусочек хлеба
Полдник	Кефир или йогурт (150 мл), хлебобулочные изделия, фрукты
Ужин	Творог или каша, или овощи (150 г), молоко или молочная смесь (150 мл), кусочек хлеба
Перед сном	Кефир или грудное кормление

■ Что такое «педагогический» прикорм?

«Педагогический» прикорм — это относительно новое направление в младенческой диетологии, хотя его сторонники утверждают, что это «хорошо забытое старое». Они считают, что организм маленького ребенка не нуждается в больших количествах «взрослой» пищи, а ориентирован самой природой на грудное молоко и небольшие дозы различных прикормов. В старину, как утверждают теоретики «педагогического» прикорма, мамы не готовили «детских» каш и супов, никто не знал о специальных блюдах для детей, но ребенку не давали много взрослой пищи, а лишь постепенно расширяли ассортимент его блюд. Зато малыш уже к году-полтора переходил на общий стол и не нуждался в «искусственных» детских блюдах. Конечно же, в те времена пища взрослых была простой и здоровой, не содержала различных «пищевых добавок» или «заморских разносолов». Преобладали вареные, пареные и печеные блюда из свежих продуктов «местного происхождения».

Эта теория далеко не бесспорна, но при хорошо организованном грудном вскармливании (если у мамы много молока, ребенок здоров и отличается хорошим аппетитом) введение «педагогического» прикорма может приносить неплохие плоды.

В чем же заключаются основные принципы введения «педагогического» прикорма?

Любопытно, что у мамы в тарелке?

Считается, что после полугода ребенок начинает интересоваться, что же ест мама. Дети просят пищу из маминой тарелки: многие малыши охотно едят хлеб, кусочки овощей и т.п. При введении «педагогического» прикорма используют такой интерес и сразу начинают знакомить ребенка со взрослой пищей.

Попробуем — только чуть-чуть

Предлагается на пробу ребенку небольшое количество продукта — на кончике чайной ложки. Жидкие блюда даются малышу из чашки — наливается примерно чайная ложка на дно. Сторонники «педагогического» прикорма считают, что небольшая доза любого продукта не окажет вредного воздействия на малыша старше полугода.

Всего понемножку

«Педагогический» прикорм позволяет попробовать за один раз несколько видов пищи. В руку малышу можно давать различные продукты — хлеб, морковку, яблоко, сушку (кусочек должен не крошиться и быть достаточно велик — чтобы малыш не мог затолкнуть его в рот целиком и от этого подавиться).

Все же будьте осторожны!

Сторонники такого прикорма не учитывают того, что у детей может возникнуть аллергическая реакция даже от «микродозы», а при таком смешанном наборе продуктов родители сразу не определят, что явилось ее причиной. Поэтому все-таки не стоит давать пробовать продукты более одного вида за один раз. Нежелательно также проводить подобные эксперименты с детьми, имеющими нарушения пищеварения. К тому же не следует давать малышу слишком «экзотические», острые, жареные, копченые блюда, полуфабрикаты, различные колбасы, консервы. Но если в семье на столе всегда простая здоровая пища и преобладают вареные и тушеные блюда, нет острой и слишком соленой пищи, то введение такого прикорма достаточно приемлемо.

Обесться не дадим!

«Педагогический» прикорм сохраняет интерес ребенка к еде — небольшие дозы новых продуктов пробуждают любопытство, но не дают ему перейти в пресыщение. Рекомендуется ограничивать пробы ребенка примерно до 10 месяцев: ребенок съедает всего 5—6 ложек, затем ему предлагается грудное молоко. Ребенку постоянно «интересно» попробовать еще, еда становится не принуждением, а наградой.

Если ребенку понравилось какое-либо блюдо, не стоит разрешать ему есть слишком много: он может «переесть», получить ферментный срыв (боли в животе, понос, рвота) и надолго потерять интерес к этой еде. Если ребенок переел и стал утрачивать интерес к еде, можно прекратить прикормы на несколько

дней, пока малыш снова не попросит еды «из маминой тарелки».

Ложка за ложкой

Одновременно мама старается научить ребенка пользоваться ложкой — она кормит его из своей тарелки и дает ему в руку «личную» ложечку.

При таком прикорме происходит постепенное привыкание ребенка к пище и постепенная адаптация желудочно-кишечного тракта к взрослой пище. Если ребенок захочет попробовать взрослой еды раньше полугода, ему не стоит этого разрешать. Не следует есть в присутствии ребенка раньше, чем он будет способен хотя бы немного поучаствовать в трапезе.

Такой прикорм не заменяет грудные кормления, поскольку его сторонники считают, что материнского молока ребенку достаточно до 10—11 месяцев, когда ребенок начинает съедать за общим столом достаточно большие порции. Дополнительного питья ребенку при таком прикорме, по мнению его сторонников, также не требуется, так как он пьет грудное молоко.

Если ребенку вводится «педагогический» прикорм, то как бы само собой разумеется то, что малыш поначалу может выплевывать какие-либо продукты, а потом начнет кушать все лучше. В то же время большое внимание уделяется совместной трапезе, когда за столом сидит вся семья и с аппетитом ест.

При «педагогическом» прикорме ребенок не будет съедать по 200 г пищи, так как его организм, укрепленный грудным молоком, в этом не нуждается. По мнению педиатров, практикующих такой прикорм, ребенок до 1—1,5 года не должен есть много. Они считают это залогом будущего хорошего аппетита и здорового пищеварения.

Выбор за вами...

Конечно, такая теория небесспорна. Она имеет свои положительные и отрицательные стороны. Не всякий ребенок испытывает достаточный «пищевой интерес», чтобы начать пробовать твердую пищу. К тому же сле-



дует осторожно подходить к «пробам» взрослой пищи, потому что даже небольшого количества продукта иногда достаточно для серьезных нарушений здоровья малыша. Однако эта система приобретает все больше сторонников, поскольку то, что обещает правильно организованный «педагогический» прикорм, — очень заманчиво, особенно для мам, чьи дети не едят всевозможные «кулинарные изыски». В некоторых крупных городах есть даже специальные консультанты, помогающие организовать «педагогический» прикорм.

■ Немного о молочных кухнях

Сейчас молочные кухни, к сожалению, есть далеко не в каждом городе, а ведь еще лет 20—30 назад молочные кухни были очень популярны, зачастую только там можно было получить детские молочные смеси, кефир, творожок. Если в вашем городе имеются молочные кухни, не полнитесь туда наведаться и узнать, какие продукты для деток там предлагают. Ведь продукция молочных кухонь отличается от той, что поступает в обычные магазины, своей свежестью (здесь продукция сразу после завоза очень быстро расходуется, в то же время срок хранения детских молочных продуктов очень небольшой — от пяти дней до недели) и специализацией (на каждом виде продукции указано, с какого возраста ребенок может начинать ее кушать, и даются рекомендации по применению продукта). Если ваш ребенок — здоровый грудничок, продукция молочной кухни может понадобиться ему в возрасте около полугода. Для деток-«искусственников» различные ацидофильные смеси (их ошибочно называют детским кефиром) предлагаются с более раннего возраста (некоторые — с одного месяца, другие — с трех).

На детских кухнях вы сможете приобрести ацидофильные смеси, пасты и молоко, которые помогут детям с проблемами пищеварительного тракта. На некоторых кухнях готовят специальный творожок с бифидобактериями, детские сливки и сметану (для детей с недостаточной массой тела).

Продукция молочных кухонь упакована обычно небольшими порциями, как раз на одно кормление. Все продукты, поступающие на молочные кухни, особенно тщательно проверяются санэпидемстанцией, для них существует наиболее жесткий бактериологический контроль.

В некоторых городах продукция молочных кухонь отпускается только по рецепту врача-педиатра.



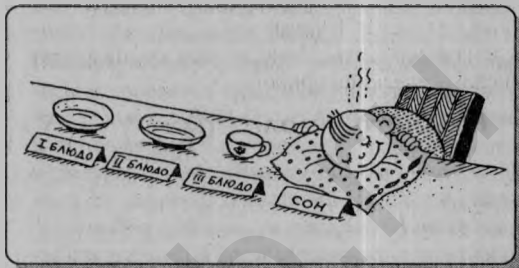
Обычно в магазинах от детской молочной кухни вы можете приобрести различные детские консервы, каши, сухие молочные смеси. Приобретать эти продукты предпочтительнее именно в них, так как продукция здесь не залеживается и продавцы следят за ее сроками реализации и условиями хранения. Для более старших деток в таких магазинах нередко продают свежие молочные продукты: йогурты, сырки, молоко и кефир.

■ Питание до года: удаchi и просчеты

Чем ближе к году, тем порой привередливее становятся малыши. Им уже не нравится обычная пища, они начинают выбирать то, что повкуснее, и аппетит у них значительно снижается. Нередко отрицательным опытом для ребенка является слишком обильное «насильственное» кормление в раннем возрасте, когда ребенка отвлекают играми и сказками, буквально вталкивая еду. Ребенок только открывает рот и без аппетита глотает безвкусную массу (протертую кашу или пюре), не чувствуя ее вкуса. Такое кормление рано или поздно приводит к полному отвращению к еде. Чем старше становится ребенок, тем труднее его накормить без его согласия. Дети стремятся к самостоятельности, пытаются есть ложкой сами, не хотят, чтобы их кормили взрослые. Ребенок начинает понемногу различать вкус пищи, что-то нравится ему больше, что-то он не хочет есть совсем. К тому же в этом возрасте у ребенка прорезаются самые болезненные зубки — клыки, что тоже создает свои трудности с аппетитом. Мамам приходится нередко кормить малышек по «гибкому графику», иногда пропуская кормления, придумывать новые блюда. Вот что рассказали некоторые мамы о кормлении своих детей:

Мама Лизы Б. (11,5 месяцев) рассказывает: «Моя Лизонька никогда не отличалась хорошим аппетитом, грудь сосала 5—10 минут, а потом засыпала. Приходилось кормить почаще — через 2,5—3 часа. Но прибавляла в весе Лиза нормально, хоть и не была «румяным пончиком», как другие дети. А когда стали вводить прикормы, молоко резко пошло на убыль. Месяцев в 8 полностью перешли на смесь, пьем детский кефирчик. Сейчас аппетит у нас средний. Утром вообще ничего кушать не хочет, только выпьет бутылочку смеси или кефирчика, иногда половинку печенья сгрызет или кусочек зернового хлебца. Потом мы идем гулять, гуляем обычно часа два. На прогулке я ей ничего не даю, чтобы аппетит не перебивать, да и руки грязные. Домой возвращаемся ближе к двенадцати. Я готовлю кашу или творожок, положу пюре фруктового (потру яблоко, разомну половинку банана или ягоды) — получается небольшая тарелочка еды. Запивать даю компотиком или соком. Лиза съедает большую часть, но какую-то часть обязательно оставит, а я ее не уговариваю доедать, уже научилась, что не стоит этого делать. Несколько раз так вот докармливала, а потом она мне всю еду «возвращала». Зато пьет она с удовольствием, иногда может и добавки попросить. Если совсем мало съест, я иногда вместо сока смеси даю попить или яблочко целиком погрызть предлагаю, бананчика кусочек. После еды Лиза отправляется спать, а после сна есть не хочет. Поэтому мы еще на часок на улицу идем. Обед у нас поздний — часа в четыре. Перед этим я ей ничего не даю «перекусить». Зато аппетит к этому времени у нас просыпается. Начинаем с жиденького супи-пюре, почти одного бульончика. Его Лиза охотно пьет из чашечки. Если день жаркий, я ей перед едой обязательно даю попить полстаканчика несладкого компотика или кислого сока пару ложечек. Второе мы едим руками. Хотя зубов у нас всего 8 (так и по возрасту положено), Лиза прекрасно деснами жует. Я ей режу небольшими кусочками отварное мясо, морковь, кабачок, картошечку, и она поштучке в ротик отправляет. Сразу много не даю в рот захватывать — может подавиться. На десерт она еще может «Растишку» съесть или каких-нибудь фруктиков. После этого у нас опять большой перерыв до ужина. Ужин у нас поздно, примерно в 8 часов. На ужин даю ей чаще всего немного овощей вареных, как и на обед. Если утром творог не ели, перетираю

творожок с вареной морковкой или с ягодами. Съедает она примерно полстакана, потом заливает кефиром. Манную кашу иногда готовлю — это она съедает до последней ложки. Спать Лиза ложится после 10 часов, перед сном может еще выпить бутылочку смеси, а если днем кушала совсем плохо, то я даю ей растворимую кашку тоже из бутылочки».



Из рассказа мамы мы видим, что девочка вовсе не страдает плохим аппетитом, у нее просто немного сдвинуто время питания. Полезным фактором оказалось то, что мама не кормит малышку «насиленно», это позволило сохранить аппетит и не привить ребенку отвращения к еде. Хотя Лизе еще нет и года, она уже неплохо разжевывает пищу (а некоторые дети вполне управляют с жеванием без зубов — одними деснами).

А вот мама Никиты Н. (11 месяцев) кормит своего малыша так: «У нас с рождения был дисбактериоз кишечника, первые три месяца было особенно трудно — у Никитки болел животик. Потом все стало немного налаживаться, врачи мне не советовали спешить с прикормом, а мне казалось, что он недоедает на одном молоке, и я стала вводить прикормы уже с четырех месяцев — давала кашку, творожок подмешивала, желточек. Думала, что он лучше будет кушать, начнет поправляться. Только прикормы он плохо ел, к тому же вернулся дисбактериоз. Я уже хотела бросить кормить грудью, выбрать «лечебную» смесь. Только наша участковая врач мне строго-настрого запретила переводить малыша на смесь, попросила поменьше прикармливать и больше кормить грудью. Как ни странно, это начало помогать. После полугода мы уже почти не болели. Иногда только бывал жидкий стул. Грудью я кормлю до сих пор, грудь Никитка теперь ест охотно, от молочка он и в весе прибавляет. А вот другую еду ест плохо. Утром он у меня грудь кушает неплохо, потом я ему яблочко тертое даю. Часа через три опять кушать предлагаю — он

немного каши поест, пока я ему сказки рассказываю, игрушки показываю, грудью запьет. На прогулке обязательно тоже грудь поедим. Соседки говорят — большой уже, а я считаю, что молоко — как лекарство. На обед он каждый день ест супчик протертый. Я ему туда все протираю — желток, мясо, овощи, крупу иногда. Только ему такой супчик не очень нравится. Он еле-еле полтарелки съест — и опять к груди. На полдник я ему даю что-нибудь сладкое (пюре фруктовое из баночки или ягоды протертые с домашним творожком). Запиваем, само собой, грудью. Ужинать Никитка часто отказывается, а я все-таки вприхду ему каши пару ложечек и опять молочком запить даю. Хорошо, что молока по-прежнему много, так что ребенок голодным не останется. Кефир он пить отказывается, йогурты тоже не любит».



Здесь мы видим обычную ситуацию — ребенок любит мамино молоко и неохотно ест прикорм. Однако такая ситуация не критична. Материнское молоко до 1—1,5 года обеспечивает ребенка большим количеством питательных веществ, поэтому ребенок обходится небольшим количеством другой пищи. В то же время кормление ребенка такого возраста «по требованию» может создать впоследствии сложную психологическую ситуацию. Обращает на себя внимание и то, что мама дает ребенку однообразную, слишком жидкую пищу. Может быть, стоило бы разнообразить рацион ребенка более аппетитными блюдами? Настораживают также попытки мамы насильно накормить малыша.

А вот другая история. Рассказывает мама Артема С. (12 месяцев): «Когда Артем был маленький, я не стала возиться с грудным молоком, зато мы покупали всегда самую дорогую

смесь, которая только была на рынке. Кушал он хорошо и много, только потом животик болел. Но аппетит стал все хуже и хуже, как только прикормы пошли. А сейчас накормить Артема — просто мученье. Он совсем ничего не хочет есть. Каждое утро он пьет только фруктовый кефирчик, а кашу по столу размазывает. Ну, идем с ним на прогулку, я даю ему сока бутылочку, печенье с собой беру, бананчик. Пока гуляем, он немного перекусит, а домой придем — есть ни в какую. Котлетку пальчиками раскрошит и сжует, а еще компотик выпьет. Мне его жалко, я на такой случай всегда держу что-нибудь вкусное — творожок с фруктами или баночку йогурта. Иногда дам кусочек шоколадки молочной, а что, все-таки лишние калории. Вот этим он и живет, бедняжка. А на полдник опять печенье с соком или йогурт, на ужин кашку из импортных баночек ему даю, выбираю покалорийнее, посытнее — с шоколадом или с ореховым кремом. Только он почему-то до конца баночку не доедает. Я так стараюсь — все самое лучшее покупаю, а он даже авокадо есть не стал. Худенький такой, да еще и диатез совсем замучил: что ни съест — щечки красные. Думаю, может быть, ветчинки ему попробовать нежирной или бутербродик с икоркой — для аппетита».

В этом случае мама нарушает все мыслимые и немислимые запреты, а в результате у ребенка от неправильного питания развивается диатез и совсем пропадает аппетит. Самое время попытаться организовать нормальное питание, соответствующее возрасту и состоянию здоровья, а также не кормить в промежутках калорийными сладостями, особенно шоколадом, который является сильным аллергеном.

■ Режим питания по часам

Если до полугода малыш-грудничков кормили по требованию, то после введения прикорма время приема пищи уже строго нормируется. Хотя, как мы выяснили, дети едят по-разному, примерным распорядком питания ближе к году является следующий:

Первое кормление (8—9 ч) — грудь или смесь, каша.

Второе кормление (своеобразный обед — 12—13 ч) — мясной или овощной суп, овощное пюре с мясом и фруктовое пюре или фрукты (яблоко, банан).

Третье кормление (16—17 ч) — кефир или мо-

лочная смесь с печеньем, или фрукты с творогом.

Четвертое кормление (19—20 ч) — овощное пюре или каша, или творог.

Пятое кормление (21—22 часа) — грудное молоко или смесь, или детский кефир перед сном.

■ Примерное меню на неделю для ребенка 12 месяцев

Понедельник

1-й завтрак	грудное молоко или адаптированная смесь (200 мл) с печеньем;
2-й завтрак	овсяная каша с курагой и со сливочным маслом (200 мл), яблочный сок (100 мл),
обед	овощной суп-ассорти (50 мл), мясные фрикадельки (50 г), морковное пюре (100 мл), компот из сухофруктов (100 мл);
полдник	кефир (150 мл), печенье, яблоко;
ужин	творожки (100 г) с 2 чайными ложками сметаны, грудное молоко или адаптированная смесь (200 мл).

Вторник

1-й завтрак	грудное молоко или адаптированная смесь (200 мл) с булочкой со сливочным маслом;
2-й завтрак	гречневая каша с тертым яблоком и со сливочным маслом (200 мл), абрикосовый сок (100 мл);
обед	суп-борщ на мясном бульоне (50 мл), мясное суфле (50 г), картофельное пюре (100 мл), компот из чернослива;
полдник	банановое пюре, питьевой йогурт;
ужин	кабачковое пюре (100 мл), грудное молоко или адаптированная смесь (200 мл).

Среда

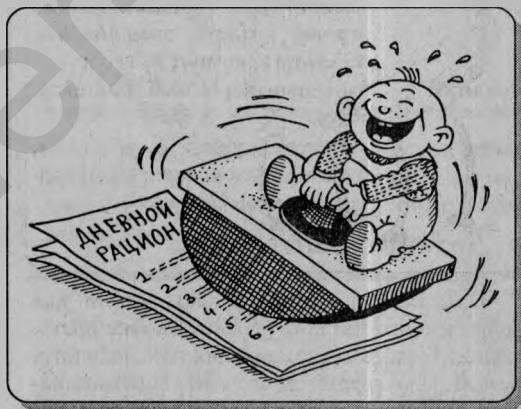
1-й завтрак	грудное молоко или адаптированная смесь (200 мл) с белым сухариком;
2-й завтрак	рисовая каша со сливочным маслом (200 мл), кефир;
обед	молочно-овощной суп с мелкой вермишелью (50 мл), рыбное суфле, пюре из шпината (100 мл), компот из свежих яблок (100 мл);

полдник «живой» йогурт (150 мл), сливовый сок (100 мл);

ужин пюре из тыквы с яблоками (100 мл), грудное молоко или адаптированная смесь (200 мл).

Четверг

1-й завтрак	грудное молоко или адаптированная смесь (200 мл) с хрустящим хлебцем;
2-й завтрак	пшеничная (или кукурузная) каша со сливочным маслом (200 мл), некрепкий зеленый чай с сахаром;
обед	суп из овощей на мясном бульоне (50 мл), мясная паровая котлета, пюре из свеклы с морковью (100 мл), кисель из свежих (или замороженных) ягод (100 мл);
полдник	кефир, фруктовое пюре из яблок;
ужин	творог (100 мл) со сметаной и сахаром, грудное молоко или адаптированная смесь (200 мл).



Пятница

1-й завтрак	грудное молоко или адаптированная смесь (200 мл) с овсяным печеньем;
2-й завтрак	овсяная каша со сливочным маслом (200 мл), черничный сок;
обед	овощной суп-ассорти, пюре из цветной капусты, компот из кураги;
полдник	«живой» йогурт, творожная запеканка со сметаной;
ужин	рисовая каша с фруктами, грудное молоко или адаптированная смесь (200 мл).

Суббота

1-й завтрак	грудное молоко или адаптированная смесь (200 мл) с творожным кексом;
2-й завтрак	мелкая вермишель (150 мл) со сливочным маслом и тертым сыром (1 ст. ложка), кефир;
обед	суп с овощами на курином бульоне, суфле из курицы, кабачковое пюре, морковный сок (1/3 стакана);
полдник	фруктовый кисель, пюре из ягод;
ужин	морковно-творожная запеканка, грудное молоко или адаптированная смесь (200 мл).

Воскресенье

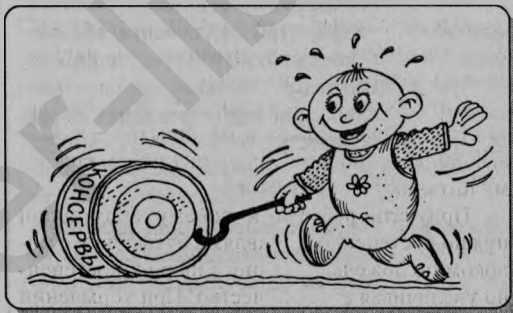
1-й завтрак	грудное молоко или адаптированная смесь (200 мл) с ватрушкой;
2-й завтрак	манная каша с фруктами, питьевой йогурт;
обед	мясной суп с овощами, мясная паровая котлета, овощное пюре-ассорти, компот из ягод;
полдник	бананово-творожный коктейль, яблоко;
ужин	пюре из кураги с печеньем, грудное молоко или адаптированная смесь (200 мл).

■ Детские консервы

В первые недели и месяцы жизни для полноценного питания ребенку вполне достаточно грудного вскармливания или молочных смесей. Но с возрастом его потребности меняются. Фруктовые и овощные соки, пюре из богатых витаминами и хорошо усвояемых овощей помогут со временем разнообразить рацион. Однако зачастую возникает проблема, где взять свежие и экологически чистые исходные продукты для приготовления пюре и соков. Оптимальным вариантом являются «свои» овощи и фрукты, выращенные на дачном участке или в сельской местности. Но не всем и не всегда это доступно. Особенно остро нехватка овощей и фруктов ощущается весной и в начале лета, когда консервы становятся чуть ли не единственным источником витаминов. Большинство овощей и фруктов в это время уже не имеют большой ценности, а выращиваемые в парниках или импортные, прошедшие множество химических обработок, не

годятся в пищу детям. Здесь вам на помощь придут различные консервы для детского питания.

Готовое детское питание имеет ряд преимуществ. Детские меню составлены с учетом новейших научных сведений. Например, содержание соли и сахара в них сводится до оптимально приемлемого уровня. С точки зрения гигиены готовое питание также безупречно, только не следует оставлять открытыми начатые баночки. Остатки подогретой каши следует выбросить (или папа может доест). Маленькому ребенку нужно совсем немного пищи, а постоянные хлопоты на кухне отнимают немало времени и сил. К тому же детские консервы изготавливаются из экологически чистых продуктов. Многие фирмы, производящие детское питание, применяют естественные методы выращивания растений. Детские консервы не должны содержать консервантов или красителей.



Для самых маленьких выпускают гомогенизированные моно-пюре (пюре из одного вида овощей). Затем дают пюре из двух овощей. И только после того, как малыш привыкнет к различным овощам, ему можно предлагать пюре-ассорти.

Немаловажным при использовании готовых детских консервов является и значительная экономия времени, ведь их достаточно только разогреть — и обед готов. Особенно незаменимы такие продукты для кормления ребенка в дороге, на отдыхе, где нет возможности приготовить свежую еду.

Сохранность таких блюд основана на герметическом способе упаковки. При герметизации сохраняется питательная ценность продукта, а также его вкусовые качества. Герметично закупоренные баночки с детским питанием нагреваются под высоким давлением и затем охлаждаются. В результате образования в банке вакуума середина крышечки втягивается внутрь. Поэтому при откупоривании

герметично закрытой и годной к употреблению баночки слышится легкий щелчок. Перед покупкой лишний раз убедитесь, что консервы не просрочены. Посмотрите также на дно баночки — там не должно быть потемневшего осадка. Выбирая консервы для своего ребенка, руководствуйтесь не только советами знакомых мам, но и вкусами вашего ребенка. Не слишком доверяйте рекламе. Экзотические фрукты в яркой дорогой баночке, выпущенной известной фирмой, могут вызвать аллергию у малыша, а недорогое пюре из яблок, выращенных в вашей местности, принесет больше пользы. Запомните, что чем меньше продукт может храниться, тем он натуральнее.

Фруктовые и ягодные пюре, если они находились не в холодильнике, не нуждаются в подогревании. Не храните открытые баночки не в холодильнике больше двух часов, особенно в жаркую погоду.

Обязательно обратите внимание на то, для ребенка какого возраста предназначены данные консервы. Если вашему ребенку еще не исполнилось столько месяцев, сколько указано на упаковке, — не спешите.

Питательные и биологически активные вещества, содержащиеся в овощных и фруктовых пюре, — полезное дополнение к молочному питанию.

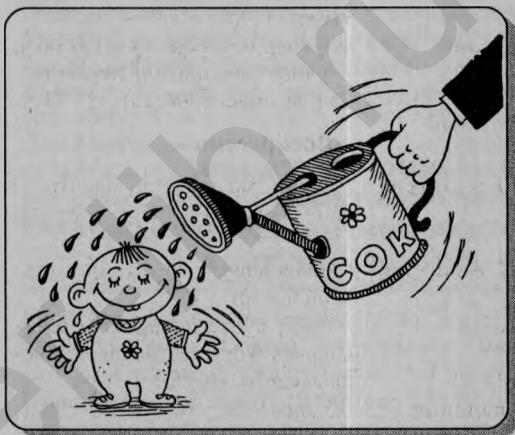
Приучать ребенка к новому виду пищи нужно постепенно, добавляя в бутылочку с молоком по ложечке овощного пюре и постепенно увеличивая его количество. При кормлении грудью овощное пюре следует давать с ложечки. Начинать лучше с кабачкового или картофельного пюре и давать его перед обедом. Несколько позже можно добавить немного морковного или тыквенного пюре.

Консервированные соки для детского питания изготавливаются из фруктов с низким содержанием кислоты, чтобы не раздражать слизистую оболочку желудка ребенка. Поначалу используются осветленные соки, затем ребенок может пить сок с мякотью. Некоторые соки не только обеспечивают ребенка необходимым количеством витаминов, но и нормализуют деятельность кишечника. Апельсиновый сок — самый аллергенный, будьте с ним осторожны. Персиковый и сливовый соки способствуют легкому послаблению кишечника, а натуральный морковный сок, наоборот, может применяться для закрепления стула.

Очень важно, однако, чтобы количество морковного сока в рационе малыша было очень умеренным. Ребенку до года достаточно одной столовой ложки морковного сока в день,

а начинают его давать еще меньшими дозами. В противном случае у малыша может развиваться гипервитаминоз, сопровождающийся покраснением кожных покровов, потерей аппетита, шелушением кожи и зудом.

В более старшем возрасте, когда начинают появляться первые зубки, полезно давать ребенку специальные детские консервы с маленькими кусочками продуктов. Благодаря им ребенок научится жевать и постепенно начнет переходить к твердой пище. Такие консервы содержат кусочки мяса, птицы, рыбы, картофеля.



Мясные консервы для грудных детей выпускаются трех видов: тонкоизмельченные (гомогенизированные), пюреобразные (мелкоизмельченные и крупноизмельченные).

При введении прикорма необходимо соблюдать следующие правила. Не добавлять в детское питание соль, сахар или специи! Не использовать для подслащивания пищи даже натуральный мед (в питании грудных детей мед равноценен обычному сахару). Можно добавить совсем немного свежего лимонного сока, при условии что ребенок не страдает аллергией. Помните: то, что нравится взрослым, совсем необязательно придется по вкусу ребенку. Грудные дети реагируют на вкусовые нюансы гораздо тоньше, чем взрослые.

Можно приобрести специальный подогреватель детского питания, который разогреет содержимое баночки до определенной температуры (36,6 °С). Можно также подогревать детское питание из холодильника в миске с теплой водой (питание следует перемешать).

Подогревая баночки с питанием в микроволновой печи, соблюдайте некоторые меры предосторожности. Снимите крышечку и накройте баночку фольгой. Еще некоторое

время после выключения микроволновки не открывайте дверцу и не доставайте баночку — ведь излучение СВЧ еще «работает». Когда вы достанете баночку из микроволновки, тщательно перемешайте содержимое и проверьте температуру, чистой ложкой попробовав питание или капнув себе на запястье.

Не следует подогревать детское питание во второй раз.

Хранить в холодильнике начатые баночки можно, только если на них указан срок годности открытых консервов. На каждый очередной прием пищи лучше использовать новую баночку. Для этого предпочтительнее приобретать детское питание в наиболее мелкой расфасовке, а когда ребенок подрастет — в более крупной.

■ Немного о посуде, необходимой для приготовления блюд детского питания

Для приготовления смеси или другой пищи вам понадобится разнообразная кухонная утварь, бутылочки и соски. Даже для того, чтобы просто разогреть готовое детское питание, нужны, как минимум, подогреватель детского питания и ложка, чтобы перемешать содержимое баночки. Если же вы сами готовите для малыша разнообразные блюда, посуды и приспособлений понадобится еще больше.

Для хранения продуктов вам необходим холодильник (не помешает и морозильная камера для глубокой заморозки свежих овощей и фруктов на зиму), различные стерильные баночки (лучше всего объемом 120 мл, а для детей постарше — 250 мл), в которые вы будете складывать приготовленную пищу, вощеная бумага для упаковки продуктов на хранение, а также маркировочный карандаш — продукты в холодильнике лучше подписать (особенно в случае искусственного вскармливания это касается пачек с детским питанием и с кашами, а также баночек с пюре и соками — на каждой необходимо писать дату, когда она была вскрыта, чтобы точно знать степень свежести и пригодности).

Прекрасно, если у вас есть кухонный комбайн, и такие предметы, как миксер и блендер (лучше небольшой, в виде насадки), — с их помощью можно просто и легко приготовить овощное или фруктовое пюре, также необходимы соковыжималка, кофемолка, электромясорубка. Чтобы приготовить

различные блюда для грудного ребенка, вам понадобится пароварка, а также термостойкая стеклянная посуда для запекания в духовом шкафу (сваренные на пару или запеченные овощи намного полезнее, чем вареные или жареные).

Не следует забывать об обычной сковороде для жаренья и о нескольких кастрюлях с крышками (варить овощи можно только в эмалированной кастрюле, причём необходимо следить за сохранностью эмали!).

Разделочных досок у вас должно быть не менее четырех: для мяса, сырых овощей, вареных овощей и хлеба (на доске также можно раскатывать тесто).

Для приготовления различных пюре пригодятся толкушка для картофеля, ситечко, терка, дуршлаг.

Чтобы приготовить овощные блюда, неоднократно понадобятся щетки для мойки и нож для чистки овощей и фруктов (для чистки моркови, молодого картофеля удобно использовать мочалки из металлической сетки).

Для точной дозировки продуктов вам нужны мерные чашки и ложки, кухонные весы.

Примерную массу продукта можно узнать, воспользовавшись обыкновенным стаканом, столовой или чайной ложкой.

Таблица 11. Как определить массу продукта при помощи ложки или стакана

Продукт	Стакан (г)	Столовая ложка (г)	Чайная ложка (г)
Мука пшеничная	160	25	10
Крахмал	200	30	10
Сухари панировочные	125	15	5
Крупа гречневая	210	25	7
Крупа манная	200	25	8
Овсяные хлопья	90	12	6
Рис	230	25	9
Фасоль	220	30	10
Молоко	250	20	5
Сметана	250	25	10
Сахар	200	25	10
Масло растительное	245	20	5
Творог	210	25	10

■ ОВОЩИ

Начинать вносить изменения в меню ребенка, который нормально набирает вес или совсем немного «перебирает», лучше с овощного пюре. В состав пюре следует включать разнообразные овощи, не менее 2—3 видов. Это могут быть кабачки, цветная капуста (белокочанную капусту лучше вводить в рацион ближе к 8—10 месяцам, так как некоторые дети ее плохо переваривают), морковь, тыква, корень петрушки, кукурузные початки. В качестве основы пюре можно использовать картофель, но следует помнить, что его объем не должен превышать половину общего объема блюда. Можно также добавлять к овощам немного риса — перетертого натурального или из растворимых детских каш.

Сначала вводят в пищу малыша один овощ (лучше всего полосатые кабачки-цуккини). Начинают с трети чайной ложки пюре, постепенно доводя объем до 100 мл. Через 1 неделю добавляют следующий овощ и так далее.

Следует учитывать, какое действие способны оказывать различные овощи на кишечник ребенка. Кабачки обычно способствуют нормализации стула или его некоторому расслаблению. Картофель крепит, но в сочетании с кабачками и морковью способен также нормализовать стул. Морковь не только полезна при запорах, но оказывает еще и мочегонное действие (это пригодится для малышей с повышенным внутричерепным давлением). Как слабительное и мочегонное применяют также свекольный сок.

Примерно в полгода к вышеупомянутым овощам добавляют свеклу, стебли сельдерея, патиссоны, можно попробовать давать и другие корнеплоды: брюкву, топинамбур, пастернак.

А вот уже с 7 месяцев пюре готовят со шпинатом, брокколи, кольраби, зеленым горошком.

В возрасте 8—10 месяцев вводите в рацион ребенка белокочанную капусту, спаржевую фасоль, добавляйте лук, чеснок, бобовые. Можно попробовать для вкуса немного неострых и нежгучих пряностей: лавровый лист, укроп, сельдерей. Ближе к 11 месяцам можно готовить различные блюда с добавлением сладкого перца.

До года стоит отложить знакомство с зелеными огурцами и помидорами.

Зимой и особенно весной можно готовить малышу смеси из свежемороженых ово-

щей. Для этого лучше всего самим еще летом или осенью замораживать в морозильной камере свежие отборные овощи (также полезно замораживать различные ягоды и фрукты). Такие смеси сохраняют все полезные свойства свежих овощей. Можно также использовать готовые смеси, которые продаются в магазине. Следует только прочитать состав, выбирая смеси без бобовых и без помидоров (а до 10—11 месяцев и без сладкого перца).

Готовится овощное пюре просто. Нарезанные овощи отваривают в слегка подсоленной воде (морковь, картофель, кабачки перед варкой стоит вымочить в воде, но не более получаса, цветную капусту вымачивают в подсоленной воде). Причем варят овощи до такого состояния, чтобы они были очень мягкими. (Постепенно к году время варки вы будете сокращать.) Сваренные овощи протирают через мелкое сито (желательно дважды) или измельчают в блендере или миксером. В полученную массу добавляют адаптированную смесь или отвар овощей и чайную ложку растительного масла. По консистенции пюре должно напоминать густую сметану. И конечно, постарайтесь, чтобы в нем не было комочков. Это может обидеть малыша: ему, привыкшему к жидкой пище, будет неприятно ощущать во рту что-то совсем непохожее на молоко. Постепенно вы будете делать пищу все более густой. Примерно в 10—11 месяцев овощи для пюре можно уже не протирать, а разминать вилкой.

Когда ребенок привыкнет к новому виду пищи, им можно заменить одно кормление, но лучше не давать его в те часы, когда ребенок не очень голоден. Обычно пюре предлагают на 13-часовое дневное кормление (это первый шаг к «взрослому обеду») или 7-часовое вечернее (ужин).

Многие мамы кормят малыша овощным пюре через соску с большим отверстием. Рекомендуем кормить пюре с ложки, это поможет ребенку быстрее научиться есть «по-взрослому» и лучше различать вкус пищи.

После восьми месяцев можно заправить овощное пюре небольшим количеством мяса. Для детей с недостаточным весом или анемией рекомендуется также заправлять овощные блюда ложечкой сметаны (примерно с 8—9 месяцев).

Овощи зеленой окраски (спаржу, стручки фасоли и гороха, шпинат) варите недолго, на пару или в кипящей воде — так аскорбиновая кислота меньше разрушается. Овощи желтой и

оранжевой окраски — морковь, сладкий и красный перец — отличаются высоким содержанием каротина. Если их переварить, каротин перейдет в воду, вода станет желтой, а овощи побледнеют. Поэтому их тоже нужно варить на пару или в кипящей воде в плотно закрытой посуде. Так же надо варить свеклу, добавляя в воду немного уксуса, лимонного сока или кислых яблок, чтобы сохранить ее окраску.

Белые овощи нужно варить быстро, опуская в кипящую воду и оставляя посуду открытой. Достать из воды их следует примерно после 15 минут кипения. На слабом огне картофель доводят до готовности паром, образующимся в плотно закрытой кастрюле.

Во время варки картофель и корнеплоды (морковь, свекла) должны быть покрыты водой не более чем на 1 см.

Очень полезно варить овощи на пару. Посуда для варки овощей должна быть эмалированной, глиняной или стеклянной.

Для приготовления детских блюд требуется совсем немного соли. Используйте лечебную соль — лучше всего с йодом, соль со фтором используйте осторожно, по рекомендации врача — во многих районах содержание фтора в воде и так повышено, это может привести к перенасыщению организма фтором и порче зубов. Соль следует добавлять в пюре за несколько минут до окончания варки.

Пюре лучше всего подавать ребенку свежим, еще теплым. Оставлять готовое пюре на длительное время (более двух часов) не рекомендуется. Разогревать овощное пюре также не стоит.

Предлагаем вашему вниманию несколько рецептов блюд из овощей, которые прекрасно разнообразят рацион вашего малыша.

Овощные пюре для детей 4,5—5 месяцев

Пюре из кабачков

Четверть среднего кабачка-цуккини (около 100 г), масло растительное (1 чайная ложка), немного соли.

Очистите и вымойте кабачок. Нарежьте брусочками и потушите. Измельчите в пюре, посолите и добавьте масло.

Пюре из кабачков с корнем петрушки

Кабачок-цуккини (около 80 г), половина среднего корня петрушки, масло растительное — 1 чайная ложка, немного соли.

Почистите и вымойте корень петрушки и кабачок. Нарежьте кабачок брусочками, а корень петрушки просто нарежьте на небольшие кусочки. Потушите примерно 10 минут корень петрушки, добавьте кабачок и потушите еще 10 минут. Протрите тушеные овощи в пюре, посолите и добавьте масло.

Пюре из кабачков с морковью и рисом

Кабачок — 50 г, половина средней моркови, масло растительное — 1 чайная ложка, молочная смесь — 2 столовые ложки, рисовая мука — 1 чайная ложка, немного соли.

Почистите, нарежьте и потушите морковь и кабачки примерно 20 минут (до полуготовности). Затем протрите овощи, добавьте полстакана воды и разведенную в 2 столовых ложках воды рисовую муку и варите еще 5—7 минут. В готовое пюре добавьте молочную смесь, масло и посолите.

Пюре из картофеля

2 средние картофелины, 1 желток, масло растительное — 1 чайная ложка, молоко (или молочная смесь) — 1/3 стакана, немного соли.

Картофель тщательно вымойте, удалите глазки. Сварите в кожуре на пару или лучше запекайте в духовке. Очистите и протрите горячим через сито (при измельчении миксером пюре может получиться чересчур клейким).

В посуду с протертым картофелем добавьте измельченный желток, горячее молоко, посолите и прокипятите. Пюре должно получиться пышным. Добавьте масло и хорошенько перемешайте.

Пюре из цветной капусты

Цветная капуста — 100 г, молоко — полстакана, петрушка — 1 небольшая веточка, масло растительное — 1 чайная ложка, мука — 1 чайная ложка, немного соли.

Кочан цветной капусты освободите от листьев, выберите несколько небольших соцветий. Подержите полчаса в подсоленной воде (это поможет избавиться от гусениц, если они есть). Ополосните под краном и обдайте кипятком. Мелко нарежьте и бросьте в кипящую воду. Веточку петрушки тщательно вымойте, мелко нарежьте и опустите в варящуюся капусту за 10 минут до готовности. Варите цветную капусту до размягчения, затем протрите через сито. Муку немного обжарьте на чистой чугунной сковороде (до бледно-желто-

го цвета), размешайте в молоке и проварите до загустения, а затем добавьте протертую капусту и масло.

Пюре из цветной капусты с кабачками

Цветная капуста — 50 г, кабачок-цукини — 50 г, масло растительное — 1 чайная ложка, немного соли.

Подготовьте к варке цветную капусту, как было указано в предыдущем рецепте. Мелко нарежьте и бросьте в кипящую воду. Вымойте и очистите кабачок, нарежьте брусочками и опустите в кастрюлю с капустой через 10 минут после закипания капусты. Варите кабачки и цветную капусту до размягчения, затем протрите через сито. Добавьте в пюре масло и посолите.

Пюре из моркови

1 средняя морковь, масло растительное (подсолнечное или оливковое) — 1 чайная ложка, молоко — 1/3 стакана, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

Вымойте морковь (лучше с мочалкой из проволоки), очистите и нашинкуйте. Опустите ее в кипящую воду, добавьте сахар, закройте крышкой и сварите (лучше всего варить овощи на пару).

Горячую морковь протрите через сито (или измельчите в блендере), добавьте горячее молоко и соль. Прокипятите в течение 2 минут. В готовое пюре добавьте масло.

Пюре из моркови с яблоком

1 средняя морковь, половина яблока, масло растительное — 1 чайная ложка, молочная смесь — 1/3 стакана, сахар — 1 чайная ложка.

Морковь вымойте и очистите. Сварите на пару. Яблоко вымойте и испеките в духовке. Снимите кожицу и достаньте сердцевину с косточками. Протрите через сито яблоко и морковь, перемешайте. В горячее пюре добавьте молочную смесь, масло и сахар.

Пюре из тыквы с яблоками

Небольшой кусочек тыквы (около 100 г), 1 яблоко (лучше антоновка), масло растительное — 1 чайная ложка, вода — 1/3 стакана, сахар — 1 чайная ложка.

Такое пюре можно давать малышу ближе к году.

Очистите тыкву и яблоки от кожицы и семян, вымойте, нарежьте ломтиками. Тыкву за-

лейте водой и варите в закрытой посуде до мягкости. Добавьте яблоки и поварите еще 10 минут. После этого протрите тыкву и яблоки, добавьте сахар и доведите до кипения. Когда пюре слегка остынет, добавьте масло.

Пюре из тыквы с морковью

Небольшой кусочек тыквы (около 100 г), 1/2 моркови, 1/2 стакана молока, масло растительное — 1 чайная ложка, немного соли.

Очистите тыкву, вымойте, нарежьте ломтиками. Почистите и вымойте морковь, нарежьте кружочками. Тыкву и морковь залейте водой и варите в закрытой посуде до мягкости. Протрите овощи через сито и посолите, влейте молоко, перемешайте. Добавьте масло.

Овощные пюре для детей 6 месяцев

Пюре-ассорти

Половина моркови, небольшой кусочек цветной капусты, ломтик отваренной свеклы, ломтик кабачка, половинка картофелины — общее количество овощей около 200 г, 1 вареный желток, масло растительное — 1 чайная ложка, молоко — полстакана, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

Овощи (кроме картофеля и свеклы) тщательно вымойте, очистите и нашинкуйте мелкими ломтиками, положите в кипящую воду и варите 10 минут. Затем добавьте очищенный и крупно нарезанный картофель и варите 30 минут. За 10 минут до готовности добавьте ломтик отваренной свеклы. В готовые овощи добавьте желток.

Протрите через сито (или измельчите в блендере), добавьте горячее молоко, сахар, соль и прокипятите.

В готовое пюре добавьте растительное масло и хорошо размешайте.

Пюре из сельдерея с картофелем и морковью

1 маленькая картофелина, половина стебля сельдерея, половина моркови, растительное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Вымойте и сварите на пару в кожуре картофель и морковь. Стебель сельдерея мелко нарежьте и потушите до мягкости в небольшом количестве воды. Очистите и протрите картофель и морковь, добавьте протертый сельдерей. В полученное пюре добавьте масло и соль.

Пюре из топинамбура с морковью

1 топинамбур, 1 морковь, сливочное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Очистите и вымойте топинамбур и морковь. Нарезьте топинамбур брусочками, а морковь — кружочками и потушите в небольшом количестве воды. Протрите горячие овощи и добавьте масло и соль.

Пюре из сельдерея с кабачком и рисом

Половина стебля сельдерея, небольшой кусочек кабачка (50 г), половина моркови или кусочек тыквы, растительное масло — 1 чайная ложка, рисовая мука — 1 чайная ложка, немного соли.

Вымойте и нарежьте сельдерей, кабачок, морковь или тыкву. Потушите овощи и протрите, добавьте масло и соль.

Овощные пюре для детей 7 месяцев

Пюре из кольраби с морковью

Кольраби — пока еще не очень популярный у нас, но очень полезный и вкусный овощ, содержащий в себе множество ценных веществ.

Четверть одного кочана и немного зелени кольраби (можно использовать также замороженные брусочки кольраби, но тогда придется обойтись без зелени), половина средней моркови, половинка желтка, растительное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Вымойте и очистите кольраби и морковь. Нарезьте морковь кружочками, а кольраби — соломкой. Потушите овощи в небольшом количестве воды, через 20 минут добавьте мелко нарезанную зелень кольраби. Тушите еще 10 минут и добавьте вареный желток, посолите. Затем измельчите овощи с желтком в блендере или протрите через сито, добавьте растительное масло.

Пюре из шпината

Во всем мире шпинат занимает важное место в лечебном и детском питании, однако у нас он не очень известен. У шпината своеобразный вкус, который не всем нравится, поскольку просто непривычен. Стоит приучать есть шпинат с раннего возраста, поэтому

можно приготовить пюре из шпината вашему малышу. Можно также готовить шпинат с картофелем.

Пучок шпината (примерно 100 г), сливочное масло — 1 чайная ложка, 1/2 стакана молока, мука — 1 чайная ложка, сахар — 1/2 чайной ложки, немного соли.

Переберите шпинат. Отрежьте корни. Тщательно промойте шпинат и дайте стечь воде. Затем залейте шпинат небольшим количеством чистой воды и варите около четверти часа. Протрите отваренный шпинат в пюре и добавьте соль и поджаренную до бледно-желтого цвета муку. Долейте молока и доведите пюре до кипения. Добавьте масло.

Пюре из шпината с картофелем

1 картофелина, небольшой пучок шпината, сливочное масло — 1 чайная ложка, полстакана молока, немного соли.

Вымойте и отварите в кожуре картофель. Снимите кожуру и протрите картофель через сито. Переберите и тщательно промойте шпинат, отрежьте корневую часть. Потушите шпинат и протрите его. Измельчите отваренный шпинат и смешайте его с протертым картофелем. Посолите, влейте молоко. Доведите до кипения. Добавьте в пюре сливочное масло.

Зеленый горошек с молоком

Зеленый горошек — 1/2 стакана, молоко — 1/2 стакана, масло сливочное — 1 чайная ложка, немного соли.

Свежие гороховые стручки вымыть и достать горошины. Горошины перебрать, вымыть и опустить в кипящую воду. Варить до размягчения, немного посолить. Отваренный горох протереть и влить молоко, довести до кипения, охладить и добавить масло.

Пюре из зеленого горошка с цветной капустой

Зеленый горошек — четверть стакана, немного цветной капусты (50 г), молоко — полстакана, масло сливочное — 1 чайная ложка, немного соли.

Свежие гороховые стручки вымыть и достать горошины. Горошины перебрать, промыть и опустить в кипящую воду. В эту же кастрюлю опустить немного цветной капусты. Варить до размягчения, немного посолить. Измельчить овощи и влить молоко, довести до кипения, охладить и добавить масло.

Пюре из зеленого горошка с морковью

Зеленый горошек — четверть стакана, 1 морковь, молоко — полстакана, масло сливочное — 1 чайная ложка, немного соли.

Горошины извлечь из свежих стручков, перебрать, промыть и опустить в кипящую воду. Морковь вымыть и очистить, нарезать кружками и добавить к гороху. Отварить овощи до мягкости и протереть. В пюре влить молоко, довести до кипения, охладить и добавить масло и соль.

Овощные пюре для детей 8—10 месяцев

Пюре из белокочанной капусты с морковью

Капуста — 50 г, 1 небольшая морковь, масло сливочное — 1 чайная ложка, молоко или смесь — 2 столовые ложки, немного соли.

Вымойте и очистите капусту и морковь, нарежьте капусту соломкой, а морковь — кружочками. Залейте овощи небольшим количеством воды и потушите до мягкости. Протрите тушеные овощи вместе с остатками жидкости через сито, добавьте масло и молочную смесь, немного посолите.

Пюре из белокочанной капусты с кабачком

Капуста — 50 г, кабачок — 50 г, одна небольшая веточка укропа, масло сливочное — 1 чайная ложка, молоко или смесь — 2 столовые ложки, немного соли.

Вымойте и очистите капусту и кабачок, нарежьте капусту соломкой, а кабачок — брусочками. Потушите овощи или сварите на пару. Протрите овощи и добавьте молоко или смесь (вместо молока можно положить чайную ложку сметаны), масло, посолите.

Пюре из картофеля с морковью и луком

1 средняя картофелина, 1 небольшая морковь, половина луковицы, одна веточка укропа, сливочное масло — 1 чайная ложка, сметана — 1 чайная ложка, немного соли.

Картофель и морковь вымойте со щеткой и отварите на пару в кожуре. Затем очистите и протрите. Лук вымойте, почистите и мелко нарежьте. Потушите до мягкости в небольшом количестве воды, добавьте измельченный

укроп. Протрите лук и добавьте в картофельно-морковное пюре. Добавьте в пюре масло, сметану и посолите.

Пюре из стручковой фасоли с морковью

Фасоль стручковая (спаржевая) — полстакана, 1 морковь, растительное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Переберите и вымойте фасоль, срежьте более твердые места (створки и кончики стручков) и отварите фасоль до мягкости. Отдельно на пару сварите в кожуре хорошо вымытую морковь. Овощи протрите и добавьте масло и соль.

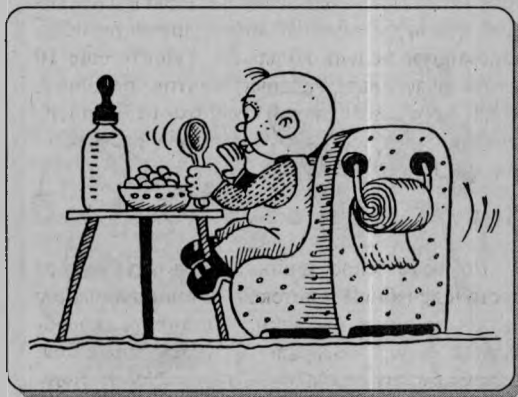
Овощные блюда для детей 10—11 месяцев

Пюре из свеклы

Это пюре особенно полезно в том случае, если у вашего малыша проблемы со стулом. При склонности к диарее свеклу лучше не давать или добавлять к свекле немного риса.

Одна небольшая свекла, половина корня петрушки, половинка желтка, растительное масло — 1 чайная ложка, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

Тщательно вымойте и отварите в кожуре две-три небольшие свеклы (варить около 2 часов). Возьмите одну свеклу, а остальные отложите на завтра. Корень петрушки вымойте, почистите и опять промойте. Отрежьте половинку и мелко нарежьте. Потушите 5 минут в небольшом количестве воды, затем добавьте нарезанную соломкой свеклу, всыпьте сахар и немного посолите. Потушите все вместе еще около 5 минут, немного охладите, добавьте вареный желток, затем измельчите и добавьте растительное масло.



Пюре из свеклы с картофелем

1 небольшая свекла, 1 средняя картофелина, овощной отвар (или кипяченая вода) — 2 ст. ложки, растительное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Сварите свеклу, как было указано в предыдущем рецепте, затем очистите и нарежьте небольшими брусочками. Картофель вымойте и отварите в кожуре (лучше всего на пару). Очистите вареный картофель, нарежьте брусочками и смешайте с вареной свеклой. Протрите через сито. Влейте в смесь овощей немного овощного отвара или воды и добавьте соль и растительное масло.

Свекольная икра для самых маленьких

Такую икру можно подать с картофельным пюре или с мясной котлеткой, а также намазать на бутербродик.

1 маленькая свекла, половина небольшой луковицы, половина моркови, растительное масло — 1 чайная ложка, сметана — 1/2 чайной ложечки немного соли.

Свеклу отварите в кожуре, затем очистите и протрите через сито. Морковь нарежьте брусочками и нашинкуйте лук, потушите с растительным маслом. Разомните овощи вилкой (или протрите) и смешайте со свекольным пюре. Посолите, можете добавить немного сметаны.

Кабачковая икра для самых маленьких

Эта икра может быть подана как гарнир к мясному блюду, можно также приготовить с ней бутерброд

Кабачок — 100 г, 1/4 сладкого перца, 1 небольшая морковь, половинка луковицы, то-

матный сок — 1 столовая ложка, растительное масло — 1 чайная ложка, зелень петрушки — 1 небольшая веточка, немного соли.

Вымойте и очистите морковь, нарежьте ее брусочками и потушите 10 минут, затем добавьте вымытый, очищенный и мелко нарезанный лук и сладкий перец и тушите еще 10 минут. Отдельно потушите нарезанный брусочками кабачок. Смешайте все овощи и добавьте мелко нарезанную зелень петрушки. Потушите еще 5 минут и протрите овощи горячими. После этого влейте томатный сок и доведите до кипения. В полученную икру добавьте масло и посолите.

Пюре из брюссельской капусты

Брюссельская капуста — 4 штуки, 1 небольшая морковь, растительное масло — 1 чайная ложка, сметана — 1 чайная ложка, 1 вареный желток, немного соли.

Перебрать брюссельскую капусту, вымыть и отварить в подсоленной воде в течение 5 минут. Затем воду слить, а капусту залить чистой водой и тушить. Морковь вымыть, почистить и нарезать кружочками. Тушить вместе с капустой до мягкости. К тушеным овощам добавить вареный желток и протереть (если ребенок уже хорошо умеет жевать, просто размять овощи вилкой), добавить соль и масло. Перед кормлением добавить сметану.

Овощное ассорти с чесноком

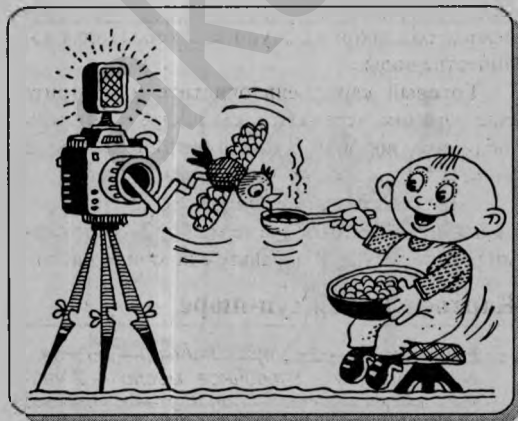
Такое ассорти обладает специфическим вкусом, поэтому может понравиться не сразу. Дайте ребенку сначала попробовать совсем немного. Можно добавить в ассорти ложечку сметаны.

Половинка картофелины, половинка моркови, кабачок — 50 г, тыква — 50 г, зелень петрушки, чеснок — 1 зубчик, растительное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Отварите на пару в кожуре тщательно вымытые морковь и картофель. Потушите кабачок и тыкву. Чеснок истолките с петрушкой и добавьте к кабачку и тыкве за 5 минут до готовности. Морковь и картофель очистите и протрите. Кабачок с тыквой и зеленью также протрите и смешайте с морковно-картофельным пюре. Добавьте растительное масло, немного посолите.

Морковно-тыквенное суфле

1 средняя морковь, тыква — 50 г, 1 сырой желток, манная крупа — 1 чайная ложка, мо-



локо — треть стакана (50—70 мл), сахар — 1 столовая ложка, масло сливочное — 2 чайные ложки.

Морковь вымойте со щеткой и отварите на пару в кожуре. Очистите и протрите морковь, тыкву потушите и размячтите вилкой. Овощи перемешайте, всыпьте манку и влейте чайную ложку растопленного сливочного масла. Яичный желток разотрите с сахаром и смешайте с молоком. Соедините все продукты, вымешайте и влейте в смазанную маслом форму. Поставьте в миску или кастрюлю с водой и доведите до готовности (10—15 минут).

Суфле из цветной капусты и моркови

Цветная капуста — 100 г, 1 средняя морковь, манная крупа — 1 чайная ложка, молоко — четверть стакана (50 мл), 1/4 желтка, масло растительное — 2 чайные ложки, немного соли.

Цветную капусту переберите и вымойте. Морковь вымойте со щеткой. Отварите на пару цветную капусту и в кожуре морковь. Морковь почистите. Капусту и морковь размячтите вилкой. Всыпьте манную крупу и влейте чайную ложку растопленного сливочного масла, посолите. Яичный желток смешайте с молоком и влейте в овощи. Взбейте миксером и влейте в смазанную маслом форму. Готовьте суфле на паровой бане.

Овощные супы

Из овощей можно также приготовить овощной отвар или супы-пюре. Овощной отвар используется для варки каш, если у ребенка повышенная чувствительность к молоку (непереносимость лактозы, диатез) и молочные каши ему противопоказаны. Некоторые дети с удовольствием пьют овощной отвар вместо компота. Овощные супы (как и пюре) лучше готовить непосредственно перед кормлением и не разогревать, так как при разогревании ухудшается вкус и снижается питательная ценность пищи (разрушаются витамины).

Отвар овощной

1 средняя морковь (лучше сорт каротель), 1 средняя картофелина, несколько зерен гороха или фасоли (10 г), масло сливочное — 1 чайная ложка, вода — 3 стакана, немного соли.

Переберите горох или фасоль, залейте холодной водой и варите, закрыв крышкой, полтора часа. Морковь и картофель тщательно

вымойте, очистите и нашинкуйте в виде лапши. Положите в посуду с варящимся горохом и варите еще 20—30 минут. Отвар слейте.

В готовый отвар добавьте раствор соли, процедите через сито и прокипятите.

Перед кормлением положите в отвар сливочное масло.

Для приготовления такого отвара можно использовать и другие овощи — цветную капусту, кабачки, лук, репу, корень петрушки. Если вы не собираетесь использовать в пищу отваренные овощи, опускайте их в холодную воду — таким образом отвар получится насыщенной питательными веществами и витаминами.



Суп-пюре из овощей

Картофель — 1—2 штуки, половина моркови, цветная капуста — 2—3 соцветия, сливочное масло — 2 чайные ложки, молоко — полстакана, 1 желток, немного соли.

Вымойте картофель и сварите его неочищенным в закрытой кастрюле. Вымойте и очистите морковь, цветную капусту, мелко нарежьте соломкой и потушите в небольшом количестве воды.

Готовый картофель очистите и протрите еще горячим через сито, смешайте с другими овощами и водой. В полученное пюре добавьте молоко и соль и снова доведите до кипения.

Перед кормлением положите в суп вареный яичный желток, растертый с 2—3 ложками горячего супа, и добавьте сливочное масло.

Картофельный суп-пюре

Картофель — 2 штуки, половина моркови, веточка укропа, сливочное масло — 2 чайные ложки, молоко — полстакана, немного соли.

Вымойте картофель и сварите его в кожуре. Вымойте и очистите морковь и нарежьте кружочками, потушите в небольшом количестве воды. Вымойте небольшую веточку укропа, отделите жесткие части, а травку мелко нарежьте, добавьте в морковь за 10 минут до готовности. Готовый картофель очистите и протрите еще горячим через сито с морковью и укропом. В пюре влейте молоко, посолите и доведите до кипения.

Суп-пюре из цветной капусты с кольраби

Цветная капуста — 50 г, кольраби — 50 г, 1/4 маленькой луковицы, масло сливочное — 1 столовая ложка, 1 вареный яичный желток, молоко — 1/2 стакана, вода — 1 стакан, немного соли.

Промойте кочан цветной капусты и разрежьте на соцветия. Кольраби очистите и нарежьте брусочками. Опустите кольраби в кипящую воду, через 15 минут добавьте цветную капусту и варите до готовности под прикрытой крышкой. Сваренные овощи выньте из отвара и протрите через сито. Затем соедините с отваром, посолите и прокипятите. Перед подачей к столу добавьте в суп протертый вареный желток, разведенный горячим молоком, и положите сливочное масло.

Суп из манной крупы с тыквой

Тыква — 100 г, молоко — 2/3 стакана, манная крупа — 1 чайная ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, сметана — 1 чайная ложка, вода — полстакана, немного соли.

Вымыть и почистить тыкву, нарезать ее крупной соломкой. В кипящую воду опустить тыкву и чайную ложку сливочного масла. Тушить тыкву до мягкости, затем влить молоко и всыпать манную крупу. Не переставая помешивать, прокипятить 5 минут. В готовое блюдо добавить соль и сметану.

Морковный суп на рисовом отваре

Морковь — 2 штуки, рис — полстакана, вода — пол-литра, растительное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Промойте в теплой воде рис, засыпьте его в кипящую воду и варите примерно полчаса. После этого полученный отвар слейте в отдельную посуду. Морковь вымойте, очистите и мелко нашинкуйте. Потушите морковь, затем измельчите в блендере или протрите через сито и смешайте с рисовым отваром, посолите. Доведите полученный суп до кипения и до-

бавьте растительное масло. Примерно с 9—10 месяцев можете добавлять в такой суп чайную ложечку сметаны.

Суп из кабачков на геркулесовом отваре

Кабачки — несколько кусочков (около 100 г), половинка моркови, крупа геркулес — 1 столовая ложка, вода — 1 стакан, растительное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Кабачок вымойте, очистите и отрежьте несколько кусочков. Вымойте и почистите морковь, мелко нашинкуйте. Потушите кабачок с морковью, затем измельчите в блендере. Геркулес опустите в кипящую воду и проварите около 15 минут. Затем отвар процедите. Смешайте овощное пюре с отваром геркулеса, посолите и прокипятите. Перед кормлением добавьте растительное масло.

Вегетарианский борщ

Этот суп следует готовить для ребенка 10—11 месяцев.

Половинка средней свеклы, половинка моркови, маленькая луковица, капуста белокочанная — половина листа (примерно 30 г), картофель — 1 штука, сметана — 1 чайная ложка, растительное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Вымойте и отварите в кожуре свеклу (примерно 2 часа). Вымойте и очистите картофель, лук, морковь, промойте капустный лист. Картофель нарежьте мелкой соломкой, морковь натрите. В кипящую воду опустите картофель и морковь, через 10 минут добавьте мелко нашинкованный капустный лист и луковицу. За 10 минут до конца варки опустите в суп натертую на мелкой терке свеклу. После окончания варки процедите бульон, овощи протрите и смешайте с бульоном. Посолите и доведите до кипения. Если ваш ребенок уже может есть небольшие кусочки, суп можно не протирать. Добавьте в борщ растительное масло и сметану.

Щи со свежей капустой

Капуста белокочанная — 1 лист, картофель — 1 штука, половинка моркови, маленькая луковица, сметана — 1 чайная ложка, растительное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Вымойте и очистите картофель и морковь. Нарежьте их брусочками и опустите в кипящую воду. Вымойте и очистите луковицу. Опустите ее в суп. Промойте капусту и мелко нашинкуйте. Когда овощи станут мягкими,

отвар слейте, а овощи протрите. Затем смешайте овощи и отвар, посолите и прокипятите. Добавьте растительное масло и сметану.

Щи-ассорти

Капуста белокочанная — 1 лист, капуста цветная (или брокколи) — 1—2 соцветия, капуста брюссельская — 2 штуки, картофель — 1 штука, половинка моркови, 1 маленькая луковица, сметана — 1 чайная ложка, растительное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Картофель, кольраби и морковь вымыть и почистить, нарезать брусочками, цветную и брюссельскую капусту перебрать и вымыть (брюссельскую капусту отваривать в подсоленной воде в течение 5 минут), лук вымыть и почистить. Опустить в кипящую воду картофель и морковь, затем через 10 минут добавить остальные овощи и варить еще 20 минут. После варки бульон процедить, а овощи протереть. Соединить бульон и протертые овощи, посолить, добавить масло и сметану.

Суп овощной с рисом

Капуста белокочанная — 1 лист, кабачок — небольшой кусочек (50 г), половинка моркови, маленькая луковица, рис — 1 столовая ложка, сметана — 1 чайная ложка, растительное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

В кипящую воду опустить перебранный и вымытый рис, нарезанную кружочками, вымытую и очищенную морковь, через 5 минут добавить вымытую и очищенную луковицу. Затем вымыть капустный лист и кабачок и нарезать соломкой, через 5 минут добавить в суп. Все вместе варить еще 20 минут. Отваренные овощи протереть и смешать с отваром, посолить и прокипятить. Добавить масло и сметану.

Молочный суп с рисом

Молоко — 1 стакан, рис — 1 столовая ложка, тыква — 50 г, 1/4 небольшой луковицы, вода — 1/2 стакана, масло сливочное — 1 столовая ложка, немного соли.

Переберите рис и промойте несколько раз в холодной воде, засыпьте в кипящую воду и варите до размягчения. Тыкву нарежьте мелкой соломкой, а лук мелко нашинкуйте. Добавьте в рис мелко нарезанную тыкву и лук. Варите еще 20 минут, затем протрите все через сито. После этого влейте в пюре молоко, доведите до кипения и посолите. Перед подачей к столу положите в тарелку кусочек сливочного масла.

Суп овощной с гречкой

Кабачок — небольшой кусочек (50 г), цветная капуста — 1—2 соцветия, половинка моркови, гречневая крупа — 1 столовая ложка, растительное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

В кипящую воду опустить перебранную и вымытую гречневую крупу, нарезанную кружочками вымытую и очищенную морковь. Через 10 минут добавить вымытую цветную капусту и нарезанный брусочками кабачок. Варить овощи еще 20 минут. Затем процедить суп, отваренные овощи и крупу протереть. Смешать пюре с отваром, посолить и прокипятить. Добавить масло.



Суп овощной с геркулесом

Капуста белокочанная — 1 лист, картофель — 1 штука, тыква — небольшой кусочек (50 г), половинка моркови, геркулесовые хлопья — 1 столовая ложка, растительное масло — 1 чайная ложка, сметана — 1 чайная ложка, немного соли.

В кипящую воду опустить очищенные, вымытые и нарезанные брусочками картофель и морковь. Через 15 минут варки засыпать геркулесовую крупу, а также нарезанные соломкой капусту и тыкву. Варить овощи еще 15 минут. Затем процедить суп, отваренные овощи и крупу протереть. Смешать пюре с отваром, посолить и прокипятить. Можно заправить суп небольшим количеством молока (треть стакана). Добавить масло и сметану.

Суп овощной с манной крупой

1 морковь, тыква (или кабачок) — небольшой кусочек (50 г), цветная капуста — 1—2 соцветия (50 г), манная крупа — 1,5 чайной

ложки, сливочное масло — 1 чайная ложка, немного сахара и соли.

Вымыть и почистить морковь и тыкву, нарезать их брусочками. Перебрать цветную капусту и промыть. В кипящую воду опустить морковь, а через 10 минут тыкву (или кабачок). Варить овощи до мягкости, затем процедить и протереть. В полученный отвар всыпать манную крупу и при постоянном помешивании довести до кипения (5 минут). Смешать с овощным пюре, добавить соль и сливочное масло.



Гороховый суп-пюре

Бобовые можно вводить в рацион малыша ближе к году, если нет проблем с кишечником или нарушения обмена веществ.

Зеленый горошек — половина стакана, 1 маленькая луковица, половина моркови, половина картофеля, зелень петрушки — 1 веточка, сливочное масло — 1 чайная ложка, сметана — 1 чайная ложка, вода — 1,5 стакана, немного соли.

Вымыть стручки свежего гороха и вылущить горох. Горох перебрать и вымыть, засыпать в кипящую воду, туда же опустить целую очищенную и вымытую луковицу. Картофель и морковь вымыть и почистить. Нарезать картофель брусочками, а морковь кружочками и опустить в варящийся горох. Через 15 минут опустить в суп мелко нарезанную зелень. Проварить еще 5 минут, извлечь луковицу. Суп протереть или размять овощи вилкой. Добавить масло, посолить. Перед подачей на стол добавить в суп сметану.

Суп из сельдерея со свежей зеленью

Сельдерей — 1 стебель, морковь — 1 штука, капуста свежая белокачанная — неболь-

шой листик, картофель молодой — 1 штука, четверть сладкого перца, половинка лука-ковицы, зелень сельдерея — 1 веточка, зелень укропа — 1 веточка, растительное масло — 1 чайная ложка, сметана — 1 чайная ложка, немного соли.

Вымыть и почистить картофель, морковь, лук, сельдерей, капусту и сладкий перец. Опустить в кипящую воду морковь и лук, через 5 минут добавить картофель. Спустя еще 10 минут добавить сельдерей, перец и капусту. Перед окончанием варки добавить в суп измельченную свежую зелень и посолить. Когда суп будет готов, добавить растительное масло и сметану.

Овощные соки

Ребенку полезны не только овощные пюре и супы, но и соки из свежих овощей. Такой сок можно давать ребенку тогда же, когда вы начнете поить его фруктовыми соками. Приучать к сырым овощным сокам малыша следует постепенно, начиная с нескольких капель и доводя к году до 100 мл (полстакана). Первым овощным соком для ребенка может стать сок из кабачка или тыквы — очень полезный ослабленным детям (кстати, тыквенный сок очень популярен за рубежом — недаром этот сок постоянно пьют герои современной английской сказки о Гарри Поттере). Очень полезны деткам соки из моркови (немного слабит, полезен для глаз), сырой капусты (повышает аппетит) и картофельный сок (полезен для пищеварения). Тыквенный и морковный сок вы можете приобрести также консервированные. После года можно давать детям и томатный сок.

Свежий сок из кабачка

Кабачок — 100 г.

Возьмите свежий кабачок и вымойте его, затем натрите на мелкой терке и отожмите через сито.

Тыквенный сок

Тыква — 100 г, сахар — 1 чайная ложка.

Кусочек тыквы натрите на мелкой терке и отожмите через марлю. Добавьте в полученный сок немного сахара.

Свежий сок из моркови

Морковь — 1 штука, сахар — 1 чайная ложка.

Выберите свежую морковь (лучше сорт каротель). Вымойте ее, аккуратно срежьте верхний слой и еще раз вымойте. Обдайте

морковь кипятком и натрите на мелкой терке. Отожмите сок через марлю и добавьте в него немного сахара.

Капустный напиток

Капуста белокочанная — 200 г, четверть лимона, сахар — 1 чайная ложка.

Вымойте капусту и обдайте кипятком. Натрите капусту на терке или нашинкуйте, оставьте на полчаса, а затем отожмите через марлю. Добавьте в капустный сок чайную ложку лимонного сока и сахар по вкусу.

Картофельный сок

Картофель — 1 штука.

Картофелину вымойте и очистите, затем опять промойте и натрите на мелкой терке. Полученное пюре процедите через марлю.

Сок из свежих помидоров (после года)

Помидор — 1 штука, немного соли или сахара.

Выберите помидор без пятнышек, достаточно зрелый. Вымойте его и отожмите сок. Добавьте в сок сахар или соль по вкусу.

Огуречный сок (после года)

Огурец — 1 штука, немного сахара.

Огурец очистите и вымойте, натрите на терке и процедите сок через марлю. Если добавить в такой сок немного сахара, он будет напоминать по вкусу арбузный.

Напиток из вареной свеклы

Небольшая вареная свекла, сметана — 1 чайная ложка.

Отварите небольшую свеклу и натрите на мелкой терке. Сок отожмите, смешайте со сметаной.

Сок-борщок

Небольшая вареная свекла, яблочный сок — четверть стакана.

Отварите небольшую свеклу и натрите на мелкой терке. Сок отожмите и смешайте с яблочным соком.

■ Каши

Через некоторое время (обычно через 3—4 недели) после введения в рацион овощного пюре, когда малыш привыкнет к новой еде,

можно давать второй вид прикорма — кашу. Худеньким детям, которые плохо прибавляют в весе, следует начинать прикорм с каш.

Если у ребенка отмечались какие-то аллергические проявления или у ближайших родственников, особенно у матери, имелись аллергические заболевания, лучше готовить кашу на овощном отваре или отваре из яблок (сухих или свежих), а не на молоке. Можно также использовать готовые каши для детского питания — молочные или безмолочные. Вместо молока для варки каш лучше использовать молочные смеси. Для разведения безмолочных готовых каш некоторые мамы используют собственное грудное молоко. Готовые каши для детского питания разнообразны не только по составу круп (гречневая, рисовая, овсяная, кукурузная, пшено, манная) и различных добавок (абрикос, чернослив, лесные ягоды, яблоко, груша, орехи, банан, шоколад, печенье), но и по своим лечебным свойствам. Выпускаются каши с пониженным содержанием сахара или совсем без сахара, каши с соевым молоком, каши, не содержащие глютена (клейковины, противопоказанной при особом заболевании - целиакии), каши для детей с анемией (дефицитом железа) и для детей с предрасположенностью к аллергии. Однако некоторые готовые каши содержат весьма аллергенные добавки — мед, орехи, лесные ягоды, цитрусовые, какао и шоколад. Такие каши не следует давать детям-аллергикам. Здоровым малышам каши с медом и орехами следует давать не раньше 7 месяцев, а каши с орехами, какао и шоколадом — не раньше 9 месяцев.

В первое время каша должна быть очень жидкой, не намного гуще, чем молоко, тогда ребенку будет легче проглотить ее и она не покажется ему слишком странной пищей.



Некоторые известные фирмы выпускают своеобразные каши для самых маленьких — вэллинги. Вэллинги более жидкие, чем обычные каши, но они очень питательны и вкусны. Вэллинги обычно обогащены витаминами и железом, они приготовлены из различных круп — овсяной, рисовой, кукурузной, пшеницы. Вэллинг легко выпить из бутылочки — это ценное свойство можно использовать в кормлении ребенка при различных заболеваниях, когда аппетит снижен и есть твердую пищу ему совсем не хочется.

Особенно полезны каши для малышей, которые не слишком хорошо набирают вес. Каши богаты легко усвояемыми углеводами и клетчаткой, различными витаминами и минералами.

Вначале лучше готовить кашу из овсянки, гречки или риса. Гречневая крупа не содержит глютена, зато очень богата железом и другими микроэлементами. Рис особенно полезен детям со склонностью к диарее, к тому же он содержит немало питательных веществ. Рисовую кашу лучше чередовать с другими, так как она может вызвать и запор. Овсяная крупа, напротив, способна помочь ребенку со склонностью к запорам. Она прекрасно усваивается, содержит много растительного белка, витамин Е и различные микроэлементы. Для детского питания лучше использовать овсяные хлопья, которые быстрее и проще сварить. Менее популярна у нас кукурузная крупа, хотя она также весьма полезна и не содержит глютена. Кукурузную кашу варят слишком долго, и этот недостаток нередко мешает оценить ее прочие достоинства — гипоаллергенность, высокое содержание крахмала и железа, а также биотина (витамина В₇). Можно порекомендовать попробовать готовые кукурузные каши для детей. Если они понравятся вашему малышу, почему бы не разнообразить ими его рацион хотя бы раз в неделю. Примерно раз в неделю можно полакомиться и манной кашей, только не стоит начинать с нее прикорм, как это рекомендовали в прошлые годы. Лучше вводить ее после 10 месяцев. Не злоупотребляйте манной крупой. Есть данные, что она способствует падению гемоглобина в крови, а кроме того, связывает кальций и фосфор. И хотя эта крупа богата крахмалом и растительным белком, постарайтесь до 10 месяцев вообще обойтись без нее и содержащих ее смесей. Не стоит, однако, отказываться от манной каши в более старшем возрасте — ведь немало детей прекрасно выросло на ней. Полезно готовить манную кашу с различными наполнителями, которые будут способствовать

лучшему усвоению кальция — с яблоком, абрикосами, различными ягодами. Не стоит кормить такой кашей малышкой с избыточным весом, а вот для «худышек» она будет очень кстати, потому что нравится даже детям с плохим аппетитом и хорошо усваивается. Ближе к году (а если нет проявлений пищевой аллергии, то и раньше) можно уже давать пшеничные каши, которые также очень полезны. Обязательно предложите малышу смеси различных круп (обычно в продаже имеются трех- и даже пятизерновые каши из смеси разных злаков). Смеси круп способствуют более полноценному насыщению организма микро- и макроэлементами, а также лучше усваиваются.

Готовить детские каши можно из обычных круп, а также из круп, измельченных в муку в кофемолке, или из различных хлопьев (гречневых, овсяных, рисовых). Такие хлопья быстрее развариваются, а это удобно маме и полезно малышу.

Кашу можно давать из соски с более крупным отверстием, а еще лучше сразу есть кашу с ложки, пока еще с помощью мамы, а ближе к году пытаться есть самому.

Протертая 10-процентная гречневая каша для самых маленьких

С такой жиденькой кашки можно начинать прикорм, постепенно кашка будет становиться гуще.

Гречневая крупа — 1 чайная ложка «с горкой», молоко (или детская молочная смесь) — 0,5 стакана, сахар — 1 чайная ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Переберите и промойте гречневую крупу, всыпьте ее в кипящую воду при непрерывном помешивании. Варите на слабом огне в течение часа. Когда крупа разварится, протрите ее через сито, добавьте сахар, соль и нагретое (лучше специальное детское, стерилизованное) молоко и прокипятите 3 минуты, непрерывно помешивая. В готовую кашу добавьте сливочное масло.

Гречневая каша на молоке

Гречневая крупа (или гречневые хлопья) — 4 чайные ложки, молоко (или детская смесь) — 1 стакан, сахар — 1 чайная ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Переберите и промойте гречневую крупу, всыпьте ее в кипящую воду. Варите примерно 40 минут, а затем протрите ее и добавьте сахар

и соль. Влейте молочную смесь (если вы влили молоко, прокипятите кашу еще раз) и добавьте сливочное масло — кашка готова.

Абрикосовая гречневая каша для самых маленьких

Гречневая мука — 1 чайная ложка «с горкой», молоко — 0,5 стакана, курага — 4—5 штук, сахар — 0,5 чайной ложки, сливочное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Курагу тщательно вымойте в проточной воде, затем обдайте 2—3 раза кипятком и залейте горячей кипяченой водой. Оставьте настаиваться около часа. Затем протрите размокшую курагу через сито или измельчите в блендере. Разведите в холодной воде гречневую муку (до консистенции сметаны) и влейте в кипящее молоко, непрерывно помешивая. Проварите 5 минут, добавьте соль, сахар, а также полученное пюре из кураги. Доведите полученную смесь до кипения. Перед кормлением добавьте сливочное масло.

Гречневая каша на овощном отваре

Гречневые хлопья — 2 столовые ложки, овощной отвар — 1 стакан, растительное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Сварите овощной отвар так, как это было описано в разделе «Овощи». В эмалированную кастрюлю налейте стакан отвара и добавьте гречневые хлопья. Варите на медленном огне примерно 10 минут, затем протрите кашу и посолите, добавьте масло. Если вы будете варить кашу из крупы, лучше добавить отвар в конце варки, чтобы сохранить его питательную ценность.

Гречневая каша с печеной грушей

Это каша более густой консистенции, поэтому ее можно приготовить для детей после 8 месяцев.

Гречневая крупа (или гречневые хлопья) — 4 чайные ложки, молоко (или детская смесь) — 1 стакан, 1 груша, сахар — 1 чайная ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Переберите и промойте гречневую крупу, всыпьте ее в кипящую воду при непрерывном помешивании и варите около 40 минут на слабом огне. (Гречневые хлопья засыпают в горячую воду и варят 5—10 минут.) Спелую грушу вымойте и испеките в духовке. Затем дайте груше остыть и снимите кожуру. Мякоть гру-

ши протрите, извлекая косточки и сердцевину. Когда гречка разварится, протрите ее через сито, добавьте сахар, соль и молоко и прокипятите 3 минуты, если вы добавляете детскую молочную или соевую смесь, не надо кипятить. В готовую кашу добавьте грушевое пюре, взбейте миксером и добавьте сливочное масло.



Гречневая каша с печенью

Такую кашу можно порекомендовать детям с анемией.

Гречневая крупа (или гречневые хлопья) — 3 чайные ложки, пюре из печени — 2 столовые ложки, сливочное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Сварите гречневую кашу из крупы или хлопьев, протрите крупу и добавьте протертую печень. Перемешайте, добавьте сливочное масло и посолите.

Гречневая каша с морковью

Гречневая крупа (или гречневые хлопья) — 4 чайные ложки, 1 морковь, молоко — 1 стакан, сливочное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Сварите гречневую кашу на воде и протрите ее. Морковь вымойте и очистите. Отварите в небольшом количестве воды до мягкости и протрите. Смешайте протертую кашу и морковь, влейте молоко и доведите до кипения. Добавьте соль и сливочное масло.

Рисовая каша для самых маленьких

Рисовая мука — 1 столовая ложка, масло сливочное — 1 чайная ложка, молоко — 1 стакан, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

Смешайте рисовую муку (рис, смолотый на кофемолке) и сахар, разведите четвертью ста-

кана холодного (или чуть теплого) молока. Остальное молоко доведите до кипения и влейте в кипящее молоко разведенную рисовую муку. Проварите 5 минут, постоянно помешивая. В готовую кашу добавьте сливочное масло.

Протертая рисовая каша

Рис — 3 чайные ложки, масло сливочное — 1 чайная ложка, молоко (или молочная смесь) — 1 стакан, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

Переберите рис, промойте его несколько раз, залейте горячей водой и варите до тех пор, пока рис не станет мягким (45—60 минут). По мере выкипания добавляйте немного горячей воды, чтобы к концу варки осталось не более стакана разваренного риса вместе с отваром.

Протрите рис горячим через сито, добавьте горячее, но не доведенное до кипения молоко, размешайте, протрите еще раз, чтобы не было комков, влейте сахарный сироп, раствор соли и прокипятите 2 минуты. Если вы добавляете молочную смесь, кипятить не нужно. В готовую кашу добавьте масло и тщательно перемешайте.

Рисовая каша на овощном отваре

Рис — 3 чайные ложки, овощной отвар — 1 стакан, масло растительное — 1 чайная ложка, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

Сварите на воде рисовую кашу, протрите ее и влейте овощной отвар. Посолите, добавьте сахар. Прокипятите, добавьте растительное масло.

Рисовая каша с черносливом

Рис — 3 чайные ложки, масло сливочное — 1 чайная ложка, чернослив — 2—3 штуки, молоко (или молочная смесь) — 0,5 стакана, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

Чернослив промойте, обдайте кипятком и замочите на 1 час, а за это время сварите на воде рисовую кашу, протрите, добавьте соль, сахар, влейте молоко и прокипятите. Размоченный чернослив протрите и добавьте в кашу. Добавьте в кашу также сливочное масло.

Рисовая каша с тыквой

Рис — 3 чайные ложки, тыква — небольшой кусочек (30—50 г), масло сливочное — 1 чайная ложка, молоко (или молочная смесь) — 0,5 стакана, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

Тыкву вымойте, очистите и отварите в небольшом количестве воды до мягкости. Сваренную тыкву протрите. Рис варите в воде около 45 минут. Затем протрите рис и смешайте с тыквой, добавьте молочную смесь, сливочное

масло, сахар и соль. Если вы добавляете молоко, то сначала прокипятите, а потом положите масло, соль и сахар.

Рисовая каша с вишней

Рис — 3 чайные ложки, масло сливочное — 1 чайная ложка, молоко (или молочная смесь) — 1 стакан, свежая или свежемороженая вишня — треть стакана, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

Свежемороженную вишню разморозьте и ополосните кипяченой водой, свежую вишню вымойте. Извлеките косточки. Рис варите на медленном огне 40 минут, затем добавьте вишню и проварите еще 2—3 минуты. Немного остудите и протрите кашу с вишней. Влейте молоко и прокипятите. Добавьте сахар и немного соли, а также сливочное масло.

Рисовая каша с печеным яблоком

Рис — 3 чайные ложки, масло сливочное — 1 чайная ложка, молоко (или молочная смесь) — 1 стакан, 1 яблоко (лучше сладкого сорта), сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

Яблоко вымойте и испеките. Сварите рисовую кашу на воде. Затем протрите рис, посолите и влейте молоко. Прокипятите кашу и добавьте мякоть печеного яблока и сахар.

Каша из овсяной муки для самых маленьких

Овсяная мука — 1,5 чайной ложки, молоко — половина стакана, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

Овсяные хлопья измельчите в кофемолке. Смешайте овсяную муку и сахар, разведите тремя столовыми ложками теплой воды. Молоко доведите до кипения и влейте в кипящее молоко разведенную овсяную муку. Проварите пять минут, постоянно помешивая. В готовую кашу добавьте сливочное масло.

Протертая овсяная каша для самых маленьких

Овсяная крупа (геркулес) — 1 столовая ложка, масло сливочное — 1 чайная ложка, молоко (или молочная смесь) — 1 стакан, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

Положите овсяные хлопья в кастрюлю, залейте кипящей водой и варите при слабом кипении полчаса. Разваренную крупу еще горячей протрите через сито, разведите горячим молоком и снова протрите, влейте раствор соли, сахарный сироп и прокипятите (если вы

разводите кашу смесью, кипятить не требуется). В готовую кашу положите сливочное масло и тщательно перемешайте.

Овсяная каша на овощном отваре

Овсяная крупа (геркулес) — 2 столовые ложки, масло сливочное — 1 чайная ложка, овощной отвар — 1,5 стакана, немного соли.

Сварите овощной отвар, отлейте в эмалированную кастрюльку 1,5 стакана и всыпьте овсяные хлопья. Варите 15 минут, затем протрите и добавьте соль, масло и сахар по вкусу.

Яблочная овсяная каша

Овсяная крупа (геркулес) — 2 столовые ложки, 1 яблоко (большое), масло сливочное — 1 чайная ложка, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

Яблоко вымойте и разрежьте пополам, извлеките сердцевину. Одну половинку яблока вместе с кожурой и сердцевиной залейте двумя стаканами воды и кипятите около 15 минут на небольшом огне. После этого отвар процедите и опять поставьте на огонь. В отвар засыпьте геркулес и варите 15 минут. Оставшуюся половинку яблока очистите и натрите на мелкой терке. Добавьте яблоко в кашу, кашу посолите, положите сахар и сливочное масло.

Овсяная каша с бананом

Овсяная крупа (геркулес) — 2 столовые ложки, банан — 0,5 штуки, молоко — 0,5 стакана, масло сливочное — 1 чайная ложка, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

В кипящую воду засыпьте геркулес и варите 15 минут. Затем протрите кашу и влейте молоко, посолите. Добавьте сахар и прокипятите. Банан вымойте, обдайте кипятком и снимите кожуру. Отрежьте половинку банана, протрите ее и смешайте с кашей. Добавьте сливочное масло.

Овсяная каша с цветной капустой

Овсяная крупа (геркулес) — 2 столовые ложки, корень петрушки — 0,5 штуки, 1 небольшая луковица, цветная капуста — 3 соцветия (50 г), масло сливочное — 1 чайная ложка, немного соли.

Цветную капусту переберите и вымойте. В холодную воду опустите корень петрушки и небольшую луковицу. Через 15 минут опустите в воду цветную капусту и варите до ее размягчения. Затем извлеките из отвара лук и

петрушку (их можно выбросить) и капусту. Отвар процедите и засыпьте туда геркулес. Варите геркулес до готовности, а цветную капусту протрите. Смешайте протертые геркулес и цветную капусту, посолите. Добавьте сливочное масло. Если нет противопоказаний, можно добавить полстакана молока или чайную ложку сметаны.

Овсяная каша с черной смородиной

Овсяная крупа (геркулес) — 2 столовые ложки, черная смородина — четверть стакана, масло сливочное — 1 чайная ложка, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.



Черную смородину переберите и очистите, вымойте и обдайте кипятком. Сварите овсяную кашу на воде и перед самым концом варки добавьте в нее смородину. Затем кашу немного охладите и протрите. Добавьте по вкусу сахар, можно влить немного молочной смеси.

Протертая пшенная каша

Пшено — 3 чайные ложки, масло сливочное — 1 чайная ложка, молоко — 1 стакан, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

Переберите пшено, промойте его в теплой воде, перетирая руками и меняя воду до тех пор, пока она не станет совсем прозрачной. Залейте вымытую крупу водой и четвертью стакана молока и варите около часа. Горячее разваренное пшено протрите через сито, добавьте оставшееся горячее молоко, сахар, посолите, перемешайте и снова протрите, чтобы не было комков. После этого проварите еще 2 минуты. В готовую кашу положите сливочное масло и тщательно перемешайте.

Пшенная каша со свеклой

Пшено — 2 чайные ложки, половинка небольшой свеклы, масло растительное — 1 чайная ложка, вода — 1 стакан, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

Свеклу вымойте и сварите в кожуре (при- мерно 2 часа). Очистите свеклу и протрите че- рез сито, добавьте растительное масло и посо- лите. Переберите и промойте пшено. Залейте вымытую крупу водой и доведите до кипения. Слейте воду и залейте опять кипятком. Затем варите кашу около часа. Горячее разваренное пшено протрите и добавьте свекольное пюре. После этого доведите смесь до кипения.

Каша из сухарей

Такую кашу можно давать вместо макарон- ных изделий не чаще раза в неделю.

Сухари толченые из пшеничного хлеба (лучше из сдобных булочек с ванилью и кори- цей) — 0,5 стакана, сахар — 1 чайная ложка, молоко — 1 стакан, сливочное масло — 1 чайная ложка.

Вскипятите молоко, добавьте в него сахар и залейте им сухари. Когда сухари набухнут, протрите их через сито. В полученную смесь добавьте сливочное масло. Можно также до- бавить полстакана пюре из печеных яблок, протертую курагу или чернослив, или две сто- ловые ложки молотого мяса (в этом случае лучше брать несладкие сухари и не добавлять сахар).

Молочная манная каша

Крупа манная — 2,5 чайные ложки, моло- ко — 1 стакан, вода — треть стакана, масло сливочное — 1 чайная ложка, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

Налейте в кастрюлю стакан молока и воду. Всыпьте в эту смесь просеянную манную кру- пу и варите на слабом огне в течение 10 минут, постоянно помешивая, чтобы не было комоч- ков. Добавьте соль и сахар, снимите кашу с огня. В готовую кашу положите сливочное масло.

Манная каша на яблочном соке

Крупа манная — 3 чайные ложки, яблочный сок (без мякоти) — 1 стакан, вода — пол- стакана, масло сливочное — 1 чайная ложка, сахар — 1 чайная ложка.

Смешайте яблочный сок и воду в кастрюльке, всыпьте туда же манную крупу и сахар и варите 10 минут до готовности. В гото- вую кашу положите сливочное масло.

Манная каша с абрикосами

Крупа манная — 2,5 чайные ложки, свежие абрикосы или курага — 4—5 штук, молоко — 1 стакан, вода — треть стакана, масло

сливочное — 1 чайная ложка, сахар — 1 чай- ная ложка, немного соли.

Налейте в кастрюлю полстакана молока и воду. Вскипятите, всыпьте в эту смесь просе- янную манную крупу и варите на слабом огне в течение 10 минут при помешивании. Добавьте соль, сахар и оставшееся подогретое молоко, все прокипятите еще 3 минуты. В готовую кашу положите сливочное масло. Абрикосы пе- реберите, тщательно промойте и обдайте ки- пятком. Извлеките косточки, а сами абрикосы протрите. Смешайте абрикосы с кашей.

Манная каша с томатным соком

Такую кашу можно приготовить для малы- ша в 11 месяцев. Помидоры должны быть не тепличными.

Крупа манная — 2,5 чайные ложки, молоко — 1 стакан, вода — треть стакана, 1 зрелый помидор, масло сливочное — 1 чайная ложка, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

На молоке и воде сварите манную кашу, как было описано выше. Добавьте соль и са- хар, оставшееся подогретое молоко и прокипя- тите. В готовую кашу положите сливочное масло.

Помидор средней величины опустите в ки- пятком на несколько минут. Нарежьте на кусо- чки и отожмите сок через марлю (можно воспользоваться соковыжималкой). Добавьте сок в чуть остывшую манную кашу перед са- мым кормлением.

Манная каша с морковным соком

Крупа манная — 2 чайные ложки, 1 морковь, масло сливочное — 1 чайная ложка, молоко — 1 стакан, вода — треть стакана, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

Сварите манную кашу, как описано выше.

Приготовьте сок из моркови. Выберите морковь с красной сердцевинкой (желтая или белая может свидетельствовать об избытке нитратов), тщательно вымойте и очистите. Погрузите на несколько минут в кипяток и натрите на терке. Затем отожмите сок через марлю или воспользуйтесь соковыжималкой. Добавьте сок в чуть остывшую кашу непосред- ственно перед кормлением.

Манная каша на овощном отваре

Крупа манная — 2 чайные ложки, овощной отвар — 1 стакан, масло сливочное — 1 чайная ложка, немного соли.

Сварите овощной отвар. В горячий овощной отвар всыпьте манную крупу и вари-

те на небольшом огне 15 минут, постоянно помешивая. Затем посолите, положите масло. В такую кашу можно положить пару ложек молотого мяса или любого овощного пюре.

После 10 месяцев можно разнообразить меню ребенка вкусными и питательными пудингами из круп.

Пудинг из риса

Рис — 4 чайные ложки, сахар — 2 чайные ложки, масло сливочное — 2 чайные ложки, молоко — 0,5 стакана, вода — 1 стакан, 1 сырой желток, немного соли.

Переберите рис, несколько раз промойте, залейте горячей водой и сварите на воде кашу. За 10 минут до окончания варки влейте горячее молоко. Протрите кашу горячей через сито, добавьте соль, яичный желток, растертый с сахаром и сливочным маслом. Все это перемешайте, выложите в форму, густо смазанную маслом, накройте крышкой и варите на водяной бане.

Готовый пудинг можно размять ложкой и развести кипяченым молоком или жидким чаем (на две части пудинга одну часть молока или чая).

Маняный пудинг с ягодной подливкой

Крупа манная — 4 чайные ложки, масло сливочное — 1 чайная ложка, молоко — 1 стакан, вода — треть стакана, сахар — 2 чайные ложки, 1 сырой желток, свежая черешня, или вишня (или слива) — треть стакана, сметана — 1 чайная ложка, немного соли.

Сварите на молоке и воде достаточно густую манную кашу, немного посолите и добавьте растертый с одной чайной ложкой сахара сырой желток. Свежие ягоды или сливу переберите, вымойте, обдайте кипятком и удалите косточки. Половину ягод разомните вилкой и смешайте с кашей. Все переложите в форму, густо смазанную маслом, накройте крышкой и варите на водяной бане до готовности. Оставшиеся ягоды перетрите и смешайте с сахаром, добавьте сметану и еще раз перемешайте. Готовый пудинг выложите на тарелку и полейте сладкой подливкой.

Овсяный пудинг с изюмом

Крупа овсяная — 3 чайные ложки, масло сливочное — 1 чайная ложка, молоко — 1 стакан, вода — треть стакана, сахар — 2 чайные ложки, 1 желток, изюм без косточек — треть стакана, немного соли.

Подливка: сметана — 1 чайная ложка, сахар — половина чайной ложки.

Изюм переберите, вымойте, обдайте кипятком и замочите на 2 часа. Сварите на молоке и воде овсяную кашу, немного посолите и добавьте растертый с одной чайной ложкой сахара сырой желток. Изюм обсушите и смешайте с кашей, переложите в форму, густо смазанную маслом, накройте крышкой и варите на водяной бане до готовности. Готовый пудинг выложите на тарелку и полейте сметаной, перемешанной с сахаром.

Пудинг из сухарей с курагой и черносливом

Печенье типа «Крокет» — 5 штук или сдобная булочка — 100 г, масло сливочное — 2 чайные ложки, курага — 3 штуки, чернослив — 3 штуки, сахарный песок — 2 чайные ложки, молоко — 0,5 стакана, вода — 0,5 стакана, 1 желток.



Чернослив и курагу вымойте, обдайте кипятком и замочите в теплой воде на час. Подсушите печенье или сдобную булочку и растолките их в ступе или смелите в кофемолке. Четыре столовые ложки полученной сахарной крошки залейте водой и молоком, добавьте сахар, растертый со сливочным маслом, яичный желток. Курагу и чернослив разотрите и добавьте в пудинг. Тщательно вымешайте. Выложите массу в небольшую формочку или в кружку, густо смазанную маслом, накройте крышкой и варите, как пудинг из риса.

■ Фрукты и ягоды

Фруктовые пюре из свежих и консервированных фруктов обязательно должны присутствовать в рационе ребенка с самого начала

введения прикорма (лучше всего начинать прикорм именно с тертого яблока).

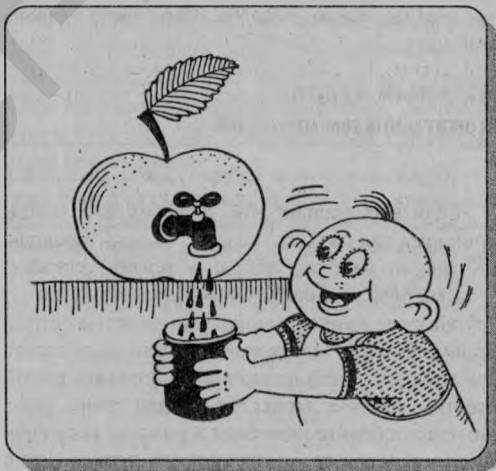
Они являются источником витаминов, минеральных солей, органических кислот, возбуждают аппетит, стимулируют выделение пищеварительных соков, улучшают двигательную функцию кишечника, способствуют развитию в нем нормальной микрофлоры.

Начинать давать фрукты лучше всего с пюре из тертого яблока (примерно с 5 месяцев). Такое пюре чрезвычайно просто приготовить, и дети охотно его едят. Следует выбирать зеленые сорта яблок (антоновка, семеринка), так как плоды яркой окраски (особенно красные) нередко становятся причиной аллергии. Даже самые невзрачные отечественные яблоки предпочтительнее налитых красавцев, привезенных издалека и прошедших не одну химическую обработку! Яблоки для приготовления пюре должны быть свежими и зрелыми, на них не должно быть гнили. Чтобы определить зрелость яблока, разрежьте его до сердцевинки и осмотрите зернышки. У спелого яблока они будут коричневыми, а у незрелого — зелеными. Следует вымыть яблоко под краном и сполоснуть его кипяченой водой. (Посоветуйтесь с врачом, некоторым детям рекомендуют начинать вводить печеное яблоко.) Затем яблоко следует скоблить чайной ложкой, постепенно снимая кожуру (кожуру малышу не дают — можете съесть ее сами). В первые дни ребенок будет съедать не более чайной ложки скобленного яблока, постепенно аппетит начнет увеличиваться, и к 10 месяцам ребенок сможет уже съедать большую часть яблока. С появлением зубов вы сможете давать малышу грызть яблоки (яблоки должны быть мягкими и сочными). Предварительно нужно очистить яблоко, придав ему абсолютно круглую форму, чтобы ребенок не мог подавиться или откусить слишком большой кусок. Если сами по себе яблоки способствуют легкому послаблению стула, то в сочетании с морковью или бананами могут крепить. А вот с тыквой, с грушами и лесными яблоками способствуют нормализации стула. Яблоки с абрикосами или со сливами также слабают.

Вторым фруктом, который обычно начинают давать ребенку, бывает, как ни странно, банан. Во-первых, бананы всегда доступны, а во-вторых, они благотворно воздействуют на кишечник малыша, содержат немало полезных веществ, очень питательны. Если у ребенка частый стул, банан будет ему особенно полезен. Только нужно уметь правильно выбирать и хра-

нить бананы. Бананы обязательно должны быть зрелыми (ярко-желтого цвета, иногда с равномерно расположенными маленькими темными пятнышками). Нельзя давать малышу бананы с гнилью — это опасно. Бананы предпочтительнее покупать маленькие — только они предназначены в пищу человеку, а длинные бананы в местах произрастания идут в пищу слонам и другим животным. Обязательно храните бананы в холодильнике, это не даст им испортиться. Перед приготовлением бананового пюре для малыша, промыв бананы холодной водой, обдайте их сверху кипятком. Бананы не очень хорошо сочетаются с молоком, такое сочетание вызывает брожение в кишечнике.

Когда ребенок привыкнет к яблокам и бананам, можно давать пюре из груш, абрикосов, слив. Сливы и абрикосы помогут малышу бороться с запорами. Можно попробовать персики, только выбрав действительно зрелые и свежие. Аллергичным детям персики лучше не давать до более старшего возраста. Персики хорошо нормализуют деятельность кишечника, поэтому полезны детям с частым или редким стулом.



Очень полезны плоды ананаса — они содержат ферменты, способствующие расщеплению жиров и белков и улучшающие пищеварение. Ананасы делают стул малыша более мягким.

С осторожностью давайте пробовать апельсины и киви (хотя один плод киви удовлетворяет суточную потребность в витамине С). Если у малыша склонность к диатезу, подождите до года — полутора.

К сожалению, в последние годы все чаще приходится отказываться от арбузов и дынь.

Чтобы они быстрее созревали, иногда используют различные химикаты, что опасно для детей. К тому же арбузы и дыни (особенно надрезанные продавцом) нередко способствуют распространению кишечных инфекций.

При приготовлении фруктовых или ягодных пюре недопустимо использовать металлическую посуду, поэтому позаботьтесь о пластмассовой терке.

Фруктово-зерновые пюре следует давать позднее, чем пюре из овощей и мяса. Фруктовое пюре должно служить десертом, и давать его нужно в небольших количествах (50—70 мл).

При введении в рацион малыша фруктов, не забывайте также о сухофруктах (особенно в осенне-зимний период). Сушеный чернослив, курага, урюк, сушеные яблоки и груши, а ближе к году — и изюм, станут прекрасным подспорьем для приготовления вкусных детских блюд. Из сухофруктов можно приготовить компоты, пюре, добавить их в кашу, а также хорошенько вымыть, немного размочить и давать ребенку после прорезывания зубок целиком в качестве десерта.

Будьте осторожны с домашними консервами (компотами, вареньями, повидлом) — большинство из них противопоказаны детям до 3 лет. Детям до года давайте только специальные детские консервы, ведь даже варенье содержит слишком много сахара.

Если ваш малыш родился зимой и ввод прикорма как раз совпадает с летними месяцами, можете начать давать ему немного свежих ягод (чернику, вишню, голубику, смородину, бруснику, клюкву, клубнику, землянику). Только будьте осторожны — тщательно промывайте ягоды (даже те, что собраны на даче), чтобы не получить кишечное отравление. Следите за достаточной спелостью ягод. Не давайте ребенку сразу много свежих ягод — это обычно приводит к ферментативному сбою и сильной диарее.

Если вы покупаете на базаре лесные ягоды, обязательно требуйте у продавца свидетельство о прохождении или радиационного контроля. Обращайте внимание на то, чтобы ягоды были свежими, — лежалые ягоды обычно бывают увядшими и мятыми.

Перед тем как дать ягоды ребенку (причем не только грудничку!), их нужно обязательно вымыть. Это относится не только к ягодам с базара, но и к ягодам, собранным в лесу или на приусадебном участке. А для детей грудного

возраста ягоды стоит ополоснуть и кипяченой водой.

Наиболее полезной ягодой считается черная смородина — в ней очень высокое содержание витамина С. Красная и белая смородина также полезны. Вишни помогут ребенку справиться с анемией и различными воспалениями, к тому же они повышают аппетит. Черешня также поможет, если у малыша низкий



гемоглобин. При склонности ребенка к диатезу предпочтение стоит отдать желтой или белой черешне, а не красной. Покупайте только «местную» вишню и черешню, так как привозная небезопасна с точки зрения аллергенности. Крыжовник очень полезен при рахите. Черника улучшает зрение, помогает справиться с кишечными недомоганиями. Голубика обладает ценным свойством — она выводит из организма токсины. Особенно показаны морсы из голубики (и сама свежая ягода) малышам, страдающим от дисбактериоза кишечника. Полезна ежевика — она препятствует появлению злокачественных образований в организме человека. Земляника и малина, хотя и обладают полезными свойствами (богаты витаминами, действуют как противовоспалительное средство), однако часто вызывают аллергию. Если у ребенка есть диатез, лучше подождать до полутора—двух лет. Для профилактики аллергических реакций хорошо давать эти ягоды в смеси с кисломолочными продуктами (кефиром, «живым» йогуртом, сметаной, творогом). К тому же стоит выбрать из этих ягод мелкие семечки. То же самое можно сказать о клубнике. Эта ягода очень полезна (высокое содержание витамина С, йода). Но, к сожалению, даже не каждый взрослый может позволить себе вдоволь поесть клубники — она чересчур аллергенна. Если у ребенка нет диатеза, ближе к году можно дать ему одну—две

ягодки. При отсутствии аллергии в течение суток можете дать еще, постепенно увеличивая количество. Однако опереждать клубники (как и любой другой ягоды) все-таки не стоит.

Ягоды на базаре зачастую продают стаканами. Полезную информацию: сколько граммов тех или иных ягод содержится в одном стакане, вы сможете узнать из следующей таблицы:

Таблица 12. Сколько ягод содержится в стакане

Ягоды	Масса, г
Черника	200
Черная смородина	155
Красная смородина	175
Клюква	145
Крыжовник	210
Малина	180
Голубика	260

Пюре из свежих яблок

1 яблоко, сахар — 1 чайная ложка.

Вымойте яблоко, обдайте кипятком, снимите тонкую кожицу и натрите яблоко на терке. Будьте осторожны, следите чтобы не попали семечки или сердцевина! К яблоку добавьте сахар и хорошо размешайте. Такое пюре готовят непосредственно перед кормлением.

Пюре из печеной груши

1 груша, сахар — 1 чайная ложка, вишневый или смородиновый сок — 1 столовая ложка.

Выберите спелую грушу без гнили, вымойте и поместите на противне в духовку. Испеките до полной мягкости (когда печеная груша начнет издавать аромат — она готова). Снимите кожицу и протрите печеную мякоть, проследите, чтобы косточки не попали в пюре. Добавьте в пюре свежий или консервированный ягодный сок.

Пюре из печеного яблока с корицей

1 яблоко, сахар — 1 чайная ложка, корица — четверть чайной ложки.

Яблоко вымойте и положите на противень. Испеките яблоко, снимите кожицу и ложкой отделите печеную мякоть. Протрите мякоть через сито, добавьте сахар и корицу.

Пюре из груши

1 груша, сахар — 1 чайная ложка, лимонный сок — 0,5 чайной ложки.

Вымойте грушу, обдайте кипятком и снимите кожицу. Срежьте мякоть, достаньте сердцевину и косточки. Протрите мякоть и добавьте в полученное пюре лимонный сок и сахар.

Пюре из черной смородины со сметаной

Вместо сметаны в этом и других рецептах вы можете использовать натуральный йогурт или детский кефир.

Черная смородина — треть стакана, сахар — 1 чайная ложка, сметана — 1 чайная ложка.

Переберите и вымойте смородину, очистите ягоды от веточек и «носиков». Обдайте подготовленную смородину кипятком и протрите. Добавьте в полученное пюре сахар и сметану и хорошенько взбейте миксером или вилкой.

Пюре из банана со сметаной

Половина банана, сметана — 1 чайная ложка.

Вымойте банан, обдайте кипятком и очистите. Половинку банана сначала размячтите вилкой, а потом протрите. Добавьте в банан ложку сметаны и взбейте миксером. Если ваш ребенок любит кислое, можно добавить в пюре пол-ложечки лимонного сока.

Пюре из яблока и банана

Половина яблока, половина банана, сахар — 1 чайная ложка.

Вымойте и очистите яблоко. Разрежьте пополам, извлеките сердцевину, яблоко протрите. Вымойте банан, обдайте кипятком и очистите. Половинку банана сначала размячтите вилкой, а потом протрите. Смешайте яблоко и банан, добавьте сахар и хорошенько взбейте.

Пюре из черешни со сметаной

Черешня — полстакана, сахар — 1 чайная ложка, сметана — 1 чайная ложка.

Вымойте черешню, достаньте косточки. Протрите ягоды, добавьте сахар, сметану и взбейте миксером.

Пюре из земляники со сметаной

Свежая земляника — треть стакана, сахар — 1 чайная ложка, сметана — 1 чайная ложка.

Переберите и вымойте землянику. Удалите «хвостики». Протрите землянику. Добавьте сметану и сахар. Взбейте миксером.

Пюре из печенного яблока с черносливом

1 яблоко, чернослив — 2—3 штуки, сахар — 1 столовая ложка.

Чернослив тщательно вымойте, обдайте кипятком (2—3 раза) и замочите в горячей воде на 2 часа. Яблоко вымойте и положите на противень. Испеките яблоко, снимите кожицу и ложкой отделите печеную мякоть. Чернослив извлеките из воды (оставшуюся воду можно прокипятить и подавать с сахаром как напиток). Протрите мякоть яблока и чернослив через сито, добавьте сахар.

Пюре из сливы

Слива — 4—5 штук, лимонный сок — 0,5 чайной ложки, сахар — 1 чайная ложка.

Сливу промойте и обдайте кипятком, достаньте косточки и измельчите в блендере. Добавьте в пюре лимонный сок и сахар.

Пюре из вишни

Спелая вишня — треть стакана, сахар — 1 чайная ложка.

Переберите вишню, промойте, обдайте кипятком, достаньте косточки и хорошенько протрите серебряной (или пластмассовой) ложкой через сито, чтобы кожура отделилась.

Можно добавить в пюре немного сахара.

Печеная тыква с вишней

Тыква — 1 полоска, вишня — четверть стакана, сахар — 1 чайная ложка.

Вымойте тыкву. Удалите корку и поместите тыкву на противень. Испеките тыкву и протрите. Из свежей вишни приготовьте пюре. Перемешайте тыкву и вишню, добавьте сахар.

Пюре из киви и яблок

1 киви, 1 яблоко, сахар — по вкусу.

Выберите один не слишком мягкий и не слишком твердый плод киви, вымойте, обдайте кипяченой водой и снимите кожуру. Срежьте мякоть (исключите сердцевину с мелкими косточками) и измельчите ее в блендере. Вымойте яблоко, обдайте кипятком, снимите кожицу и срежьте несколько долек яблока, исключая сердцевину. Натрите яблоко на терке. Можно добавить немного сахара.

Пюре из кураги

Курага — 5—6 штук, печенье сухое (типа «Мария» или «Крокет») — 3 штуки, вода — полстакана, сахар — 1 чайная ложка.

Подсушите печенье в духовке, затем измельчите (можно в кофемолке). Просейте через сито.

Муку из печенья всыпьте в миску и залейте сахарным сиропом.

Курагу промойте два—три раза в теплой воде, затем положите в миску, залейте холодной водой и оставьте на 3—5 часов для набухания. После того как сухофрукты набухнут, отварите их в той же воде в закрытой кастрюле, пока они не станут мягкими. Затем протрите курагу через сито или измельчите в блендере и хорошо перемешайте с набухшей мукой из печенья.

Также можно приготовить пюре из сушеных яблок или чернослива.

Печеные яблоки с изюмом

Это блюдо можно готовить детям ближе к году, когда они уже способны есть более твердую пищу.

1 яблоко, изюм — 10—15 штук, сахар — 1 чайная ложка.

Изюм тщательно вымойте, обдайте кипятком и замочите в горячей воде на 1,5 часа. Яблоко вымойте и положите на противень. Испеките яблоко, снимите кожицу и ложкой отделите печеную мякоть. Размоченный изюм измельчите и смешайте с мякотью яблока. Добавьте сахар.

■ Мясные блюда

Мясо, как лучший источник хорошо усвояемого железа и полноценного белка, вводится в меню ребенка примерно в 8 месяцев. В питании ребенка до года рекомендуется использовать крольчатину, мясо индейки, нежирную говядину, а лучше телятину (вырезку). Детям с непереносимостью коровьего молока можно давать мясное пюре из свинины и крольчатины.

Готовые мясные пюре выпускаются обычно в гомогенизированном, пюреобразном и крупноизмельченном виде. Начинают вводить мясной прикорм с гомогенизированного пюре, а примерно через полтора — два месяца переводят на пюреобразные консервы.

Если вы предпочитаете кормить ребенка свежим мясом собственного приготовления, то давать его следует также в виде мясного пюре (начинают с половины чайной ложки и постепенно доводят дневную порцию до пяти чайных ло-

жек), а к 10 месяцу, когда ребенок научится жевать, можно давать фрикадельки или паровые котлеты. Фарш для котлет и фрикаделек нужно готовить из натурального свежего мяса, ни в коем случае нельзя использовать готовый фарш, продающийся в магазине! Когда вы покупаете для ребенка мясо, обратите внимание на то, чтобы оно было свежим. Для этого понюхайте мясо — свежая телятина пахнет парным молоком. А вообще свежее мясо не должно иметь запаха. Обратите внимание также на внешний вид мяса — оно должно быть розовым, необветренным, иметь совсем немного жира. Перед приготовлением мясо следует тщательно вымыть, обрезать лишний жир, удалить кости, пленки и жилы.

В 9 месяцев можно давать малышу паровые котлетки из мяса курицы или кролика. Это мясо прекрасно усваивается. Когда у ребенка начинают резаться зубки, ему можно дать куриную ножку с кусочком мяса (мелкие острые косточки нужно обязательно удалить!).

Такие продукты, как импортные окорочка, куриные субпродукты (печень, сердце, желудки), категорически запрещаются для малышей! Если раньше в диетическом питании широко применялись различные блюда из печени, то сейчас рекомендовать печень для частого употребления мы не станем. Ведь печень — это тот орган, в котором накапливаются не только полезные, но и большинство вредных веществ, поступающих в организм животного. Поэтому предпочтительнее консервы для детского питания с печенью, которые проходят жесткий контроль при изготовлении. Саму же печень можно давать изредка после достижения ребенком полутора лет, при выраженных показаниях (анемия) предпочтительнее использовать печень молодых животных (телячья печень).

Ближе к году (11—12 месяцев) ребенку можно дать пососать или погрызть небольшую полоску соленого сала без шкурки (не копченого и без специй!).

Колбасные изделия (вареную колбасу, сосиски и копченую ветчину) не стоит давать ребенку до года. Вареную колбасу и сосиски высшего сорта, изготовленные без шпика и сомнительных добавок, можно давать изредка в небольших количествах примерно с года. Перед подачей на стол такую колбасу и сосиски надо обязательно отварить.

Мясо молотое

Говядина — 100 г, четверть луковицы, масло сливочное — 1 чайная ложка, немного соли.

Очистите от жира и пленок мясо (мякоть

без костей), промойте, нарежьте кусочками, положите в кастрюлю, залив небольшим количеством горячей воды, и тушите до готовности примерно 2 часа, время от времени подливая горячую воду. За 15 минут до готовности опустите в бульон лук.

Когда мясо будет готово, два раза пропустите его вместе с луком через мясорубку, добавьте оставшийся бульон, посолите и прокипятите. Снимите с огня и положите сливочное масло. Такое мясо можно добавлять в супы-пюре, овощные пюре и кашу.

Котлетки паровые

Говядина — 100 г, молоко — 1 столовая ложка, 1 желток, немного соли.

Мякоть говядины очистите от пленок и жира, пропустите два раза через мясорубку. Посолите, добавьте молоко и тщательно перемешайте. Затем введите сырой желток и еще раз вымесите фарш. Из полученного фарша сформируйте небольшие котлетки. Положите их в маленькую кастрюлю или жаровню, смазанную маслом, добавьте немного бульона или воды и плотно закройте крышкой. Кастрюлю поставьте в духовку или в большую кастрюлю с кипящей водой и варите на пару до готовности котлеток.

Фрикадельки из мяса

Говядина — 100 г, молоко — 1 столовая ложка, четверть луковицы, 1 желток, немного соли.

Вымойте мясо и очистите от пленок и жира. Пропустите мясо дважды через мясорубку и посолите. Добавьте молоко и сырой желток. Мелко порубите лук и введите в фарш. Вымешайте фарш и скатайте небольшие шарики. Опустите фрикадельки в кипящий бульон и варите 10 минут.

Фрикадельки из мяса с рисом

Говядина — 100 г, рис — 1 столовая ложка, молоко — 1 столовая ложка, 1 желток, немного соли.

Рис промойте в горячей воде и отварите. Мякоть говядины очистите от пленок и жира, пропустите два раза через мясорубку. Посолите, добавьте молоко и тщательно перемешайте. Затем добавьте рис и еще раз вымесите. Введите сырой желток и тщательно перемешайте. Из полученной массы скатайте маленькие шарики, опустите их в кипящий суп и варите при слабом кипении 8—10 минут.

Котлетки мясные с овощами

Многие дети неохотно едят овощи, а мясные блюда едят с аппетитом. Приготовив котлетки с овощами, можно удачно «замаскировать» полезные овощи.

Говядина — 100 г, половина небольшой моркови, половина картофелины, кусочек кабачка или тыквы, молоко — 1 столовая ложка, 1 желток, немного соли.

Вымойте, очистите и сварите овощи (картофель, морковь, кабачок) до полуготовности. Мякоть говядины очистите от пленок и жира, пропустите два раза через мясорубку. Овощи протрите и добавьте в мясной фарш. Добавьте сырой желток и еще раз вымесите фарш. Из полученного фарша сформируйте небольшие котлетки и приготовьте их так, как готовят паровые котлетки.

Пудинг из мяса

Говядина — 100 г, четверть луковицы, белый хлеб — один ломтик (без корочки), молоко — 2 столовые ложки, растительное масло — 1 чайная ложка, 1 сырой желток, немного соли.

Мясо тщательно очистите и промойте в проточной воде, нарежьте небольшими кусочками, опустите в кипящую воду и варите на слабом огне полтора часа. Затем два раза пропустите мясо через мясорубку, добавьте оставшийся бульон, посолите и прокипятите еще 15 минут. Немного охладите получившееся пюре. Лук вымойте и мелко порежьте. Потушите его в небольшом количестве воды примерно 10 минут. Мякиш белой булки замочите в молоке. Добавьте размоченную булку и тушеный лук в пюре, перемешайте. Добавьте сырой желток и растительное масло, выложите ровным слоем в форму для выпечки. Поставьте в духовку на 15 минут. Для детей до года лучше приготовить пудинг на водяной бане. Такой пудинг можно нарезать кусочками, а также полить сверху сметаной или овощным соусом.

Мясное суфле

Говядина — 100 г, 1 сырой желток, сметана — 1 чайная ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Кусок вырезки говядины или телятины очистите от жира и пленок и тщательно промойте. Сварите мясо в кипящей воде (на небольшом огне). Прокрутите отварное мясо дважды на мясорубке. Влейте в фарш полстакана оставшегося бульона, посолите. Сырой желток взбейте миксером со сметаной. Добавьте в мясное пюре полученную смесь. Еще раз вымесите суфле и поместите в форму или миску. Форму накройте крышкой и варите на водяной бане. Для этого опустите форму в кастрюлю, наполненную водой до половины высоты формы, накройте кастрюлю крышкой и варите в кипящей воде в течение получаса. На горячее суфле положите сливочное масло, можно также полить овощным соусом или украсить ломтиками вареных овощей.

Пудинг из мяса с макаронными изделиями

Такой пудинг вы можете приготовить для своего малыша, когда он уже будет неплохо пережевывать пищу — примерно в 11—12 месяцев. Из макаронных изделий лучше всего подойдет мелкая вермишель, звездочки или буквики.

Говядина — 100 г, мелкие макаронные изделия — 2 столовые ложки, молоко — 1 столовая ложка, 1 сырой желток, растительное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Мякоть говядины очистите и помойте, варите на несильном огне в течение двух часов. После этого дважды прокрутите мясо на мясорубке и влейте четверть стакана бульона. Посо-

лите пюре и доведите до кипения. Отварите макаронные изделия в слегка подсоленной воде. Добавьте макаронные изделия в мясное пюре и вымесите. Добавьте сырой желток, молоко и растительное масло. Сформируйте красивый «пирожок» прямо на противне или в форме для выпечки и поставьте на 15 минут в не очень горячую духовку.

Печеночное пюре

Это блюдо рекомендовано детям с анемией, его можно давать не чаще, чем 1 раз в 5 дней.



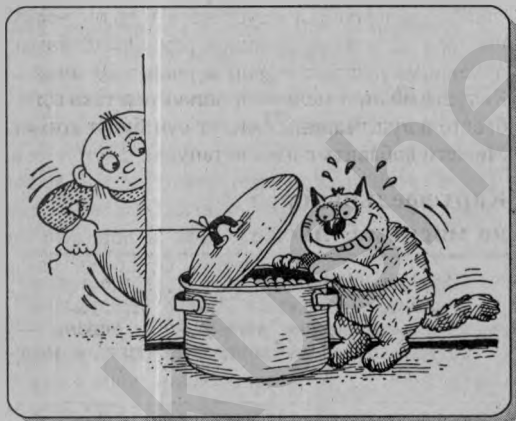
Телячья печенка — 100 г, 1 луковица, масло сливочное — 1 чайная ложка, немного соли.

Промойте печенку, снимите пленку и вырежьте желчные протоки. Нарезьте ломтями толщиной 1 см. Растопите в кастрюле сливочное масло, положите печенку, закройте посуду и быстро обжарьте с обеих сторон. Затем в кастрюлю с печенью налейте немного воды или нежирного бульона и прокипятите в течение получаса. Печенку можно также обжарить с добавлением нашинкованного репчатого лука, а затем потушить. Готовую печенку пропустите через мясорубку, посолите. Для деток постарше с таким пюре можно приготовить бутерброды.

Пудинг из мозгов

Блюда из мозгов были раньше непременно атрибутом диетической кухни, однако в наше время они незаслуженно позабыты, а ведь этот субпродукт богат фосфором и легко усваивается организмом.

Мозги телячьи — 100 г, хлеб пшеничный — 1 ломтик (без корочки), масло сливочное — 1 чайная ложка, молоко — полстакана, сухари — 1 столовая ложка, 1 желток, немного соли.



Замочите телячьи мозги в холодной воде на 2 часа для более легкого удаления пленок. Не вынимая из воды, осторожно снимите с них пленки. Промойте в проточной воде и пропустите через мясорубку с предварительно замоченным в молоке ломтиком пшеничного хлеба. Разотрите полученную массу с сырым желтком, посолите и тщательно вымешайте. Небольшую кастрюлю или форму смажьте маслом, посыпьте панировочными сухарями и выложите в нее приготовленную массу. Закройте форму крышкой, поместите в большую по объему кастрюлю с водой и варите на водяной бане.

Пудинг из курицы

Такой пудинг вы можете приготовить малышу около 8—9 месяцев (если он уже неплохо жует и ест не совсем жидкие каши).

Мякоть курицы (белое мясо) — 100 г, хлеб пшеничный — 1 ломтик (без корочки), масло сливочное — 1 чайная ложка, молоко — полстакана, сухари — 1 столовая ложка, 1 желток, немного соли.

Промойте кусочек куриной мякоти, пропустите два раза через мясорубку, второй раз — вместе с пшеничным хлебом, предварительно замоченным в 1 столовой ложке молока.

Полученную массу протрите через сито, смешайте с остальным молоком, добавьте сырой яичный желток и посолите. Переложите в форму, смазанную маслом. Форму накройте крышкой и варите на водяной бане. Для этого опустите форму в кастрюлю, наполненную водой до половины высоты формы, накройте кастрюлю крышкой и варите в кипящей воде в течение часа. Такой пудинг прекрасно сочетается со сметаной или с овощным пюре.

Суфле из курицы с морковью

Мякоть курицы (белое мясо) — 100 г, 1 морковь, масло сливочное — 1 чайная ложка, молоко — треть стакана, 1 желток, немного соли.

Промойте кусочек белого мяса без костей, пропустите дважды через мясорубку. Полученный фарш протрите через сито. Морковь вымойте, очистите и нарежьте кружочками. Затем потушите морковь в небольшом количестве воды до полуготовности (10 минут). Измельчите тушеную морковь и смешайте с куриным фаршем. Сырой желток смешайте с молоком и взбейте миксером или вилкой. Добавьте полученную смесь в фарш, вымешайте и выложите в форму, смазанную маслом. Форму накройте крышкой и варите на водяной бане в течение часа.

Куриные паровые котлетки

Мякоть курицы — 100 г, молоко — 1 столовая ложка, хлеб пшеничный — 1 ломтик (без корочки), 1 желток, немного соли.

Мякоть курицы очистите от пленок и промойте в холодной воде. Прокрутите мясо в мясорубке дважды, второй раз — вместе с пшеничным хлебом, вымоченным в молоке. Посолите и тщательно перемешайте. Затем введите сырой желток и вымесите фарш. Сделайте из фарша котлетки и поместите их в маленькую

кастрюлю, смазанную маслом, добавьте немного бульона или воды и плотно закройте крышкой. Кастрюлю поместите в духовку или в большую кастрюлю с кипящей водой и варите до готовности котлеток.

Куриные фрикадельки

Куриная мякоть — 100 г, молоко — 1 столовая ложка, четверть луковицы, 1 желток, немного соли.

Мясо курицы промойте и пропустите через мясорубку. Посолите, влейте молоко и хорошенько вымесите. Добавьте в куриный фарш сырой желток и все перемешайте. Лук очень мелко нарежьте и добавьте в фарш. Из полученной массы сформируйте небольшие шарики. В кипящий бульон или овощной суп опустите приготовленные фрикадельки и проварите около 10 минут.

Мясные супы

Бульон говяжий

Говядина (мякоть) — 100 г, 1 луковица, корень петрушки — 1 штука, 1 морковь, вода — 0,5 литра, немного соли.

Мясо вымойте в холодной воде, очистите от жира, нарежьте поперек волокон на небольшие кусочки. Положите мясо в кастрюлю, залейте холодной водой и нагрейте. Когда бульон начнет закипать, снимите шумовкой или ложкой образующуюся пену. Варите бульон при слабом кипении полтора часа, затем положите вымытый и очищенный лук (лучше не измельчая, поскольку дети не любят вареный лук, а целую луковицу легче извлечь из бульона), корень петрушки, морковь, немного соли. Когда бульон снова закипит, закройте посуду крышкой и варите при едва заметном кипении около получаса. Готовый бульон процедите через марлю, снимите жир и снова прокипятите.

Такой бульон можно дать ребенку с одной столовой ложкой молотого мяса или с протертыми овощами. В бульон можно также положить гренки (маленькие сухарики) из пшеничного хлеба.

Борщ мясной

Этот суп можно предложить ребенку с 11—11,5 месяцев.

Говядина (мякоть) — 100 г, 1 свекла, половинка моркови, 1 луковица, капуста белокочанная — 1 лист (примерно 30—50 г), картофель — 1 штука, немного соли.

Мясо вымойте и очистите от пленок и жи-

ра. Положите мясо в холодную воду и поставьте на несильный огонь. Снимите лену. Варите мясо два часа. Вымойте и отварите в кожуре свеклу (примерно 2 часа). Вымойте и очистите картофель, лук, морковь, промойте капустный лист. Картофель и морковь нарежьте мелкими брусочками и потушите в небольшом количестве бульона (полстакана). Через 10 минут добавьте мелко нашинкованный капустный лист и мелко нашинкованную луковицу, а еще через 10 минут положите в овощи натертую на мелкой терке свеклу. Извлеките из бульона мясо и положите в него тушеные овощи. Прокипятите. Перед подачей на стол вареное мясо можно измельчить и добавить в борщ, можете добавить также сметану.

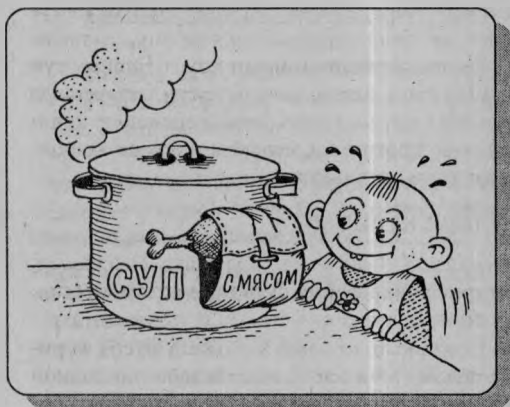
Щи мясные

Говядина (мякоть) — 100 г, капуста белокочанная — 1 лист, картофель — 1 штука, половинка моркови, 1 луковица, немного соли.

Мясо вымойте и очистите, нарежьте на небольшие кусочки. Поставьте варить в кастрюле с холодной водой. Когда вода закипит, снимите пену. Пока мясо варится, вымойте и очистите картофель и морковь. Нарежьте их мелкой соломкой и опустите в бульон через полтора часа после начала варки. Очищенную луковицу опустите в суп еще через 10 минут. Капустный лист мелко нашинкуйте и также добавьте в суп. Через 20 минут суп будет готов. Можете добавить в щи сметану.

Картофельный суп на мясном бульоне

Говядина (мякоть) — 100 г, картофель — 2 штуки, 1 луковица, корень петрушки — 1 штука, зелень петрушки и укропа — несколько маленьких веточек (10 г), немного соли.



Сварите мясной бульон с луком и корнем петрушки. Процедите бульон, доведите до кипения. Картофель вымойте и очистите. Нарежьте брусочками и опустите в кипящий бульон. Варите 20 минут, затем опустите мелко нарезанную свежую зелень. Варите еще 5 минут, затем снимите с огня и остудите. Процедите суп, протрите картофель с кусочками отварного мяса и смешайте с бульоном. Посолите и прокипятите.

Суп на мясном бульоне с гречкой

Говядина (мякоть) — 100 г, 1 луковица, капуста белокочанная — 1 листик, 1 морковь, кабачок — небольшой кусок (30—50 г), гречневая крупа — 2 столовые ложки, немного соли.

Сварите мясной бульон, процедите и выньте мясо. Капусту, лук, морковь и кабачок вымойте и мелко нашинкуйте. В небольшом количестве бульона потушите морковь, затем добавьте остальные овощи и тушите до мягкости. Бульон доведите до кипения. Гречневую крупу переберите и промойте, всыпьте в кипящий бульон и варите около 10 минут, затем добавьте тушеные овощи и варите еще 10 минут. Готовый суп посолите, добавьте кусочки отварного мяса и протрите, а более старшим детям (ближе к году) можно подавать суп не протертым.

Суп с овощами и геркулесом

Говядина (мякоть) — 100 г, картофель — 1 штука, капуста белокочанная — 1 лист, половинка моркови, геркулесовые хлопья — 1 столовая ложка, немного соли.

Сварите мясной бульон, выньте мясо и отложите в закрытую посуду. Вымойте и очистите картофель и морковь, мелко нашинкуйте их. Бульон доведите до кипения и опустите в него морковь и картофель. Через 10 минут варки всыпьте геркулесовую крупу, а также мелко нашинкованную капусту. Варите суп еще 15 минут. Затем процедите суп; отваренные овощи и крупу, а также мелко нарезанное куриное мясо протрите. Смешайте пюре с отваром, посолите и прокипятите.

Бульон куриный

Курица — 100 г, 1 луковка, корень петрушки — 1 штука, вода — 0,5 литра, немного соли.

Нежирный, хорошо вымытый кусок курицы положите в кастрюлю, залейте холодной водой и поставьте на сильный огонь. Когда во-

да закипит, снимите пену шумовкой, положите вымытые и очищенные лук, морковь и корень петрушки, уменьшите нагрев и продолжайте варку при слабом кипении до готовности. Достаньте курицу из бульона, переложите в другую посуду, накрыв крышкой.

Готовый бульон процедите через частое сито или марлю, влейте раствор соли и прокипятите.

Куриный бульон можно подать с гренками из пшеничного хлеба, некоторые дети с удовольствием пьют такой бульон из бутылочки (его можно подать перед овощным блюдом).

На бульоне (как курином, так и мясном) можно приготовить овощной или крупяной суп.

Морковный суп с рисом

Курица (мякоть) — 100 г, морковь крупная — 1 штука или мелкая — 2 штуки, рис — 1 столовая ложка, сметана — 1 чайная ложка, немного соли.

Сварите куриный бульон, достаньте мясо и отложите в закрытую посуду. В кипящую воду опустите перебранный и вымытый рис, варите полчаса. Морковь вымойте, почистите и натрите на крупной терке. Потушите морковь с небольшим количеством бульона 15 минут. Затем положите в готовый куриный бульон отварной рис, тушеную морковь, несколько маленьких кусочков курицы или две-три столовые ложки куриного пюре, посолите и прокипятите. В готовый суп можно добавить сметану.

Суп с цветной капустой на курином бульоне

Курица (мякоть) — 100 г, капуста цветная — 3 соцветия (около 100 г), корень петрушки — 1 штука, 1 луковица, немного соли.

Сварите куриный бульон с корнем петрушки и луком, достаньте мясо и отложите в закрытую посуду. В кипящую воду опустите цветную капусту и отварите в течение 10 минут. Достаньте капусту, измельчите ее и смешайте с бульоном. Петрушку, лук и кусочек курицы протрите и также добавьте в суп. Посолите и прокипятите суп. Если ваш ребенок уже неплохо жует, можно положить в суп мелкие кусочки курицы не протирая.

Суп с манной крупой на курином бульоне

Курица (мякоть) — 100 г, манная крупа — 1 столовая ложка, корень петрушки —

1 штука, 1 морковь, картофель — 1 штука, немного соли.

Сварите куриный бульон с корнем петрушки, картофелем и морковью. Достаньте курицу, морковь и картофель и перетрите. Затем вскипятите процеженный куриный бульон и всыпьте в него манную крупу. Проварите ее 10 минут, постоянно помешивая. Затем введите в суп полученное пюре, посолите и прокипятите еще раз.

Бульон с печенкой

Это блюдо, чрезвычайно полезное и богатое различными веществами, можно порекомендовать детям старше 10 месяцев.

Печенка говяжья — 100 г, хлеб пшеничный — 1 ломтик, масло сливочное — 1 чайная ложка, молоко — 1 столовая ложка, бульон мясной — 2 стакана, 1 желток, немного соли.

Промойте печенку, снимите пленки и нарежьте желчные протоки. Нарежьте кусочками и пропустите через мясорубку. Затем добавьте хлеб, размоченный в молоке, желток и сливочное масло. Все хорошенько перемешайте. Протрите через сито, смешайте с горячим мясным бульоном, влейте раствор соли и прокипятите в течение 15—20 минут.

■ Рыба

Рыба нежирных сортов в виде пюре вводится в меню ребенка с 10-месячного возраста, если у ребенка нет диатеза. Блюда из вареной, запеченной или тушеной рыбы дают 1—2 раза в неделю вместо мяса. Рыба переваривается легче, чем мясо, а белок рыбы усваивается гораздо полнее, чем белок мяса. Рыба полезна для зрения и правильной деятельности мозга. Детям до года следует давать только свежую или свежемороженную рыбу, лучшие сорта для питания детей: треска, морской окунь, сельдь, судак, щука, хек, ледяная или минтай. Следите за тем, чтобы в рыбе, которая приготовлена для ребенка, не осталось даже самых мелких костей — это чрезвычайно опасно! Полезно и безопасно давать малышу детские консервы с рыбой.

Рыбу следует хорошо промыть, почистить, вынуть все кости. Рыбу для ребенка следует хорошо проваривать. Чтобы проверить, готова ли рыба, следует проколоть ее вилкой — должен выделиться бесцветный сок.

Пюре из отварной рыбы

Треска, хек — 100 г, 0,5 луковицы, корень петрушки — 1 штука, масло сливочное —



2 чайные ложки, вода — 1 стакан, 1 вареный желток, немного соли.

Вскипятите воду с солью, луком и петрушкой. Опустите в нее куски подготовленной рыбы и варите на слабом огне 30 минут. Готовую рыбу извлеките из бульона, тщательно отделите от костей и пропустите через мясорубку. Полейте растопленным маслом, смешанным с рубленым желтком. Можно также смешать рыбу с овощным пюре.

Рыбное суфле

Треска, морской окунь — 100 г, 1 сырой желток, молоко — 1 столовая ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Отварите в течение получаса куски промытой и очищенной рыбы. Извлеките кости и измельчите готовую рыбу. Желток взбейте миксером с молоком и добавьте к рыбе, полученную массу посолите и выложите в форму или эмалированную кастрюльку, смазанную маслом. Форму накройте крышкой и варите на водяной бане около 15 минут.

Рыбные фрикадельки с рисом

Рыбное филе без костей (хек, минтай или морской окунь) — 100 г, рис — 1 столовая ложка, 1 желток, немного соли.

Рыбное филе вымойте и пропустите два раза через мясорубку. В полученный фарш добавьте отваренный до полуготовности рис (варить 15 минут), сырой желток, посолите и хорошенько вымесите. Сформируйте небольшие шарики и варите их около 15 минут в овощном супе или подсоленной воде.

Котлетки рыбные с кабачком паровые

Рыбное филе — 100 г, кабачок — 50 г, четверть луковицы, 1 желток, белый хлеб —

1 ломтик, молоко — 1 столовая ложка, немного соли.

Рыбное филе прокрутите на мясорубке вместе с хлебом, замоченным в молоке. Кабачок натрите на крупной терке, а лук мелко порежьте. Добавьте овощи в рыбный фарш. Введите в фарш сырой желток и посолите. Сформируйте котлетки, обваляйте их в сухарях и выложите в смазанную маслом форму. Влейте в форму немного воды или овощного отвара и готовьте котлетки на пару.

Рыбный пудинг с морковью

Рыбное филе без костей (хек, минтай или морской окунь) — 100 г, 1 морковь, 0,5 луковицы, 1 желток, сливочное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Вымойте и переберите рыбное филе, прокрутите дважды на мясорубке с половиной луковицы. Морковь вымойте и почистите, натрите на крупной терке и потушите 5 минут в небольшом количестве воды со сливочным маслом. Смешайте рыбный фарш и морковь, посолите. Добавьте сырой желток и тщательно вымешайте. Полученную массу выложите в форму или эмалированную кастрюльку, смазанную маслом. Форму накройте крышкой и варите на водяной бане около часа.

Рыбные котлетки на пару

Рыбное филе (хек, морской окунь, треска) — 100 г, молоко — 1 столовая ложка, 1 желток, хлеб пшеничный — 1 ломтик, немного соли.

Рыбное филе вымойте и пропустите два раза через мясорубку. Посолите, добавьте размоченный в молоке ломтик белого хлеба и тщательно перемешайте. Затем добавьте сырой желток, посолите и еще раз вымесите фарш. Из полученного фарша сделайте маленькие котлетки. Положите их в кастрюльку или эмалированную мисочку, смазанную маслом, добавьте немного воды и плотно закройте крышкой. Кастрюлю поставьте в духовку или в большую кастрюлю с кипящей водой и варите примерно час.

■ Яйца

В 5—5,5 месяца в рацион ребенка вводят яичный желток, который содержит витамин D. Хорошо, если это будет свежее диетическое яйцо. Но в любом случае варить его надо не меньше 10 минут в кипящей воде. Вначале ребенку дают 1/10 часть желтка — лучше перед грудным кормлением (разведя его грудным молоком) либо кладут в кашу или овощное пюре.

Через день можно дать столько же, а затем, при отсутствии каких-либо проявлений диатеза, постепенно увеличить количество до 1/2 желтка. Желток следует вводить очень осторожно, все время наблюдая за кожей, чтобы вовремя заметить признаки диатеза! В дальнейшем можно кормить ребенка целым желтком раз в 2—3 дня. В возрасте 11—12 месяцев можно дать ребенку паровой омлет из желтка. Для приготовления такого омлета используйте специальную ложечку с отверстием посередине для разделения белка и желтка. Яичный белок дают детям только после года, а детям-аллергикам после полутора—двух лет.

Паровой омлет

1 яичный желток, молоко — 0,5 стакана, сливочное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Возьмите свежее сырое яйцо и отделите желток от белка. Желток взбейте с молоком. Немного посолите. Приготовленную смесь для омлета вылейте в эмалированную мисочку, смазанную маслом. Мисочку накройте крышкой и варите омлет на водяной бане 10 минут.

Омлет с морковью

1 яичный желток, молоко — 0,5 стакана, 1 морковь, сливочное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Вымойте и почистите морковь, нарежьте ее кружочками и потушите в небольшом количестве воды. После того как морковь станет мягкой, размните ее. Сырой яичный желток взбейте с молоком, добавьте морковь и посолите. Варите омлет с морковью на водяной бане 10 минут.

Омлет с цветной капустой

1 яичный желток, молоко — 0,5 стакана, цветная капуста — 2—3 соцветия (50 г), сливочное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Переберите цветную капусту, промойте ее и отварите в подсоленной воде до мягкости. Разомните вилок необходимое количество капусты и перемешайте ее с молоком и сырым яичным желтком. Варите омлет на водяной бане 10 минут.

Омлет с печеным яблоком

Яичный желток — 1 штука, молоко — 0,5 стакана, 1 яблоко, сливочное масло — 1 чайная ложка, сахар — 1 чайная ложка.

Яблоко (лучше сладкого сорта) вымойте и испеките в духовке. Сырой яичный желток взбейте с молоком и сахаром. Добавьте несколько ложек мякоти печеного яблока. Влейте омлет в формочку, смазанную маслом, и варите на водяной бане 10 минут.

Пышный омлет

Яичный желток — 1 штука, сметана — 1 столовая ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Сырой яичный желток взбейте со сметаной, посолите. Влейте омлет в формочку, смазанную маслом, и варите на водяной бане 10 минут.

Яичное суфле с ванильными сухарями

Яичный желток — 1 штука, молоко — 0,5 стакана, сухари ванильные — 1 столовая ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, сахар — 1 чайная ложка.

Сырой желток взбейте с молоком, сахаром и добавьте толченые ванильные сухари. Выложите суфле в формочку, смазанную маслом и готовьте суфле на водяной бане 15 минут. Готовое суфле можно полить сверху фруктовым или ягодным соком с мякотью или пюре.

Суфле из моркови и яблок

Яичный желток — 1 штука, молоко — 0,5 стакана, половина моркови, половина яблока, манная крупа — 1 чайная ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, сахар — 1 чайная ложка.

Морковь вымойте щеткой и сварите в кожуре на пару. Затем вареную морковь очистите и протрите. Яблоко вымойте, очистите от кожицы и достаньте сердцевину. Половинку яблока натрите на мелкой терке и смешайте с морковью. Сырой желток взбейте с молоком, сахаром и добавьте манную крупу. Перемешайте продукты и взбейте миксером. Выложите суфле в формочку, смазанную маслом, и готовьте суфле на водяной бане 15 минут. Готовое суфле можно полить сверху сметаной или йогуртом.

■ Кисломолочные продукты

Творог

В то же время, что и каши (с интервалом примерно в неделю), следует начинать давать творог (разумеется, не купленный в магазине, а приготовленный на молочной кухне или в до-

машних условиях). Если ребенок неплохо кушает кашу, поначалу можно подмешивать небольшое количество творога в кашу. Творог — это первый кисломолочный продукт, который вводится в качестве прикорма (ребенок-«искусственник» может получать также кисломолочную смесь). Творог чрезвычайно богат белком, который хорошо усваивается (по содержанию белка он равноценен мясу). В твороге содержатся незаменимые аминокислоты, в большом количестве кальций и фосфор.

Начинать введение творога в качестве прикорма следует с небольшого количества (на кончике чайной ложки), прибавляя каждый раз понемногу. К концу первой недели прикорма ребенок может уже получать чайную ложку творога.

Для детей более старшего возраста выпускают также специальные детские творожки с фруктовыми добавками («Агуша», «Растишка» с 8 месяцев). Совершенно недопустимо кормить малышей до года сладкими сырками или глазированными сырками в шоколаде (нужно подождать до полутора лет).

Творог домашний

Такой творог получается совсем нежирным, поэтому его хорошо готовить для детей с избыточной или нормальной массой тела.

Свежий кефир — 1,5 стакана (из этого количества получается 50 г творога).

Свежий кефир вылейте в эмалированную кастрюльку и поставьте на самый маленький огонь на водяной бане (в миске с горячей водой). Кефир от нагревания створожится. Слегка помешивая, держите творог на огне, не доводя до кипения около 20 минут. После этого слейте сыворотку, откинув творог на дуршлаг, проложенный чистой марлей. Протрите его через эту же марлю. В протертый творог добавьте немного сахара.

Творог домашний из молока и сметаны

Этот творожок более жирный, его можно давать детям, которые плохо набирают вес.

Молоко — 1 стакан, сметана — 2 чайные ложки, сахар — 1 чайная ложка.

Налейте в эмалированную кастрюльку молоко и доведите до кипения. В момент кипения положите в молоко сметану. Держите на слабом огне около 5 минут, затем слейте через марлю сыворотку, а в полученную массу добавьте сахар и взбейте миксером или блендером.

Творог кальцинированный

Такой творог полезен деткам, которым не хватает кальция (обычно кальцинированный творожок рекомендует врач-педиатр).

Молоко — 3 стакана, хлористый кальций (раствор) — 1 чайная ложка.

К холодному кипяченому молоку добавьте раствор хлористого кальция, размешайте и нагрейте до кипения, после чего немедленно снимите с огня и охладите до комнатной температуры. Получившийся пресный творог откиньте на сито, покрытое стерильной марлей. Отожмите творожную массу через сито и переложите в стерильную баночку.

Можно также предложить для самых маленьких рецепты смесей крупяных отваров с творогом.

Творог с крупяным отваром

Крупа (рис или гречка) — 1 чайная ложка, вода — 0,5 стакана, немного соли, домашний творог — 3 чайные ложки.

Для приготовления отвара переберите крупу, промойте в холодной воде, положите в кастрюлю, влейте полстакана холодной воды и варите на слабом огне в закрытой посуде 1 час. Гречневую крупу до варки рекомендуется подсушить и истолочь. Чтобы каша не загустела, добавьте горячей воды примерно до первоначального объема. За 10 минут до окончания варки добавьте в отвар раствор соли. Готовый отвар процедите через сито, покрытое марлей. Крупу слегка протрите, измерьте количество отвара. Объем его должен составлять примерно полстакана. Добавьте кипятка до необходимого объема и прокипятите. Слейте отвар в стерильную бутылочку, закройте стерильной пробкой и подвергните тепловой обработке.

Бутылочку с отваром поставьте в кастрюлю, дно которой покрыто марлей в три слоя. В кастрюлю влейте горячую воду до уровня отвара в бутылочке, закройте крышкой и поставьте на сильный огонь. Когда вода закипит, бутылочку с отваром достаньте и охладите.

В творог, протертый через сито, влейте отвар и сахарный сироп. Полученную смесь влейте в стерильную бутылочку и закройте стерильной пробкой.

Творожок с яблоком

Молоко — 1 стакан, сметана — 1 столовая ложка, 1 яблоко, сахар — 1 чайная ложка.

Вскипятите молоко, добавьте сметану. Когда молоко створожится, подержите на

огне, не доводя до кипения, 5 минут и процедите через марлю. Яблоко вымойте и очистите. Несколько ломтиков яблока добавьте в творог. Взбейте полученную массу и всыпьте сахар. Перемешайте еще раз — сладкий десерт готов.

Творожный коктейль с бананом

Молоко — 1 стакан, сметана — 1 столовая ложка, банан — 0,5 штуки, 1 вареный желток, сахар — 1 чайная ложка.

Вскипятите молоко, добавьте сметану. Большую часть образовавшейся сыворотки слейте из кастрюльки (творог должен остаться не совсем «сухим», а примерно с четвертью стакана сыворотки), в остальную массу введите сахар и протертый яичный желток. Банан вымойте и очистите. Нарезьте ломтиками половинку банана и перемешайте с творогом. Взбейте миксером — у вас получится пышная полужидкая масса. Такую массу ребенок может пить из бутылочки или из чашки.

Творожок с черникой

Молоко — 1 стакан, сметана — 2 столовые ложки, черника — четверть стакана, сахар — 1 чайная ложка.

Приготовьте творог из сметаны (1 чайная ложка) и молока, процедите через марлю. Свежую чернику переберите и вымойте, обдайте кипятком. Положите ягоды в творог. Всыпьте сахар и взбейте миксером. В полученную массу добавьте чайную ложку сметаны — такой десерт особенно полезен детям с плохим аппетитом и с недостатком массы тела.

Творожники

Такие творожники можно подать малышу, который уже неплохо умеет жевать (11—12 месяцев).

Творог — 50 г, 1 сырой желток, мука — 0,5 чайной ложки, сахар — 1 чайная ложка, изюм — 6 штук, курага — 2 штуки, растительное масло — 1 чайная ложка, сметана — 1 чайная ложка.

Изюм и курагу тщательно вымыть и обдать кипятком. Замочить в горячей воде на час.

Растереть в миске творог, сырой яичный желток, сахар и немного муки. Размоченные курагу и изюм измельчить и смешать с творожной массой. Слегка смазать форму растительным маслом и выложить на нее небольшие творожники. Выпекать примерно 15 минут. Подавать к столу, полив сметаной или фруктовым сиропом.

Творожная масса «Лакомка»

Такой сладкий творожок можно готовить для детей примерно с 10 месяцев.

Домашний творог — 5 столовых ложек, 1 вареный яичный желток, сахар — 1 чайная ложка, половинка спелого банана, несколько ягод клубники, размоченная курага — несколько штук, сливочное масло — 1 чайная ложка.

Протрите творог через сито, добавьте сахарный сироп, желток, масло, размятые фрукты. Тщательно перемешайте. Затем заверните в несколько слоев марли и положите под пресс (на дощечку или крышку от кастрюли поставьте кружку с водой) на пару часов.

Кефир

Кефир — очень полезный и питательный продукт, но детям раннего возраста он может серьезно навредить. Дело в том, что у малышей обычный кефир способен вызвать многочисленные мелкие кровоизлияния в кишечнике, а это приведет к потере железа и в последствии — к анемии. Поэтому детям можно давать только специальный такой кефир — его вводят в рацион с 8 месяцев. В этом возрасте (но не раньше!) вы смело можете давать ребенку детский кефир, так как он адаптирован к детскому организму, прекрасно усваивается и помогает детям, имеющим проблемы с обменом веществ (диабет) и со стулом (запоры или диарея). Он также помогает восстановить здоровую микрофлору кишечника после лечения антибиотиками или после острых кишечных инфекций. Детский кефир поможет детям с плохим аппетитом, с избыточной или недостаточной массой тела. Однако следует давать детский кефир в определенных количествах, не переводить ребенка целиком на кефир (количество кефира в возрасте до года не должно превышать одной трети общего количества молочных продуктов). Лучше давать ребенку 1—1,5 стакана кефира, разделяя его на два-три приема. Кефир особенно полезно пить перед сном. Можно также давать его в качестве полдника. Обычный кефир не стоит давать малышу до года. Иногда детским кефиром называют различные кисломолочные смеси, продающиеся на молочных кухнях. На таких смесях обычно указано, с какого возраста их можно употреблять (иногда с 1—3 месяцев). Эти смеси предназначены для малышей с различными нарушениями пищеварения. Если ребенок на грудном вскармливании, не стоит вводить кисломолочные смеси раньше 4 месяцев.

Йогурт

В рацион вашего малыша вы можете начать вводить йогурты примерно с 8—10 месяцев. Йогурты полезны для микрофлоры кишечника, они питательны и обычно с аппетитом поглощаются детьми. Однако нужно уметь правильно выбирать йогурты. Йогурты стали очень популярны в наше время, однако мы не всегда представляем себе, что такое настоящий йогурт. Настоящий йогурт обычно имеет приставку «био-», и его срок хранения ограничивается месяцем (а большинство настоящих йогуртов и вовсе имеют срок хранения от 5 до 10 дней), а вот продукты, прошедшие термическую обработку, уже не являются йогуртами. Следует сказать и о наполнителях йогуртов. Предпочтительнее, конечно, же йогурты с натуральным вкусом (без наполнителя), но они имеют кислый вкус, и многие дети едят их менее охотно. А вот йогурты с фруктовыми наполнителями нравятся малышам, но иногда могут вызвать аллергию. Не стоит давать детям также йогурты, ароматизированные искусственными веществами. Ребенку до года—полтора не стоит давать больше 100 г йогурта в день, этот продукт станет прекрасным полдником или десертом на обед. Йогурт легко усваивается, поэтому может быть предложен ребенку и на ужин.

Сметана

Сметану можно начинать давать малышам после 8 месяцев, добавляя ее в овощное пюре, супы, смешивая с творогом или фруктами. Сметана полезна благодаря высокому содержанию различных витаминов и легко усвояемых жиров, поэтому показана ребенку при недостаточном прибавлении в весе, анемии. Для



ребенка до года лучше остановить свой выбор на сметане средней жирности (до 20%). Перед тем как давать ребенку сметану, посоветуйтесь с врачом. Детям до года в день вполне достаточно 1—2 чайных ложек сметаны.

Фруктовый крем со сметаной

Сметана — 2 чайные ложки, треть яблока, треть груши, сахар — 1 чайная ложка, фруктовый сок с мякотью (вишневый, абрикосовый или персиковый) — 1 столовая ложка.

Яблоко и грушу вымойте и очистите. Отрежьте несколько ломтиков и протрите. В сметану добавьте протертые фрукты, сахар и взбейте миксером до пышности. В готовый крем влейте фруктовый сок.

■ Фруктовые соки

Соки, как и фруктовые пюре, вводятся в меню малыша в начале прикорма, однако не стоит слишком спешить с их введением. Если раньше считалось, что овощные, фруктовые и ягодные соки можно давать ребенку уже в конце первого месяца жизни, то современная педиатрия рекомендует вводить соки только после того, как будет введен первый прикорм. Американская академия педиатрии высказалась по поводу соков очень категорично: не давать соки детям до 6 месяцев, не давать соки перед сном и значительно ограничить их употребление. Современная отечественная педиатрия не столь категорична, но также не рекомендует введение соков до 4 месяцев. Дело в том, что соки — достаточно серьезный продукт, отчасти благодаря своей насыщенности различными полезными веществами. Вместе с тем ранний ввод малых количеств сока не удовлетворит потребности ребенка в витаминах, а вот диатез вызвать может. В чуть больших количествах нередко провоцирует ферментативный срыв, выражающийся в сильной диарее, рвоте. Тертое сырое яблоко рекомендуется вводить раньше, чем соки. Когда ребенок привыкнет к тертому яблоку и будет получать один прикорм, можно обратиться и к сокам. Для ребенка на грудном вскармливании это должно произойти после 5 месяцев, а на искусственном вскармливании — уже после 4. Различные заболевания пищеварительной системы (в том числе дисбактериоз кишечника) могут служить препятствием для введения соков.

В процессе введения сока, как и любого другого прикорма, следует соблюдать посте-

пенность и умеренность. В первый раз дайте до еды четверть чайной ложки сока, разбавленного кипяченой водой так, чтобы получилась целая ложечка. Если на второй день на коже не появилось высыпаний, прибавляйте по четверти ложечки, доведя количество сока постепенно до четверти стакана (50 мл). За один прием малышу до года не стоит давать сока больше, чем 50 мл (с разведением водой это составит 150 мл или две трети стакана). За день можно дать 2—3 разновидности сока (если все они уже были «испробованы» по отдельности), но в одно кормление следует давать только один вид сока.

Начинать следует с соков из местных фруктов: для нашей территории — из яблок, смородины, вишни, а не из бананов. Лучше всего первым давать сок из зеленых яблок (типа антоновки). Затем можно продолжить введение соков с грушевым, тыквенным, сливовым. Особой осторожности требует введение морковного сока, даже если ребенок уже получает в качестве прикорма вареную морковь. Соки из различных ягод (черники, вишни, голубики, смородины) вводятся еще позже. Де-



тям с анемией особенно рекомендуется гранатовый сок. Клубничный и земляничный соки — сильнейшие аллергены, поэтому аллергичным детям они вообще противопоказаны, а остальным лучше познакомиться с клубничным соком после 8 месяцев.

Следует знать, что разные соки по-разному воздействуют на организм ребенка. Яблочный

сок не только содержит железо и витамин С, но и усиливает перистальтику кишечника, помогает бороться с запорами. Таким же послабляющим воздействием обладают соки из сливы, абрикоса, тыквы. Особенно хорошо в этом случае действуют соки с мякотью — обилие клетчатки помогает малышу более легко опорожнить кишечник. Морковный сок содержит много витамина А и помогает справиться с инфекционными болезнями (о том, что его следует принимать осторожно и в небольших дозах, уже говорилось). Сок тыквы, хотя и не очень популярен у нас, поддержит работу маленького сердечка, в нем много калия, фосфора, кальция. Тыквенный сок особенно полезен для ослабленных детей с гипотрофией и анемией. Сок черной смородины также способствует сопротивлению организма инфекциям (в нем очень много витамина С), а также укрепляет кровеносные сосуды и сердце. Вишневый сок поможет победить анемию, к тому же он активизирует деятельность костного мозга. Вишневый сок способен вызывать аппетит. Сок черешни, хотя и встречается в готовом виде довольно редко, — прекрасный антисептик, незаменим при легкой тошноте. Сок брусники и клюквы поможет при кишечных расстройствах, это хороший антисептик, к тому же прекрасно возбуждает аппетит.

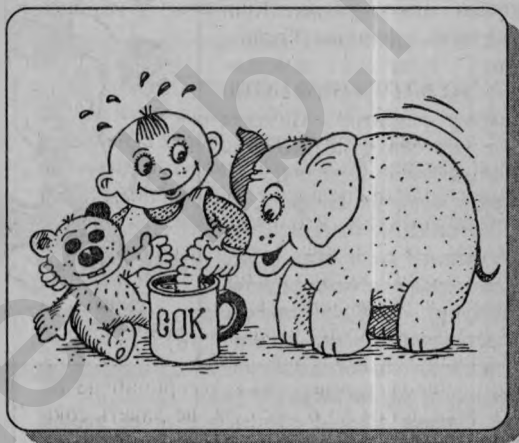
Если вы готовите соки сами, не стоит смешивать разные соки — это иногда ухудшает их вкус и питательную ценность. Когда смешанные соки выпускают фирмы по производству детского питания, они делают это, руководствуясь научными разработками, вам же в этом случае придется руководствоваться только собственными ошибками.

Овощи, фрукты и ягоды, используемые для приготовления соков, должны быть свежими и зрелыми. Перед приготовлением, промыв холодной водой, их надо обдать кипятком. Соки можно готовить с помощью соковыжималки или вручную. Для этого фрукты натирают на мелкой пластмассовой терке (ни в коем случае не на металлической, так как металл окисляет и разрушает витамин С) и затем полученную кашницу процеживают через два слоя марли. Важно запомнить, что при приготовлении соков недопустимо использовать металлическую посуду.

И еще один немаловажный момент: **детям до двух лет не разведенные водой соки противопоказаны!** У большинства детей до двухлетнего возраста недостаточно развита ферментативная система, поэтому очень мно-

гие дети плохо переносят концентрированные цельные соки. Высококонцентрированные соки слишком сильно воздействуют на слизистую кишечника («обжигают» ее) и могут вызвать различные нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта. Поэтому при приготовлении полезного свежего сока не забывайте разводить его кипяченой водой в пропорции 1 часть сока и 2 части чистой кипяченой (ни в коем случае не горячей!) воды.

Разведенные соки хорошо стимулируют выделение ферментов желудка и поджелудочной железы, тем самым улучшая пищеварение. Многие педиатры рекомендуют давать малышам пару ложечек сока за 20 минут до еды. Го-



товые соки, предназначенные для детского питания, обычно уже разведены, поэтому вы можете просто перелить их из упаковки в чашку или бутылочку.

Летом следует давать ребенку соки из черники, черной смородины, черешни, вишни, овощей, выращенных на своем участке. Не увлекайтесь экзотическими соками (особенно апельсиновым!). Исключение составляет только лимонный сок, который положительно воздействует на пищеварительную систему, обладает противовоспалительным действием и способен благотворно влиять на аппетит.

Не стоит давать детям слишком много фруктового сока. Соки калорийны, но малопитательны. Нередко даже на улице можно увидеть малыша, неотрывно сосущего бутылочку с соком. Такая бутылочка дается ему в качестве забавы, дескать, «сок полезен в любых количествах». Это заблуждение. Неразбавленные соки содержат столько же калорий, сколько молоко или молочная смесь, но их питательная ценность гораздо ниже. Ребенок, который постоянно ходит по квартире с бутылочкой со-

ка или не расстается с бутылочкой во время прогулки, не только получает ненужные калории, теряет аппетит и вредит своему пищеварению, он еще подвергается большому риску кариеса, даже если у него пока не полностью проклюнулись молочные зубки. К тому же сок может храниться вне холодильника не более двух часов, а при длительной прогулке в жаркую погоду, постоянно соприкасаясь со слюной, он нередко скисает гораздо раньше. Кроме этого, привычка беспрерывно получать вкусовое удовольствие вредит и психическому развитию. Позднее такому ребенку потребуются постоянный «утешитель» — жвачка, попкорн, конфета.

Необходимо отметить, что осветленные соки даже менее питательны, чем сами фрукты, потому что особую ценность представляет именно мякоть. Соки с мякотью более полезны детям, поэтому не забывайте о них. Однако соки с мякотью следует давать только после осветленных соков, когда ребенок уже достаточно адаптируется.

Фруктовые соки будут хорошим дополнением ко второму завтраку, молочной каше на ужин или к мясо-овощному пюре на обед.

Лучше всего давать детям соки до еды, а не после нее. Небольшое количество разведенного сока, выпитое за 15 минут до еды, прекрасно стимулирует аппетит.

Сок нужно давать свежим, непосредственно после его приготовления. Если часть сока осталась, ее необходимо использовать в тот же день, а до этого держать в холодильнике. Разогреть сок можно в подогревателе для детского питания или в миске с горячей водой. Перед тем как давать сок, нужно обмыть горлышко бутылочки горячей кипяченой водой.

Из апельсина средней величины получается четверть стакана (50 мл) сока, из лимона — шестая часть стакана (30 мл), из 100 г моркови — четверть стакана (50 мл), из 100 г яблок — шестая часть стакана (30 мл) сока.

Конечно же, свежий сок, приготовленный перед кормлением, будет очень кстати, но не



каждая мама имеет достаточно времени и свежих фруктов, чтобы ежедневно его готовить. Тогда на помощь придут готовые детские соки. Их выбор разнообразен — и по ассортименту, и по ценам. Обязательно уточните при покупке сока, с какого возраста он рекомендован ребенку (на этикетке это должно быть указано). Не забудьте также о сроках хранения! (как правило, качественные недорогие отечественные соки не залеживаются на прилавках, а вот дорогостоящие импортные, выбор которых слишком богат, не всегда разбираются столь же быстро). Со временем вы оставите свой выбор на продукции одной или нескольких фирм, чьи соки больше всего по вкусу вашему малышу. Покупайте детские соки (да и другие детские консервы) в специальных отделах магазинов и рынков. Не стоит покупать детское питание в случайных ларьках — здесь могут нарушаться правила хранения. Некоторые соки готовятся без сахара, они особенно полезны детям с сахарным диабетом и диатезом.

Сок из черной смородины

Смородина — треть стакана, сахар — 2 чайные ложки.

Переберите спелые (но не переспелые, мятые!) ягоды, промойте проточной водой, обдайте кипятком и высыпьте на сложенную в два слоя марлю (если нет соковыжималки). Протрите серебряной ложкой. В готовый сок добавьте сахар. Перед кормлением не забудьте развести сок водой в пропорции 1 часть сока на 2 части кипяченой воды.

Сок из черники

Черника — треть стакана, сахар — 1 чайная ложка.

Внимательно переберите ягоды черники, удалите все веточки и недозрелые или мятые ягодки. Вымойте чернику холодной водой и обдайте кипятком. Измельчите ягоды в блендере или протрите через марлю. Всыпьте сахар и перемешайте. Перед кормлением не забудьте

развести сок водой в пропорции 1 часть сока на 2 части кипяченой воды.

Сок из вишни

Вишня — полстакана, сахар — 1 чайная ложка.

Отберите спелые без повреждений ягоды, вымойте их и обдайте кипятком. Затем выньте косточки, а мякоть протрите через марлю или измельчите в блендере. Добавьте сахар. Перед кормлением не забудьте развести сок кипяченой водой в пропорции 1 часть сока на 2 части кипяченой воды.

Сок из абрикосов

Абрикосы — полстакана.

Переберите спелые абрикосы, вымойте их и обдайте кипятком. Разрежьте абрикосы пополам и выньте косточки. Еще раз обдайте половинки абрикосов кипятком и протрите через марлю или измельчите в блендере. Добавьте кипяченой воды.

Сок из груши

Сочная груша — 1 штука.

Вымойте грушу, снимите кожуру и нарежьте мякоть мелкими ломтиками без косточек и сердцевины. Ломтики груши протрите, затем процедите сок через марлю. Полученный сок разведите кипяченой водой.

Сок из лимона

Лимон — 1 штука, сахар — 2 чайные ложки.

Вымойте лимон и обдайте его кипятком. Затем снимите кожуру, разрежьте лимон пополам, заверните в чистую марлю и отожмите руками. Добавьте в отжатый сок сахар и разведите кипяченой водой.

Сок из грейпфрута

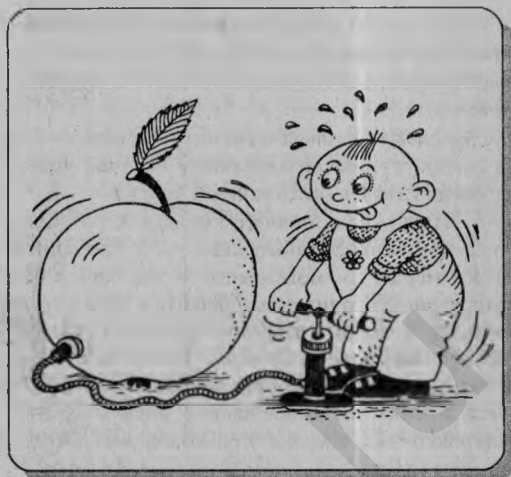
Грейпфрут — 0,5 штуки.

Грейпфрут тщательно вымойте и обдайте кипятком. Затем снимите кожуру с половинки грейпфрута. Разберите половину грейпфрута на дольки, снимая кожицу с долек, вынимая косточки и оставляя только мякоть. Мякоть отожмите через марлю. Полученный сок не забудьте разбавить водой.

Сок из граната

Этот сок очень полезен детям при пониженном гемоглобине.

Гранат — 0,5 штуки, сахар — 1 чайная ложка.



Возьмите спелый гранат, тщательно вымойте и дважды обдайте кипятком. Немного надорвите кожуру, чтобы убедиться, что гранат спелый, но не перезрелый. Разомните гранат, не снимая кожуры. Затем проделайте несколько отверстий и сцедите через марлю сок.

Сок из винограда

Такой сок можно давать ребенку при отсутствии аллергии ближе к году.

Спелый сладкий виноград — 0,5 стакана.

Виноград переберите, промойте, обдайте кипятком, достаньте семена. Разомните ложкой, положите в марлю и отожмите сок.

Сок из земляники или малины

Свежие спелые ягоды — 100 г, сахарный сироп — 5 г.

Переберите ягоды, промойте, обдайте кипятком и осторожно, стараясь не раздавить зернышки, разомните ложкой. Отожмите сок через марлю.

■ Кисели

В меню ребенка также можно вводить различные кисели. Кисели очень питательны, к тому же способствуют нормализации работы кишечника при частом жидком стуле. Обязательно добавляйте в кисель свежий сок. Кисели с соком рекомендуется давать вместо чистого сока в случае различных нарушений пищеварения.

Кисель из клюквы

Клюква — 2 столовые ложки, крахмал картофельный — 1 чайная ложка, сахар — 2 чайные ложки, вода — 1 стакан.

Переберите и вымойте клюкву, обдайте кипятком и отожмите сок. Посуду с выжатым соком накройте крышкой и поставьте в прохладное место.

Выжимки от ягод положите в эмалированную посуду, залейте стаканом горячей воды, прокипятите и отцедите отвар через марлю.

Четверть стакана отвара охладите, разведите в нем картофельный крахмал и процедите через марлю. В остальной отвар добавьте сахар, доведите до кипения, влейте в него разведенный картофельный крахмал и еще раз вскипятите, хорошо размешивая. После этого остудите кисель, помешивая, чтобы не образовалась пленка. В охлажденный кисель влейте клюквенный сок и хорошенько перемешайте.

Кисель из яблок

2 яблока, крахмал картофельный — 1 чайная ложка, сахар — 2 чайные ложки, вода — 1 стакан.

Вымойте яблоки, обдайте кипятком и нарежьте на дольки, извлекая косточки и сердцевину. Затем измельчите яблоко в блендере или протрите через марлю и отожмите сок. Вылейте сок в чистую баночку или чашку, накройте крышкой и поставьте в холодильник.

Выжатую мякоть яблока положите в эмалированную кастрюлю, залейте стаканом горячей воды, прокипятите и отцедите отвар через марлю.

Четверть стакана яблочного отвара охладите, а затем растворите в нем картофельный крахмал и процедите через марлю. В остальной отвар добавьте сахар, доведите до кипения, влейте в него разведенный картофельный крахмал и еще раз вскипятите, хорошо размешивая. Дайте киселю остыть (чтобы не образовывалась пленка на поверхности, нужно все время помешивать кисель) и влейте охлажденный яблочный сок.

Кисель из малины

Свежая спелая малина — 1 столовая ложка («с горкой»), сахар — 1 чайная ложка, вода — 1 стакан.

Малину ополосните водой. Отделите от плодоножек и положите на пару часов в воду (это поможет избавиться от мелких червячков). Затем еще раз переберите ягоды, промойте и обдайте кипятком. Затем измельчите малину в блендере или протрите через марлю и отожмите сок. Отжатый сок поместите в холодильник.

Выжимки из малины положите в эмалированную кастрюлю, залейте стаканом горячей

воды, прокипятите и отцедите отвар через марлю.

Четверть стакана малинового отвара охладите, а затем растворите в нем картофельный крахмал и процедите через марлю. В остальной отвар добавьте сахар, доведите до кипения, влейте в него разведенный картофельный крахмал и еще раз вскипятите, хорошо размешивая. Немного остудите кисель при непрерывном помешивании, а затем введите малиновый сок и перемешайте.

Кисель из сушеной черники

Черника сушеная — 1 столовая ложка, крахмал картофельный — 1 чайная ложка, сахар — 1 столовая ложка, вода — 1,5 стакана.

Переберите сушеную чернику, положите в дуршлаг и тщательно промойте под краном холодной водой. Переложите чернику в эмалированную посуду и залейте кипятком. Через два часа, когда ягоды набухнут, проварите их 15 минут при слабом кипении, слейте отвар через сито, а ягоды разомните деревянным пестиком или ложкой, залейте отваром и снова проварите 10 минут. После этого процедите отвар через марлю и отожмите мятые ягоды.

Остудите четверть стакана ягодного отвара, остудите, разведите в нем крахмал и процедите. В остальной отвар добавьте сахарный сироп, доведите до кипения, постепенно влейте разведенный картофельный крахмал и прокипятите, все время помешивая.

Кисель из сушеных фруктов

Сушеные фрукты — половина стакана, крахмал картофельный — 1 чайная ложка, вода — 1,5 стакана, сахар — 1 столовая ложка.



Переберите и вымойте сухофрукты, положите в кастрюлю, залейте горячей водой и варите на слабом огне до готовности. После этого процедите готовый фруктовый отвар через сито, покрытое марлей. Фрукты слегка протрите и отожмите в марле.

Четверть стакана отвара охладите, разведите в нем картофельный крахмал, процедите через марлю. Оставшийся фруктовый отвар доведите до кипения, добавьте сахар, разведенный картофельный крахмал и прокипятите еще раз.

В кисель из сухофруктов желательно добавить настой из плодов шиповника, сок лимона, апельсина или другие натуральные соки.

Настой из сушеных плодов шиповника

Плоды шиповника — 1 чайная ложка, вода — половина стакана, сахар — 1 чайная ложка.

Из плодов шиповника извлеките сердцевину, промойте их холодной водой, разотрите и залейте крутым кипятком. Прокипятите в эмалированной посуде 10 минут под крышкой и оставьте на три часа при комнатной температуре. После этого процедите настой через несколько слоев марли в стерильную бутылочку. Сахар добавьте непосредственно перед употреблением. Желательно использовать этот настой в течение суток, поскольку потом значительная часть витамина С разрушится.

Настой шиповника можно приготовить и из свежих целых плодов. Для этого берут такое же количество воды и сахарного сиропа, но в два раза большее количество шиповника (2 чайные ложки). Готовят его так же, только настаивают такой напиток целые сутки.

■ Особенности кормления ребенка до года

Немного о соленом и сладком для малыша

Многим мамам кажется, что пища, которую они готовят для своих деток до года, — «пресная» и им хочется «улучшить ее вкус» с помощью сахара или соли. Некоторые мамы добавляют сахар даже в молочную смесь или в готовые соки и пюре.

Действительно, потребность малыша в сахаре достаточно высока. Для детей первого года жизни она составляет примерно 14 г на 1 кг веса ребенка (а это более 100 г сахара). Однако следует учесть, что даже грудное молоко, ко-

торое многие мамы считают «жиденькой водичкой», содержит немало сахара — примерно 75 г на 1 литр! Прибавьте к этому сладкий сок (а ведь большинство детских соков подслащены, да и те, что без сахара, также содержат несколько граммов фруктового сахара). Не нуждаются в дополнительном подслащивании и готовые детские пюре или каши-концентраты. Можно прибавить немного сахара к кислым яблокам или ягодам, если вы готовите пюре или отжимаете сок. Можно немного подсластить кашу из крупы или творожок домашнего приготовления. В молочных смесях содержится также немало сахара (обычно больше, чем в грудном молоке). Некоторое дополнительное количество сахара можно дать ребенку с гипотрофией и недостаточным весом (лучше, если это будет молочный или фруктовый сахар — фруктоза).

Учтите, что вкус ребенка пока не столь требователен, чтобы выделять сладкое. Пользуйтесь этим и приучайте малыша к натуральным вкусам свежих продуктов. Ведь нежные вкусовые рецепторы (маленькие сосочки на языке) еще не адаптировались к резким вкусам. Их можно легко повредить, и тогда ребенок будет воспринимать только острые вкусы. А такие продукты обычно не полезны в раннем возрасте.

Что касается соли, то ее количество для малыша до года довольно невелико. Добавляйте соль в пищу лишь в небольших количествах. Годовалому малышу вы можете добавить за сутки в пищу около 3 г соли (это половина чайной ложечки). Если ребенок еще младше, достаточно небольшой щепотки, добавленной в овощное пюре или мясо.

Чем позже ребенок познакомится с острыми или приторно-сладкими вкусами, чем дольше его рацион будут составлять натуральные продукты с мягким нежным вкусом, тем больше вероятность, что и во взрослой жизни малыш отдаст предпочтение здоровому питанию.

Ребенок учится есть ложкой

Некоторые мамы, начиная вводить прикормы, используют для каш или овощных пюре бутылочки с соской. Пока пюре или кашка достаточно жидкие и не содержат твердых комочков, еда легко проходит сквозь большое отверстие в соске (существуют даже специальные соски). В этом нет ничего вредного, если не затягивать такое кормление надолго (позднее полугодия). Такое кормление кажется маме очень удобным (ребенок взял бутылочку и быстренько подкре-

пился), а из ложки его придется кормить более длительное время.

Следует, однако, только отметить неблагоприятный психологический фактор такого кормления кашами и овощными пюре.

Конечно же, все дети рано или поздно начнут есть с помощью ложки, но лучше вовремя начать учить ребенка есть ложкой, чтобы не создавать себе в будущем дополнительных проблем. Слишком позднее начало кормления с ложечки может стать причиной того, что ваш малыш будет лениться жевать.



В прежние времена обычай предписывал дарить ребенку первую ложку (обычно серебряную) после появления первого зуба. Если зубки прорезаются у малыша рано (у современных детей обычно в 4,5—5 месяцев), то такая ложка как раз успеет к введению первого прикорма. Однако знакомство с ложкой должно состояться раньше — ведь вы будете давать малышу кипяченую водичку или чай, иногда докармливать его сцеженным молочком или смесью (как вы уже знаете, именно так желательно докармливать малышей при смешанном вскармливании).

Нужно максимально облегчить ребенку привыкание к новому «орудию». Для первого опыта возьмите маленькую, узкую, не очень холодную ложечку. Сейчас в продаже имеется немало модификаций детских ложечек. Эти «первые ложки» не все подойдут именно вашему ребенку. Они рассчитаны на разных детей, поэтому, возможно, придется перебрать немало пестрых ложек-игрушек, пока вы остановитесь на чем-то подходящем. А если учесть, что стоимость таких ложечек тоже немалая, то в

первое время лучше пользоваться обычными ложками. Они, по крайней мере, не так отвлекают ребенка от еды.

Какая же ложка годится для первого опыта? Обычная чайная ложка слишком велика для маленького ротика ребенка. Из глубокой ложки ему еще трудно будет извлекать содержимое. Хорошо подойдет специальная кофейная (лучше всего серебряная) ложечка с плоским дном. Пластмассовая теплая ложечка с гладкими закругленными краями также не вызовет у ребенка неприятных ощущений. Стоит приобрести специальную ложечку с резиновым дном (она предназначена для детей, у которых режутся зубки).

Первоначально малыш кушает с ложки, которую держит кто-нибудь из старших. Будьте терпеливы, внимательны и осторожны. Ни в коем случае нельзя торопиться, делать резкие движения. Даже случайная боль, вызванная кормлением с ложки, может надолго отвлечь малыша от такого кормления. Ребенок должен ощущать вашу доброжелательность и не бояться ложки. Совершенно недопустимо вталкивать ложку в ротик ребенка, если он не хочет кушать.

При кормлении с ложечки головка ребенка должна быть чуть приподнята (чтобы он не захлебнулся). Лучше усадить малыша на колени и одной рукой придерживать под спинку и за плечико (рисунок 12).

Другой рукой берите ложку и подносите к рту. Научиться брать пищу губами с ложки ребенок сможет много позже. А пока вам придется вкладывать ложку с едой прямо в рот. При первых попытках накормить малыша возможны просчеты — нередко дети после такого кормления бывают перемазаны кашкой или пюре. За это ребенка не нужно ругать — он ведь только учится. Пока вы кормите ребенка на своих коленях. А как только он начнет сидеть самостоятельно (обычно это происходит после 8 месяцев), приобретите для него высокий детский стульчик со съемным столиком (рисунок 13).

В более позднем возрасте ребенок начинает пользоваться ложкой самостоятельно. Процесс перехода к самостоятельному пользованию ложкой — непростой и длительный. Некоторые дети (обычно это дети с хорошим аппетитом) легко приучаются есть самостоятельно и примерно в год уже неплохо владеют ложкой. У других же детей пользование ложкой вызывает трудности и в год, и в полтора, и даже после двух лет. Конечно же, мамам, чьи детки запрос-

то едят сами, намного проще накормить малыша. Но все-таки дети, беспроблемно начавшие самостоятельно есть ложкой, — скорее счастливое исключение. Большинство мам кормят детей до 2—3 лет, а затем детки идут в детский сад и очень быстро осваивают необходимые навыки.

К сожалению, мамы в кормлении ребенка нередко придерживаются двух крайностей — абсолютной вседозволенности или строжайшего контроля.

Одни мамы, как только малыш начинает держать ложку и мало-мальски ею есть, предоставляют ему полную свободу. Ребенок остается наедине с тарелкой и старается есть сам. При этом мама не обращает внимания на то, сколько ребенок съест, а сколько размажет по столу. Если еда в какой-то момент превращается в развлечение, тарелка и ложка отнимаются, а ребенка отправляют из кухни или столовой. Надо отметить, что такая тактика, безусловно, бывает очень полезна и плодотворна, однако подходит далеко не каждому. Во-первых, мама должна иметь «стальные нервы», чтобы не обращать внимания, как ребенок ест. Во-вторых, такой метод воспитания подходит только детям, имеющим неплохой аппетит. А как свидетельствуют врачи-педиатры и сами мамы, таких детей с каждым годом становится все меньше.

Другие мамы сразу учат есть ребенка «по правилам». Они предоставляют малышу мини-

мум свободы за столом. Чаще всего ребенка усаживают в жестко фиксирующий посадку стульчик с дверкой. Ребенок закутывается «слонявчиком» и изредка пытается сам зачерпнуть еду ложечкой. Ребенка постоянно наставляют, что он не должен пачкать одежду и стол, ложку должен держать строго в правой руке и т.д. Каждая пролитая капля каши вызывает бурную реакцию со стороны мамы. Ребенка заставляют съедать всю порцию из чашки или тарелки, даже если он не хочет. Весь «процесс питания» происходит под зорким маминим контролем. Что и говорить, такая еда вызывает у малыша скорее негативные эмоции и может привести к значительной потере аппетита. Такие дети обычно позднее начинают есть самостоятельно, зато чаще всего «едят как взрослые».

Каждая мама, на наш взгляд, должна сама разрабатывать тактику обучения своего малыша самостоятельной еде, используя некоторые полезные советы.

Как же следует приучать малыша есть самостоятельно? Дайте ложку ему в руку и покажите, как нужно набирать еду. В это время можно докармливать его другой ложкой. Ребенок должен держать ложку в правой руке. Однако, если он стремится схватить ее левой рукой, не стоит настаивать. Если малыш любит размахивать ручками, можно дать ему по ложечке в каждую ручку — он сам выберет, из какой ложечки есть. Вначале ребенок может



Рисунок 12. Правильное положение ребенка при кормлении с ложки



Рисунок 13. Детский столик со стульчиком

держат ложку в кулачке, позднее он научится брать ее тремя пальцами — большим, указательным и средним.

Важно научить ребенка подносить ложку ко рту боковой стороной. Он не должен засовывать ложку в рот целиком или засасывать ее кончик.

Переход от бутылочки к чашке

Уже в возрасте 5—6 месяцев у некоторых детей отмечается снижение интереса к сосанию. Ребенок не сосет непрерывно 20 минут, как это происходило вначале, а быстро перестает сосать и начинает отвлекаться. Обычно малыш забавляется с бутылочкой, играет с родителями или даже с собственными руками. Такое поведение можно считать первой предпосылкой перехода к чашке.

Иногда можно наблюдать прямо противоположное поведение — ребенок сильно привязан к бутылочке с соской, радостно оживляется, когда видит ее, и готов подолгу с ней не расставаться. Некоторые дети не могут уснуть без бутылочки с соской. Поэтому лучше всего кормить ребенка на руках родителей, не давать ему бутылочку в постель. Подобная зависимость препятствует переходу ребенка к питью из чашки, и даже может оттянуть такой переход до двухлетнего возраста! Поскольку ребенок легче переносит перемены в возрасте до года, приучать к чашке его лучше именно в это время.

Вначале из чашки лучше давать только воду или другое питье. Дети-«искусственники» продолжают сосать смесь из бутылочки. Вообще таким детям-«искусственникам» сложнее дается переход к питью из чашки.

Начиная с 5 месяцев ребенку следует предлагать пить из чашки ежедневно. Пусть сначала малыш будет делать всего один-два глотка.

Возможно, ребенок примет питье из чашки за новую игру. Пользуйтесь яркими детскими чашечками с веселыми картинками. Сначала это может быть чашечка с двумя ручками, которую ребенку легче держать. Специальные поильники или чашки с крышечкой и носиком препятствуют проливанью жидкости и также очень удобны. Постепенно малыш привыкнет пить из чашки и молочную смесь, а не только воду и соки.

Бутылочку с соской во время питья из чашки лучше убрать подальше, чтобы она не отвлекала малыша. Чашка, наоборот, должна

находиться на виду, чтобы ребенок в любой момент мог показать на нее, если захочет пить.

Пусть ребенок поиграет с пустой легкой пластмассовой чашечкой. Когда он будет удерживать ее в руках, налейте в нее немного жидкости. Сделать несколько глотков подряд ваш малыш еще не сможет, но держать чашку научится. Постепенно можно увеличивать количество жидкости в чашке. После того как ребенок начнет активнее пользоваться ею (это происходит уже после 7 месяцев), попробуйте заменить хотя бы одно кормление из соски кормлением из чашки.

Если в самом начале ваших «тренировок» чашку держит в своих руках мама или кто-нибудь из взрослых, то постепенно малышу захочется самому держать чашку. Попробуйте в таком случае поить малыша из чашки с двумя ручками. Вы будете держать чашку за одну ручку, а малыш — за другую.

Примерно в год ребенок уже сможет пользоваться чашкой самостоятельно (под вашим наблюдением).

Примите некоторые меры предосторожности, чтобы ребенок не разбил чашку. Малыши в этом возрасте обычно любят стучать своей чашкой, поэтому предпочтительнее, чтобы она была пластмассовой. Поставить чашку на поверхность малыш еще тоже не умеет, чаще всего он ее бросает.

Наберитесь терпения! Ребенок должен почувствовать ваше спокойное и доброжелательное отношение, ведь некоторые дети долго не хотят переходить к чашке, потому что родители нервничают и принуждают их. Иногда ребенок целенаправленно выливает жидкость из чашки, а когда его пытаются поить, вся жидкость вытекает изо рта. В таком случае попробуйте просто ставить во время кормления чашку рядом с ребенком, рано или поздно он потянется к ней.

Ребенок, естественно, будет проливать жидкость из чашки, опрокидывать ее. Повяжите ему удобный слюнявчик или специальный фартучек. Лучше всего использовать чашку с утяжеленным широким дном — ее труднее опрокинуть и легче поставить. Такие чашки-«неваляшки» нередко снабжены специальным носиком, чтобы ребенку было удобнее пить (**рисунок 14**).

И все-таки, если вашему ребенку уже полтора года, а бутылочку он предпочитает чашке, — не отчаивайтесь, а попытайтесь его понять. Подумайте, может быть такая потребность в «утешении» вызвана другой причиной? Достаточно



Рисунок 14. Чашка-поильник для маленького ребенка

ли много времени вы играете с малышом, чувствует ли он, что нужен и любим вами? Некоторые дети даже и после двух лет время от времени просят бутылочку с соской, особенно перед сном или ночью. Не спешите «объявлять бойкот» бутылочке (некоторые мамы демонстративно выбрасывают бутылку с соской, что нередко заканчивается сильной истерикой ребенка), ведь причина не в бутылочке, а в самоощущении ребенка в мире взрослых. Как только малыш будет чувствовать себя увереннее, он сам забудет о бутылочке.

Твердая пища в рационе малыша

Необходимость введения твердой пищи в рацион ребенка вызвана не только прорезыванием зубов, но и качественным составом пищи. Как уже говорилось, к определенному возрасту (обычно к 5—6 месяцам) в организме ребенка истощаются те запасы минеральных веществ, которые он получил в материнской утробе или из грудного молока. Твердая пища содержит вещества, особенно железо, которых мало или совсем нет в молоке.

Как вы уже знаете, без выраженных показателей (сильная анемия, истощение и т.п.) лучше всего вводить твердую пищу в рацион ребенка на грудном вскармливании в пять месяцев, а при искусственном вскармливании — в четыре месяца. Слишком раннее ее введение не дает особых преимуществ, поскольку в первые 2—3 месяца ребенок получает все необходимое из молока. Его система пищеварения еще несовершенна и почти не усваивает крахмал.

Ранний ввод прикорма — прямой путь к болезням органов пищеварения.

У разных детей потребность в таком прикорме возникает в разном возрасте, а поэтому единого графика введения прикормов быть не может.

Прежде чем вводить в рацион ребенка твердую пищу, обратите внимание на его аппетит, на то, нет ли проблем с пищеварением. Если у малыша прекрасный аппетит и нормальный, регулярный стул, можно подумать о введении в меню твердых продуктов. Если ребенок страдает поносами, лучше повременить. Если же ваш ребенок уже сидит, а также пытается брать предметы руками, активен во время еды, можно смело знакомить его с новым видом питания.

При введении в рацион ребенка твердой пищи нужно соблюдать необходимые меры предосторожности.

Не следует давать ребенку пшеничные булочки и батон, поскольку белый хлеб быстро разбухает, превращается во рту в плотный комок, которым можно подавиться. Лучше дать погрызть ребенку сухарик или несдобное печенье, сушку.

Тщательно выбирайте из рыбы даже самые мелкие кости.

Поскольку у малыша еще не сформировались коренные зубы, не следует давать ему большие куски пищи.

Нельзя давать ребенку волокнистой пищи, мясо следует резать поперек волокон на очень маленькие кусочки.

Ребенок обязательно должен сидеть во время еды, принимать пищу в спокойной обстановке, ничего не должно его отвлекать (разговоры, телевизор, громкая музыка, детские игры).

Не следует класть на тарелку много пищи, иначе ребенок будет торопиться и пытаться затолкать в рот как можно больше.

Безопасной пищей для малыша ближе к году будет отварная морковь, ломтики спелой груши или печеного яблока, отварные макаронные изделия (ребенок будет охотно брать руками разноцветные и разные по форме макароны), небольшие кусочки хлеба, каша, яичница из желтка.

Помните, что ребенок может легко подавиться мелкими орехами, виноградом, сырой морковью и яблоками, большими кусками сосиски, мяса.

Для тренировки десен малыш с удовольствием погрызет сухарики, рецепты которых приводятся ниже. Можно давать малышу также готовые сухарики, но не нужно покупать

для этого сухари с ароматизаторами, особенно опасны сухарики с орехами или изюмом.

Сухарики сдобные

Мука пшеничная — 2 стакана, дрожжи — 1 чайная ложка, масло сливочное — 2 столовые ложки, молоко — 1 стакан, сахар — 1 столовая ложка, 1 яичный желток, немного соли.

Разведите дрожжи в половине стакана теплого молока, три четверти стакана просеянной муки смешайте с разведенными дрожжами, всыпьте столовую ложку сахара, влейте раствор соли, перемешайте, накройте марлей и поставьте в теплое место.



Когда опара поднимется, добавьте оставшееся молоко, масло, растертое с сахаром, муку, желток и тщательно вымешайте. чтобы тесто отставало от рук, после этого снова поставьте его в теплое место на полтора часа.

Готовое тесто выложите на доску, разделите на три части и придайте каждой форму батона. На смазанный маслом лист выложите батоны и через 20—30 минут поставьте их выпекаться в горячую духовку.

Выпеченные батоны положите на сито, а когда остынут — нарежьте острым ножом на ломтики и подсушите в духовке.

Хранить такие сдобные сухарики рекомендуется в стеклянной банке с плотно закрытой крышкой.

Сдобная булочка

Мука пшеничная — 1 стакан, молоко — половина стакана, дрожжи — 1 чайная ложка, масло сливочное — 2 чайные ложки, сахар — 1 столовая ложка, половина желтка, соль — половина чайной ложки.

Разведите в половине стакана теплого молока дрожжи и всыпьте туда же половину просеянной муки. Размешайте и поставьте в теплое место.

Когда опара поднимется, положите в нее половину яичного желтка, растертого с маслом

и сахаром. Влейте раствор соли, всыпьте оставшуюся муку и тщательно вымесите, чтобы тесто легко отставало от рук и стенок посуды. Поставьте его в теплое место на 1—2 часа.

Выложите тесто на доску, посыпанную мукой, и слепите булочки. Положите их на смазанный маслом противень и дайте отстояться.

После этого поместите в горячую духовку и выпекайте 20—30 минут.

Начинаем учить правилам поведения за столом

Ребенок до года вряд ли способен соблюдать этикет поведения за столом, но уже сейчас ему можно начать объяснять некоторые основные правила. Например, ребенку следует говорить и показывать, что на стуле — сидят, а на стол ставят посуду, кладут продукты (а не ножки!).

Перед едой (и после того, как вы пришли с улицы) всегда мойте малышу ручки. Это не только правило этикета, но и необходимое требование гигиены. Ведь даже если ребенок не умеет ходить, он постоянно ползает, его ручки пачкаются. Постепенно ребенок привыкнет, и как только начнет ходить, уже сам побежит мыть руки перед едой.

Перед приемом пищи обязательно одевайте малышу фартучек. Некоторые детки бывают очень требовательны к внешней чистоте и, измазавшись едой, ждут, когда мама их вытрет или пытаются вытереться сами. Другие же, наоборот, любят измазаться в каше или пюре и не хотят вытираться.

Если малыш измазался, будет нелишним вытереть его салфеткой или чистым кухонным полотенцем (так ребенок привыкнет вытираться салфеткой, а не руками или рукавом одежды).

Хотя самые маленькие любят размазывать еду по столу и все бросают под стол, со време-



нем они начнут понимать, что это некрасиво. Если ребенок постоянно разбрасывает еду, попробуйте отнять у него тарелку и верните только через определенное время, когда он начнет демонстрировать, что хочет есть.

Для детей, даже самых крохотных, всегда очень важен пример родителей. И если ребенок видит всегда чистый стол, красивую посуду, аппетитные блюда и доброжелательных членов семьи за столом, ему не захочется нарушать общую гармонию.

Кроме того, имейте в виду, что такой маленький ребенок еще не способен адекватно реагировать на ваши замечания, поэтому не «выходите из себя», заставляя малыша «соблюдать приличия». Просто подавайте ему хороший пример и учите правильными словами и поступками, со временем это обязательно даст положительный результат.

Первая посуда

Когда малыш начинает получать первый прикорм, он уже пользуется не только бутылочками с соской, но и различной посудой — мисочками, тарелками, блюдами. Посуда для кормления ребенка должна быть удобной. Теперь малышу понадобятся не только специальные бутылочки, а также поильник или чашка (о ней мы уже говорили), глубокая тарелка для жидких блюд и блюдце для более твердых.

Поильники — это специальные чашечки (обычно их выпускают из пластика, они очень яркие и напоминают игрушки). Поильник имеет носик-насадку, который может быть выполнен из разных материалов. Когда ребенок только учится пить, предпочтительнее насадка мягкая, без острых краев. Ведь если ребенок при первом контакте с таким поильником немного оцарапается, он может надолго отказаться от чашки. У поильников есть ручки (чаше две), за которые могут держаться малыш и его мама. Чаще всего жидкость сама не выливается из носика. Благодаря тому, что крышечка, носик и дополнительные ручки могут сниматься, поильник со временем превращается в обычную красивую чашечку для ребенка. И когда малыш привыкнет к поильнику, ему станет легче начать пить из такой чашки.

Для ребенка до года (а лучше — до трех лет) следует завести отдельную посуду. Эта посуда должна быть гигиеничной (хорошо мыться), легкой и прочной (дети любят бросать посуду на пол, стучать ею по столу). Подбирайте для малыша посуду ярких расцветок с забавными картинками (рисунки 15).



Рисунок 15. Посуда для самых маленьких

Сейчас в продаже имеется широкий выбор всевозможной посуды для питания детей. Однако не лишним будет проверить, из какого материала она изготовлена. Ведь не всякий пластик пригоден для хранения продуктов. Поэтому обязательно поинтересуйтесь, есть ли сертификат качества данной продукции и предназначена ли она для кормления ребенка.

Подберите малышу тарелку, из которой будет есть только он. Это может быть пластиковая, керамическая или фарфоровая тарелочка. Фарфор малыш может разбить, зато он легче моется и вообще является более «здоровым» материалом, чем пластмасса. В керамической посуде пища дольше останется теплой. Очень полезна для применения в детском питании серебристая посуда, так как она препятствует развитию болезнетворных бактерий.

А вот посуда из алюминия категорически запрещена для использования в детском питании.

Тарелка должна быть достаточно глубокой — ребенку не так легко будет выбросить из нее пищу.

Для малышей производителями посуды придумано много всяких «сюрпризов»: присоски и резиновые «наклейки» на дне тарелочек и чашек (это позволяет посуде удерживаться на поверхности даже при неловких движениях малыша). Есть также тарелочки и чашки «с подогревом» (в двойном дне есть емкость для горячей воды).

До года ребенок пользуется посудой только с помощью мамы, но некоторые малыши уже пьют из чашки и начинают сами есть ложкой. В дальнейшем «общение» ребенка с посудой станет более «тесным».

Когда вы будете мыть посуду вашего малыша (а делать это следует после каждого при-

сма пищи), пользуйтесь содой, горчичным порошком или мылом, но не импортными моющими средствами. Затем тщательно прополощите посуду. Перед тем как положить в тарелку еду, ополосните посуду кипятком.

Можно ли накормить ребенка за общим столом?

Примерно в 10—11 месяцев ребенок уже способен есть многие блюда с общего стола в измельченном виде, но при том условии, что это будет вареная или тушеная, не слишком жирная пища без специй и острых приправ. Все зависит от того, как обычно питается семья. Если готовые полуфабрикаты, колбасные изделия и консервы составляют основную часть рациона взрослых членов семьи, то малыш еще не скоро сможет поучаствовать в общей трапезе. Если же ваша пища более диетическая, то вполне возможно варить «в одной кастрюле» обед и для папы, и для мамы, и для малыша.

Начнем с первых блюд. Если вы обычно заправляете их обжаренным луком и томатной пастой, то теперь лучше этого не делать. Свежая зелень, немного чеснока перед окончанием варки придадут супу достаточно насыщенный вкус, к тому же сделают суп полезнее. Для особого вкуса можно добавить в суп немного свежего лимонного сока. В мясном бульоне можно также отварить целиком картофелину или морковь, чтобы затем размять их вилкой и дать ребенку в качестве овощного пюре. А для первого блюда вполне достаточно взять полчашки супа с овощами «из общего котла» и немного размять овощи. После того как будет отлит суп для ребенка, можно добавить в кастрюлю и более взрослые приправы. Ребенок сможет есть щи из свежей капусты, борщ, различные овощные супы, ближе к году ему подойдут и супы с фрикадельками.

На второе ребенку можно подать котлеты, приготовленные из того же фарша, что и котлеты для взрослых. Однако в эти котлеты не стоит добавлять специи, котлетки лучше потушить на пару или отварить в качестве фрикаделек. Паровые котлеты и фрикадельки с удовольствием съедят и взрослые — можно приправить их более острым соусом. Ребенку с большим количеством зубов можно дать на второе мелко нарезанное отварное мясо. В качестве гарнира подойдут и размятые овощи из супа, и «взрослое» картофельное пюре, отварной рис или тушеная цветная капуста.

Третье блюдо — компот, жидкий кисель, морс — с удовольствием попробует вся семья.

Если на завтрак или ужин вы привыкли есть каши, ребенок разделит с вами эти блюда. После года вы можете иногда давать малышу сосиску или кусочек вареной колбасы, омлет или творожную запеканку.

Для здоровья всей семьи будет гораздо полезнее, если вы какое-то время будете питаться совместно с малышом, добавляя во взрослую порцию больше приправ или сочетая диетические блюда с уже привычными вам. Это позволит сэкономить и время для приготовления еды, и даже сами продукты.

■ Немного о грустном, или Поговорим о расстройствах пищеварения

К сожалению, невозможно говорить о детском питании, не упоминая о расстройствах пищеварения. Дети, находящиеся на грудном вскармливании, реже страдают расстройствами пищеварения. В первые месяцы жизни у них могут возникать срыгивания и даже рвота при перекармливании или по другим причинам (проблемы в области неврологии, недоразвитие перегородки между желудком и пищеводом). Устранение причин прекращает и эти недомогания.

Расстройство желудка у младенцев

Наиболее часто у младенцев бывает простое расстройство желудка, проявляющееся рвотой и поносом. Такое состояние может наступить через 10—20 минут после еды. Жидкий стул зеленовато-желтого цвета 5—8 раз в сутки, вздутие живота, урчание в животике, трудно отходящие газы, колики сильно беспокоят ребенка, он капризничает, плачет. После отхождения газов ребенок успокаивается.

При таких симптомах следует обратиться к врачу, а до его прихода часто поить ребенка (по 1—2 чайные ложечки каждые 10 минут). Давать в этом случае какие-либо лекарства до прихода врача не следует. Активированный уголь, который нередко рекомендуют в таких случаях, может вызвать другие проблемы — сильный запор.

Если расстройство пищеварения не является признаком инфекционного заболевания (а это может определить только врач), можно использовать различные средства от поноса,

приготавливаемые дома. Например, сухарная вода. Подсушите сухарики из белого хлеба, залейте их кипятком, а через полчаса процедите. Давайте малышу по 50 г при поносе.

Хорошим средством при поносе является отвар из сушеной черники. Столовую ложку сушеных ягод залейте стаканом воды и кипятите до тех пор, пока объем не уменьшится вдвое. Отвар остудите и процедите через несколько слоев марли. Давайте малышу за полчаса до еды. Отвар сушеной черники полезен также при более тяжелых состояниях, когда в результате рвоты теряется много жидкости.

Для восполнения потерь воды и минеральных солей (а именно этим опасны рвота и понос) необходима глюкозо-солевая смесь. В аптеке можно приобрести порошок регидрона, который нужно обязательно иметь в домашней аптечке.

В самом крайнем случае это лекарство можно заменить изюмным отваром. Возьмите 1 стакан изюма, тщательно промойте, залейте 1 литром воды, прокипятите 10 минут на слабом огне, процедите. В отвар добавьте примерно треть чайной ложки пищевой соли и 5 чайных ложек сахара. Изюм можно заменить еще несколькими ложками сахара (6—8 ложек) или курагой (если нет аллергии на абрикосы). Смесь размешайте до полного растворения сахара и остудите до комнатной температуры. Поить малыша этой смесью следует до прекращения водянистого стула.

В период заболевания следует также давать ребенку рисовый отвар. Для его приготовления 2 столовые ложки рисовой муки проварите в 1 литре воды 5 минут, добавьте две трети чайной ложки соли, половину чайной ложки соды и размешайте до растворения. Остудите до температуры тела и дайте ребенку. Рисовую муку можно быстро приготовить с помощью кофемолки.

Восстановить силы малышу поможет также морковный отвар. Полкилограмма очищенной и вымытой моркови измельчите соломкой и проварите в 1 литре воды полтора часа. Разваренную морковь протрите через сито, добавьте кипяченую воду (общий объем смеси должен составлять 1 литр) и 5 чайных ложек сахара. Разлейте по стерильным бутылочкам и поставьте в кипящую воду на 5 минут. Остудите до температуры тела. Непосредственно перед употреблением смесь необходимо взболтать.

А если это запор?

Другая неприятность, которая может настигнуть малыша, — запор. Если ребенок вскармливается грудью, матери нужно пересмотреть свой рацион питания. Может быть, стоит уменьшить количество каш, сладостей? Однако нередко можно столкнуться с тем, что мама нормально питается, начинает есть чернослив, свеклу и отказывается от мучного, а ребенок продолжает мучаться запорами. В этом случае следует провести обследование микрофлоры кишечника у ребенка, так как причина запора может быть более серьезной (подробнее об этом мы расскажем в главе, посвященной дисбактериозу).

Прекрасное средство от запора даже для самых маленьких — настой чернослива.

Хорошо промойте чернослив (4 штуки), обдайте кипятком, положите в миску и залейте стаканом кипятка. Остудите и дайте настояться. Такую воду (без сахара!) можно давать малышу вместо обыкновенной воды.

Эти кошмарные колики...

У многих детей примерно до 3—4 месяцев, а иногда и позже бывают кишечные колики, вызванные повышенным газообразованием



ем и недоразвитием кишечника. У одних детей колики бывают непосредственно после приема пищи, у других немного погодя. Такие колики не являются патологией, это всего лишь особенность развития, присущая большинству детей (особенно мальчикам). Обычно ближе к вечеру ребенок начинает волноваться, поджимать к животу ножки и громко плакать. Такой приступ может продолжаться от получаса до трех—четырех часов. У некоторых детей эти приступы бывают в разное время суток.

В первый раз родители малыша могут испугаться, так как не знают, что случилось с малышом. Приехавший врач (обычно вызывают скорую медицинскую помощь) объясняет, что это всего лишь «младенческие колики», которые будут повторяться.

Облегчить такие приступы бывает сложно — разным детям помогает разное: укачивание в коляске, укачивание на животике или лежа на маминой или папиной руке, теплая пеленка на живот, теплая ванночка. Иногда помогает массаж животика по часовой стрелке кончиками пальцев. Некоторым детям помогает укропная вода (заваривается укропное семя — 1 чайная ложка на стакан кипятка) — по одной чайной ложке три раза в день. Можно также применять отвар ромашки и мяты: по половине столовой ложки каждой травы на один стакан кипятка. Кипятить на водяной бане 15 минут. Пить по чайной ложке 3 раза в день. Некоторым детям поможет дополнительное питье. Попробуйте поите ребенка водичкой по 1—2 чайные ложки за 10—15 минут перед кормлением. Существует также немало чаев и капель для младенцев от вспучивания животика. Рекомендуется обязательно выкладывать ребенка на животик перед кормлением минут на 10—15.

Некоторые дети не реагируют на все эти «хитрости» — ребенок кричит «положенные» 1—2 часа, не реагируя ни на какие воздействия. Если такие крики отличаются регулярностью, а результаты анализов вполне «приемлемые», то в таком случае приходится просто смиряться и ждать, когда «само пройдет».

Если это болезнь...

Желудочно-кишечное расстройство — очень серьезное заболевание для ребенка до года. Правильная диета, которая позволит не допустить обезвоживания организма и поддержит силы больного малыша, чрезвычайно важна. (Ниже мы приводим несколько рецептов диетического питания при желудочно-кишечных расстройствах у детей.)

Самым опасным последствием кишечного расстройства у ребенка бывает обезвоживание, которое наступает очень быстро. Следует знать, что первые 6—8 часов после появления симптомов заболевания ребенка лучше не кормить (следует ничего не давать ребенку в течение часа после рвоты, затем начинать давать дробное питье), а давать ему описанные выше отвары или раствор регидрона. Ребенок, находящийся на грудном вскармливании,

должен получать также материнское молоко, а ребенок-«искусственник» — адаптированную смесь. Из питания малыша исключаются молочные продукты, творог, фрукты, соки. Рекомендуются каши на воде, нежирное отварное мясо, вареные овощи.

Требуется срочно обратиться к врачу, если рвота мешает пить ребенка и он теряет больше жидкости, чем получает. Если ребенок не мочился более 6 часов — это очень серьезный симптом обезвоживания. Если моча изменила цвет (стала темнее), это также признак обезвоживания. У обезвоженного ребенка «западают» глаза, губы и даже язык становятся сухими, кожа бледнеет и даже «серест». Сильное обезвоживание требует немедленной госпитализации и введения жидкости при помощи внутривенных вливаний.

После того как исчезнут основные симптомы заболевания, некоторое время лучше придерживаться диеты. Ребенку следует еще дней пять питаться только протертыми кашками на воде, сухариками из белого хлеба, можно также слизистые (на крупяном отваре) супы, протертое отварное мясо, постепенно (не ранее чем через три дня после того, как все симптомы исчезнут) можно вводить кисломолочные, а затем и молочные продукты.

Яблоко печеное

Среднее спелое яблоко, лучше кисловатое (это особенно важно, ведь у малыша может быть легкая тошнота), вымойте и поместите в горячую духовку, проколов кожуру в нескольких местах вилкой. Испеките яблоко, пока не почувствуется приятный аромат. Снимите кожуру, осторожно разомните мякоть (следите, чтобы не попали семечки или сердцевина яблока). Протрите мякоть через сито, можно добавить половину чайной ложечки сахара.

Смесь яблочно-морковная

Такую смесь можно давать малышу ближе к году.

1 яблоко (крупное), 1 морковь.

Спелое яблоко вымойте, обдайте кипятком и очистите. Очистите и обдайте кипятком морковь. Натрите овощи на мелкой терке и хорошенько перемешайте.

Рисовая каша с яблоками

Приготовьте отвар из рисовой муки, как было описано выше. Сняв с огня, добавьте в

него тертое яблоко, хорошо размешайте и вскипятите.

Яблочное пюре с сухарями

2 яблока, сухари — 2 столовые ложки, сахар — 2 чайные ложки, вода — 1 стакан.

Залейте кипящей водой тертые сухари. Когда они разбухнут, добавьте приготовленную с помощью миксера (или протертую через сито) яблочную кашу. (Очищенная и отделенная от сердцевины мякоть яблока размягчается также миксером.) Добавьте сахар.

Сухари можно заменить размолотым в кофемолке сухим печеньем (типа «Мария» или «Крокет»).

Пюре диетическое

Картофель — 1 штука, морковь — 1 штука, рисовый отвар — половина стакана, немного соли.

Морковь вымойте, очистите и нашинкуйте ломтиками. Варите в кипящей воде 10 минут. Затем добавьте очищенный и крупно нарезанный картофель и проварите еще 30 минут.

Протрите овощи через сито, добавьте рисовый отвар, соль и прокипятите.

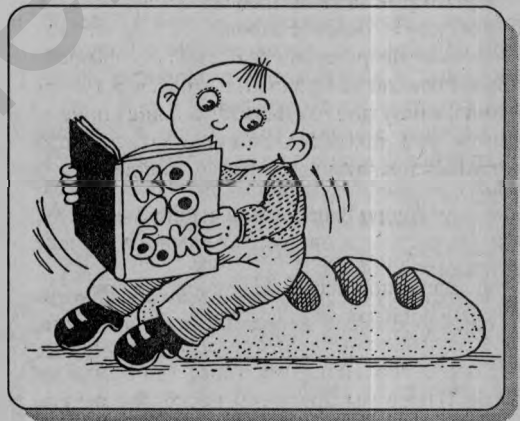
■ Питание и прививки

Здоровый ребенок до года обычно получает различные прививки, которые являются серьезным испытанием для детского организма. Поскольку прививку (если только нет противопоказаний и ребенок здоров) делать все-таки обязательно, следует соблюдать некоторые предосторожности. Желательно подготовиться примерно за неделю до прививки. Если до введения прикорма питание перед прививкой остается таким же, то в более старшем возрасте следует придерживаться особых правил. Во-первых, примерно за неделю до прививки не стоит вводить новых продуктов. Детям, склонным к аллергии (при сильных аллергических реакциях прививки вообще переносят на более поздний срок), перед прививкой назначают различные противоаллергические лекарства, также полезен глюконат кальция. Глюконат кальция в качестве профилактики возможной аллергической реакции можно дать и здоровому малышу. После прививки нередко бывает ухудшение аппетита (особенно если последствия прививки сопровождаются температурой и общим недомоганием) примерно на 1—2 дня. Пугаться этого не нужно. Постарайтесь почаще поить ребенка

(минеральная вода без газа, компот из сухофруктов, морс) и не кормить его насильно. Если ребенок получает уже твердую пищу, то в период после прививки лучше давать ему легкую, пюреобразную пищу. Следует ограничить прием мясных блюд, citrusовых, свежих соков. Кормить ребенка лучше небольшими порциями, сокращая промежутки между приемами пищи (примерно через 3 часа, а если ребенок только выпил сока, молока или кефира, поел творога — то через 2,5 часа). Различные витаминные сиропы и просто витамины также помогут легче перенести последствия прививки. О приеме витаминов посоветуйтесь с участковым врачом.

■ Примерный график овладения ребенком различными навыками, связанными с питанием

То, как ребенок ест, является показателем не только его физического, но и нервно-психического развития. Родителям следует показать малыша участковому педиатру или невропатологу, если он не достигает следующих результатов:



1-й месяц — ребенок регулярно просит есть, во время сосания не проявляет беспокойства, сосет активно и насыщается за 15—20 минут надолго. Ребенок не устраивает «истерик», когда его отнимают от груди и кладут в кроватку. Ребенок не срыгивает слишком часто.

3-й месяц — ребенок понимает, когда он насытился и не хочет больше есть. Если ребенок ест «до рвоты» и не может остановиться, это свидетельствует обычно о серьезных отклонениях в нервно-психическом развитии.

5-й месяц — ребенок касается бутылочки во время еды, пытается удержать ее.

6-й месяц — ребенок открывает ротик при виде пищи, нормально глотает пищу, которую ему дают на ложечке.

7-й месяц — ребенок снимает пищу с ложки губами.

8-й месяц — ребенок самостоятельно удерживает бутылочку с едой, пытается разжевывать сухарик или яблоко.

10-й месяц — ребенок может пить из чашки с помощью взрослого.

12-й месяц — ребенок пьет из чашки самостоятельно, пытается самостоятельно есть ложкой. Ребенок может пережевывать некоторое количество полужизмельченной пищи. Ребенок уже отличает «любимую» и «нелюбимую» пищу. У детей с отклонениями в развитии нервной системы может быть затруднен переход к жеванию и твердой пище.

■ Чтобы малыш хорошо кушал

До введения прикорма мамы редко жалуются на плохой аппетит, хотя и у грудничков, и у малышей-«искусственников» бывают серьезные проблемы с едой (об этом мы уже говорили в разделе, посвященном причинам плохого сосания, а также расскажем в главе о гипотрофии). Но здесь мы поговорим не о болезнях, связанных с аппетитом, а о здоровых малышах, которые «плохо кушают».

Нередко можно столкнуться с фактом, когда ребенок нормально ел молоко или смесь, а вот с введением прикорма начались настоящие «мучения». Ребенок или выплевывает еду, или его рвет, или он съедает намного меньше положенной нормы.

В этом случае причинами плохого аппетита обычно бывают неправильное кормление,

спешка во время еды, однообразная и недостаточно измельченная пища и даже... волнение родителей во время кормления!

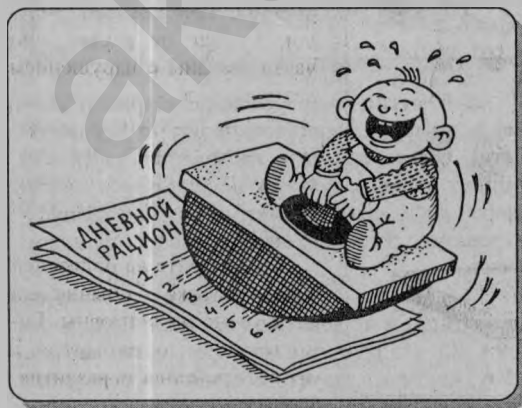
Дети в возрасте до года (а большинство детей — до 5—7 лет) обычно едят ровно столько, сколько требует их организм. Есть детки-худышки и детки-толстячки, но заставить «малоежку» съесть больше или недокормить маленького «обжору» — означает создать себе и ребенку проблему, которая впоследствии может стать постоянной. От этого у «малоежки» аппетит пропадет окончательно и надолго, а у толстенького малыша аппетит станет еще больше, и в следующий раз он наверстает упущенное вдвойне. Поэтому маме стоит постараться определить норму питания для своего ребенка.

Если ребенок съедает не 200 мл овощного пюре или каши, а всего 100, и при этом остается подвижным, нормально развивается и имеет регулярный стул, то это всего лишь особенность его обмена веществ. Поэтому не нужно заставлять ребенка «доедать порцию до последней ложки» или «очищать тарелку» (как советовали в старых книжках, из-за чего немало детей надолго возненавидело завтраки, обеды и ужины). Пусть малыш ест столько, сколько он хочет. Если ребенок ест слишком мало и это сказывается на его развитии, выясните проблему с врачами, а не со своим ребенком. Иначе ему можно нанести серьезную психологическую травму, а лучше есть он все равно не станет.

Иногда ошибки в кормлении случаются в самом начале и потом долго требуют исправления. Когда вы начинаете вводить прикорм, не торопитесь. Начинайте с небольших порций, если ребенок ест слишком неохотно, не бойтесь пропустить один-два дня (пусть ребенок побудет только на грудном молоке или на смеси), а потом вы опять начнете давать прикорм.

Многие мамы малышей до года с гордостью рассказывают, что их ребенок может съесть за один раз по 300—400 г (!) каши или овощного пюре или две банки детского питания, что малыш «ротик открывает, только давай». А ведь такой перекорм рано или поздно может привести не только к ожирению, но и к потере аппетита. Сначала в ребенка вталкивают какое угодно количество пищи, но когда он становится старше, то перестает безропотно «глотать», и это воспринимается как отказ от пищи.

Постарайтесь даже в самом младшем возрасте дать малышу ощутить вкус пищи, отно-



ситься к есе присему не как к обязательному неприятному делу, а как к удовольствию.

Распространенной ошибкой многих мам бывает также слишком быстрое кормление ребенка. Нередко малышу вталкивают в ротик ложку за ложкой, а он даже не успевает проглатывать пищу. Многие мамы выбирают для кормления ложку и тарелку побольше, да еще и ложку набирают обязательно «с горкой», а потом удивляются, почему у ребенка часто бывает рвота или отчего малыш плачет от одного вида тарелки.

Некоторые мамы начинают кормить малыша с явным волнением, прикрикивая на него за нерасторопность. Такое поведение мамы также вредит детскому аппетиту. Лучше всего, если мама попробует еду ребенка и похвалит ее, поест с удовольствием из своей тарелки сама.

Усаженные за семейный стол малыши нередко стремятся подражать родителям, и это благоприятно сказывается на аппетите.

Ребенок до года не может есть слишком густую пищу, у некоторых детей слюны выделяется меньше, чем нужно для успешного жевания или глотания. Поэтому давайте малышу чаще запивать густую еду водичкой или компотиком.

Некоторые педиатры рекомендуют давать ребенку за 15—20 минут перед едой 2—3 столовые ложки фруктового сока, разведенного с водой, или кусочек свежего яблока.

Пища ребенка до года очень однообразна. На взгляд взрослого, — каши, пюре, нежирный творожок, фрукты, молочные продукты. Но поверьте, для ребенка этой пищи вполне достаточно. Вкус малыша способен «ощущать прелесь» тертого кабачка или гречневой каши-размазни, это для взрослого, который уже перепробовал многие специи и деликатесы, овощное пюре кажется безвкусным. Но если родители «жалуют» ребенка и начинают давать пробовать деликатесы — колбасу, икру, сладости, то

он утрачивает вкус к простым блюдам и просто перестает их есть.

Поэтому не создавайте себе проблем, пытайтесь накормить вашего малыша чем-то необыкновенным. Различные вариации простых продуктов позволят ему быть сытым и здоровым.

Побольше гуляйте с ребенком на свежем воздухе, не бойтесь дать ему «поголодать» и как следует поиграть (особенно если он уже активно ползает или начинает ходить). После этого обычно ребенок охотнее садится за свой маленький столик.

■ О некоторых нарушениях питания в младенческом возрасте

Если примерно после года дети переживают «кризис» питания и нередко начинают выбирать еду, то до года плохой аппетит в большинстве случаев является признаком заболевания. Однако следует выяснить, что же такое — нарушение питания в младенчестве, ведь небольшое количество съеденных продуктов и плохой аппетит — не всегда одно и то же.

Среди детей нередко можно встретить «миниатюрных» детей, которые не кажутся слишком худыми, они просто меньше своих сверстников. Отличаются такие «малыши» и по другим параметрам — объему груди и головы, длине тела, величине рук и ног. Если ребенок прибавляет в весе меньше нормы, но регулярно, а рост его такхоть и же меньше роста большинства детей такого же возраста, но изменяется (существуют некоторые патологические состояния, при которых ребенок вообще не растет, они часто связаны с нарушением деятельности эндокринной системы), умственное развитие также вполне нормальное, то речь идет о *гипостатуре*, то есть низкорослости малыша.

Посмотрите на родителей такого ребенка — обычно они достаточно миниатюрны. Гипостатура — не патология, а просто особенность развития. Такие дети нормально реаги-



ругую на различную пищу, единственная особенность — они не могут съесть много. Родителям в этом случае не стоит беспокоиться. Таким детям нередко хватает половины того, что едят их сверстники. Ребенок-«малоежка» вполне может наестся тремя-четырьмя ложками каши, а если мама начнет его докармливать, ребенок просто «вернет» съеденное назад. Нельзя заставлять есть таких детей, иначе у них может выработаться боязнь любой пищи. Этих детей не надо стараться «накормить пожирнее», им вполне достаточно небольшого количества пищи нормальной калорийности. Со временем такой ребенок начинает есть больше, постепенно сравниваясь с более крупными детьми.

Однако малый рост и вес могут быть обусловлены различными заболеваниями, поэтому в любом случае следует обратиться за консультацией к специалисту.

Маленькие дети плохо едят или совсем отказываются от пищи во время острого течения заболевания (респираторные заболевания, кишечные инфекции), нередко после перенесенного тяжелого заболевания плохой аппетит остается надолго, и ребенок рискует получить трудно излечимое заболевание — *гипотрофию*.

Гипотрофия является настоящим нарушением питания и обмена веществ. Нередко гипотрофия возникает при регулярном недоедании малыша. Недостаточное питание ребенка может получаться с первых дней жизни, если у матери недостаточно молока или неудобная для сосания форма груди. В этом случае ребенок получает мало молока и начинает быстро истощаться. Если ребенок получил родовую травму или у него имеются отклонения в развитии челюсти (о них мы писали выше), то он также будет высасывать недостаточное количество еды и может начать истощаться. Гипотрофия возникает и при плохом уходе за малышом, при редких прогулках и при недостаточном внимании к ребенку. Это заболевание возникает также у детей, которые перенесли тяжелые заболевания желудочно-кишечного тракта (острые кишечные инфекции, дисбактериоз кишечника вследствие сильной антибиотикотерапии, заболевания носоглотки, отиты, затруднявшие сосание) или длительное время неправильно питались (обычно это бывает при вскармливании разведенным молоком или сильно разведенными смесями).

Иногда гипотрофия бывает врожденной. Она возникает при каких-либо нарушениях внутриутробного развития: мать болеет или плохо питается, много курит. Все это вызывает

нарушение кровообращения у беременной и кислородное голодание у плода. Ребенок увеличивается в росте, но почти не прибавляет в весе. В результате на свет появляется «маленький старичок», лишенный подкожного жирового слоя и весь покрытый «морщинами» — тонкая сухая кожа собирается в складки. Гипотрофия нередко бывает врожденной и у недоношенных детей, но в этом случае она достаточно быстро проходит, и к году недоношенные дети обычно догоняют сверстников в весе.

Ребенок, больной гипотрофией, сосет очень слабо, и нередко совсем перестает принимать пищу.

Дети-гипотрофики серьезно отстают в весе и в своем физическом развитии. Они позднее начинают переворачиваться, сидеть, ходить. Эти дети постоянно вялые, они плохо реагируют на окружающий мир. Некоторые даже не могут плакать, так как не имеют сил, только иногда начинают хныкать. Частые срыгивания и рвота, на первоначальном этапе — запоры, а затем «голодные» поносы еще больше ухудшают состояние такого ребенка. В то же время дети-гипотрофики обычно прибавляют в росте. Первое время ребенок, заболевший гипотрофией, может даже производить впечатление «щекастого». Ведь у маленьких детей подкожный жировой слой исчезает сначала на животе, затем на груди, спине и поясище. Потом худеют ножки и ручки и только потом — лоб, щеки и подбородок (это уже крайняя степень истощения).

У таких детей значительно понижен иммунитет, поэтому с ними следует соблюдать особую осторожность. Таких детей нужно беречь от инфекций — даже незначительный насморк или першение в горле у взрослого или другого ребенка может отозваться у ослабленного малыша пневмонией. А дополнительное лечение антибиотиками (к сожалению, зачастую оправданное) им может навредить. Поэтому предупредите ваших родственников и знакомых о том, что малейшая инфекция может быть опасна, не гуляйте с ребенком в местах большого скопления народа (не стоит заходить с малышом в магазин, ездить в общественном транспорте хотя бы во время эпидемий гриппа). Чаще проветривайте комнаты, делайте влажную уборку.

Пищеварительные органы ребенка-гипотрофика работают медленно и неправильно. У детей, больных гипотрофией, вырабатывается меньше желудочного сока и необходимых для переработки и усвоения пищи ферментов. Та-

кие дети не хотят и не могут нормально питаться. У них не только снижен аппетит, но и невозможно нормальное переваривание обычного объема пищи. Даже если ребенка уговаривают съесть больше, чем он хочет, в ответ нередко возникает рвота. Чувства голода дети, больные гипотрофией, также не чувствуют, ведь пища задерживается у них в желудке намного дольше, чем у здоровых детей. Больной ребенок абсолютно лишен какого бы то ни было «пищевого интереса» (здоровые младенцы оживляются при виде бутылочки, уже с 5—6 месяцев проявляют интерес к еде взрослых, после полугода охотно сосут или грызут сухарики). Дети-гипотрофики в большинстве своем никогда не просят не только есть, но и пить. Напоить их водой или компотом нередко также очень сложно. Дети не пытаются сами держать бутылочку, не признают никаких лакомств.

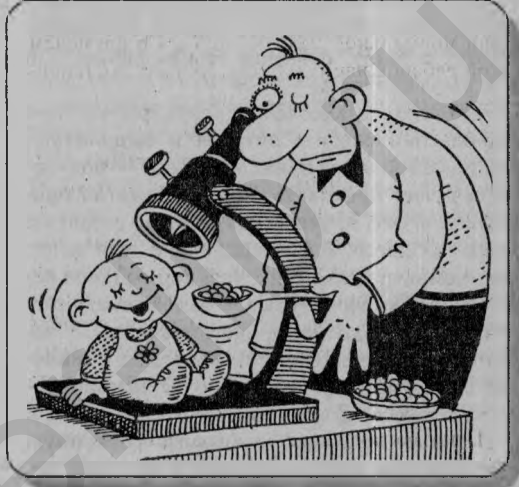
Если у ребенка установлена гипотрофия вследствие недоедания, то нельзя сразу переходить к полным объемам питания — сначала ребенку дают половину или две трети того объема пищи, который съедают здоровые дети его возраста. При небольших объемах пищи ребенку необходимо восполнять недостающую жидкость. Давать пить малышу лучше различные отвары (шиповника, кураги, сухофруктов). Как уже отмечалось, нередко дети с гипотрофией очень неохотно и мало пьют. В тяжелых случаях дополнительная жидкость вводится инфузионно — с помощью капельницы (обычно это глюкоза, физиологический раствор).

Гипотрофия требует обычно длительного лечения, которое включает в себя не только различные лекарственные методы (ферменты, препараты для лучшего пищеварения), но и строгое соблюдение всех гигиенических требований: ежедневные прогулки, водные процедуры, массаж, оздоровительная гимнастика, строгий режим кормления.

Организация здорового питания очень важна. Для детей грудного возраста оптимальным вариантом является в этом случае грудное вскармливание, однако сама гипотрофия нередко является реакцией именно на отсутствие грудного вскармливания. Поэтому следует обеспечить ребенка хотя бы нужным количеством и качеством адаптированной смеси, лучше всего — специальной смеси для детей с пониженным весом. Такие смеси изготавливаются из уже частично расщепленных белков, поэтому ребенок даже с нарушениями пищеварения быстрее их переваривает и легко усваивает.

Прикорм истощенным детям вводят немного раньше, чем здоровым детям. Однако при этом следует учитывать особенности пищеварения гипотрофиков — они почти не усваивают жиров, переваривание пищи идет медленно.

Кормить детей при гипотрофии следует небольшими порциями и довольно часто (перерывы для детей до введения прикорма — 2—2,5 часа. А для детей, получающих прикорм, — 3—3,5 часа). Таким детям не стоит



увеличивать калорийность пищи за счет жиров, так как у них большие проблемы с усвоением жиров. Лучше добавлять им в пищу сахар, при отсутствии аллергии — растворенный в воде и прокипяченный мед. Благоприятно вводить в рацион побольше пищи, богатой легко усвояемым белком. Можно давать детям с гипотрофией много творога (по 100 г и более).

После 4 месяцев за полчаса до еды стоит давать таким малышам немного кислого разбавленного сока для возбуждения аппетита. В промежутках между едой не следует давать ничего, даже воды. Если ребенок ест прикорм, то перед ним дают немного жидкости. Можно также давать ребенку запивать еду, так он выпьет больше жидкости. Очень полезны соки, возмещающие потребность малыша в витаминах и полезных веществах. Абрикосовый, тыквенный, сливовый, черничный соки (особенно с мякотью) станут значительной поддержкой для ребенка, однако больше возрастной нормы сока давать не следует.

Немного раньше, чем другим детям (с 5 месяцев), можно давать нежирный мясной или куриный бульон, который также активизирует

пищеварение. Бульон дают перед едой в очень небольших дозах — по 2—3 чайные ложки (если бульон оказывает благоприятное воздействие, его дают дважды в день). Из мяса лучше всего подходит крольчатина или нежирная свинина, они повышают аппетит.

Для истощенных детей применяют различные пищевые добавки — сухие растворимые смеси, богатые белками, витаминами и разными элементами (калием, натрием, фосфором, кальцием), а также легко усвояемыми жирами. Такие добавки называются энпиты, они добавляются в пищу, повышая ее калорийность и пищевую ценность.

Обычно младенческая гипотрофия при соблюдении режима питания и выполнении предписаний врача примерно к году — полутора начинает проходить. Ребенок заметно прибавляет в весе, начинает догонять по развитию здоровых детей. В будущем такие дети могут есть немного меньше средней нормы (если ребенок съедает три четверти положенного ему питания, это должно вполне устраивать). У некоторых детей гипотрофики еще долго сказывается пережитый стресс на почве болезненного нежелания есть, и они долго привыкают к еде. Надо стараться создавать спокойную обстановку во время кормлений, не стоит показывать малышу, что вы переживаете, из-за сколько он съел.

Рекомендации для детей более старшего возраста, имеющих нарушение питания, будут даны в следующих главах.

■ Как нам достаются зубки

Теоретическая медицина отвергает то, что при прорезывании зубов у ребенка могут возникнуть болезненные состояния и полностью пропасть аппетит. К сожалению, на практике врачам приходится постоянно сталкиваться с противоположными явлениями. Ведь прорезывание зубов — сложный и болезненный процесс, во время которого значительно ослабевает иммунитет ребенка, а значит, нередко обостряются хронические заболевания

(диатез, дисбактериоз) и легко «простаивают» инфекционные. Поэтому во время прорезывания зубов так часто мамы жалуются на жидкий стул ребенка, кашель, насморк. И нередко всему этому сопутствует плохой аппетит. Причем ребенок испытывает трудности с приемом пищи не только в те моменты, когда непосредственно режется зубик, а даже некоторое время перед этим или после этого. Зачастую детки, которые имели неплохой аппетит, во время прорезывания зубов совсем мало кушают, некоторые даже худеют. За месяц прорезывания зубов бывший толстощекий карапуз может заметно потерять в весе. Как только зубки прорежутся, аппетит постепенно начнет восстанавливаться.

Конечно же, в случаях полного отсутствия аппетита у ребенка, который до этого кушал очень даже неплохо, мамы начинают волноваться, недоумевая: что делать с ребенком. Во-первых нужно проконсультироваться у врача. Если же наличие инфекции или желудочно-кишечного заболевания исключено, а налицо прорезывание зубок (обильно течет слюна, малыш толкает в ротик различные предметы — чешет десны, иногда беспричинно хнычет, становится капризнее), следует просто «выждать время». Как же пережить этот трудный период, ведь у многих детей зубки начинают идти с 4

месяцев и примерно до двух лет, правда, иногда с большими интервалами? К тому же разные зубы идут по-разному, наиболее тяжело (но быстро) выходят первые четыре зубика (единички), затем ребенок мается с коренными, а через 2—3 месяца наступает черед клыков, или «глазных зубов», которые особенно портят аппетит и настроение.

Во-первых, не следует очень переживать — ребенок после таких «зубных» периодов потери аппетита быстро начинает наверстывать упущенное. Во-вторых, многие дети не хотят есть, но зато охотно пьют — давайте им различные сладкие компотики, жиденькие фруктовые и овощные



юре, супы-юре и жидкие кашки. Если ребенок получает достаточно жидкости, то вполне может «продержаться» необходимое время. Многие дети в этот период часто понемногу сосут грудь или пьют смесь. Постарайтесь не прекращать грудное вскармливание в такой период — это не только источник питательных веществ, но и дополнительная защита организма. В-третьих, если зубки очень болят — воспользуйтесь специальными гелями (когда гель начинает оказывать воздействие, малыши нередко опять охотно кушают). Попробуйте народные средства: можно протереть десны слабым раствором соды (1 чайная ложка соды на 1 стакан воды), а некоторые мамы натирают десны ребенка чесноком. Многие малыши для облегчения грызут сухарики или сушки, можно также дать очищенное яблоко, а ребенку постарше — кусочек соленого (не копченого!) сала.

■ Заболевания обмена веществ в младенческом возрасте

Проблемы с пищеварением нередко возникают в младенчестве, когда организм ребенка не вырабатывает тех или иных ферментов для расщепления различных питательных веществ. Такие проблемы приносят немало тревожных минут мамам, однако в наше время существует очень много различных лечебных смесей, способных помочь больным детям.

Лактазная недостаточность

Наиболее распространенным нарушением пищеварения является лактазная недостаточность. Недостаточность лактазы — даже не заболевание, а особенность пищеварения, при которой в организме отсутствуют ферменты (лактазу), расщепляющие молочный сахар (лактозу). Чаще всего с такой проблемой сталкиваются дети, которые питаются молочными смесями (в том числе и адаптированными). В некоторых редких случаях бывает непереносимость лактозы и у грудных детей. При этом ребенок отличается хорошим аппетитом, но после еды у него болит живот, ребенок беспокоен, много плачет, у него постоянно бывает понос, часто случаются срыгивания и рвота. Несмотря на обильное питание, ребенок совсем не прибавляет в весе, поскольку пища не усваивается. Молочный сахар, являющийся важнейшей составляющей молочных смесей, не расщепляется, поступает в

толстый кишечник и подолгу остается там, подвергаясь брожению. Выявить лактазную недостаточность может врач, назначив специальные анализы. При установлении у ребенка недостаточности лактазы его переводят на низколактозные смеси. Наиболее известные лечебные смеси для детей с плохой усвояемостью лактозы — это «Ал 110», «Нутрилон» и «Нутрилак» низколактозные, «Хумана» низколактозная. Кроме этого, с введением прикорма ребенку не следует давать молоко или молочную кашу, вводятся ограничения на кисломолочные продукты — кефир, творог, сметану. Если, кроме недостаточности лактазы, у ребенка выражена аллергия на молочные продукты, его переводят на соевые смеси (это «Хумана СЛ», «Нутрилак Соя», «НАН Соя», «Соя Сэмп»). С возрастом ферментная активность обычно постепенно восстанавливается, и неред-



ко к двум-трем годам ребенок уже способен усваивать лактозу. Однако бывают случаи (особенно если ферментная недостаточность связана с наследственностью), когда человек не может пить молоко и употреблять в пищу молочные продукты всю жизнь. Опыт показывает, что много людей выросло и в дальнейшем прекрасно развивалось без молока и молочных продуктов. Конечно, в прежние годы это было более сложно, так как не существовало полноценных заменителей молочных продуктов. В наше время питание ребенка с непереносимостью лактозы, конечно, потребует больше затрат, но в целом эта проблема вполне разрешима.

Нарушения белкового обмена

К нарушениям белкового обмена относятся наследственные нарушения обмена различных аминокислот (фенилкетонурия, алкаптонурия,

альбинизм). При таких нарушениях ребенку требуется строгая диета (ее назначает врач).

Нарушение белкового обмена может возникнуть из-за неправильного питания или при нарушениях в работе желудочно-кишечного тракта. При этом ребенок начинает отставать в росте и весе, у него сильно снижается иммунитет. После коррекции диеты белковый обмен восстанавливается.

Нарушения жирового обмена

У детей до года нарушение жирового обмена связано с нарушением работы желудочно-кишечного тракта (нарушение всасывания вследствие дисбактериоза, заболевания печени, поджелудочной железы). При этом у ребенка нередко бывают поносы. Нарушение жирового обмена проявляется не только снижением массы тела, но и поражением кожи (кожа шелушится, появляются язвочки).

Нарушения углеводного обмена

Одним из наиболее серьезных нарушений углеводного обмена является сахарный диабет. Диабет обусловлен наследственной предрасположенностью и требует строжайшей диеты. О сахарном диабете и питании при нем будет рассказано в разделе о диетическом питании.

Нарушения водно-солевого обмена

Маленькие дети очень быстро обезвоживаются, поэтому следует очень внимательно следить за их состоянием в жаркую погоду, а также при поносах, рвотах и других потерях жидкости. Питьевой режим должен соблюдаться при различных заболеваниях очень строго, при этом давать пить ребенку надо не только чистую воду, но для восстановления минеральных веществ — физиологический раствор (воду с солью и сахаром), отвар сухофруктов.

■ Что такое диатез и как с ним бороться?

Нередко родители сталкиваются с таким явлением — рос малыш здоровым, и только месяца в три начали вводить первый прикорм (по совету бабушек, не пожалели сока), как вдруг на щеках появились красные пятна, которые затем покрылись корочками. Участко-

вый врач обычно ставит диагноз: «Диатез». У других деток диатез может проявиться и раньше в виде опрелостей и частой потницы. Что же такое диатез?

Диатезом принято называть аллергическую реакцию организма на продукты питания, специалисты называют это заболевание атопическим дерматитом. Диатез — это заболевание организма, которое связано с аллергическим воспалением кожи и слизистых оболочек (в том числе дыхательных путей и кишечника). При диатезе «сбой» дает иммунная система организма. Диатез — наиболее распространенное заболевание маленьких детей, так как их иммунная система и другие органы еще в недостаточной степени сформированы. Его проявления различны — это и кожные высыпания, и расстройства пищеварения, и даже частые простудные заболевания.

Причинами диатеза могут быть различные факторы: наследственная предрасположенность, патогенная микрофлора кишечника, нарушение деятельности пищеварительного тракта, плохая экология, а также злоупотребление мамой во время беременности или кормления грудью цитрусовыми, шоколадом или продуктами с искусственными ароматизаторами, красителями, добавками. В более позднем возрасте диатез может стать реакцией на несвоевременное введение прикорма, на неподходящую для ребенка пищу, на перекармливание. В последнее время качество нашего питания и ухудшение экологической обстановки привело к тому, что те или иные проявления диатеза можно встретить у большей части детей. А примерно для трети детей диатез становится достаточно серьезной проблемой.

! Типичные проявления диатеза — опрелости, покраснения, мокнущие желтоватые корочки на голове

Типичными проявлениями диатеза у детей грудного возраста бывают частые опрелости (в паховых складках, под мышками, за ушами), которые почти не проходят, различные покраснения и даже мокнущие или покрытые корочками раздражения на коже лица, головы, на спинке, ягодицах, ручках и ножках. На головке ребенка под волосами появляется желтовато-коричневая корочка, которую нужно мазать детским кремом или маслом перед купанием, а затем осторожно вычесывать.

Зачастую диатез является следствием какой-либо проблемы организма. Диатез может быть проявлением непереносимости коровьего молока — лактазной недостаточности (недостаточность ферментов для их расщепления), а также непереносимости белка злаковых растений — целиакии. Очень часто в последнее время диатез стал болезнью, сопутствующей дисбактериозу кишечника. Нередко лишь излечив дисбактериоз у ребенка, можно вылечить и диатез.

Обычными лекарственными средствами, которые назначает врач, являются тавегил, димедрол, супрастин и другие. Они снимают зуд, отечность, однако не излечивают причину заболевания. Эффективнее действуют препараты, которые не заглушают источник аллергии, а очищают организм от токсинов. Хорошо помогает при зуде простое и безопасное лекарство, не дающее побочных эффектов, — полифепан. Такое же действие имеет активированный уголь. Однако не излечивают причину заболеваниями лучше повременить, если ребенок склонен к запорам.

Хорошим народным средством при диатезе служит простая яичная скорлупа. Яйца следует хорошо вымыть с содой и варить 15 минут. С вареного яйца снимается скорлупа и высушивается пару дней в теплом месте (можно на плите). Затем скорлупу следует измельчить на кофемолке. Давать измельченную скорлупу следует по 1 чайной ложке дважды в день. В чайную ложку со скорлупой нужно капнуть две капли лимонного сока. Можно подмешать эту смесь к еде. Такое средство принимают долго — 2—3 месяца, но эффект обычно бывает очень хороший. К тому же яичная скорлупа содержит много кальция, который хорошо усваивается детским организмом. Можно принимать также глюконат кальция, который тоже очень хорошо снимает острые проявления диатеза.

При сильном зуде и покраснении кожи рекомендуется купать малыша в отварах череды и ромашки. Для уменьшения зуда можно взять также раствор питьевой соды (чайная ложка соды на стакан воды).

Одной из важнейших мер профилактики и лечения диатеза является правильная организация питания. Ведь пищевая аллергия — это наиболее выраженное проявление диатеза.

Итак, если ребенок находится на грудном вскармливании и у него появились первые признаки диатеза (обычно это покраснение и раздражение щечек и ягодиц), маме следует пересмотреть свою диету. Нередко диатез мо-

жет быть вызван коровьим молоком (в этом случае молоко заменяют кисломолочными продуктами), которое пьет мама, и такими продуктами, как шоколад, какао, консервы, морепродукты (креветки, мидии), копчености (о них подробно говорилось в главе о рациональном питании мамы). При этом следует также обязательно проверить микрофлору кишечника малыша, так как большинство случаев диатеза при грудном вскармливании происходит все-таки не по вине мамы, а из-за патогенной микрофлоры в кишечнике ребенка (патогенные бактерии вырабатывают токсины, которые и являются аллергеном). Пока ребенок обследуется и лечится, маме тоже придется быть осторожной в выборе пищи. В любом случае ребенок с диатезом должен получать грудное молоко как можно дольше.



Если у ребенка проявился диатез при искусственном вскармливании, то следует обратить внимание на смесь, которую он получает. Нередко слишком сладкие смеси (а это недостаток большинства отечественных смесей) вызывают аллергию. Следует посоветоваться с педиатром и попробовать поменять смесь, выбрать гипоаллергенную смесь (обычно такие смеси обозначены буквами ГА: «Хипп ГА», «Хумана ГА» и другие). Не стоит также пренебрегать анализом на переносимость лактозы и исследованием кишечной микрофлоры. Возможно, ребенка придется перевести на безмолочную смесь или на кисломолочную или ацидофильную смесь. Переход на соевую смесь следует осуществлять осторожно, так как можно столкнуться и с непереносимостью сои (этим отличаются некоторые слишком аллергичные дети). Для таких детей существуют смеси на основе гидролизатов молочного белка или молочной сыворотки (то есть молочный белок преобладает в таких смесях уже в расщепленном состоянии).

Для ребенка-аллергика немаловажную роль играет и то, какой водой пользуется мама для приготовления смеси или каши. В некоторых городах или районах водопроводная вода содержит много вредных веществ, которые также способны вызвать диатез. Поэтому пользуйтесь качественным фильтром для воды или специальной детской или хотя бы питьевой водой в бутылках.

Если ребенок с диатезом питается согласно строгой диете, после года его проблемы значительно уменьшаются, а ближе к двум годам и вовсе проходят. Однако полностью организм ребенка приспосабливается к молочным белкам и другим аллергенам только к 7—10 годам.

Детям с диатезом следует вводить прикорм очень осторожно и не спешить. Еще лет десять назад врачи рекомендовали раннее введение соков, которое у большей половины детей заканчивалось диатезом. Сейчас педиатры рекомендуют подождать до более старшего возраста, а детям, имевшим какие-либо проявления диатеза, следует вводить прикорм не раньше полугода, причем только тогда, когда у ребенка нет обострения диатеза.

Прикорм таких детей начинают с овощных пюре. Сначала дают «моно»-пюре (лучше всего начинать с кабачков, особенно хорошо подойдут для этого зеленые кабачки-цуккини), затем добавляют капусту, немного картофеля, тыкву, зеленое яблоко, лук. Морковь вводят осторожно, причем ближе к году — она нередко дает сильную реакцию. Перед приготовлением пюре овощи следует нарезать и вымачивать 10—12 часов в холодной воде. Пюре готовят на воде или добавляют смесь, которую получает ребенок.

После введения овощей постепенно переходят к кашам. Коровье молоко для приготовления каш не используют. Перед варкой каши крупу также следует замочить в холодной воде на 12 часов. Можно готовить каши на сцеженном молоке, на воде (если ребенок «перебирает» вес), на овощном или фруктовом отваре или на смеси (если ребенок худенький), которую получает ре-

бенок. Начинать лучше с рисовой каши, затем вводить гречку, овсянку. При введении каш с глютенем (овсянка) следует внимательно следить за реакцией — у некоторых детей глютен не усваивается. Лучше выбирать каши без сахара. В каши и пюре добавляют растительное или сливочное масло, предварительно растопив его.

Для кормления ребенка-аллергика лучше не использовать готовых консервированных пюре, каш и соков, за исключением специальных гипоаллергенных продуктов.

Детям с диатезом обычно хорошо подходят кисломолочные продукты. Сначала можно попробовать кисломолочные смеси, затем детский кефир и творог. Творог очень полезен — он не только питателен, но содержащийся в нем кальций способствует ослаблению проявлений диатеза. Если у ребенка нет аллергии непосредственно к коровьему молоку,

то детям, больным диатезом, дают творог до 100 г в день. Нежирная сметана, добавленная в различные блюда, также разрешается.

При введении мясного прикорма следует начинать с мяса индейки, кролика, нежирной свинины, если нет реакции на коровье молоко — с говядины. Чтобы уменьшить воздействие экстрактивных веществ, содержащихся в мясе и вызывающих аллергию, придется проварить мясо 20—25 минут, затем слить бульон и залить мясо горячей водой (лучше кипятком). После этого мясо варят до готовности. Телятина и курятина нередко вызывают проявления диатеза.

Рыба при диатезе до года противопоказана. Рыбный

бульон также начинают давать после года.

Мясной бульон детям с диатезом давать не следует, лучше подождать до года, а при сильной аллергии — до полутора — двух лет.

Яйца также вводят в пищу больных детей с года, причем начинают с желтка, а белок дают не раньше полутора лет. Следует учесть, что яйца входят в состав некоторых макаронных изделий, а также сдобы и печенья. Внимательно прочитайте состав продукта, прежде чем давать его ребенку.

Ближе к году можно попробовать дать малышу перепелиные яйца. Перепелиные яйца не



только не вызывают аллергической реакции, но и способны ее предотвращать. В перепеленых яйцах много фосфора, что очень важно для детей-аллергиков, которые из-за диатеза лишены возможности есть рыбу.

Не следует давать малышам с диатезом сладости, сдобное или жирное печенье, citrusовые. Фруктовые пюре и соки также вводят очень осторожно. Полностью исключаются не только соки citrusовых, но и морковный, гранатовый, виноградный, томатный. Сливочное масло тоже иногда может вызывать аллергические реакции, а растительное масло очень полезно (особенно оливковое и рапсовое).

Очень осторожными следует быть с детскими чаями — нередко у ребенка с диатезом наблюдается аллергия к разным травам.

Следует также отдельно сказать о влиянии сладкого на обострение диатеза. Если у ребенка даже незначительные проявления диатеза — давайте ему продукты с пониженным содержанием сахара или лучше вообще без сахара. Потребность в сладком (а у ребенка до года, еще «не испорченного» конфетами и сладостями, такая потребность невелика) можно удовлетворить с помощью низкоаллергенных фруктов (это яблоки, груши, абрикосы, лесные ягоды). Лучше давать такому ребенку не чистый сахар, а сахарный сироп. Сахарный сироп готовится в пропорции 1:2 (1 столовая ложка сахара на 2 столовые ложки воды). Воду смешивают с сахаром и ставят на огонь, доводят до кипения. Затем сироп процеживают и выливают в чистую баночку. Такой сироп используют для приготовления разных блюд.

Некоторые мамы заменяют сахар в питании грудных детей медом, что абсолютно недопустимо. Мед — не только сильнейший аллерген, он может стать и источником страшнейшего заболевания — ботулизма, крайне опасного для маленьких детей.

Мамам, дети которых подвержены диатезу, стоит обязательно завести «пищевой дневник». В этом дневнике указываются все продукты, которые ел ребенок, время приема пищи и последовавшая реакция. Иногда реакция на съеденный продукт может наступить спустя 8—12 часов после принятия пищи. Пищевой дневник поможет маме понять, что именно вызвало ту или иную реакцию. Такой дневник можно будет показать и врачу.

Следует учитывать, что, хотя диатез после года у большинства детей проходит, он может перейти в другую форму: пищевую аллергию, бронхиальную астму (аллергия дыхательных

путей) или экзему (кожные проявления). Именно поэтому так важно придерживаться строгой диеты для детей с диатезом в раннем возрасте, чтобы избавиться от него окончательно, а не получить «в наследство» вышеперечисленные хронические недуги.

■ Дисбактериоз: болезнь или специфическое состояние?

В наше время диагноз «дисбактериоз» стал очень частым. Его ставят чуть ли не половине всех детей до года, а некоторые малыши лечат дисбактериоз и до трех лет. Такой диагноз получают и взрослые, чаще всего это бывает после усиленного лечения антибиотиками.

Вероятно, вы очень удивитесь, узнав, что, согласно медицинской теории, дисбактериоз не является болезнью. Дисбактериоз — особое состояние организма, чаще всего кишечника, при котором микрофлора «восстает» против своего хозяина — человека, и в результате этого нередко возникают различные заболевания. Чаще всего мы говорим о дисбактериозе кишечника, но полезные бактерии — микрофлора — обитают во многих внутренних органах. У взрослого человека общий вес микрофлоры достигает нескольких килограммов. Врачи нередко сталкиваются не только с дисбактериозом кишечника, но и с дисбактериозом полости рта и носоглотки, мочевыводящих органов.

Кроме того, некоторые врачи утверждают, что дисбактериоз кишечника — нормальное состояние для новорожденного примерно до 1—2 месяцев, пока кишечник «заселяется» полезной микрофлорой. Ведь человеческий детеныш появляется на свет не совсем «созревшим»: большинство его органов еще должно пройти немало этапов для правильного осуществления своих функций. Огромную роль в формировании флоры кишечника играет материнское молоко. Если мать здорова, ее молоко способствует образованию здоровой микрофлоры в кишечнике младенца; если у матери в молоке есть болезнетворные бактерии (а это нередко бывает в результате заражения «больничной инфекцией» — золотистым стафилококком), они передаются ребенку. Однако даже в таком случае не стоит прекращать грудное вскармливание — ведь с молоком матери передаются и антитела, которые будут препятствовать развитию заболевания. Под воздействием материнского молока в кишечнике лучше развиваются бифидобактерии, которые

способствуют успешному всасыванию полезных веществ и осуществляют синтез аминокислот и витаминов.



**Дисбактериоз —
распространенный
диагноз**

Диагноз «дисбактериоз» стал сейчас настолько распространен, что при малейшем расстройстве кишечника некоторые врачи спешат сообщить родителям, что у их ребенка дисбактериоз. Но ведь дисбактериоз — это не болезнь, а последствие болезни, которое в свою очередь приводит к заболеваниям различных органов.

Последствием острой кишечной инфекции (дизентерии, сальмонеллеза, пищевого отравления) обязательно будет дисбактериоз кишечника. Дисбактериоз опасен тем, что болезнетворные микроорганизмы распространяются из кишечника по другим органам и вызывают различные болезни.

Обычная молочница, распространенная среди младенцев, — это не что иное, как грибок-кандида, одно из проявлений общего дисбактериоза. Эти грибки при сильном нарушении микрофлоры заселяют внутренние органы и могут быть смертельно опасны.

Дисбактериоз нередко становится причиной аллергических дерматитов, различных заболеваний мочевыводящих путей (пиелонефрит), пневмоний, бронхиальной астмы. Дело в том, что болезнетворные бактерии производят в большом количестве токсины, которые попадают в кишечник, могут проникнуть в мочевыводящие пути, а нередко и в кровь. Тогда и возникают различные заболевания. Поскольку патогенная кишечная микрофлора очень разнообразна по составу, то и болезни возникают разнообразные. Например, клебсиелла провоцирует пневмонию и пиелонефрит, золотистый стафилококк — аллергию и кишечные реакции. Последствием дисбактериоза обычно становится колит (воспаление слизистой оболочки толстого кишечника), выражающийся в плохом переваривании пищи, вздутии живота. Нередко инфекция распространяется на верхние отделы кишечника — тонкий кишечник, и начинается энтерит (воспаление тонкого кишечника). При этом появляются поносы и всасывание питательных веществ полностью прекращается.

Причин дисбактериоза может быть несколько. Наиболее часто дисбактериоз провоцируют

антибиотики, а иногда и сульфаниламиды. Эти лекарства убивают полезную флору кишечника, и патогенные микробы могут «свободно действовать». Причиной дисбактериоза могут стать и другие виды лечения (лучевая терапия, использование гормонов).

У детей младенческого возраста в последнее время наиболее частой причиной дисбактериоза является заражение «больничной инфекцией» — золотистым стафилококком. Это «хроническая» инфекция большинства отечественных больниц (обычно инфицируют и маму), и ее бывает очень не просто избежать. Иногда она дает себя знать уже в первые дни жизни младенца в виде гнойной (стафилококковой) потницы или общего сепсиса (заражения крови). При этом ребенка лечат еще в роддоме, но стафилококковое поражение может проявиться в виде дисбактериоза, так как стафилококки очень сильно разрушают полезную микрофлору.

Иногда у новорожденного не сразу проявляются признаки заболевания, его выписывают домой, и примерно около месяца он чувствует себя нормально. Затем ребенок постепенно начинает все меньше прибавлять в весе, пища не усваивается, стул становится водянистым, слишком частым, с зеленью и слизью. Нередко ребенок начинает очень мало есть. Малыш жадно хватается грудь, но сделав буквально один-два глотка, громко плачет. Ребенок голоден, но нормально сосать грудь он не может. Это связано с особенностями строения пищеварительной системы у малышей — при большом кишечнике даже несколько глотков пищи отзываются сильной болью. Нередко причину отказа малыша от пищи установить удастся не сразу, так как сопутствующие признаки (понос или запор, слизь и зелень, а иногда и кровь в кале, рвота) появляются позже. Иногда даже врачи не могут установить причину, советуют родителям «перетерпеть, пока животик установится» или ошибочно считают причиной такого поведения больные уши или недостаточное количество молока у мамы. В результате болезнь прогрессирует. При этом ребенок может почти полностью отказаться от пищи. Если обычно дисбактериоз успешно лечат в домашних условиях, то при поздно начатом лечении младенца нередко приходится госпитализировать, а в исключительных случаях кормление производят через зонд или с помощью внутривенных вливаний. После курса лечения питание обычно норма-

лизуется, хотя такие дети еще долго сдят с неохотой и гораздо меньше, чем их сверстники.



**Обычно дисбактериоз
успешно лечат
в домашних условиях**

Иногда при дисбактериозе, напротив, аппетит у ребенка может быть хорошим, но при этом бывает слишком частый стул и испаривание пищи. В таком случае ребенок также не прибавляет в весе, а иногда даже худеет. При таких симптомах ребенку тоже показано лечение.

Нередко дисбактериоз проявляется и в виде мучительных запоров, длящихся иногда по пять — семь дней. При этом ребенок ведет себя беспокойно, поджимает ножки и плачет. Обычные средства (настои, клизмы) в таком состоянии не помогают. Следует отметить, что при дисбактериозе кишечника клизма вообще противопоказана (кроме лекарственной), так как при этом нарушается, «вымывается», полезная микрофлора нижних отделов кишечника. Рекомендации «маме поест побольше свеклы» приводят к расстройству кишечника у нее, но ребенок продолжает страдать запорами. И только начав лечить дисбактериоз и восстанавливать микрофлору кишечника, можно избавиться от этой проблемы.

Причиной дисбактериоза могут стать и различные нарушения питания. Особенно болезненно организм младенца воспринимает переход на искусственное вскармливание или даже докорм смесью. В более старшем возрасте причиной дисбактериоза может стать прикорм (в том числе раннее введение соков, раздражающих слизистую оболочку кишечника). Нередко дисбактериоз может возникнуть от злоупотребления каким-либо одним продуктом прикорма (например, картофелем). Нарушить нормальную деятельность кишечника ранним прикормом очень просто, а вот для восстановления микрофлоры понадобятся долгие месяцы, если не годы.

Ближе к году причиной дисбактериоза могут стать глисты.

Несмотря на широкое распространение диагноза «дисбактериоз», подразумевающего под собой разнообразные отклонения от нормы (от почти безвредных до очень опасных), хороших специалистов, занимающихся этой проблемой, не так уж много. Обычно дисбактериозом занимаются врачи-инфекционисты, иногда гастроэн-

терологи. Специальных отделений для лечения дисбактериоза в стационарах очень и очень мало. В небольших городах или на селе семья, столкнувшаяся с проблемой дисбактериоза, чаще всего не может получить квалифицированную помощь. И если раньше дисбактериоз считался болезнью городских детей, то с каждым годом все больше детей сельских имеет неполадки с кишечником. Это объясняется ухудшившейся экологией (в том числе и в сельской местности), а также тем, что в деревнях обычно ребенка «сажают за общий стол» задолго до того, как он начинает самостоятельно сидеть.

Дисбактериоз стали активно изучать около десяти лет назад, а это, по сравнению с другими исследованиями, срок ничтожно малый. Поэтому больным нередко приходится сталкиваться с полярно противоположными мнениями врачей. Одни доктора утверждают, что такой болезни не существует, другие называют ее одной из наиболее опасных и трудноизлечимых. Некоторые врачи выступают против лечения этой болезни, утверждая что организм ребенка сам должен наладить свою микрофлору. Они правы в том случае, если дисбактериоз выражается только в неблагоприятных анализах кала и редких проявлениях (иногда зеленый стул, вспучивание животика). Если дисбактериоз у ребенка проявляется только «на бумаге» (анализ кала показывает наличие болезнетворных бактерий больше «нормы», а полезных бактерий меньше), то лечением можно только навредить — «разучить» организм самостоятельно решать многие проблемы.



**Причиной дисбактериоза
могут стать и различные
нарушения питания**

Но нередко симптомы, сопутствующие дисбактериозу, слишком серьезны, и ждать, когда «само наладится», невозможно. К таким симптомам относится сильная диарея, рвота, потеря веса, атопический дерматит (диатез), отсутствие аппетита, общее истощение организма вследствие нарушения усвоения питательных веществ. Такие проявления нуждаются в серьезном лечении. Хочется порекомендовать родителям в случае непрекращающейся диареи не избегать стационара. Ведь сильная потеря жидкости и солей для младенца смертельно опасна! Внутривенное введение жидкости, хотя и является болезненной процедурой, иногда бывает единственным путем к спа-

сению жизни ребенка. В тяжелых случаях не стоит надеяться на рисовый отвар и сметку, а лучше отправиться на лечение в больницу. К тому же не секрет, что врачи в больницах имеют больший практический опыт, чем врачи поликлиник.

Лечение дисбактериоза кишечника антибиотиками нецелесообразно, поскольку существует немало болезнетворных бактерий, на которые антибиотики не воздействуют. К тому же антибиотики очень сильно вредят полезной флоре, которая требует длительного восстановления. В случае сильного поражения микрофлоры кишечника обычно назначается первоначальное лечение бактериофагами (стафилококковый, клебсиелловый, протейный — бактериофаги представляют собой вирусы, уничтожающие определенный вид бактерий), нистатином (против кандидозного поражения кишечника). Для уничтожения антибиотикостойчивых стафилококков эффективен также препарат на основе эвкалипта — хлорофиллипт. И бактериофаги, и хлорофиллипт не только пьют, но и применяют для клизм. При поражении слизистых рта смазывают десны и язык нистатином, а хлорофиллипт также закапывают в нос. Кроме этого, в комплексе обязательно применяют биопрепараты — наборы полезных бактерий и среды питания для них. Это такие препараты, как бифидумбактерин, лактобактерин, биофлор, хилак-форте, линекс, бактисубтил, бификол, колибактерин (последние два лекарства применяют для более старших детей — после полугода). Биопрепараты принимают подолгу — один курс от 14 до 21 дня. После прохождения курса лечения биопрепаратами необходимо делать перерыв хотя бы на 2 недели. Нередко вместе с биопрепаратами назначают также ферменты для лучшего усвоения пищи (креон, мезим, фестал, панкреатин). Длительное лечение ферментами нежелательно, так как организм может совсем разучиться их вырабатывать самостоятельно. Обычно ферменты назначают на 5—7 дней. Препаратами последнего поколения являются иммунные препараты, изготавливаемые на основе человеческого белка. Наиболее популярен для лечения дисбактериозов и острых кишечных инфекций комплексный иммунный препарат на основе иммуноглобулина (КИПП). Дисбактериоз лечится обычно долго (значительное улучшение наступает нередко только после года — полутора). Некоторое облегчение наступает у больных после одного — двух курсов лечения (1—2 месяца). В последнее

время для лечения дисбактериоза широкое распространение получили также различные биологически активные добавки (БАД). Такие добавки содержат комплекс полезных бактерий и лизоцима — вещества, поддерживающего иммунитет организма. Биодобавки могут оказать очень хорошее воздействие, только следует подходить к их выбору с осторожностью. Детям до 3 месяцев лучше не давать, а для детей постарше следует приобретать их в аптеке, обязательно по рекомендации врача.

Опыт многих родителей, долго пытавшихся излечить дисбактериоз лекарствами, показал, что полезно проконсультироваться у гомеопата. Гомеопатическое лечение, которое помогает организму самому справиться с болезнями, в случае дисбактериоза нередко дает хорошие результаты.

Кроме лечения лекарствами, можно посоветовать родителям больных дисбактериозом детей позаботиться о правильном режиме дня и питания малыша. Ребенку нужен свежий воздух, поскольку кислород необходим и для нормального обновления клеток слизистой оболочки кишечника. Нередко больным детям для лучшего насыщения кислородом назначают посещение барокамеры — дыхание чистым кислородом. Полезны также теплые ванночки — они помогают при болях в животике. Врач может назначить лечебный массаж или даже лазерную физиотерапию, повышающую иммунитет.



Лечение дисбактериоза — обычно комплексное

У детей с дисбактериозом обычно снижен иммунитет, они часто болеют. Это связано с тем, что нарушение нормальной микрофлоры не позволяет организму синтезировать защитные вещества (иммуноглобулины и лизоцим). При лечении простудных заболеваний следует стараться избегать антибиотиков, больше прибегать к различным поливитаминам, травам, можете попробовать гомеопатические средства. Если лечение антибиотиками совершенно неизбежно, следует предпочесть наиболее «щадящие» микрофлору. К таким антибиотикам относятся пенициллин, эритромицин, оксациллин, линкомицин. Наиболее опасны бисептол, ампициллин, левомицетин. При применении антибиотиков в любом случае следует пить и биопрепараты (лактобактерин, диалакт). Следует заме-

тить, что совместно с антибиотиками действуют далеко не все биопрепараты.

При нарушении всасывания полезных веществ, которое обычно бывает при дисбактериозе, у детей часто бывает рахит и анемия. Ведь при дисбактериозе дети не усваивают железо, различные витамины (в том числе витамин D и нужнейшие ребенку витамины группы B), плохо усваивается также кальций. При этом поливитамины, соки, усиленное питание не всегда дают эффект, так как затруднено их усвоение.



Дисбактериоз обостряется обычно весной и осенью, после респираторных заболеваний, во время прорезывания зубов

Обострение дисбактериоза наступает обычно весной и осенью, а также после перенесенных респираторных заболеваний или когда режутся зубки. При обострении ребенку необходимо повторить курс лечения. Необходимо также соблюдать определенную диету. Совершенно исключаются сырые фрукты (яблоки следует давать в печеном виде), соки (они раздражают слизистую большого кишечника), ограничивается количество жиров (ребенок не может их переварить). Ребенку можно давать банановое пюре, приготовленное из свежих бананов. Такое пюре удаляет из кишечника слизь, неперевавленную пищу. Полезны различные отвары и компоты из ягод, способствующие выведению токсинов из организма (особенно подходят голубика, черника, рябина). Даже ребенку, который уже пережевывает твердую пищу, лучше готовить продукты в виде пюре. В овощные супы обязательно добавляйте крупы. В этот период нельзя вводить новые продукты и нельзя прекращать грудное вскармливание, дающее защиту от инфекции. Даже если у мамы обнаружили болезнетворные бактерии в молоке, оставлять вскармливание не стоит — ребенок уже все равно инфицирован. А вот антитела с молоком матери он продолжает получать. При этом маме следует начать лечение биопрепаратами (не антибиотиками!), полноценно питаться, больше отдыхать.

Если у ребенка хроническая форма дисбактериоза, ему полезны различные кисломолочные продукты (только те, которые уже можно давать согласно общей схеме введения прикорма). Специальные лечебные кисломолочные продукты (различные кисломолочные, ацидофильные смеси), которые изготавливаются на

молочных кухнях, всегда имеют указание, с какого возраста их можно давать. В последнее время начали выпускать специальные смеси и каши с пробиотиками (живыми полезными микроорганизмами — бифидо- и лактобактериями, восстанавливающими микрофлору кишечника) и с пребиотиками (веществами, которые являются пищей для бифидо- и лактобактерий). Пробиотики и пребиотики способствуют нормализации пищеварения. Такие каши можно давать в качестве профилактики и здоровым детям, можно даже начинать с них введение прикорма, так как первый прикорм нередко располагает организм к дисбактериозу.

Лучшим средством профилактики и лечения дисбактериоза у младенцев является грудное молоко. Материнское молоко содержит пребиотические волокна, способствующие размножению и росту полезных бифидобактерий. Раньше считалось, что ребенок, получающий грудное молоко, не может заболеть дисбактериозом. К сожалению, сейчас значительно увеличилось количество детей на грудном вскармливании, микрофлора кишечника которых существенно нарушена. Чаще всего это связано с лечением антибиотиками (как самого ребенка, так и кормящей матери), а также с различными «больничными» инфекциями (особенно опасен золотистый стафилококк).

Профилактику дисбактериоза у грудных детей нужно начинать еще до их рождения. Хорошо, если до начала беременности женщина залечит большие зубы, а также вылечит носоглотку, нездоровые почки и мочевыводящую систему. Маме следует не только избегать лечения антибиотиками, но и как можно больше употреблять в пищу кисломолочных продуктов, обогащенных бифидо- и лактобактериями (кефиры, йогурты, сметана, простокваша, творог). Правильное питание матери очень важно для профилактики дисбактериоза у ребенка. Для хорошего пищеварения полезны фрукты и овощи, зерновой хлеб, каши. Уже после родов следует позаботиться о профилактике мастита (см. соответствующие разделы в главе о естественном вскармливании). До и после рождения ребенка мама может также пить биопрепараты, которые не повредят малышу.

■ Загадочная «английская» болезнь

В старину рахит называли «английской болезнью». Может быть, это пошло оттого, что именно на берегах туманного Альбиона, где

ощущалась сильная нехватка солнечного света, у детей она проявлялась особенно часто и английские детские врачи обратили внимание на эту болезнь? Однако нынче в этой болезни нет ничего «заграничного», отечественные дети подвержены рахиту ничуть не меньше.

Следует сказать, что рахит может проявляться у ребенка в разной степени. Легкая форма рахита почти приближена к норме, а тяжелая влечет за собой сильное отставание в развитии и ослабление организма на многие годы. Легкая форма рахита даже не считается болезнью, она легко корректируется при помощи витамина D, достаточного пребывания на солнышке и правильного питания, а тяжелые формы лечат в специальных реабилитационных центрах.

Рахит или гиповитаминоз D — достаточно частое нарушение у детей до трех лет. У детей до года рахит выражен наиболее ярко. Особенно ему подвержены дети, родившиеся в осенне-зимний период, а также дети-«искусственники». Недоношенные малыши и дети-близнецы также очень уязвимы перед этой болезнью.



Городские дети подвержены рахиту гораздо в большей степени, чем деревенские.

Практически у любого современного ребенка (по некоторым данным, рахитом болеют более 60% отечественных малышей) присутствуют какие-нибудь признаки рахита. Проявления рахита разнообразны — ребенок часто и обильно потеет (особенно во время еды и сна), у него лысеет затылок, снижается аппетит. Моча и пот ребенка при рахите могут приобрести аммиачный запах.

Сложнее вылечить рахит у ребенка, у которого он вызван нарушением пищеварения (не усваивается витамин D). Обычно такое бывает при дисбактериозе кишечника, когда всасывания

многих витаминов не происходит. После излечения дисбактериоза рахит быстро проходит.

Тяжелые случаи рахита в наше время очень редки. Обычно тяжелый рахит сопутствует общему болезненному состоянию организма (нарушение пищеварения, неврология). При тяжелых случаях рахита наступает деформация костей и может долго (до 3 лет) не зарастать родничок. Дети при рахите плохо спят, становятся плаксивыми и нервными. Задерживается физическое и психическое развитие ребенка. Ребенок с тяжелой формой рахита начинает сидеть после года, а ходить только к двум годам. В будущем рахит может «аукнуться» сколиозом, кариесом и даже отставанием в росте. Уже в младших классах у детей, которые болели тяжелой формой рахита, может развиться близорукость.

Дети с тяжелой степенью рахита обычно состоят на диспансерном учете и лечатся в специальных центрах, принимают ультрафиолетовые и соляные ванны, лечебный массаж.

Но и достаточно легкая форма рахита может привести к искривлению костей (отсюда столь часто встречающиеся взрослые — обладатели кривых ног, выпирающих ребер, «цыплячьей» груди, торчащих лопаток).

Лучшим средством профилактики рахита является пребывание малыша на солнышке (под воздействием ультрафиолетовых лучей витамин D вырабатывается в коже). При этом ребенок должен непосредственно поглощать солнечные лучи (подставлять солнышку хотя бы лицо и голые ручки, но обязательно закрывать голову шапочкой или платочком). Самое полезное солнышко бывает с раннего утра до 11 часов (а в жаркие дни — до 10 часов). После 11 утра и до 5 вечера лучше не гулять на открытом солнце — оно слишком радиоактивное. Но в холодное время года пребывание малыша на солнце ограничено (примерно с октября по март количество солнечных дней совсем невелико), поэтому профилактика рахита проводится с помощью масляного раствора витамина D (эргокальциферола).

Профилактику рахита мама, посоветовавшись с доктором, должна начинать еще до рождения малыша (особенно если он должен появиться в период с середины осени до конца зимы). Маме нужно гулять на солнышке (по утрам, но не «жариться» на солнцепеке). Диета будущей мамы должна быть богата белками и витаминами. Следует принимать специальные комплексы витаминов для беременных, куда входит и витамин D₃.

Грудное вскармливание также занимает важное место в профилактике рахита. Именно грудное молоко содержит кальций, витамин D и фосфор в необходимых для малыша пропорциях, это обеспечивает их полное усвоение.

Детям-«искусственникам» назначают принимать витамин D по 1 капле в неделю (к тому же витамин D содержится в детских смесях), а если ребенок пьет мамино молоко, то витамин D должна принимать мама (по 1 капле витамина D в три дня). После введения прикорма в объеме больше чем одна треть всей пищи и ребенку-грудничку начинают давать витамин D по 2 капли в неделю.

Перед подачей малышу витамин D капают пипеткой в небольшое количество (ложку) грудного молока или смеси. Затем разведенный витамин дают выпить ребенку.

Здоровое питание также очень важно для профилактики рахита. Если в возрасте до полугода для этого служит материнское молоко или адаптированная смесь, то после полугода ребенку дают продукты, богатые витамином D: яичный желток, сливочное масло, рыбу (особенно рыбий жир!). Однако рыбий жир следует давать ребенку только по рекомендации врача. Наиболее полезные сорта рыб при рахите — это треска, хек, судак. Ребенку полезны овощи и фрукты, различные соки. Поскольку рахит разрушает кости и не дает им крепнуть, полезен кальций. Творог — бесценный источник кальция, доступный ребенку уже после 4—5 месяцев. Можно порекомендовать также специальные кисломолочные продукты (творожок, йогурты), обогащенные кальцием, для детей постарше. Яичная скорлупа — источник легко усвояемого кальция. Яичную скорлупу готовят так же, как и для лечения диатеза (см. главу о диатезе). Соки из абрикосов, яблок, слив, ежевики содержат большое количество кальция. Для лучшего усвоения кальция крупяные и мучные блюда желательно смешивать с фруктами или овощами, запивать соком.

■ Анемия у малышей

Некоторые болезни (особенно гипотрофия, дисбактериоз, нарушения пищеварения) и неправильное питание способны вызвать анемию. Анемия (или малокровие) — это низкий уровень гемоглобина в крови. Нормальным уровнем гемоглобина для ребенка до шести лет является уровень не ниже 110 единиц. Обычно у детей он гораздо выше (125—130 единиц). При анемии происходит снижение снабжения

тканей кислородом. Чаще всего анемия начинается постепенно. Иногда у детей бывает врожденная анемия из-за кровопотери во время родов или из-за особенностей развития. Но в большинстве случаев маленькие дети страдают приобретенной анемией из-за нарушения питания (искусственное вскармливание или плохое питание кормящей мамы), последствий инфекционных заболеваний или нарушения всасывания (дисбактериоз, нарушения обмена веществ). В более старшем возрасте очень распространена так называемая «глистная анемия». Ребенок с анемией (даже в слабой форме) отличается бледностью кожи и даже слизистых оболочек. Признаками анемии у малыши может быть также ухудшение аппетита, вялость, сниженная активность, сонливость. Дети постарше быстро устают при игре, подолгу могут лежать, не хотят ходить. Самые маленькие дети при анемии страдают запорами, у них может увеличиваться животик (нередко в возрасте до года анемия сопутствует рахиту).



У грудных детей анемия развивается вследствие вышеперечисленных заболеваний или плохого питания матери. Если мама не получает достаточного количества белков (не ест мяса или придерживается диеты для похудения), ее молоко не удовлетворяет потребностей малыша и у него развивается анемия. Поэтому маме при первых неблагоприятных анализах следует пересмотреть свое питание и даже провести курс лечения препаратами железа.

Если анемия обнаружена у ребенка-«искусственника», стоит подумать, качественную ли смесь он получает?

Если ребенок получает взрослый кефир или до 8 месяцев начинает пить детский, это также нередко приводит к анемии, поскольку

кефир может вызывать многочисленные мелкие кровоизлияния в кишечнике и это приводит к потере крови.

Препараты железа также назначаются детям, но маленькие дети (особенно с нарушениями пищеварения) их обычно плохо усваивают.

Если ребенок уже получает прикорм, стоит повысить количество съедасмого мяса (лучше всего говядины), давать больше гречневой каши, овсянку, творог, яйца. Из овощей на кроветворение положительно влияют свекла, томаты (их стоит давать после года), шпинат. Некоторые сорта рыбы также содержат немало железа (это достаточно распространенная скумбрия, более редкие — налим и сазан). Хорошо повышают гемоглобин яблоки (антоновка), черника, черная смородина, вишня, крыжовник. Можно готовить ребенку гранатовый сок — это прекрасное средство против анемии. Многие фирмы выпускают соки, обогащенные железом, специально для профилактики анемии. Абрикосовый, ежевичный, сливовый, тыквенный соки особенно полезны при анемии. Витамин С помогает усваивать железо, поэтому не стоит забывать о шиповниковом соке или отваре, лимонном соке. Детям ближе к году стоит давать толченые и перемешанные с кашей или пюре грецкие орехи (по 0,5—1 ореху, если нет аллергии). Целые орехи детям до 3 лет противопоказаны!

Если раньше врачи очень рекомендовали печень в качестве защиты от анемии (ее назначали детям в полусыром виде с 3 месяцев!), то теперь не стоит злоупотреблять этим продуктом, так как доказано, что железо из печени усваивается хуже, чем из мяса. Телячью (ни в коем случае не куриную!) печень можно давать детям в небольшом количестве ближе к году. Предпочтительнее использовать специальные детские консервы с печенью — там печень очень тщательно проверяется.

Профилактикой анемии можно считать также длительное пребывание на свежем воздухе, детскую гимнастику, массаж и ванночки.

■ Питание и наследственность

Как правило, каждая семья имеет свои традиции питания. При этом одни блюда бывают наиболее популярны, а другие вообще исключаются из питания. Питание во многом зависит от традиций и климата той местности, где проживает семья. Однако питание определяется не только семейными традициями, но и неред-

ко склонностью к различным заболеваниям, передаваемым по наследству. Иногда такие наследственные болезни дают знать о себе в самом раннем возрасте. Например, у некоторых детей с рождения отсутствуют ферменты, которые расщепляют молочный сахар.

Галактоземия

Одним из наиболее распространенных нарушений углеводного обмена, передающимся по наследству, является *галактоземия*. При наследственной галактоземии обычно несколько поколений в семье не могли пить молоко. Это заболевание обычно проявляется в самом раннем возрасте, когда малыш питается грудным молоком или молочными смесями. Обычно молочный сахар, содержащийся в молоке, в желудке здорового ребенка распадается на галактозу и глюкозу. А вот у больного галактоземией малыша превращения в глюкозу не происходит, и галактоза начинает всасываться в кровь. При этом происходит интоксикация печени и других внутренними органами (даже мозга!). Ребенок начинает страдать поносами и рвотой, желтухой (из-за больной печени). Интоксикация затрагивает даже зрение (может произойти помутнение хрусталика и наступить слепота). Однако столь страшные последствия были у детей в основном в прежние времена, когда медицина была бессильна перед такими нарушениями и больные галактоземией даже погибали на первом году жизни. Теперь галактоземия достаточно быстро определяется путем анализа крови и кала, а также в случае, если кто-либо из семьи уже страдал таким нарушением обмена веществ. При соблюдении безмолочной диеты и кормлении специальными смесями ребенок может развиваться вполне благополучно. Для ребенка с такой болезнью нужны специальные лечебные смеси — чаще всего соевые. Наиболее известными смесями для малышек с галактоземией являются «Ал 110», «НАН Соя», «Фрисосой», «Хумана СЛ», «Туттели Соя».

Целиакия

Если галактоземия, лактозная непереносимость или аллергия на молоко проявляются у малыша обычно с первых дней жизни, то некоторые другие нарушения пищеварения обнаруживают себя гораздо позже, уже с введением прикорма. Примерно после полугода проявляется такая редкая наследственная болезнь, как *целиакия*. Это нарушение пищеварения связано с употреблением в пищу раз-

личных злаков (а именно они нередко и составляют рацион ребенка — овсяная и манная каши, пшеница в любом виде). Злаки (овес, пшеница, рожь, ячмень) содержат клейковину (изготовители детского питания называют ее более современным словом «глутен»), которую не могут усваивать больные целиакией дети, непереваренная клейковина начинает вырабатывать токсические вещества, что приводит к общей интоксикации организма, вызывая со временем тяжелые нарушения в развитии ребенка. Следует отметить, что некоторые детские консервы — овощные и фруктовые пюре — также содержат глутен, ведь в них нередко добавляют злаки. У ребенка после введения таких продуктов начинается непрекращающийся понос, вес перестает прибывать. У такого ребенка очень небольшая мышечная масса и вздувшийся животик (так обычно выглядят недоедающие дети из стран «третьего мира»). При целиакии необходимо придерживаться строгой диеты. При легкой форме этой болезни могут помочь специальные кисломолочные продукты — кисломолочные смеси. В более трудных случаях ребенок должен получать лечебные смеси — «Нутрилак Соя», «Прегестимил» и другие. В дальнейшем ребенку потребуется соблюдать диету, щадящую кишечник. Овощи, мясо, молочные и соевые продукты, фрукты будут вводиться в рацион малыша постепенно. Из круп ребенок сможет получать рис и кукурузу. Сейчас выпускают специальные детские каши «без глютена». Полностью должны исключаться хлеб, мучные и макаронные изделия, а также трудно усваиваемые продукты питания. Ребенок с целиакией должен постоянно находиться под наблюдением врача.

Муковисцидоз

Иногда малыш ест много, но не прибавляет в весе и очень сильно отстает в росте. У ребенка обильный «жирный стул» (пятна на пеленках отстирываются с трудом), живот постоянно вздут. Сухость во рту — еще один признак серьезного (к счастью, достаточно редкого) заболевания — муковисцидоза. Такому ребенку необходимо своевременное комплексное лечение, очень строгая диета. В младенческом возрасте требуется обогащенная белками смесь с пониженным содержанием жира. Такой наиболее известной питательной смесью является «Хумана ЛП+СЦТ». В любом случае

ребенок с муковисцидозом должен постоянно наблюдаться врачами.

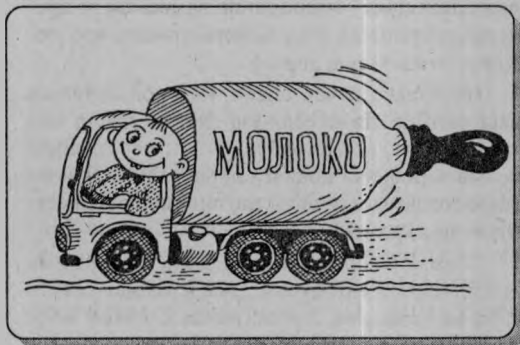
Фенилкетонурия

Иногда последствием генетических нарушений может стать сильное отставание в психомоторном развитии с последующей умственной отсталостью. Одной из таких наследственных болезней является фенилкетонурия, связанная с нарушением синтеза в организме аминокислоты фенилаланина. Уже в первые месяцы жизни ребенка можно диагностировать это заболевание по отставанию в развитии и биохимическим исследованиям. Для детей с таким заболеванием также необходима особая диета, которую назначает врач. Именно благодаря диете будут предотвращены тяжелые последствия этого нарушения и ребенок сможет нормально развиваться. В будущем ребенку также придется придерживаться особой диеты (на многих продуктах и лекарствах, содержащих фенилаланин, есть предупреждение для больных фенилкетонурией).

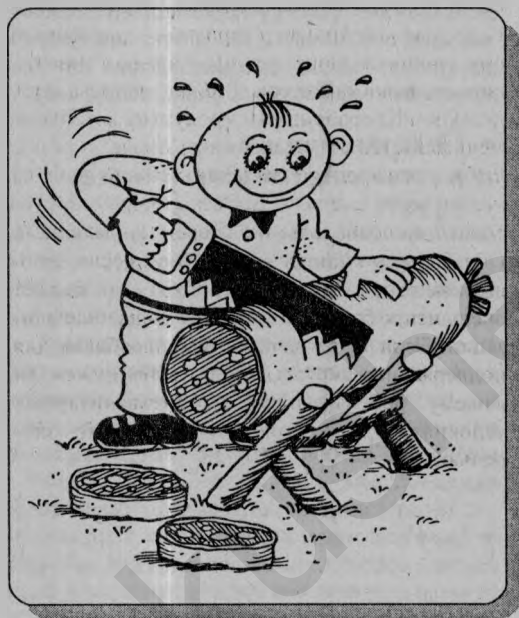
■ Отправляемся в путешествие: что будем есть?

Обычно мамы редко путешествуют с детками до года, но иногда приходится съездить к бабушке в другой город или папа уговорит выбраться отдохнуть на недельку куда-нибудь подальше. Конечно, всем известно, что детям до трех—пяти лет лучше не менять привычный климат, но количество путешествующих с детьми тем не менее растет с каждым годом.

В путешествие с малышом легче всего отправиться маме, которая кормит грудью — всегда с собой сытная и полезная еда, которую не надо стерилизовать и подогревать. В этом случае кормящей маме-путешественнице все-таки стоит позаботиться о собственном пита-



нии. Оно должно быть таким же полноценным, регулярным и привычным для малыша, как домашнее питание. Если в дороге или в месте прибытия вам предложат экзотическое или незнакомое блюдо, лучше отказаться от него — ведь ребенок переживает немалый стресс в связи с переездом, и малейшие нарушения в вашем питании могут очень серьезно отразиться на его здоровье. Обязательно запаситесь питьевой водой для малыша — ведь ему захочется пить, особенно если на дворе лето. Ни в коем случае не пейте в дороге сырую воду — это один из наиболее верных способов подхватить кишечную инфекцию, которая смертельно опасна для младенца! Да и к напиткам в дорожных закусовых относитесь с осторожностью — в таких пунктах питания источников заражения не мало.



Впрочем, маме «искусственника» не стоит расстраиваться — придется только быть предусмотрительной и не забыть ничего, что может пригодиться в дороге:

Несколько пачек смеси, которой питается ваш малыш. Даже если вы едете в город или страну, где всего вдоволь, — не спешите кормить ребенка новыми продуктами! В этом возрасте самым лучшим питанием для малыша будет привычное!

Термос с горячей водой. Если вы едете на автомобиле, в автобусе и даже в поезде или лете на самолете, лучше иметь с собой воду для разведения смеси.

Пара бутылок с чистой негазированной питьевой водой — она пригодится для питья, а также для ополаскивания посуды.

Кипятильник с кружкой или, что гораздо лучше, — электрический чайник.

Несколько пластиковых бутылочек с сосками и герметичными крышками — здесь они будут очень кстати, так как у вас вряд ли будет возможность стерилизовать бутылочки и вы сможете использовать чистую бутылочку для каждого кормления, ополоснув ее горячей водой.

Растворимые детские каши и супы, если ребенок уже начал получать прикорм.

Несколько чистых чашек (лучше с плотными крышками) и ложек, которыми ребенок будет есть прикорм.

Баночки с детским питанием и пакетики с детским соком (они легче баночек) дополняют дорожный рацион.

Всем мамам следует запастись в дорогу также порошками смекты, различными антибактериальными препаратами (посоветуйтесь с педиатром, какими), пробиотиками (линекс, бактисубтил, энтерол) и регидроном. При кишечных расстройствах детям нельзя давать левомицетин и прочие взрослые лекарства!

Даже если ваш ребенок уже получает прикорм, хорошо жует и время от времени знакомится с чем-то «новеньким и вкусненьким», отложите это знакомство до возвращения домой. Не покупайте ребенку продукты в дороге, особенно у отдельных торговцев или в придорожных магазинах и закусовых. Детские консервы и растворимые продукты станут основной пищей не только самых маленьких, но и тех, кто постарше (ближе к году). Не перекармливайте ребенка в дороге и не кормите непосредственно перед поездкой в автомобиле или полетом на самолете (пусть после кормления пройдет хотя бы час полтора). Будьте готовы к тому, что ребенка может укачать. От укачивания неплохо помогают кислые напитки (яблочный, лимонный или смородиновый соки), долька кислого яблока или грейпфрута. Не давайте маленьким детям леденцы — они еще не умеют сосать и могут легко подавиться. В самолете ребенку может быть тяжело сосать грудь или пить из соски. Особенно трудны моменты взлета и посадки. Подготовьтесь к тому, что в дороге вам придется значительно урезать рацион ребенка. Лучше всего обойтись питьем и небольшим количеством печенья или взятыми из дому и чисто вымытыми яблоком и бананом. Прибыв

на новое место, ребенок может несколько дней быть очень переборчивым в еде, может даже полностью отказаться от еды. Предлагайте ребенку больше питья и самые простые продукты — хлеб, печенье, яблоки, бананы, кефир, свежее вареное яйцо, свежее вареное мясо, вареные овощи, различные каши.

Ходить с ребенком до 3-х лет в походы с ночевкой, видимо, не стоит, хотя бывают и исключения. Если же вы берете своего малыша в дневной поход в лес, также ограничьтесь чистым питьем и простыми свежими продуктами.

Немало проблем возникает, когда мама с маленьким ребенком отправляется на дачу. Обилие свежих ягод, фруктов и овощей, к сожалению, зачастую оказывается вредным фактором. Мамы даже самых маленьких детей решают «поделиться витаминами» со своим чадом и нередко не знают в этом никакой меры. А ведь достаточно малышу даже один раз попробовать не предназначенную ему пищу — и наступает ферментный сбой. Организм ребенка еще не вполне способен обеспечивать себя ферментами для переваривания свежих ягод, и даже самые качественные и полезные продукты могут вызвать понос, рвоту. Врачи инфекционных больниц называют лето «жаркой порой» не из-за температуры воздуха, а из-за количества больных кишечными инфекциями, в которых виноваты грязные руки и умеренное количество съеденных ягод и фруктов (нередко к тому же незрелых). А ведь кормящим мамам целесообразнее самим «есть витаминов» (здесь также нужно знать меру, ведь желудок малыша реагирует на любые

излишества). Конечно, приятно наблюдать, как малыш «посет с грядки» первую клубнику, но все-таки не стоит забывать вымыть эту ягоду, а если ребенку не исполнилось еще и 6 месяцев, не лучше ли подождать до следующего лета или хотя бы до осени? Другим искушением для мам в сельской местности являются деревенские молочные продукты. Они «натуральные», и оттого мамы решают обязательно накормить ими ребенка. Мало того, что такие продукты — слишком тяжелая для ребенка пища, они не отличаются стерильностью и нередко являются источником инфекции. Многие мамы пытаются давать грудному ребенку козье молоко, а ведь оно в этом возрасте совсем не полезно (белок козьего молока усваивается еще хуже, чем коровьего). Если вы выехали на дачу, не стоит экспериментировать. У вас на участке обилие овощей, фруктов и ягод? Если малыш получает прикорм — готовьте ему овощные пюре и супы, варите компоты, кисели, отжимайте сок. Можно использовать детские полуфабрикаты, продукты, которые в меньшей степени подвержены порче — мука, крупы, макаронные изделия. Вместо молока используйте смесь — ее всегда можно приготовить непосредственно перед кормлением. Обязательно кипятите воду. В сельских условиях не забывайте о гигиене, хотя это бывает очень непросто при отсутствии воды и канализации. Если ваша дача не приспособлена для поддержания чистоты, подумайте, нужен ли вашему ребенку отдых в антисанитарных условиях, при постоянной угрозе его здоровью?

Питание ребенка от года до трех лет

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА ОТ ГОДА ДО ПОЛУТОРА ЛЕТ

Наконец-то вашему малышу исполнился годик. И если до этого вы считали каждый день, отмечали каждый новый месяц его жизни, то теперь счет пойдет уже на годы. Хотя в развитии физиологии и психики ребенка год не является переходным моментом, этой дате все-таки придают немалое значение.

Некоторые родители думают, что если до года ребенок был «маленький» и ему нельзя было есть взрослую еду, то в год «по мановению волшебной палочки» ребенок начнет есть разнообразные продукты в большом количестве и в неизмельченном виде. Некоторые родители просто усаживают малыша после года за общий стол и недоумевают, когда малыш давится, не хочет есть «взрослые» продукты или просто получает расстройство пищеварения. Такое «мгновенное» переключение с детского ассортимента блюд на взрослый, конечно же, не может быть полезным. Ведь к году ребенок движется постепенно, поскольку это чисто символическая дата. Многие дети достигают общепринятых «годовых» норм развития в 11 или 13 месяцев, но это ничего не меняет. То же самое происходит и с питанием — если до года малыш получал жидкую диетическую пищу, он не начнет сразу в год питаться, как взрослый. И наоборот, многие дети уже с 10—11 месяцев начинают пытаться разжевывать более «взрослые» продукты, приучаются есть ложкой самостоятельно. Хотя питание ребенка ближе к году становится существенно другим, не следует спешить приучать его к взрослой пище — он еще слишком мал. Много зависит и от того, насколько хорошо готова к принятию новой пищи пищеварительная система, есть ли зубки, достаточно ли развиты жевательные мускулы.

Период от года до полутора лет в питании ребенка является переходным. За эти полгода ферментативная активность и выработка желудочных соков пищеварительной системой значительно повышается, появление новых зубов также способствует лучшему усвоению пищи. В этот период ребенок начинает все больше приучаться к твердой пище, получает все новые и новые блюда и продукты. Именно поэтому детские диетологи советуют соблюдать особое меню для детей до полутора лет. Это меню отличается от рациона питания ребенка до года несколько большим разнообразием (ребенок активно начинает «пробовать» разные блюда). В этом возрасте грудные кормления или смесь, молоко и кефир уже не выступают в качестве самостоятельного приема пищи, а служат для записывания твердой пищи, либо как «успокоители» перед сном.

В год ребенку еще трудно есть твердую пищу, он быстро устает. Дети в этом возрасте очень консервативны в еде, им чаще всего не нравится новый вкус незнакомого (хоть и очень вкусного с вашей точки зрения) блюда. Тем не менее в этом возрасте ребенок уже может различать вкус продуктов, запоминать разные блюда, а также отдавать предпочтение каким-то определенным составляющим своего рациона. Вкус медленно, но все-таки развивается и меняется. Некоторые дети по несколько месяцев могут предпочитать какой-нибудь один вид продукта, а затем совсем от него отказаться и выбрать другой. Малышу зачастую не нравятся вареные овощи, сыр, крупные куски мяса. Однако привычки питания приобретаются именно в первые годы жизни, поэтому приучать ребенка к разнообразному меню следует уже в этом возрасте.

К тому же функции пищеварения годовалого малыша постоянно совершенствуются, ребенку требуется все большее количество пищи, так как объем желудка и способность усваивать пищу возрастают. У вашего малыша продолжают появляться новые зубки, он с большим успехом учится пережевывать более твердую пищу.

Отличительная черта рациона ребенка после года — большое содержание белка в продуктах питания. Молочные продукты остаются основой рациона питания ребенка (молочная смесь, каши на молоке, творог, кефир, йогурт, немного сыра). Однако не следует забывать и об овощах и фруктах, мясе, крупах и хлебе. Питание малыша должно быть сбалансированным, это значит, что различные продукты должны присутствовать в нужных пропорциях.

■ Утраиваем вес

Считается, что к году ребенок утраивает массу своего тела, которая была при рождении. Такая прибавка в весе (в пределах нормы она может быть больше или меньше примерно на 10% от общего веса ребенка) является хорошим показателем правильного питания малыша.

Вес ребенка в этом возрасте во многом зависит от его роста и телосложения. Уже в младенчестве дети бывают разные: коренастые с широкой костью (такие дети выглядят крупными даже при отсутствии лишнего веса), тонкокостные (иногда их называют «мелкими»), дети среднего телосложения. Один и тот же вес в одном и том же возрасте для одного ребенка (невысокого и тонкокостного) может быть излишним, а для другого (высокого и ширококостного) явно недостаточным. Попробуйте определить, достаточный ли жировой слой у вашего малыша. Для этого на спинке под лопаткой попробуйте собрать складочку — у ребенка с нормальным весом она будет около 1 см, а у худого малыша — намного меньше.

Средней нормальной массой тела годовалых мальчиков является 10—12,5 кг, а девочек — 9,5—11,5 кг.

Если ребенок набирает вес много меньше нормы, стоит проверить работу пищеварительной системы малыша. Ведь ферментные системы работают полноценно далеко не у всех детей, может также быть нарушена микрофлора кишечника (нередко это бывает «ответом» на слишком интенсивный ввод прикорма), также причиной плохого набора веса может быть рахит. В этом возрасте нередкой причиной пло-

хого аппетита и плохого усвоения пищи являются глисты. Особенно это актуально для детей, которые уже начали ходить самостоятельно и стали «заядлыми обитателями» песочниц. К сожалению, детские песочницы очень часто становятся источниками не только глистов, но и других опасных инфекций.

Сильный «перебор» веса также должен обеспокоить родителей — это нередко первые шаги к будущему ожирению. Зачастую родители гордятся пухленьким ребенком», и окружающие (особенно родители детей с плохим аппетитом) даже завидуют таким толстошеким карапузам. Если в год, пока ребенок еще не стал много двигаться, некоторый запас «жирка» у него и должен иметься, то к полутора — двум годам излишние складочки и перетяжки у здорового подвижного ребенка обычно исчезают. Обратите внимание, какие детки играют во дворе яслей или детского сада, — в основном



это худощавые и очень подвижные малыши. С возрастом дети закономерно начинают выглядеть более худыми и стройными, так как им уже не нужны большие запасы подкожного жира, имеющиеся у большинства младенцев. Полнота — это не просто внешний дефект, ведь толстые дети обычно чаще болеют и нередко отстают в умственном и физическом развитии. Дети с избыточным весом впоследствии испытывают сильный психологический дискомфорт, ведь если полненькие малыши еще способны вызвать умиление у старушек во дворе, то с возрастом они будут все чаще сталкиваться с осуждением и неприязнью со стороны своих сверстников. Сложно установить грань, за которой «приятная полнота» переходит в неприятное недомогание. Значительное превышение нормы веса должно заставить родителей прове-

рять обмен веществ ребенка. Стоит также исключить из рациона малыша слишком калорийные блюда, тем более что такие дети обычно отличаются хорошим аппетитом и малой разборчивостью в питании.

■ Изменяем режим питания

Возможны изменения в режиме питания годовалого малыша. До полутора лет ребенка лучше всего кормить пять раз в сутки (а детей с гипотрофией и нарушениями пищеварения даже шесть раз). Такое частое, дробное питание необходимо детям с плохим аппетитом, а также малышам с ослабленным здоровьем. Более здоровые дети могут начинать переходить на четырехразовое питание с интервалом в четыре часа. Такой переход также осуществляется постепенно: когда малыш начинает больше съедать за каждое кормление, вы увеличиваете интервал между кормлениями и сокращаете количество приемов пищи. Четыре кормления начинают



соответствовать завтраку (25% дневного рациона), обеду (40% дневного рациона), полднику (15% рациона) и ужину (20% рациона). Если ребенок просыпается рано, а ложится спать попозже, то целесообразно ввести еще второй завтрак (10% рациона). Строго установленный режим питания вырабатывает у ребенка прочный пищевой рефлекс, поэтому важно не пропускать очередное кормление, так как нарушение режима может вызвать у малыша острое чувство голода, сильную раздражительность, плаксивость, привести к потере аппетита на нервной почве. Кроме того, сформировавшийся условный рефлекс принятия пищи вызывает выработку желудочного сока в определенное время и способствует наиболее качественному усвоению питательных веществ. Ведь важно не количество пищи, которое ребенок съест, а то, сколько он сможет усвоить. Однако, если пришло время кормления, а ребенок отказыва-

ется от еды, — не следует кормить малыша насильно. Пусть ребенок проголодается как следует, можно подождать даже до следующего кормления. Причиной отказа ребенка от очередного кормления может быть нервное перевозбуждение (встреча с ровесниками, просмотр мультфильма, приход гостей и т.д.), радость (новая игрушка), огорчение (папа ушел на работу, сломалась любимая игрушка и т.п.) или слишком плотный перекус в перерыве между кормлениями (если у ребенка понижен аппетит, стоит попробовать отказаться от перекусов, не давать между основными приемами пищи даже сок или компот, ведь это также снижает аппетит). Правда, не всегда перекусы могут принести вред, иногда они даже нужны, например, если ребенок ест помалу, но часто или, проголодавшись, начинает капризничать.

Для малыша до полутора лет предпочтительнее следующий режим питания:

8 часов	завтрак
12 часов	обед
16 часов	полдник
19 часов	ужин
21—22 часа	вечернее молочное кормление

Для деток-«малоежек» с плохим аппетитом можно порекомендовать даже шестиразовое питание (если ребенок не может съесть положенный объем пищи за пять раз):

8 часов	первый завтрак
11 часов	второй завтрак
14 часов	обед
17 часов	полдник
20 часов	ужин
22 часа	кефир или молочная смесь.

После года большинство детей уже не ест по ночам (хотя некоторые груднички продолжают будить мам, как бы те ни старались накормить их поллотнее за ужином). Такая привычка к ночному кормлению трудно изживается и проходит только с возрастом, когда ребенок постепенно научится наедаться вечером. Вообще, чем старше становится ребенок, тем больше будут промежутки между приемами пищи и тем больше времени должно проходить между приемом пищи и ночным сном.

■ Сколько калорий нам теперь нужно?

Растущий малыш нуждается в большом количестве энергии для своего развития. Малыш активно учится ходить, а к полутора годам

большинство деток уже неплохо бегает. Такая активизация движения приводит к тому, что ребенок начинает расходовать излишки жира, которые имеются у многих годовалых детей. Поэтому здоровый подвижный ребенок вряд ли будет иметь много жировых складочек и слишком пухлые щечки, ручки и ножки. А вот у полненьких деток физическое развитие обычно замедлено — им трудно справляться с собственными тяжелыми ручками и ножками, удерживать равновесие с толстым животиком.

В годовалом возрасте малышу необходимо ежедневно около 1000 калорий. Не стоит волноваться, если в один день ребенок может «недобрать» сотню калорий, а в другой не только наверстает упущенное, но и немножко калорий «переберет». Нельзя только делать такие «переборы» постоянной нормой. Так как обмен веществ у разных детей идет по-разному, нередко можно столкнуться с явлением, когда худой ребенок съедает больше, чем крупный малыш. Поэтому некоторые дети могут съесть очень много (по количеству пищи почти «догонять» взрослых), но это никак не скажется на их весе.

Среднее количество съедаемой пищи вместе с жидкостью после года — примерно 1100—1200 мл.

Воспользовавшись данными, которые приводятся во «Вступлении» к этой книге, вы сможете легко рассчитать калорийность пищи вашего малыша.

■ Растут зубки

Если в год большинство детей уже имеет 8 зубов, то к полутора годам это количество удваивается. Даже самые «беззубые» дети, у которых вследствие генетической предрасположенности зубы начинают появляться только после года, к полутора годам уже нередко имеют больше десяти зубов. Предназначенные для жевания коренные зубы появляются также в этот период. В 2—2,5 года дети без серьезных патологий развития уже имеют 20 молочных зубов.

Дети начинают охотно кусать твердую пищу, но еще не всегда способны долго и тщательно ее пережевывать. Это следует обязательно учитывать, когда вы даете ребенку твердые продукты для жевания. Некоторые детки просто откусывают кусочки и выплевывают их, не пережевывая. Ребенок быстро устает жевать, поэтому он может съесть только один—два кусочка, а остальное пока придется измельчать.

Хотя у ребенка уже и растут зубки, ему все еще трудно есть твердую пищу. Ведь способность к жеванию зависит не только от количества зубов, но и от развития жевательных мышц, а рост зубов часто опережает это развитие. Малыш, который имеет все «положенные» зубки, еще не способен съесть необходимый ему объем пищи, разжевывая твердые куски. Поэтому в его рационе должна преобладать размягченная пища (если раньше вы протирали ее через сито или измельчали миксером, то теперь в большинстве случаев можно просто разминать вилкой или тереть на терке).

С ростом зубов, как вы уже знаете, нередко связано снижение аппетита.

Здоровые зубы и правильный прикус существенно влияют на пищеварение человека. Ведь если человек с больными зубами не сможет нормально жевать, его пищеварение будет затруднено. Отсюда и гастриты, и другие заболевания органов пищеварительного тракта. У человека, больного кариесом, значительно повышается риск гастрита, колита, язвы желудка.



Некоторые родители полагают, что поскольку молочные зубы — «временные», то их неправильное развитие не отразится на «постоянных» зубах и особому уходу они не требуют. Однако за молочными зубами также следует тщательно ухаживать. Ведь молочные зубки так же подвержены кариесу, они могут портиться и болеть. Если зуб вовремя не залечить, его придется удалить. Если между молочными зубами будет пустое отверстие, они станут соединяться, а это значительно затруднит рост нового постоянного зуба. Кроме этого, зубы могут искривляться, и такими же кривыми будут и постоянные зубы, будет сформирован неправильный прикус. Потребуется немало усилий, чтобы в будущем исправить прикус.

Именно поэтому после двух лет каждые полгода показывайте малыша стоматологу — есть у него жалобы на боль в зубах или нет.

Кроме того, соблюдайте некоторые простые меры профилактики кариеса.

Постепенно отучайте ребенка есть на ночь. Учите малыша полоскать рот каждый раз после еды чистой водой. Можете вливать ребенку две—три ложечки воды с тем, чтобы он потом выплюнул эту воду. После вечерней еды научите малыша обязательно полоскать рот и чистить зубы. Постоянное сладкое питье или сосание конфет, жевание сладостей значительно ослабляют зубную эмаль и приводят к кари-



есу. Кариес значительно «помолодел» в наше время (особенно в тех местностях, где вода бедна фтором). Пациентами стоматолога нередко становятся детки, у которых даже еще не вышли все молочные зубы (до двух лет). Причем нередко кариес приводит к пульпиту (это поражение внутренней части зуба, сопровождающееся болезненными явлениями).

Начинайте чистить зубы ребенку после того, как у него выпшло уже не менее 10 зубов. Приобретите специальную детскую зубную щетку и зубную пасту. Пока у ребенка не вышли все 20 молочных зубов, не спешите пользоваться зубной пастой. Достаточно, если ребенок научится просто проводить чистой щеточкой по зубкам. Обратите внимание, чтобы он чистил внешнюю и внутреннюю сторону зубов.

Когда вы начнете чистить ребенку зубки с пастой, берите только капельку пасты и не заставляйте после этого полоскать рот. Лучше, если малыш просто выплюнет зубную пасту.

Применяйте ту пасту, которую посоветует стоматолог.

Помните о том, что ребенок должен иметь индивидуальную щетку и зубную пасту. Не стоит следовать советам рекламы, предлагающей одну зубную пасту для всей семьи. Ребенку нужна специальная детская зубная паста. Красивое оформление и приятный вкус детской зубной пасты помогут малышу быстрее привыкнуть чистить зубы, а зубная щетка удобной формы и интересного дизайна сделают для малыша чистку зубов приятным и увлекательным делом. Зубную щетку для первых зубок лучше выбирать с мягкой щетинкой. Не забывайте обновлять зубную щетку для малыша каждые три месяца.

Обратите внимание на то, что в некоторых местностях в воде повышено содержание фтора. В таких местностях не стоит использовать зубную пасту со фтором. В любом случае пользоваться пастой со фтором можно лишь три месяца, а затем нужно сделать перерыв.

Самостоятельная чистка зубов вряд ли доступна малышам до трех лет. Поэтому не пожалейте времени, чтобы дважды в день обеспечить малышу надежную защиту от зубных недугов. После каждой еды обязательно полощите ротик ребенка чистой водой. Пусть он просто попьет немного чистой водички или съест ломтик яблока.

■ Разнообразие — главный принцип

Питание ребенка должно быть не только калорийным, в нем должно быть немало разнообразных витаминов и питательных веществ. Белки, жиры, углеводы и минералы должны быть сбалансированы. Одно и то же блюдо, даже очень ценное и питательное, может просто надоесть ребенку, поэтому старайтесь заранее составлять меню (хотя бы на 2—3 дня, а лучше — на неделю). Те продукты, которые ребенок ест с удовольствием, могут повторяться чаще (желательно, чтобы таких повторов не было хотя бы в течение дня). Однако, если у ребенка плохой аппетит и он предпочитает только 1—2 блюда (например, картофель или тушеную капусту), их можно давать ребенку несколько раз в день, дополняя другими продуктами.

Хотя некоторые продукты могут заменять друг друга (творог — яйца, перепелиные яйца — рыбу, творог и яйца — мясо, молоко и кефир — творог, банан — кашу, картофель — макароны

и т.д.), все-таки лучше реже устраивать такие замены. Ниже мы приводим примерную норму питания на сутки и меню на неделю для ребенка в возрасте от года до полутора лет.

Если все-таки нужно заменить...

Хотя замена продуктов не всегда желательна, она вполне возможна и иногда бывает равноценна. Не следует делать такую замену постоянной, но иногда это вполне приемлемо. Постарайтесь заменить блюдо из белков тоже белками, блюдо из углеводов — углеводами, жир — другими жирами.

В исключительных случаях (пищевая аллергия, мочекаменный диатез, диабет) некоторые продукты постоянно заменяются в питании малыша равноценными. Подробнее об этом будет рассказано в главе о диетическом питании.

Итак, один стакан молока (200 мл) вполне могут заменить всего 30 г сыра (учтите, что это норма сыра для двухлетнего ребенка на 4—5 дней!), или 50 г творога, или 50 г мяса, или даже 75 г рыбы. Но при этом малыш должен выпить недостающее количество жидкости. Хотя сок или компот, или морс не заменят молоко, стоит запить 50 г творога 150 мл сока. Ведь если ребенок съест много белковой пищи, а выпьет мало жидкости, то это может привести к недомоганию и даже повышению температуры.

Если у вас закончилось мясо, замените необходимые 50—70 г мяса 1 творожным сырком (по 50—80 г) или вареным яйцом (при условии, что ребенок приучен к белку). А вот рыбы для замещения мяса вам понадобится в полтора раза больше — примерно 100 г. Полтора стакана молока вполне заменят 100 г рыбы. Такое же количество рыбы заменят и творожный сырок (70 г), и три перепелиных яйца (они богаты фосфором, и дети охотно ими лакомятся). Вместо одного куриного яйца дайте ребенку неполный стакан молока или небольшую котлетку.

Учитывайте, что такая замена весьма условна, ведь каждый продукт содержит какие-то вещества, которых нет в «заменителях», и наоборот.

Если мука, крупы или макаронные изделия по калориям можно считать взаимозаменяемыми, то по качественному составу это далеко не так. Каши усваиваются гораздо лучше и содержат больше полезных веществ (в гречке — железо, в рисе — белок и т.д.), чем мучные изделия или макароны.

Каша или макароны не заменят равноценно свежий салат или тушеные овощи, сложно за-

менить фрукты и соки (разве что фрукты и ягоды заменяют друг друга).

По своей калорийности равноценны 100 г картофеля и 150 г моркови, или 110 г капусты, или 160 г свеклы. Эти овощи — основа овощного меню. Но летом или осенью также можно широко использовать тыкву, кабачки, цветную капусту, помидоры, огурцы. Огурцы и кабачки — малокалорийные, но очень полезные продукты.

Если по какой-то причине в определенный период ребенок ограничен в питании, постарайтесь давать ему поливитамины. Такие поливитамины даются малышам в виде сиропа или конфет-пастилок. Витамины не только удовлетворяют потребность малыша в необходимых веществах, но и хорошо стимулируют аппетит.

Необходимая клетчатка

Некоторые малыши после года отдают предпочтение молочным продуктам и совсем не хотят есть овощи, каши, хлеб. При этом у них бывают длительные запоры. Это происходит из-за недостатка клетчатки, которая содержится в зерновых продуктах, хлебе, кашах, овощах и фруктах. Поэтому нужно стараться, чтобы эти блюда все-таки присутствовали в рационе ребенка. Некоторые дети охотнее едят фрукты. Можно давать им бананы, яблоки, абрикосы. Эти фрукты не вполне заменяют овощи, но все-таки принесут значительную пользу. Смешивайте для таких деток молочные продукты с фруктами и ягодами (коктейли из кисломолочных продуктов, творог с фруктами), с овощами (сырники с морковью или тыквой, кабачки с творогом, суп-окрошка из овощей с кефиром), с



крупями (мюсли, каши с молоком и творогом, запеканки из круп с творогом).

Вместе с тем следует не допускать чрезмерного количества клетчатки в питании, так как переизбыток клетчатки ведет к поносу и мешает нормальному усвоению железа. Такое случается с детьми летом, когда они предпочитают фрукты и ягоды всем другим продуктам.

■ Зачем ему соска?

Если до года сосание пустышки не влияет на развитие зубов, то после года может принести значительный вред правильному формированию прикуса. Если ребенок никак не может отказаться от соски, постарайтесь приобрести соску ортодонтической формы, которая будет развивать у него правильный прикус. Если ребенок не отвык от соски и после двух лет, придется обратиться к детскому психологу, — вероятно, ребенок ощущает значительную отчужденность от семьи и окружающих, что может впоследствии сказаться на формировании его характера. Некоторые дети заменяют сосание пустышки постоянным питьем из бутылочки или частыми перекусами. Ребенок, который все время что-то ест или пьет, — не редкое явление. Такой малыш плохо реагирует на окружающих, он занят только процессом поглощения пищи. Обычно такие дети не только страдают избыточным весом, но и имеют серьезные проблемы с интеллектуальным развитием и развитием нервной системы.

■ Этикет начинается с ранних лет

Настоящее обучение этикету — правилам поведения за столом — вряд ли возможно до года, да и еще некоторое время после.

Если за год с небольшим вашему малышу удалось запомнить, что во время еды следует сидеть на стульчике за столом, а не на полу и не на столе, что посуду со стола лучше не сбрасывать, еду по своей одежде и столу размазывать нельзя, а мытье рук перед едой — непременно полезная процедура, значит, ваш ребенок достиг настоящих «вершин» в постижении этикета. К сожалению, эти простые навыки нелегко даются многим детям до двух лет.

Малыши до двух—трех лет обычно еще пользуются во время еды «слюнявчиком». И все равно чаще всего после обеда и малыша приходится переодевать, и стол выглядит не очень чистым.

Но ближе к двум годам многие дети уже умеют самостоятельно вытираться салфеткой

или полотенцем. Если ребенок пытается вытираться скатертью или одеждой — не оставляйте этого без внимания.

Очень важно научить ребенка кушать спокойно, не торопясь, не говорить с полным ртом. Пока все это очень трудно объяснить малышу, постарайтесь учить его хотя бы своим примером.

Первый навык, который многие дети осваивают до полутора — двух лет, — это умение правильно держать ложку. Старайтесь учить малыша держать ложку в правой руке. Если сначала малыш держит ложку в кулачке, то по мере развития мелкой моторики ближе к полутора годам можно объяснять малышу, что ложку следует держать немного ниже ручки тремя пальцами. Маленькие дети нередко засовывают ложку в рот полностью и подносят ко рту не боковой стороной. Следует показывать им, как правильно нужно подносить ложку ко рту (боковой стороной) и как следует брать пищу с ложки.

Для обучения самостоятельной еде стоит выбрать небольшую и не слишком глубокую ложку. Некоторые ложки, сделанные для удобства малышей, предназначены для того, чтобы их было удобно держать только в правой руке. Но если ваш ребенок — левша и упорно не хочет есть правой рукой, не перечивайте его, а дайте ему обычную ложку.

Обычно вначале дети учатся самостоятельно есть ложкой более густые блюда (кашу, творог, пюре). А вот суп «без потерь» они начинают есть намного позднее.

Приучать малыша есть вилкой следует только после трех лет, когда он уже как следует освоит ложку. Иногда дети прекрасно едят ложкой еще до двух лет. Такие дети раньше овладевают и вилкой. Сначала же вы можете учить ребенка накалывать на вилку отдельные небольшие кусочки пищи.

До трех лет не стоит давать ребенку нож — это небезопасно.

Пробуйте приучать ребенка во время еды не двигать посуду по столу. Для закрепления этого навыка можно использовать кружки из яркой бумаги или специальные подставки. Бумажные кружки приклейте на места, где должны стоять тарелка и чашка. Пусть ребенок старается поставить посуду на эти кружки. Для маленьких деток существует также специальная посуда с присосками на дне — такая тарелка не упадет, правда, и подвинуть самому малышу ее вряд ли удастся. Приучайте класть после еды ложку в тарелку.

Ближе к трем годам многие дети (особенно девочки) охотно участвуют в сервировке стола. Они могут поставить тарелку на стол или принести хлеб. После двух с половиной лет ребенок может сам очистить вареное яйцо или печеную картошку.

Можно попросить ребенка поставить на стол свою тарелку и чашку, положить ложку с правой стороны. После еды ребенок может помочь маме убрать со стола (убрать тарелки и поставить их в мойку, смести со стола крошки).

Если у ребенка что-то не получается или он что-то делает не по правилам, не ругайте его. Не стоит раздраженно окриковать малыша. Лучше объясните ребенку, что он сделал не так, покажите ему, как нужно делать правильно.



Если ребенку нравится маленькая посуда, можете попробовать кормить его за маленьким столиком, усадив на маленький стульчик. Однако не всем детям нравится такая «игра в детский сад», некоторые предпочитают сидеть за одним столом со взрослыми.

Хорошо также, если посуда для ребенка будет ярких красивых расцветок, с изображениями животных и героев известных мультфильмов и сказок. Особенно благоприятно влияют на процесс приема пищи оранжевый и красный цвета, так как они возбуждают аппетит, а вот зеленый цвет успокаивает и располагает к неторопли-

вому и тщательному принятию пищи.

Научиться пользоваться посудой (даже при помощи мамы) — дело непростое. Вспомните свое детство — сколько посуды вам пришлось перебить, прежде чем вы научились «кушать как взрослые». Современным детям проще — для них создано немало легких, удобных по форме и небьющихся тарелок, чашек и мисочек. Сейчас в продаже имеются всевозможные модификации детской посуды. Особенно удобны специальные лоточки с отдельными секциями, в такой лоточек можно поместить целый обед. Из него ребенок будет есть с гораздо большим аппетитом, тем более, что все продукты будут «под рукой». В отдельные секции такого лоточка можно налить соус, положить кусочки мяса и овощей, пюре. В нем есть место и для чашечки (а многие дети любят запивать чуть ли не каждую ложку). А если посуда снабжена еще и крышечкой, то пища долго не остынет и не запылится, ее можно брать с собой в путешествие. Размеры и форма такой детской посуды обычно очень удобны для ребенка, она в меру легкая и в то же время устойчивая, ее проще удерживать малышу. Такая посуда изготавливается из небьющегося материала, который к тому же способен прекрасно удерживать тепло. Только не следует превращать яркую посуду в игрушку — это будет отвлекать ребенка от приема пищи. Лучше попробовать использовать достоинства посуды для успешного кормления («Посмотри —

■ «Сервиз» для малыша

Если до года ребенок кушал в основном с помощью мамы, то теперь он уже становится более самостоятельным. Малышу придется самому «управляться» с посудой. Поэтому подбирать ребенку «сервиз» следует с особым вниманием.

Лучше приобрести для малыша целый комплект посуды, включающий в себя и разные тарелки (глубокую, мелкую и блюдце), и чашку, и ложку с вилкой, и даже и небольшой ножик. Различные элементы такого набора вы будете «вручать» малышу по мере взросления.

Специалисты (да и многие мамы) утверждают, что аппетит ребенка зависит и от размера и цвета посуды, из которой он ест и от внешнего вида пищи.

Хорошо, если первая посуда для малыша будет немного меньше по размеру, чем взрослая. Дети обычно едят и пьют гораздо охотнее из маленьких тарелочек и чашечек. Большая взрослая посуда нередко «пугает» их своей величиной. Кстати, когда ребенок сидит на детском стульчике за маленьким столом в компании сверстников (а именно так кушают дети в яслях и детских садах), то ест он с большим аппетитом.

какой мишка на дне тарелки. Если хочешь, чтобы он пришел в гости — нужно доест кашу до дна» или «Хочешь увидеть, кто спрятался на дне тарелки — доешь суп»). Правда, не все дети хотят есть из детской посуды, некоторым нравится быть «взрослее» и они требуют для еды такую же посуду «как у папы».

Если ребенок нечаянно разбил тарелку — не спешите его ругать! Это может навредить процессу его кормления. Если же малышу понравилось бить посуду, временно переведите его на небьющуюся посуду и как только начнется «баловство с тарелками», отправляйте из кухни. Если ребенок не наелся, он обязательно вернется — тогда объясните ребенку, что еда — это не игра и докормите его.

Таблица 13. Примерная суточная норма продуктов для ребенка от одного года до полутора лет

Продукт	Норма
Молоко и молочные продукты (кефир, йогурт)	600 мл (3 стакана)
Крупа (гречневая, овсяная, рисовая, кукурузная и др.)	40 г (4 столовые ложки)
Мясо (говядина, телятина, свинина, крольчатина, курица)	70 г
Рыба	25 г
Макаронные изделия	30 г (2 чайные ложки)
Овощи	200 г
Картофель	150 г
Творог	50 г
Фрукты	200 г
Сахар (в том числе в виде кондитерских изделий — зефира, мармелада)	3 столовые ложки
Сыр	3 г
Яйца	1/2 — 1
Сметана	2 чайные ложки
Хлеб пшеничный или зерновой	70 г
Хлеб ржаной	30 г
Масло сливочное	2 чайные ложки
Масло растительное	2 чайные ложки
Сок	200 мл (1 стакан)

Не все вышеперечисленные продукты следует давать ребенку каждый день. Например,

сыр лучше давать 2—3 раза в неделю по 1 небольшому ломтику или тертого по 1 чайной ложке «с горкой». Рыбу также лучше давать 2 раза в неделю по 50 — 60 г. Макаронные изделия лучше давать не чаще, чем раз в 4—5 дней (по 2 столовые ложки).

■ Меню для малыша в возрасте от года до полутора лет

Понедельник

Завтрак	рисовая каша с черносливом и со сливочным маслом (200 г), печенье, молоко или молочная смесь (100 мл);
обед	борщ на мясном бульоне (100 мл), мясное суфле (50 г), тушеные кабачки (100 г), яблочный сок (150 мл), сладкий творожок (50 г), кусочек хлеба;
полдник	йогурт (150 мл), банан, творожный кекс;
ужин	омлет с морковью (100 г), молоко или молочная смесь (100 мл), кусочек хлеба;
перед сном	кефир — 100 мл (или грудное кормление).

Вторник

Завтрак	вермишель (или мелкие макаронные изделия) (100 г) с тертым сыром (1 чайная ложка) и со сливочным маслом, яблоко, кефир (200 мл);
обед	вегетарианские щи (100 мл), запеканка из мяса и овощей (100 г), пюре из свежих ягод (100 мл), молочный кисель (100 мл), кусочек хлеба;
полдник	творог с фруктами (150 г), грушевый сок (100 мл), овсяное печенье;
ужин	картофельное пюре с желтком (100 г), молоко или молочная смесь (100 мл);
перед сном	кефир (100 мл) (или грудное кормление).

Среда

Завтрак	гречневая каша со сливочным маслом (200 г), молоко (200 мл), булка с маслом;
обед	суп из кабачков с манной крупой (100 мл), рыбные паровые

полдник	котлетки (50 г), тушеное ассорти из овощей (150 мл), персиковый сок (150 мл), кусочек хлеба;
ужин	пюре из свежих фруктов (яблоко, банан, груша, абрикос) (150 г), кефир (150 мл), сушки;
перед сном	омлет с творогом (100 мл), молоко (100 мл), печенье;
	кефир (100 мл) (или грудное кормление).

Четверг

Завтрак	овсяная каша с тыквой и со сливочным маслом (200 г), йогурт питьевой — 150 мл, бутерброд с маслом и фруктовым пюре.
обед	суп из фасоли с овощами на мясном бульоне (100 мл), мясные тефтели (50 г), картофельная запеканка под овощным соусом (100 г), компот из сухофруктов (150 мл), кусочек хлеба.
полдник	свежие фрукты (150 г), кефир (150 мл), медовый пряник;
ужин	творожная запеканка (100 мл) со сметаной, молоко (100 мл), яблоко;
перед сном	кефир (100 мл) (или грудное кормление).

Пятница

Завтрак	суфле из яблок с манной крупой (100 г), молоко (200 мл), бутерброд с сыром
обед	молочные щи (100 мл), котлетки из цветной капусты (100 г), ассорти из свежих фруктов (100 г), компот из кураги (150 мл), кусочек хлеба.
полдник	питьевой йогурт (150 мл), сладкий творожок со сметаной (50 г), яблоко;
ужин	морковь с кабачками (150 г), молоко (200 мл), булочка с маслом;
перед сном	кефир (100 мл) (или грудное кормление).

Суббота

Завтрак	творожная запеканка с морковью (100 г), кефир (200 мл), печенье;
обед	суп с овощами на курином бульоне (100 мл), куриные тефтели (50 г), зеленый горошек отварной с картофельным пюре (100 г),

творожный коктейль со свежими ягодами (100 мл), морковный сок (50 мл), кусочек хлеба.

полдник	йогурт с фруктами (150 мл), вишневый сок (150 мл), ванильные сухарики.
ужин	гречневая каша с овощами (150 г), молоко (100 мл);
перед сном	кефир (100 мл) (или грудное кормление).

Воскресенье

Завтрак	манная каша с фруктами (200 г), питьевой йогурт (150 мл), булочка с маслом;
обед	рыбный суп с овощами (100 мл), рыбное суфле (50 г), овощное пюре-ассорти (100 г), смородиновый сок (150 мл), кусочек хлеба;
полдник	печеная груша с фруктовой подливкой (100 г), кефир (200 мл), печенье;
ужин	творожный пудинг с ягодами (100 г), молоко (200 мл), яблоко или банан;
перед сном	кефир (100 мл) (или грудное кормление).

Необходимо подчеркнуть, что вышеприведенный рацион рассчитан на ребенка без излишков веса, но с хорошим аппетитом. На самом деле ребенок может съесть намного меньше каждого блюда в отдельности, однако если вы будете хотя бы приблизительно придерживаться какой-либо схемы кормления (главное правило — чередование и разнообразие блюд), аппетит и вкусы ребенка постепенно будут развиваться. Следует отметить, что до полутора, а нередко и до двух лет многие дети ограничиваются в обед одним блюдом, запивая его компотом или соком. В этом случае предпочтительнее давать ребенку второе блюдо — овощи с мясом или рыбой, причем овощей тогда дается больше (примерно 200 мл). Второе блюдо ребенок сможет запить соком или кефиром. Некоторые дети после года предпочитают еду отдельными кусочками (для них подойдут тушеные брусочками или ломтиками овощи и мясо), другие же еще не так хорошо жуют и любят пюреобразные блюда (для таких деток можно готовить разные пюре, суфле, ленивые голубцы). Густой пюреобразный суп, в котором «плавает» несколько кусочков мяса, с кусочком хлеба или гренками может заменить целый обед. Можно также увеличить количество десерта

(его дети едят охотнее) за счет творожных, молочных или фруктовых блюд.

А теперь поговорим более подробно о конкретных продуктах питания и о новых блюдах, которые можно приготовить для вашего подросшего ребенка.

■ О продуктах питания после года

Молоко и молочные продукты

Конечно же, молоко и молочные продукты по-прежнему занимают в рационе ребенка главное место. Молоко следует давать только кипяченым, а детям с предрасположенностью к пищевой аллергии лучше подождать с введением коровьего молока до полутора — двух лет. До этого возраста лучше продолжать использовать смесь для приготовления различных блюд аллергичному ребенку, а также давать ему кисломолочные продукты. Кисломолочные продукты прекрасно усваиваются, особенно кефир, который содержит много питательных и полезных веществ, вызывает аппетит, благоприятствует пищеварению, легко тонизирует нервную систему.

Молоко не нужно разводить водой — это обеднит рацион ребенка жирами и белком. Не стоит также давать ребенку обезжиренное молоко. Исключение могут составлять дети с избыточным весом, но и им такое молоко можно давать только по отдельной рекомендации педиатра.

Полезен и необходим также творог (40—50 г в день) и разнообразные блюда, приготовленные из него. Всевозможные сырники, запеканки, вареники и пудинги — полноценная и хорошо усваиваемая пища для малыша. Особенно полезно сочетание творога с мукой.

Можно также включать в рацион ребенка неострые и нежирные сорта сыра (типа козломолочного сыра). Вначале его дают в тертом виде, а после полутора лет ребенку можно есть бутерброды с тонким пластичком сыра (норма — 3 г в день, или примерно по 10 г два раза в неделю).

Мясо

Мясо является главным источником железа в организме ребенка, поэтому присутствовать в его рационе должно регулярно. Здоровый ребенок может есть мясо каждый день, дети с нарушением обмена веществ, проблемами с пе-

ченью и желчевыводящими путями — три-четыре раза в неделю.

В первой половине дня ребенку дают разнообразные мясные блюда. Суточная норма мяса для ребенка до полутора лет — 50 г. Мясные блюда могут способствовать перевозбуждению и нарушению сна, поэтому их не рекомендуется давать на ужин.

Мясо в основном готовят в виде пюре или котлеток. Только детям с уже хорошо развитыми челюстями можно давать небольшие кусочки мяса. Суфле, тефтели, фрикадельки и паровые котлеты, а также тушеное небольшими кусочками мясо — важная часть рациона малыша. Обычно дети едят мясо охотно, а если приготовить к нему неострый соус, ребенок с удовольствием будет макать в него кусочки мяса или тефтельку, к тому же мясо с соусом лучше усваивается организмом.

Колбасные изделия давать годовалому ребенку еще рано. Только в полтора года в рацион малыша можно ввести небольшое количество молочных сосисок, диетической колбасы или нежирной ветчины самого высокого качества. Все мясные продукты должны быть идеально свежими и не содержать различные искусственные добавки.

Мясо полезно есть с овощными гарнирами и запивать фруктовыми соками.

Рыба

Из рыбного филе можно приготовить для малыша различные блюда — фрикадельки, котлеты — или потушить его с овощами (морковью, луком).

Многие дети очень любят рыбу, запеченную в тесте. Такое блюдо можно давать ребенку, если у него нет проблем с массой тела, но только раз в неделю.

Лучше всего использовать рыбу, в которой нет мелких костей, или рыбное филе. Следует, по возможности, регулярно употреблять в пищу морскую рыбу, так как в ней содержится



много йода. Наиболее полезны такие сорта рыбы, как треска, камбала, хек, минтай. Хотя ежедневная норма рыбы — 25—30 г, рекомендуется давать рыбу два-три раза в неделю, начиная с 25 г, а к полутора годам — за один раз примерно 75—100 г рыбы.

Яйца

Не чаще трех раз в неделю в рацион можно включать и куриные яйца. Покупайте для ребенка только диетические яйца (срок хранения таких яиц не превышает семи дней). Яйца считаются свежими, если их срок хранения не превышает 30 дней. Но для малыша такие яйца лучше использовать лишь как добавление в мясные (котлеты) или мучные (запеканки, блинчики) блюда. Храните яйца в холодильнике не больше двух недель (с учетом их срока хранения). Чтобы узнать, свежее ли яйцо, опустите его в подсоленную воду. Свежее яйцо обязательно утонет, а несвежее всплывет.

Особенно много полезных веществ содержится в яйцах из под домашних наседок. Однако такие яйца у аллергичных детей могут вызвать сильную негативную реакцию, так как концентрация всех веществ в них выше. Не стоит также употреблять домашние куриные яйца «еще теплыми», сразу из-под курицы, а нужно подождать хотя бы сутки. За это время произойдет необходимая ферментация.

Не стоит давать малышу яйца гусей и уток — они очень опасны из-за возможных инфекций.

Куриные яйца деткам после года даются в отваренном виде, а также в виде парового омлета, суфле.

Детям с диатезом до двух лет лучше давать только желток, так как белок может вызвать аллергическую реакцию. Если у малыша не наблюдалось аллергических проявлений, попробуйте давать ребенку белок в полтора года. Ни в коем случае нельзя давать ребенку сырые яйца!

Можно заменить куриные яйца полезными и неаллергенными перепелиными яйцами.

Перед тем как сварить яйцо или употребить для приготовления блюд, нужно обязательно вымыть его проточной водой. Варить яйцо нужно около 10 минут в кипящей воде.

Жиры

Сливочное масло обильно добавляют в кашу, а также намазывают тонким слоем на хлеб. Дети очень любят есть сливочное масло без хлеба — позволяйте им это в умеренном количестве — примерно чайную ложку в день (это нежелательно для полных детей). Ведь в

раннем возрасте потребность в калориях у ребенка велика, а аппетит нередко снижен, поэтому небольшой кусочек масла поможет ребенку получить немного дополнительной энергии.

Растительное масло следует употреблять с овощами, ведь многие витамины и полезные вещества из овощей лучше усваиваются вместе с жирами.

В совсем небольшом количестве можно давать малышу после полутора лет соленое (но не копченое!) сало (не чаще 1—2 раз в неделю).

Овощи и фрукты

Овощи и фрукты разнообразят рацион ребенка и способствуют нормальному функционированию пищеварительной системы.

Квашеную капусту, соленые огурцы и помидоры не стоит давать ребенку ранее двух лет.

До полутора лет детям обычно не готовят салаты, но иногда можно давать попробовать небольшие ломтики (без кожицы!) свежего огурца, помидора, редиса, топинамбура, перышки зеле-



ного лука или веточки свежей зелени. Пусть ребенок учится откусывать от свежего овоща небольшие кусочки и тщательно их разжевывать. Свежие овощи для такого маленького ребенка лучше не солить. Пусть он ощутит их вкус.

Тушеные овощи составляют значительную часть рациона ребенка, тушить их следует с маслом, чтобы сохранились витамины.

Свежие фрукты и ягоды дети едят очень охотно. Их можно смешивать с крупяными или молочными блюдами.

Блюда из круп

Хотя определенное количество крупы полезно и необходимо ребенку, кашу следует включать в меню не чаще одного раза, в день. Большое количество круп может препятствовать нормальному усвоению кальция и нарушать правильное формирование скелета ребенка.

Наиболее полезны гречневая, кукурузная и овсяная крупы. Рис можно включать в запеканки и подавать в качестве гарнира на второе.



Иногда можно предложить малышу попробовать ячневую, пшеничную или перловую каши. Полезны и питательны также супы, заправленные крупами.

Макаронные изделия

Каша иногда заменяет блюдами из макаронных изделий, но не слишком часто. В этом возрасте еще не все дети могут хорошо разжевать крупные макароны, поэтому для них лучше варить молочную лапшу (очень мелко ломая ее) или ракушки.

Хлеб

Жевание хлеба способствует укреплению десен и зубов, особенно полезен хлеб грубого помола, богатый балластными веществами. Свежий, недавно испеченный хлеб ребенку лучше не давать — будет пучить животик.

Хлеб, который легко крошится, ребенку давать небезопасно — он может подавиться крошками.

Сухое печенье можно давать с соком или с кефиром на полдник. Сдобные хлебобулочные изделия пока еще могут навредить здоровью малыша.

Чай, кофе, какао?

После года ребенок уже может пить обыкновенный чай (лучше зеленый), но этот чай должен быть в 2—3 раза слабее чая для взрослых. Чай полезен — в нем есть витамины и фтор, он обладает антисептическими свойствами. Малышу чай лучше дать с молоком, в завершение завтрака (чай не стоит пить на пустой желудок), а нервным и легко возбудимым детям следует заменить чай настоем сухофруктов или компотом. Попробуйте поить малыша чаем без сахара — это приучит его к натуральному вкусу напитка.

О кофе вашему ребенку лучше не знать лет до 4—5. И даже в этом возрасте ему придется удовольствоваться ячменным кофейным напитком с молоком. Кофе — слишком сильный напиток, и даже несколько глотков его из маминой чашки могут навредить малышу.

Какао ребенку можно давать не раньше трех лет, так как это сильный аллерген. В три года можно изредка начать давать малышу детские напитки с какао (в них большая доля молока, витамины).

■ Рецепты для детского питания от года до полутора лет

Технология приготовления пищи остается прежней — в основном это варка, однако некоторые продукты уже можно тушить с маслом. Среди данных рецептов вы можете встретить и новые варианты тех блюд, которые уже подавались раньше, но с учетом возрастных изменений (тушеные овощи, пудинги и запеканки с яичным белком, неизмельченные продукты). Здесь же приводятся рецепты рассыпчатых, а не жидких каш для детей после года. Большинство рецептов рассчитано на одну порцию, вы можете приготовить сначала небольшое количество одного блюда, а если вашему малышу понравится, то можно приготовить на всю семью.

Первые блюда

Суп-пюре из кабачков и цветной капусты

Цветная капуста — 70 г, кабачки — 70 г, масло сливочное — 1 столовая ложка, 1 вареный яичный желток, молоко — 0,5 стакана, вода — 1 стакан, немного соли.

Промойте кочан цветной капусты и разберите на соцветия. Кабачок очистите и нарежь-

те кубиками. Опустите приготовленные овощи в кипящую воду и варите до готовности с прикрытой крышкой. Сваренные овощи выньте из отвара и протрите через сито. Затем соедините с отваром, посолите и прокипятите.

Перед подачей к столу заправьте суп протертым вареным желтком, разведенным горячим молоком, и положите сливочное масло.

Овсяный суп с зеленым горошком

Овсяные хлопья — 2 столовые ложки, молоко — 1 стакан, 1 небольшая морковь, зеленый горошек — 1 столовая ложка, сливочное масло — 1 столовая ложка, немного соли.

Перебрать и промыть зеленый горошек, опустить его в горячую подсоленную воду и отварить до готовности, за 20 минут до конца варки добавить в горошек нарезанную кубиками морковь. Еще через 10 минут опустить в суп овсяные хлопья. За 5 минут до готовности влить в суп молоко и посолить. Подавать на стол, добавив в суп сливочное масло.

Морковный суп-пюре

1 морковь — 1 штука, рис — 1 столовая ложка, масло сливочное — 2 чайные ложки, молоко — 0,5 стакана, сахар — 1 чайная ложка, соль.

Рис промойте горячей водой и отварите в подсоленной воде до полуготовности (20 минут). Морковь вымойте и очистите, нарежьте ломтиками и тушите в кастрюле с добавлением небольшого количества горячей воды, сахара, масла до кипения. Затем положите сваренный до полуготовности рис и залейте горячей водой так, чтобы рис был полностью покрыт. Варите суп около 20 минут.

После этого морковь и рис протрите через сито, разведите горячим молоком (суп-пюре в зависимости от количества молока может быть более жидким или более густым). Посолите, добавьте сахар и прокипятите.

Перед подачей к столу положите в суп оставшееся сливочное масло.

Борщ

1 свекла, половина моркови, луковка, капуста белокочанная — 1 лист, томатный сок — четверть стакана, картофель — 1 штука, фасоль — 1 столовая ложка, сметана — 1 чайная ложка, растительное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Промойте и переберите фасоль, замочите ее в холодной воде на 10-12 часов. Вымойте и

отварите в кожуре свеклу (примерно 2 часа). Поставьте варить фасоль и очищенную и вымытую целую луковичку. Вымойте и очистите картофель, морковь, промойте капустный лист. Картофель нарежьте мелкой соломкой и опустите в суп через 20 минут после фасоли. Еще через 10 минут добавьте нарезанную тонкими кружочками морковь и мелко нашинкованный капустный лист. Извлеките разваренную луковичку. За 10 минут до конца варки опустите в суп нарезанную брусочками свеклу, а еще через 5 минут влейте томатный сок. Посолите и доведите до кипения. Добавьте в готовый борщ растительное масло и сметану.

Щи со свежей капустой

Капуста белокочанная — 1 лист, картофель — 1 штука, половина морковки, луковка, укроп — 1 веточка, сметана — 1 чайная ложка, растительное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Вымойте и очистите картофель и морковь. Нарежьте их брусочками и опустите в кипя-



щую воду. Вымойте и очистите луковичку. Опустите ее в суп. Промойте капусту и мелко нашинкуйте. Опустите капусту в суп. За 5 минут до готовности суп посолите, извлеките разваренную луковичку, добавьте мелко нарезанный укроп и растительное масло. В готовый суп можете добавить сметану.

Щи с яблоками

Капуста белокочанная — 1 лист, половина яблока, половина моркови, половина стебля сельдерея, сливочное масло — 2 чайные ложки, сметана — 1 чайная ложка, немного соли.

Вымойте и очистите морковь и сельдерей. Нарежьте брусочками стебель сельдерея и морковь и потушите их со сливочным маслом. Нарежьте капусту небольшими полосками и

опустите в кипящую воду. Через 5 минут опустите тушеные до полуготовности овощи в суп, посолите. Затем добавьте в суп нарезанное брусочками яблоко и прокипятите суп. В готовый суп можете добавить сметану.

Молочные щи

Капуста белокочанная — 1 лист, тыква — небольшой кусочек (30 г), половина моркови, молоко — 1 стакан, сметана — 1 чайная ложка, растительное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Вымойте и очистите тыкву и морковь. нарежьте их брусочками и опустите в кипящую воду. Тушите овощи в небольшом количестве воды с 1 чайной ложкой растительного масла. Промойте капусту и мелко нашинкуйте. Добавьте капусту к овощам. Через 10 минут суп посолите и влейте молоко. Доведите суп до кипения — щи готовы.

Суп из кабачков с манной крупой

Треть кабачка (или половина молодого кабачка), молоко — 1 стакан, манная крупа — 1 чайная ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, сметана — 1 чайная ложка, вода — полстакана, немного соли.

Вымыть и очистить кабачок, нарезать его брусочками. В кипящую воду опустить кабачок и чайную ложку сливочного масла. Тушить кабачок до мягкости, затем влить молоко и всыпать манку. Не переставая помешивать, прокипятить 5 минут. В готовое блюдо добавить соль и сметану.

Бульон куриный с фрикадельками

Курица — 100 г, 1 луковка, 1 морковь, половина корня петрушки, вода — 0,5 литра, немного соли.

Промойте кусок курицы и прокрутите на мясорубке. Измельчите лук и добавьте в фарш. Вымешайте фарш, посолите и сформируйте маленькие шарики. Опустите их в кипящую воду. Добавьте морковь и корень петрушки, уменьшите нагрев и варите на слабом огне до готовности.

Суп-пюре из курицы

Куриное мясо — 150 г, половина луковицы, половина корня петрушки, мука пшеничная — 1 чайная ложка, масло сливочное — 2 чайные ложки, молоко — 0,5 стакана, хлеб белый — два ломтика, желток вареного яйца, вода — 0,5 литра, немного соли.

Сварите бульон из курицы с луком и

корнем петрушки. Выньте из бульона готовую курицу, отделите мясо, а кости и кожу положите в кастрюлю с бульоном и варите еще полчаса. Пропустите два раза через мясорубку куриное мясо. Бульон процедите, нагрейте до кипения, опустите в него измельченное куриное мясо и снова доведите до кипения, а затем положите маленькими порциями смешанную с маслом муку и, помешивая, прокипятите. Влейте в суп горячее молоко, добавьте растертый желток и посолите.

Готовый суп можно подавать с гречками.

Уха с рисом

Рыба — 200 г, рис — 1 столовая ложка, 1 небольшая морковь, 1 луковка, веточка укропа, четверть корня петрушки, немного соли.

Рыбу почистить и промыть, варить до готовности, добавив целую луковицу, корень петрушки. Тщательно процедить бульон и вскипятить. Добавить в кипящий бульон промытый рис, а через 10 минут мелко нарезанный картофель. Варить еще 20 минут и добавить в суп измельченный укроп и кусочки рыбы без костей, посолить и довести до кипения.

Суп с мясными фрикадельками

Говядина (мякоть) — 100 г, 1 луковица, 1 картофелина, половина корня петрушки, 1 морковь, вода — 0,5 литра, немного соли.

Мясо вымойте в холодной воде, очистите от жира и перекрутите на фарш. Лук измельчите и также добавьте в фарш. Сделайте фрикадельки и опустите их в кипящую подсоленную воду, добавьте корень петрушки, мелко нарезанный картофель и морковь. Варите суп до готовности.

Рисовый суп с томатами

Рис — 2 столовые ложки, 1 средний помидор, кабачок — небольшой кусочек (30 г), половина моркови, сливочное масло — 1 чайная ложка, сметана — 1 чайная ложка, немного соли.

В кипящую воду опустите перебранный и промытый рис и варите 10 минут, затем посолите и добавьте нарезанный брусочками кабачок и нарезанную мелкими ломтиками морковь, варите еще 5 минут. Помидор вымойте и снимите с него кожицу. Оставшуюся мякоть разомните вилкой и добавьте в суп. Проварите все вместе еще 5 минут, добавьте сливочное масло. Подавать к столу такой суп можно со сметаной.

Вторые блюда

Котлетки из мяса с овощами

Мясо — 100 г, 1 морковь, ломтик кабачка (30 г), половина картофелины, половина луковицы, 1 яйцо, подсолнечное масло — 1 чайная ложка, сухари панировочные — 1 чайная ложка, немного соли.

Овощи вымойте и очистите. Натрите их на крупной терке, мелко нарежьте лук. Мясо прокрутите на мясорубке и приготовьте фарш. Смешайте овощи с мясом и яйцом, посолите и сформируйте котлетки. Котлетки обваляйте в сухарях. Положите котлетки в жаровню, смазанную растительным маслом, и подлейте полстакана овощного или крупяного отвара (подойдет также вода, в которой варились макароны для гарнира). Потушите котлетки до готовности.

Котлетки рыбные с морковью

Рыбное филе — 150 г, 1 морковь, четверть луковицы, 1 яйцо, белый хлеб — 1 ломтик, молоко — 1 столовая ложка, сухари панировочные — 1 чайная ложка, немного соли.

Рыбное филе прокрутите на мясорубке вместе с хлебом, замоченным в молоке. Морковь натрите на крупной терке, а лук мелко порежьте. Добавьте овощи в рыбный фарш. Введите в фарш сырое яйцо и посолите. Сформируйте котлетки, обваляйте их в сухарях и выложите в смазанную маслом форму. Влейте в форму полстакана воды или овощного отвара (рыбного бульона) и тушите под крышкой до готовности.

Пюре из фасоли с луком

Фасоль — 2 столовые ложки, половина луковицы, растительное масло — 1 столовая ложка, 1 вареное яйцо, зелень петрушки, немного соли.

Отварите до готовности фасоль, протрите ее через сито, добавив немного отвара. Лук мелко нарежьте, поместите на сковороду, залейте небольшим количеством воды и добавьте растительное масло. Потушите лук, а затем соедините с протертой фасолью, посолите. Добавьте нарубленное крутое яйцо, перемешайте, сверху посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Тыква тушеная

Тыква — 200 г, крупа — 2 столовые ложки, масло сливочное — 2 чайные ложки, молоко — 0,5 стакана, вода — 1 стакан, сахар — 2 чайные ложки, немного соли.

Вымойте тыкву, очистите от кожицы и семян, нарежьте кубиками и залейте кипятком, добавьте сахар и тушите в закрытой посуде полчаса. Затем всыпьте крупу — манную, пшено, рис, налейте горячее молоко и продолжайте тушить еще 30—40 минут.

Готовое блюдо посолите, добавьте сливочное масло и прогрейте до кипения.

Запеканка из тыквы

Тыква — 200 г, пшеничная крупа — 2 столовые ложки, сухари панировочные — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 чайная ложка, молоко — 0,5 стакана, сметана — 1 столовая ложка, 1 сырое яйцо, сахар — 1 столовая ложка, немного соли.

Вымойте тыкву, очистите от кожицы и семян, нарежьте кубиками и залейте кипятком, добавьте сахар и тушите в закрытой посуде полчаса. Затем всыпьте пшеничную крупу, налейте горячее молоко и продолжайте тушить еще 30—40 минут.



Сырое яйцо взбейте вилкой, прибавьте 2—3 столовые ложки тушеной тыквы, хорошо перемешайте и после этого соедините с остальной тыквой. Выложите массу на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, сровняйте поверхность и смажьте небольшим количеством сметаны. Запеките в духовке.

К столу подавайте, полив сметаной.

Суфле из яиц с тыквой

1 яйцо, тыква — 50 г, масло сливочное — 1 чайная ложка, сухари ванильные — 1 столовая ложка, молоко — 1 стакан, сахар — 1 столовая ложка, немного соли.

Отделите желток от белка, разотрите желток с сахаром и толчеными сухарями, посолите. Взбейте в крепкую пену белок и смешайте с желтком.

Тыкву потушите 10—15 минут и протрите через сито. Немного охладите тыкву и добавь-

те в яичную массу. В глубокую сковороду или форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, вылейте приготовленную массу.

Чтобы жар лучше проникал внутрь, рекомендуется надрезать суфле крест-накрест на 2/3 его глубины. Поставьте суфле в не слишком горячую духовку на 15 минут. Можно прикрыть его сверху чистой бумагой, чтобы избежать пригорания. К столу подавайте сразу после выпечки. Можно подать к суфле молоко или фруктовый сироп.

Творожная масса с молоком

Творог — 100 г, молоко — 0,5 стакана, сахар — 1 чайная ложка, изюм — 1 чайная ложка.

Протрите творог через сито или размешайте миксером, разведите столовой ложкой молока. Смешайте полученную массу с сахаром и изюмом без косточек. К столу можно подать с молоком.

Творожный пудинг

Творог — 200 г, масло сливочное — 1 столовая ложка, 1 яйцо, сухари панировочные — 1 чайная ложка, сахар — 2 чайные ложки, сметана или сладкий сироп (варенье) — 2 чайные ложки, немного соли.

Протрите творог через сито. Желток разотрите с сахаром, чайной ложкой масла и солью. Перемешайте желток с творогом, добавьте половину панировочных сухарей. Взбейте белок и соедините с творожной массой, перемешивая сверху вниз.

Выложите массу в форму, смазанную маслом и посыпанную оставшимися сухарями. Поставьте форму на противень с налитой водой и поместите в духовку на 20 минут.

К столу пудинг подавайте со сметаной или вареньем.

Творожный пудинг с бананами

Творог — 200 г, 1 небольшой банан, масло сливочное — 1 столовая ложка, 1 яйцо, сухари панировочные — 1 чайная ложка, сахар — 2 чайные ложки, сметана или сладкий сироп (варенье) — 2 чайные ложки, немного соли.

Приготовьте творожную массу так, как было указано в предыдущем рецепте. Банан вымойте и очистите. Нарежьте банан тонкими кружочками и слегка разомните вилкой (должна получиться кашка с небольшими кусочками).

Выложите половину творожной массы в форму, смазанную маслом и посыпанную остав-

шимися сухарями. Затем слоем выложите банановую кашку, затем сверху выложите оставшийся творог. Поставьте форму на противень с налитой водой и поместите в духовку на 20 минут. При подаче на стол сверху можно полить сметаной и поместить пару ломтиков банана.

Пудинг яблочно-творожный

Творог — 100 г, 1 яблоко, сухари панировочные — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 чайная ложка, половина яйца, варенье, сахар — 2 чайные ложки, немного соли.

Протрите творог сквозь сито, соедините с панировочными сухарями, желтком, сахаром, очищенными и натертыми на терке яблоками.

Взбейте в пену белок, осторожно введите его, перемешивая, в творожно-яблочную массу.

Форму смажьте маслом и выложите пудинг. Закройте крышкой и варите пудинг на водяной бане 40 минут.

Готовый пудинг полейте вареньем.

Вместо яблок можно натереть на терке кабачки.

К столу подавайте со сметаной или со свежими фруктами.

Манное суфле с черносливом

Манная крупа — 2 столовые ложки, молоко — 1 стакан, вода — 0,5 стакана, масло сливочное — 2 чайные ложки, сахар — 2 чайные ложки, 1 яйцо, сухари панировочные — 1 чайная ложка, чернослив — 3—4 штуки, варенье или сметана — 1 столовая ложка.

Сварите на воде и молоке и слегка охладите манную кашу. Добавьте соль, 1 чайную ложку масла и растертый с сахаром желток, а также взбитый в пену белок и осторожно размешайте. Чернослив, предварительно вымытый, ошпаренный кипятком и замоченный на 5—6 часов, порежьте на небольшие кусочки и осторожно добавьте в массу. Наполните массой форму, смазанную маслом, на три четверти. Поставьте в духовку на 20 минут.

К столу подавайте с вареньем или со сметаной.

Рисовая запеканка с яблоками

Рис — 2 столовые ложки, 1 крупное яблоко, масло сливочное / 1 чайная ложка, сахар — 2 чайные ложки, 1 яйцо, сметана или фруктовый сироп — 1 чайная ложка, немного соли.

Отварите рис в подсоленной воде и откиньте на дуршлаг. Добавьте в рис желток, смешанный с разогретым до мягкости маслом и сахаром, а затем введите взбитый белок.

Половину риса уложите в формочку, смазанную маслом, сверху положите очищенные и нарезанные ломтиками яблоки, посыпьте сахаром. Покройте остальным рисом и разровняйте поверхность. Сверху сбрызните маслом и запекайте в духовке.

К столу подавайте со сметаной или с фруктовым сиропом.

Рис с курагой

Рис — 2 столовые ложки, курага — 5—6 штук, молоко — 0,5 стакана, сахар — 2 чайные ложки, масло сливочное — 1 чайная ложка, 1 яйцо, немного соли.

Переберите курагу, промойте, замочите на несколько часов в холодной воде, а потом прокипятите в этой же воде 5 минут. Курагу измельчите.

Сварите и немного охладите рисовую кашу, добавьте в нее растертый с сахаром желток и взбитый белок. Смажьте формочку маслом и положите слоями рис и курагу. Сверху должен находиться слой риса, на который положите кусочки масла. Запекайте полчаса в духовке.

К столу подавайте с сиропом, со сметаной, с яблоками или с вареньем.

Гречневая каша-размазня

Гречневая крупа — 2 столовые ложки, молоко — 0,5 стакана, масло сливочное — 1 чайная ложка, сахар — 2 чайные ложки, немного соли.

Переберите крупу, можете немного подсушить ее на сковороде в духовке. Всыпьте крупу в кипящую воду и добавьте соль. Варите около 40 минут. После этого добавьте в кашу сырое молоко и сахар, проварите еще несколько минут.

К столу подавайте со сливочным маслом.

Гречневая каша рассыпчатая

Гречневая крупа — 3 столовые ложки, вода — 1 стакан, масло сливочное — 2 чайные ложки, немного соли.

Выймите перебранную крупу теплой водой и откиньте на дуршлаг. Всыпьте ее в подсоленную воду, посолите и варите при слабом кипении.

Когда крупа впитает всю воду, прикройте кашу крышкой и поставьте в кастрюлю большего объема с водой, прикрыв еще одной крышкой. Варите в течение 2 часов, не размешивая.

Подавайте к столу, заправив сливочным маслом, с холодным молоком.

Пшеничная каша

Пшеничная крупа — 2 столовые ложки, вода — 1 стакан, молоко — 1 стакан, сахар — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 чайная ложка, немного соли.

Промойте крупу, обдайте кипятком, засыпьте в кипящую воду и варите 15 минут на небольшом огне. После этого слейте воду и промойте крупу кипятком. Затем влейте в кашу горячее молоко, всыпьте сахар и посолите. Варите еще 40 минут, осторожно помешивая.

Перед подачей к столу заправьте сливочным маслом.

Пшеничная каша с тыквой

Пшено — 2 столовые ложки, тыква — 100 г, молоко — 0,5 стакана, вода — 0,5 стакана, масло сливочное — 1 чайная ложка, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

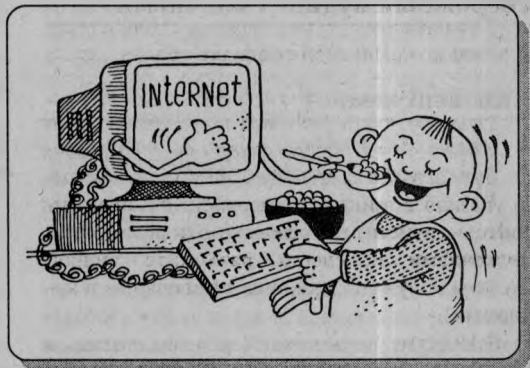
Тыкву очистите, сварите до мягкости и протрите через сито. Сварите пшеничную кашу, как указывалось в предыдущем рецепте.

В тыквенное пюре добавьте соль, сахар и кашу и проварите еще 5 минут. Перед подачей к столу положите сливочное масло.

Рисовый гарнир с овощами

Рис — 2 столовые ложки, 1 морковь, 1 небольшая луковица, спаржевая фасоль — 6—8 стручков, растительное масло — 1 столовая ложка, немного соли.

Рис переберите, промойте и засыпьте в кипящую подсоленную воду. Отварите в течение 20 минут и слейте воду. За это время вымойте и почистите морковь, лук, стручки фасоли. Потушите с маслом нарезанную ломтиками морковь, лук и нарезанные на несколько частей стручки фасоли. После того как овощи потушатся 10 минут, добавив рис и тушите еще 10 минут, добавляя немного воды (слитый рисовый отвар).



Напитки, компоты, кисели

Поскольку теперь ребенок пьет не только молоко, соки и воду, ему можно давать разнообразное, богатое витаминами питье. Напоминаем, что количество выпиваемого натурального сока ограничивается 1 стаканом в день, поэтому следует готовить малышу компоты, морсы и кисели. Этими напитками он сможет запивать густую пищу или утолять жажду в перерывах между едой. В дополнение к пище ребенок может выпить в среднем 1—2 стакана компота или морса. Количество киселя, выпиваемого за сутки, лучше ограничить до двух лет одним стаканом, причем за один прием выпивать не больше, чем половину стакана.

Яблочный компот

2 яблока, сахар — 1 столовая ложка, вода — 2 стакана, четверть лимона.

Очистите яблоки от кожицы и разрежьте каждое на 8 частей. Выньте семена и сердцевину и положите в кипящую воду. Добавьте сахар и варите в закрытой посуде при слабом кипении.

Когда яблоки станут мягкими, введите лимонный сок, прокипятите и процедите. Готовый компот охладите до комнатной температуры.

Грушевый компот

2 груши, сахар — 1 столовая ложка, вода — 2 стакана, четверть лимона.

Выберите для варки компота не слишком спелые груши. Очистите их от кожицы, разрежьте на 4 части и выньте сердцевину. Из сахара сварите сироп, в который опустите груши и варите на слабом огне в закрытой посуде.

Готовые груши выложите на тарелку. Оставшийся сироп поварите еще немного, влейте в него лимонный сок и полейте этим сиропом груши.

Готовый компот подавайте к столу охлажденным до комнатной температуры.

Айвовый компот

Айва — 4—5 штук, сахар — 1 столовая ложка, вода — 1 стакан, четверть лимона.

Вымойте айву и разрежьте на 4 части. Выньте сердцевину с семенами. Разрежьте айву на тонкие ломтики и сложите их в кастрюлю.

Залейте водой и варите до мягкости. Сварите сахарный сироп и долейте в айву. Добавьте цедру, срезанную тонкой лентой с лимона, и прокипятите.

Яблочный компот с вареньем

2 яблока, сахар — 1 столовая ложка, варенье — 1 столовая ложка, вода — 1 стакан.

Яблоки вымойте, выньте сердцевину и очистите кожицу. В воду всыпьте сахар и прокипятите до образования жидкого сиропа. В кипящий сироп опустите яблоки и варите в закрытой кастрюле. Готовое яблоко положите на блюдце и отверстие в нем наполните вареньем. Сироп уварите и полейте им яблоко.

К столу подавайте компот охлажденным до комнатной температуры.

Компот из земляники

Земляника — 0,5 стакана, вода — 2 стакана, сахар — 1 столовая ложка.

Переберите и очистите от плодоножек землянику, вымойте ее и переложите в эмалированную кастрюлю, засыпьте сахаром. Оставьте землянику с сахаром на полчаса, а затем залейте водой и поставьте на огонь. Доведите компот до кипения и прокипятите 2—3 минуты.

Вишневый компот

Вишни — 0,5 стакана, сахар — 2 столовые ложки, вода — 1,5 стакана.

Переберите вишни, удалите косточки и положите вишни в кастрюлю. Добавьте к ним сахар, налейте воду и варите до мягкости. Затем протрите ягоды через сито и смешайте с жидкостью — получится компот с мякотью. Его можно также процедить.

Смородиновый компот

Смородина — 0,5 стакана, сахар — 1 столовая ложка, вода — 1,5 стакана.

Переберите и промойте смородину. Добавьте в воду сахар и прокипятите. В кипящий сироп опустите смородину, прокипятите и вылейте компот в фарфоровую чашку.

Подавайте смородиновый компот охлажденным до комнатной температуры.

Абрикосовый компот

Абрикосы — 5 штук, сахар — 1 столовая ложка, вода — 1 стакан.

Выберите достаточно спелые абрикосы и промойте их. Разрежьте пополам и выньте косточки. Положите абрикосы в кастрюлю и добавьте сахар. Налейте воду и варите до мягкости абрикосов. Затем протрите абрикосы и смешайте с жидкостью.

Сливовый компот

Сливы — 5 штук, сахар — 1 столовая ложка, вода — 1 стакан.

Выберите для компота спелые сливы. Промойте их и проколите кожуру вилкой. Опустите сливы в кипящую воду. Проварите до мягкости и выньте из отвара. Разрежьте сливы пополам, выньте косточки и снимите кожуру. Добавьте в отвар сахар и положите в него сливы без косточек. Прокипятите компот еще раз.

К столу подавайте немного охлажденным.

Компот из чернослива

Чернослив — 5 штук, сахар — 1 столовая ложка, вода — 1 стакан, четверть лимона.

Промойте чернослив в теплой воде и удалите косточки. Залейте чернослив кипятком, поддержите в закрытой посуде в течение 2—3 часов, затем прокипятите в той же воде, добавив сахарный сироп.

В сваренный компот влейте лимонный сок.

Подавайте охлажденным до комнатной температуры.

Напиток из сухофруктов

Чернослив — 5 штук, курага — 5 штук, сушеные яблоки — 6 долек, сушеные груши — 5 штук, изюм — треть стакана, вода — 3 стакана.

Тщательно вымойте и обдайте кипятком сухофрукты. Залейте курагу, чернослив и изюм холодной водой и оставьте на 3—4 часа. Яблоки и груши замочите на 1—2 часа.

В кастрюлю слейте воду, в которой были замочены сухофрукты, и доведите ее до кипения. В кипящую воду опустите чернослив и варите его 10 минут, затем положите сушеные яблоки, а еще через 10 минут добавьте курагу, изюм и груши. Проварите напиток еще 10 минут, а затем настаивайте под крышкой до остывания. Процедите напиток и слейте в чистую посуду.

Этот напиток предназначен для утоления жажды в жаркую погоду, он также может быть использован в качестве десерта. Сухофрукты из напитка можно подавать отдельно ребенку на сладкое. При приготовлении такого напитка не используется сахар, напиток из сухофруктов может храниться в холодильнике несколько дней.

Апельсиновый компот

1 апельсин, сахар — 1 столовая ложка, вода — 0,5 стакана.

Очистите апельсин от кожуры и разрежьте поперек на тонкие ломтики. Удалите семена. Прокипятите воду с сахаром и охладите. Залейте ломтики апельсина сиропом и прокипятите. Затем процедите компот через сито.

Вишневый кисель

Вишня — 0,5 стакана, сахар — 1 столовая ложка, крахмал картофельный — 1 чайная ложка, вода — 1 стакан.

Вишню переберите и промойте. Извлеките косточки. Обдайте ягоды кипятком и разомните пестиком в глубокой тарелке. Прибавьте две столовые ложки холодной кипяченой воды и размешайте. Отожмите сок через марлю. Выжимки залейте стаканом горячей воды, прокипятите и процедите отвар через марлю.



Отлейте четверть стакана отвара и охладите. Разведите в нем картофельный крахмал. В остальной отвар добавьте сахар и нагрейте до кипения. Влейте в отвар процеженный картофельный крахмал и доведите до кипения.

Чтобы на поверхности киселя не образовывалась пленка, при охлаждении кисель помещивайте. В готовый кисель влейте отжатый ягодный сок.

Так же можно приготовить кисель из малины, смородины и земляники.

Яблочный кисель

1 яблоко, сахар — 1 столовая ложка, картофельный крахмал — 1 чайная ложка, вода — 1 стакан.

Вымойте яблоки обдайте кипятком и натрите на терке. Выжмите сок в эмалированную миску и поставьте в холодное место. Выжимки залейте горячей водой и прокипятите 10 минут.

Процедите отвар, отлейте четверть стакана и охладите. Разведите в нем картофельный крахмал. В оставшийся отвар добавьте сахар и поставьте на огонь. Когда закипит, влейте в него процеженный картофельный крахмал.

В охлажденный до комнатной температуры кисель добавьте отжатый яблочный сок.

Молочный кисель

Молоко — 1,5 стакана, сахар — 2 чайные ложки, картофельный крахмал — 1 чайная ложка.

В четверти стакана охлажденного кипяченого молока разведите картофельный крахмал. Остальное молоко вскипятите, в кипящее молоко добавьте разведенный крахмал и всыпьте сахар. Прокипятите при помешивании 1—2 минуты.

Кисель из крыжовника

Крыжовник — 0,5 стакана, сахар — 1 столовая ложка, картофельный крахмал — 1 чайная ложка, вода — 1 стакан.

Очистите и вымойте некрупный крыжовник. Залейте его горячей водой и всыпьте сахар. Варите до мягкости. Влейте крахмал, разведенный холодной водой, и прокипятите при постоянном помешивании.

К столу подавайте в охлажденном виде.

Морс из лимона

Половина лимона, сахар — 1 столовая ложка, вода — 1 стакан.

Отожмите через марлю или в соковыжималке половину лимона и смешайте сок с сахаром. Влейте воду, перемешайте и доведите до кипения. Полученный морс охладите.

Морс из клюквы

Клюква — 0,5 стакана, сахар — 1 столовая ложка, вода — 1 стакан.

Клюкву переберите и промойте, протрите и смешайте с сахаром. Оставьте на полчаса настояться, а затем разведите горячей водой. Процедите морс и охладите до комнатной температуры.

Коктейль апельсиновый с кефиром

Кефир — 1 стакан, половина апельсина, сахар — 1 чайная ложка.

Отожмите сок из апельсина и смешайте с кефиром, добавьте сахар и взбейте коктейль миксером.

Коктейль клубничный с молоком

Молоко — 2/3 стакана, свежая клубника — 1/3 стакана, сахар — 1 чайная ложка.

Свежую клубнику вымойте и разомните ложкой, добавьте молоко, сахар и взбейте миксером. Такой коктейль нужно выпивать сразу, так как он может быстро испортиться.

Коктейль банановый с йогуртом

Йогурт натуральный или кефир — 0,5 стакана, половина спелого банана.

Банан нарежьте кружочками и опустите в кефир, взбейте миксером до образования пышной однородной массы.

Коктейль абрикосовый с кефиром

Кефир — 1 стакан, свежие абрикосы — 0,5 стакана.

Свежие абрикосы вымойте и удалите косточки. Половинки абрикосов залейте кефиром и взбейте коктейль миксером.

Коктейль томатный с кефиром

Кефир — 2/3 стакана, 1 свежий помидор, немного соли или сахара.

Возьмите свежий, хорошо созревший, сочный помидор (лучше не мясистый), снимите с него кожицу и вырежьте сердцевину. Оставшуюся мякоть измельчите блендером и смешайте с кефиром, немного посолите или добавьте сахара (по вкусу).

Коктейль яичный

Среди старых рецептов вы обязательно встретите «гоголь-моголь». Это своеобразное лакомство дети очень любили, его давали после болезни для восстановления сил. Однако в наше время сырые яйца абсолютно противопоказаны детям (и даже взрослым их опасно употреблять из-за опасности заражения сальмонеллезом — тяжелой кишечной инфекцией), поэтому попробуйте приготовить вот такой «современный» гоголь-моголь:

1 желток вареного яйца, сахар — 2 чайные ложки, молоко — 2/3 стакана, апельсиновый сок — 2 столовые ложки.

Отварите яйцо вкрутую (чтобы желток был не слишком твердым, варите 7—8 минут на сильном огне).

Отделите желток и разотрите его с сахаром. Добавьте к желтку апельсиновый сок, размешайте и влейте молоко. Взбейте миксером и охладите до комнатной температуры.

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА С ПОЛУТОРА ДО ДВУХ ЛЕТ

Питание малыша с полутора до двух лет уже существенно отличается от питания младенца, но это еще не совсем «взрослая» пища. Хотя многие дети начинают отказываться от протертых блюд, пищу для них готовят все-таки более мягкой консистенции, хорошо разваривают или тушат продукты. До трех лет не рекомендуется давать ребенку жареные блюда, предпочтительнее вареная, тушеная и печеная пища.

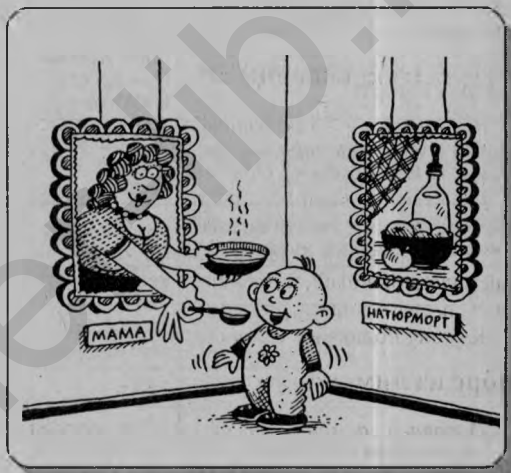
За полгода ваш малыш прибавил в весе примерно полтора килограмма. Пройдут еще полгода, и он прибавит столько же. К двум годам мальчики обычно достигают 13—15 кг, а девочки — 11—14 кг.

Объем желудка у ребенка также значительно увеличивается, как и выработка желудочного сока и пищеварительных ферментов. В то же время потребности ребенка в питательных веществах увеличиваются медленно, ребенок нередко вполне довольствуется тем же количеством пищи, что и после года (1200—1300 мл), съедая совсем ненамного больше «любимых» продуктов. Ребенок уже не только хорошо различает вкус еды, но и начинает выбирать те блюда, которые наиболее нравятся. Именно в этом возрасте важно приучать ребенка к разнообразной пище, ведь очень многие дети предпочитают питаться небольшим ассортиментом продуктов, не принимая ничего нового.

Молочные продукты (в основном это молоко или молочная смесь, кефир, йогурт, сметана, творог) по-прежнему остаются главной составляющей частью суточного рациона малыша (примерно 600—700 мл). Молоко для малыша обязательно следует кипятить (это не относится к стерилизованному молоку для детского питания). Творог должен быть абсолютно свежим, не стоит кормить ребенка сырым рыночным творогом (лучше приготовить из такого творога запеканку, сырники). После полутора лет ребенку уже можно давать сладкие сырки из магазина, но следует очень внимательно проверить дату изготовления и приобретать только сырки, хранившиеся в холодильнике.

Как и в более раннем возрасте, ребенок раз в день ест кашу. Иногда ее заменяют блюда из макарон или из муки (запеканка, блинчики). Кашу лучше давать ребенку в первое кормле-

ние, так как крупы долго перевариваются и, таким образом, ребенок будет сыт до обеда. Многие дети, узнав вкус более «интересных» блюд, чем простая каша, совсем отказываются от нее. Можно порекомендовать смешивать кашу с фруктами, овощами, заправлять сладким соусом или сметаной. Крупы также можно давать ребенку в виде крупяных запеканок, котлеток, блинчиков. Попробуйте предложить малышу «сухие завтраки» из кукурузных или рисовых шариков, залитых молоком или йогуртом.



Объем подаваемого малышу к обеду супа остается прежним — 100 мл. Очень полезны супы с крупой, бобовыми, иногда можно сварить суп и с макаронными изделиями. Не стоит заправлять супы жиром, класть острые специи (перец, томатную пасту, жареные овощи, лук). Бульоны по-прежнему готовят на мясе без костей. Если вы варите рыбный суп, следите, чтобы мелкие косточки не попали в тарелку ребенка. Лучше всего процеживать рыбный бульон перед приготвлением супа.

Количество съедаемого мяса немного увеличивается (60—70 г), ребенку уже можно предложить немного сосисок или вареной колбасы, тонкий ломтик нежирной ветчины.

Овощи ребенок начинает получать не только протертые или тушеные, но и сырые в виде салатов. Поначалу количество салата, съедаемого ребенком, составит всего 2—3 чайные ложки. Овощи следует натереть на

мелкой терке, заправить можно сметаной или растительным маслом, лимонным соком, кефиром. Не стоит давать ребенку майонез — большинство майонезов содержит различные консерванты, которые не будут полезны ребенку. Салат давайте малышу в самом начале обеда, это будет способствовать усилению аппетита. В этом возрасте ребенку можно давать уже любые овощи. Главное, чтобы они были свежими, тщательно вымытыми и не содержали нитратов (именно поэтому не рекомендуется давать детям ранние тепличные огурцы, помидоры).

Таблица 14. Примерная суточная норма продуктов для ребенка от полутора до двух лет

Продукт	Норма
Молоко и молочные продукты (кефир, йогурт)	600—700 мл (3—3,5 стакана)
Крупа (гречневая, овсяная, рисовая, кукурузная и др.)	30 г (3 столовые ложки)
Мясо (говядина, телятина, свинина, крольчатина, курица)	70 г
Рыба	25 г
Макаронные изделия	30 г (2 чайные ложки)
Овощи	150 г
Картофель	150 г
Творог	60 г
Фрукты	150 г
Сахар (в виде кондитерских изделий — зефира, мармелада)	3 столовые ложки
Сыр	3 г
Яйца	0,5 яйца (желток и белок)
Сметана	2 чайные ложки
Хлеб пшеничный или зерновой	60 г
Хлеб ржаной	20 г
Масло сливочное	1,5 чайной ложки
Масло растительное	2 чайные ложки
Сок	200 мл (1 стакан)

Хотя ближе к двум годам ребенку уже можно давать различные сладости (зефир, мармелад, пастилу, молочный ирис, не шоколадные батончики), нужно давать эти лакомства после еды и в небольших количествах. Не следует кормить малышкой шоколадом, жирным печеньем и кондитерскими изделиями из сырых яичных белков. После полутора лет ребенку можно давать несколько раз в неделю детское какао.

После полутора лет в рацион ребенка вводится яичный белок. Блюда из яиц следует включать в меню ребенка через день (по 1 яйцу на 2 дня).



■ Меню для малыша в возрасте от полутора до двух лет

Понедельник

- Завтрак** гречневая каша с тыквой и со сливочным маслом (200 г), какао с молоком (150 мл), бутерброд с сыром;
- обед** салат из моркови и яблок (25 г), бульон с фрикадельками (100 мл), запеканка из вермишели с мясом (150 г), кисель с соком из свежих ягод (100 мл), мармелад, кусочек хлеба;
- полдник** молоко (200 мл), коврижка медовая, банан;
- ужин** ленивые вареники (100 г) со сметаной и с фруктовой подливкой (50 мл), яблочный сок (150 мл);
- перед сном** кефир (150 мл).

Вторник

- Завтрак** пудинг из творога и моркови (150 г), бутерброд с маслом и джемом, абрикосовый сок (150 мл);

обед	салат из вареной свеклы с черносливом и толчеными грецкими орехами (25 г), щи на мясном бульоне (100 мл), биточки куриные (70 г), картофельное пюре (100 г), отвар шиповника (100 мл), зефир, кусочек хлеба;
полдник	фруктовый салат со сметаной (150 г), кефир (200 мл);
ужин	вермишель отварная (70 г) с соевой (50 г), чай с молоком (150 мл), яблоко;
перед сном	молоко (150 мл).

Среда

Завтрак	овсяная каша с курагой и со сливочным маслом (200 г), какао с молоком (150 мл), сладкий сырок (50 г);
обед	салат из свежей капусты с зеленью (25 г), молочный суп с рисом и овощами (100 мл), рыбное суфле (70 г), картофельное пюре (150 г), вишневый сок (150 мл), пастила, кусочек хлеба;
полдник	кукурузные хлопья (30 г) с молоком (200 мл), свежие ягоды (100 г);
ужин	тушеные кабачки с зеленью (100 г), омлет (50 г), молоко (200 мл);
перед сном	кефир (150 мл)

Четверг

Завтрак	рисовые котлеты с черносливом (150 г), йогурт питьевой (150 мл), яблоко
обед	салат из тыквы с морковью (25 г), борщ на мясном бульоне (100 мл), ленивые голубцы (150 г), сладкий сырок (50 г), компот из сухофруктов (150 мл), зефир, кусочек хлеба;
полдник	творожный кекс, кефир (150 мл), свежие ягоды (100 г);
ужин	цветная капуста со сметаной (100 г), молоко (200 мл), бутерброд с маслом и повидлом;
перед сном	яблочный сок — 150 мл.

Пятница

Завтрак	манная каша с изюмом и со сливочным маслом (100 г), морковный сок (100 мл), яблоко;
обед	салат из капусты с кабачком (25 г), суп с рыбными фрика-

полдник	какао с молоком (150 мл), печенье, банан;
ужин	фруктовый плов (150 г), молоко (200 мл);
перед сном	кефир (150 мл).

Суббота

Завтрак	запеканка из гречневой крупы с печенью (150 г), сливовый сок (150 мл), сухарик;
обед	салат из огурца (25 г), овощной суп на курином бульоне (100 мл), картофельные зразы с куриным фаршем (50 г), кабачковая икра (100 г), сладкий сырок — 50 г, кисель из ягод (150 мл);
полдник	ватрушка с творогом, молоко (200 мл);
ужин	салат из свежих фруктов со сметаной (150 г), бутерброд с маслом и вареной колбасой, зеленый чай (150 мл);
перед сном	молоко (150 мл).

Воскресенье

Завтрак	омлет с цветной капустой (150 г), какао с молоком (150 мл), булочка с сыром и маслом;
обед	салат из свеклы и яблок (30 г), гороховый суп с мясом (100 мл), мясные котлеты (50 г), отварной картофель с зеленым горошком (100 г), отвар шиповника (150 мл), кусочек хлеба;
полдник	сырковая масса со свежими фруктами (150 г), кефир (200 мл);
ужин	вареники с вишней и со сметаной (100 г), молоко (150 мл);
перед сном	кефир (150 мл).

■ Рецепты для детей от полутора до двух лет

Салаты

Если малышу исполнилось полтора года, самое время начинать готовить для него салаты. Немного свежих овощей вы можете давать ребенку уже после того, как ему исполнится годик, но салат как отдельное блюдо лучше начинать давать в полтора года. Если вашему ре-

бенку повезло родиться весной или в начале лета, то и после года можно дать ему некоторые овощи с приусадебного участка (свежую капусту, редиску, листик салата, огурчик или помидор «с грядки»).

После года ребенок сможет познакомиться с новыми овощами и узнать вкус «старых знакомых» в свежем виде.

Помидоры обычно бывают наиболее любимы маленькими детьми, нужно только подбирать спелые (но не перезрелые!) томаты, лучше грунтовые и выращенные в вашей местности. Помидоры хороши для ребенка как в свежем, так и в тушеном виде.

Свежие огурцы особенно полезны детям с лишним весом, но прекрасно пополняют рацион и других малышей. Только вот от соленых и маринованных огурчиков следует до поры до времени воздержаться!



Свежая белокочанная капуста не только вкусна, но и полезна. Капуста содержит немало витаминов, микро- и макроэлементов, а в сыром виде еще и повышает аппетит.

Цветная капуста содержит йод, калий, железо, фосфор. Но для салата эту капусту используют в вареном виде.

Для салата подойдут и другие разновидности капусты — краснокочанная, брюссельская, пекинская.

Сырая морковь для малыша должна быть тщательно вымыта, а верхний слой с нее следует срезать. Наиболее сладким сортом считается «каротель» (на вид «тупоносая» небольшая морковь).

Свежий зеленый лук ваш малыш вряд ли пробовал до года, а вот теперь самое время угостить его салатом из этой полезной зелени. Даже зимой вы можете проращивать репчатый лук дома и кормить ребенка зелеными перышками.

Покупайте более зеленые листья салата (они полезнее) и будьте осторожны с белыми — в них наверняка содержатся химикаты. Если до года листовой салат вы давали ребенку только в вареном виде, то теперь его можно давать и сырым (можете попробовать измельчить его в блендере). Листовой салат повышает аппетит и улучшает пищеварение, успокаивает нервную систему и повышает иммунитет организма. Малышам нравится его внешний вид, ведь он напоминает листик. Однако листовым салатом не стоит кормить малышей с мочекислым (нервно-артрическим) диатезом.

Салаты подаются на завтрак, обед и ужин. Эти блюда служат не только для насыщения, но и способствуют лучшему пищеварению, усилению аппетита. Именно поэтому их подают в самом начале обеда или ужина. Готовьте салаты непосредственно перед тем, как подавать на стол. Салат из свежих овощей, который «постоял» более получаса, начинает терять витамины.

Салат из свежих овощей можно предложить ребенку и между основными приемами пищи. Для детей с избыточной массой тела такой салат и вовсе становится одним из главных блюд.

Заправка салатов жирами (растительное масло, сметана, соусы на основе растительного масла и сметаны) способствует лучшему усвоению витаминов. Постарайтесь не давать детям до трех лет (а лучше — до пяти) готовый майонез. Не стоит давать ребенку «взрослые» салаты с копченостями, колбасой, консервированными горошком и кукурузой, грибами, острыми соусами.

Рекомендуется готовить салаты смешивая различные овощи. Овощи и фрукты, которые содержат много витамина С (это капуста, лимон, апельсин, яблоки, перец, морковь), помогут лучше усвоить железо, содержащееся в овощах, богатых этим веществом (различные бобовые, шпинат). Можно добавлять в салаты различные фрукты, сыр, творог, яйца, а также мясо, курицу, рыбу. Не добавляйте в салаты для ребенка до трех лет консервированные овощи (огурцы, помидоры, острую морковь, перец), рыбу (шпроты, печень трески) или мясо. Не давайте детям так называемые «крабовые палочки» и вермишель. Эти продукты содержат немало пищевых добавок.

Детям особенно нравятся салаты из фруктов. Если ребенок не хочет есть овощи, приготовьте для него фруктовый салат (например из яблок и бананов) и добавьте туда

немного молодого зеленого горошка, огурец или помидор. Постепенно вы будете добавлять в салат все больше овощей, и вскоре он превратится в овощной, уже привычный ребенку.

Добавляйте в салаты свежую зелень — ее пользу трудно переоценить. Свежая зелень помогает малышу победить аллергию, делает кожу здоровее, а зрение острее. Свежая зелень помогает возбудить аппетит и способствует более качественному пищеварению. Если ребенку не нравится просто «жевать травку», разотрите зелень до пюреобразного состояния и смешайте со сметаной или творогом. Можете давать ребенку такую полезную зелень, как петрушка, укроп, сельдерей, базилик и зеленый лук. Петрушка и укроп пользуются большой популярностью у детей — аромат этой зелени не мешает воспринимать вкус блюд. Базилик обладает более резким вкусом, поэтому его лучше добавлять в мясные блюда. Для вкуса можно добавлять в салат немного растертого чеснока (некоторые дети едят чеснок с большой охотой). Не добавляйте острые специи в салат для самых маленьких — это им не принесет пользу, но надолго «отобьет аппетит» к салатам и неострым блюдам.

Поскольку детям до полутора лет еще трудно есть овощи, небольшое количество салата перетирают на мелкой терке, после полутора лет для приготовления салата используют крупную терку. После двух лет салат можно мелко нарезать или вырезать различные фигурки из овощей.

Иногда дети предпочитают погрызть сырую морковку, яблочко или кусочек сладкого перца. Твердые сырые овощи очень полезны для зубов, поэтому хорошо, если это станет привычкой. Только следите за тем, чтобы ребенок не подавился. Поэтому давать грызть целиком сырые овощи малышу лучше после полутора лет, не оставляя его при этом одного.

Приготовление салатов предоставляет мамам и бабушкам широкое «поле деятельности» и позволяет им реализовать самые фантастические проекты. Ведь салаты — это не только вкусно, но и красиво. Богатство выбора составляющих салата плюс их оформление дают в результате просто сказочные блюда. Из овощей и фруктов можно делать фигурки животных и героев мультфильмов, давать салатам различные привлекательные названия. (Подробнее вы узнаете об этом в главе о кулинарном дизайне.) Украшение салатов привлечет внимание ребенка и будет способствовать лучшему аппетиту.

Не забывайте о том, что овощи для салатов необходимо тщательно вымыть и ополоснуть кипятком. Для салата овощи следует выбирать особенно внимательно, так как эти овощи не подвергаются тепловой обработке. Совершенно недопустимо использовать для салатов овощи с гнилью или перезревшие. Многим детям не нравятся жесткие и грубые части овощей — кожица и сердцевина. Из-за этого ребенок может выплевывать салат и вообще от него отказаться. Для деток до двух лет лучше удалить кожицу с огурцов, помидоров, баклажанов и перца. Чтобы снять кожицу с перца, баклажана или помидора, нужно смазать овощ растительным маслом и подержать несколько минут в горячей духовке. Кожица легко удалится. Капустную кочерыжку также не рекомендуется использовать в пищу, так как в ней обычно скапливаются нитраты.



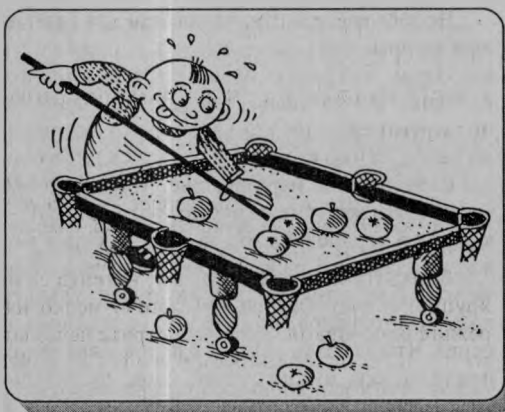
Для приготовления салатов нужно знать среднюю массу некоторых овощей:

Средняя картофелина	50 г
Огурец	100 г
Помидор	80 г
Луковица	75 г
Редис	30 г
Морковь	75 г

Перед обедом полуторагодовалому малышу рекомендуют давать 25—30 г свежего салата (это всего 3—4 чайные ложечки). К двум годам это количество в зависимости от аппетита может удвоиться.

В салат из вареных овощей хорошо добавлять сырые овощи, это обогатит его витаминами.

Не варите овощи для салата слишком долго. Достаточно отварить их до полуготовности на пару. А вот свеклу и картофель следует варить как обычно, так как они не пригодны в пищу в полусыром виде.



Салат «Витаминка»

Половина помидора, половина огурца, половина моркови, 1 редис, половина яблока, 1 листик зеленого салата, мелко рубленый лук зеленый — 1 чайная ложка, рубленая зелень укропа или петрушки — 1 чайная ложка, сметана или соус — 1 столовая ложка, сахар — 0,5 чайной ложки, соль — 3 г.

Вымойте морковь и редис, очистите и натрите на крупной терке. Вымойте и очистите яблоко, удалите сердцевину. Нашинкуйте яблоко и огурец. Нарезьте дольками помидор. Лист салата тщательно вымойте. Разрежьте салатный лист на 3—4 части. Мелко порежьте зеленый лук и зелень. Смешайте все овощи, посыпьте солью и сахаром, заправьте сметаной или соусом. Пусть салат постоит в салатнице минут 10—15 — овощи должны дать сок.

Салат «Огурец-молодец»

1 свежий огурец, сметана — 1 столовая ложка, 1 яичный желток, рубленая зелень укропа — 0,5 чайной ложки, немного соли.

Если свежий, огурец имеет тонкую кожу, чистить его не нужно. Вымойте огурец, нарежьте тонкими ломтиками, посолите. Отдельно приготовьте соус — сметану смешайте с растертым крутым желтком. На тарелку выложите нарезанные огурцы, залейте соусом, посыпьте мелко нарезанным укропом.

Салат из шпината с яблоком и лимонным соком

Шпинат свежий — 50 г, 1 яблоко, лимонный сок — 1 чайная ложка, сахар — 0,5 чайной ложки, сметана — 1 столовая ложка, немного соли.

Переберите и вымойте шпинат, обдайте его кипятком и мелко нашинкуйте, затем шпинат

посолите и оставьте на 5 минут. Яблоко вымойте и натрите на крупной терке. Добавьте яблоко в шпинат, перемешайте. Лимонный сок соедините с сахаром и перемешайте. Заправьте лимонным соком салат, затем влейте сметану и еще раз перемешайте. Этот салат можно подавать на стол и без сметаны.

Салат из шпината с яйцом

Свежий шпинат — 50 г, 1 вареное яйцо, зелень петрушки — 0,5 чайной ложки, сметана — 1 чайная ложка, немного соли.

Шпинат переберите и вымойте в проточной воде, мелко нарежьте и посолите. Вареное яйцо мелко порубите и добавьте к шпинату. Затем добавьте мелко нарубленную зелень петрушки и сметану. Все перемешайте. Таким салатом можно также намазывать бутерброды.

Салат из огурцов с редисом.

1 свежий огурец, редис — 2 штуки, зелень петрушки — 1 чайная ложка, зеленый лук — 1 чайная ложка, сметана — 2 столовые ложки, немного соли.

Огурцы натрите на крупной терке, редис натрите на мелкой терке. Лук и петрушку измельчите. Перемешайте овощи и зелень, посолите и добавьте сметану.

Салат из яблок с черносливом

Чернослив — 6 штук, 1 яблоко, сахар — 1 чайная ложка, кефир — 1 столовая ложка.

Чернослив вымойте и выньте косточки, замочите на 3—4 часа, а затем выньте из воды и нарежьте на мелкие кусочки. Яблоко натрите на крупной терке. Засыпьте салат сахаром и добавьте кефир. Салат перемешайте.

Салат из яблок и груш

1 яблоко, 1 груша, сок черной смородины — 1 столовая ложка, сметана — 1 столовая ложка, сахар — 1 чайная ложка.

Яблоко и грушу вымойте и натрите на терке. Перемешайте и всыпьте сахар, полейте смородиновым соком, добавьте сметану.

Салат из яблок и слив

1 яблоко, 3 сливы, сахар — 1 чайная ложка, сметана — 1 столовая ложка.

Вымойте яблоко и натрите на крупной терке. Из слив достаньте косточки и разрежьте каждую сливу на четыре части. Перемешайте яблоко и сливы, посыпьте сахаром и залейте сметаной.

Зеленый салат

2 листика салата, сметана — 1 чайная ложка, половинка яйца, немного укропа, соль.

Переберите и промойте листья салата, обдайте кипятком. Порежьте крупной лапшой, заправьте соусом из сметаны и желтка, посолите, посыпьте мелко нарезанным укропом.

Салат из капусты с морковью и яблоком.

Капуста — четверть небольшого кочана, 1 морковь, 1 яблоко, масло растительное — 2 чайные ложки, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

Мелко нашинкуйте капусту (оставьте постоять, чтобы дала сок), морковь и яблоко натрите на крупной терке. Смешайте капусту, морковь и яблоко, добавьте сахар, посолите и влейте растительное масло.

Салат из капусты с зеленью

Капуста — четверть небольшого кочана, измельченный зеленый лук — 1 столовая ложка, измельченная зелень петрушки — 1 столовая ложка, растительное масло — 1 столовая ложка, немного соли.

Приготовьте капусту, как в предыдущем рецепте. Когда она даст сок, посолите и добавьте зелень, лук и растительное масло.

Салат из свеклы

1 небольшая свекла, тертый сыр — 1 чайная ложка, чеснок — пол-дольки, сметана или майонез домашний — 1 чайная ложка, тертые грецкие орехи — 1 чайная ложка, немного соли.

Сварите свеклу в кожуре, очистите и натрите на крупной терке. Так же натрите сыр, разотрите ядра грецких орехов. Перемешайте все продукты, заправьте салат сметаной или домашним майонезом, посолите.

Для остроты можно добавить немного чеснока.

Салат из свеклы с черносливом

1 небольшая свекла, 4 штуки чернослива, тертые ядра грецких орехов — 1 чайная ложка, растительное масло — 1 чайная ложка, сметана — 1 чайная ложка, немного соли.

Пропустите через мясорубку чернослив и свеклу, добавьте измельченные грецкие орехи, масло и сметану, посолите.

Такой салат можно намазывать на бутерброд, как паштет.

Салат из свеклы со свежим огурцом и творогом

1 небольшая свекла — 50 г, 1 небольшой свежий огурец — 50 г, творог — 2 чайные ложки, сметана — 1 чайная ложка, немного соли.

Отварите и очистите свеклу, натрите ее на крупной терке. Огурец вымойте и мелко нарежьте брусочками. Творог протрите через сито или просто разомните ложкой. Смешайте свеклу и огурец, добавьте протертый творог и сметану, посолите.

Салат картофельный

1 картофелина, рубленая зелень укропа — 1 чайная ложка, сметана — 1 чайная ложка.

Сварите картофель в мундире. Очистите его еще горячим, нарежьте на мелкие кубики. Мелко порубите укроп. Заправьте картофель укропом и сметаной.

Салат из яблок и помидоров

1 небольшой помидор, 1 яблоко, рубленая зелень петрушки — 1 чайная ложка, сметана — 1 чайная ложка.

Нарежьте крупной соломкой очищенные яблоки и дольками — помидоры. Хорошо перемешайте, заправьте сметаной, посыпьте рубленой петрушкой.

Салат из моркови с черной смородиной

Смородина — 0,5 стакана, 1 морковь, сметана — 1 столовая ложка, сахар — 1 чайная ложка.

Морковь вымойте и почистите, натрите на крупной терке. Смородину переберите и вымойте. Смешайте морковь и ягоды смородины, влейте сметану и посыпьте сахаром.

Салат морковный с бананом

1 небольшая морковь, половинка банана, лимонный сок — 1 чайная ложка, мелко нарезанная зелень петрушки — 1 чайная ложка, сметана — 2 столовые ложки, немного соли.

Морковь натереть на крупной терке. Бананы очистить и нарезать тонкими кружочками, выложить салат слоями: поверх моркови кружочки банана, затем сметана, затем опять морковь и банан. Оставшуюся сметану смешать с лимонным соком, солью и свежей зе-

ленью. Полить салат сверху приготовленным соусом.

Салат из помидоров с сельдереем

1 помидор, 0,5 корня сельдерея, четверть сладкого перца, сахар — 1 столовая ложка, оливковое масло — 1 столовая ложка, немного соли.

Нарежьте дольками помидоры, сельдерей нарежьте кружочками, перец нарежьте мелкими брусочками. Сложите в салатницу, немного посолите и перемешайте. Полейте маслом и посыпьте сахаром.

Салат из бананов и сельдерея

Половина банана, 1 небольшое яблоко, 1 небольшой помидор, половина корня сельдерея, 1 лист салата, сметана — 1 столовая ложка, мелко нарезанная зелень петрушки — 1 чайная ложка, оливковое масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Вымойте и очистите яблоко, банан, корень сельдерея, салат. Мякоть банана, сельдерей, яблоко, салат нарежьте мелкой соломкой. С помидоров удалите кожицу. Нарежьте помидоры ломтиками. Перемешайте и заправьте оливковым маслом, немного посолите. Сметану перемешайте с зеленью и полейте салат сверху.

Первые блюда

Фасолевый суп-пюре

Белая фасоль — 2 столовые ложки, молоко — 1 стакан, масло сливочное — 1 столовая ложка, вода — 3 стакана, немного соли.

Переберите и промойте фасоль, залейте холодной водой и оставьте на 3—4 часа. Затем сварите в этой же воде фасоль до мягкости.

Протрите разваренную фасоль через сито, посолите, добавьте подогретое сырое молоко. Прокипятите около 3 минут. В тарелку с супом положите сливочное масло, подавайте с гренками.

Картофельный суп-пюре

Картофель — 2 штуки, манная крупа — 1 чайная ложка, половина луковицы, масло сливочное — 2 чайные ложки, молоко — 0,5 стакана, вода — 2 стакана, 1 вареный яичный желток, немного соли.

Картофель очистите, разрежьте пополам и тушите вместе с луком в закрытой посуде в течение 30 минут. Сваренные овощи протрите через сито вместе с отваром и посолите. Нагрейте пюре до кипения и всыпьте просеянную манную крупу. Кипятите, помешивая, еще 7 минут.

Когда суп будет готов, заправьте его маслом и смесью кипяченого молока с растертым вареным желтком. Подавайте с гренками из пшеничного хлеба.

Суп из моркови и салата

Морковь — 100 г, салат — 100 г, мука пшеничная — 1 чайная ложка, масло сливочное — 2 чайные ложки, молоко — 0,5 стакана, вода — 1 стакан, 1 вареный желток, немного соли.

Переберите и хорошо вымойте салат, дайте стечь воде.

Морковь очистите, нарежьте ломтиками, положите в кастрюлю и тушите около 30 минут, затем добавьте нарезанный салат, масло, разведенную молоком муку и тушите еще 10 минут при закрытой крышке.

Вареный желток протрите и разведите в небольшом количестве кипяченого молока, влейте в тарелку с супом и размешайте.

Молочный суп с картофелем

Молоко — 1 стакан, картофель — 2 штуки, вода — 1 стакан, хлеб пшеничный — 1 ломтик, сыр тертый — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 столовая ложка, немного соли.

Нарезанный тонкой соломкой картофель опустите в кипящую подсоленную воду и варите около получаса. Затем добавьте теплое молоко и посолите. Проварите суп еще 3 минуты.

Подавайте к столу, заправив сливочным маслом, с гренками из белого хлеба, посыпанного тертым сыром.

Гренки с сыром (для супов-пюре и бульонов)

Черствый белый хлеб нарежьте тонкими ломтиками, срежьте корочку и посыпьте ломтики сыром. Положите на противень и поставьте на 5 минут в горячую духовку. Подавать к столу гренки нужно теплыми.

Молочный суп с цветной капустой

Молоко — 1 стакан, цветная капуста — 100 г, манная крупа — 1 чайная ложка, вода — 1,5 стакана, масло сливочное — 1 столовая ложка, немного соли.

Разберите кочан цветной капусты на соцветия, положите их в кипящую подсоленную воду и варите до мягкости около 15 минут. Сваренную капусту откиньте на сито. В отвар всыпьте манную крупу и варите 15 минут. Влейте туда

же теплое молоко и положите отварную капусту. Прокипятите суп 3 минуты.

Подавайте к столу с гренками, заправив суп сливочным маслом.

Суп с овсяной крупой

Молоко — 100 г, крупа овсяная — 2 столовые ложки, 1 картофелина, горошек зеленый — 1 столовая ложка, вода — 0,5 стакана, 1 яичный желток, масло сливочное — 2 чайные ложки, немного соли.

Вымытую овсяную крупу залейте холодной водой и оставьте на 2 часа. Затем проварите ее 30 минут при слабом кипении и протрите через сито. Зеленый горошек и нарезанный кубиками картофель отварите в подсоленной воде и добавьте в крупяное пюре, не измельчая. Влейте молоко и еще раз прокипятите суп.

Перед подачей к столу заправьте суп сливочным маслом и протертым вареным яичным желтком, смешанным с 3 ложками кипяченого молока. Можно также приготовить и подать гренки.

Молочный суп с рисом

Молоко — 1 стакан, рис — 2 столовые ложки, вода — 1 стакан, масло сливочное — 1 столовая ложка, немного соли.

Переберите рис и промойте несколько раз в холодной воде, засыпьте в кипящую воду и варите до размягчения. После этого влейте сырое молоко, доведите до кипения и посолите.

Перед подачей к столу положите в тарелку кусочек сливочного масла, можно добавить сахар по вкусу.

Суп молочный с вермишелью

Молоко — 1 стакан, вермишель — 1 столовая ложка, вода — 1 стакан, сахар — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 чайная ложка, немного соли.

Вскипятите воду, добавьте сахар, соль и опустите вермишель. Через 15 минут добавьте подогретое молоко и прокипятите 2—3 минуты.

Перед подачей на стол положите сливочное масло.

Бульон с вермишелью и морковью

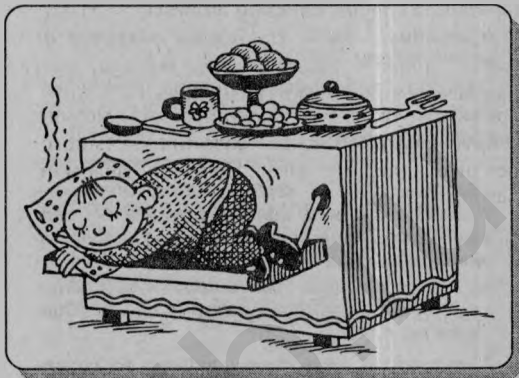
Говядина или курица — 100 г, вермишель — 1 столовая ложка, четверть луковицы, половина моркови, масло сливочное — 1 чайная ложка, вода — 0,5 литра, немного соли.

Сварите мясной бульон и процедите его.

Вермишель опустите в кипящую подсоленную воду, варите до готовности, затем откинь-

те на дуршлаг. Нашинкуйте тонкой соломкой морковь и лук и потушите со сливочным маслом до мягкости в закрытой посуде.

В горячий бульон положите морковь и вермишель и прокипятите.



Бульон с цветной капустой

Говядина — 100 г, капуста цветная — 120 г, 1 небольшая морковь, половина луковицы, масло сливочное — 1 чайная ложка, рубленая зелень петрушки или укропа — 1 чайная ложка, немного соли.

Кочан цветной капусты разделите на соцветия, положите их в подсоленную воду на полчаса. После этого откиньте капусту на дуршлаг и ополосните холодной свежей водой.

Сварите бульон из говядины, с корнями.

В процеженный кипящий мясной бульон опустите подготовленную капусту и варите при слабом кипении в течение 15 минут. Перед подачей на стол положите в суп сливочное масло. Можно также посыпать суп в тарелке мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Лапша куриная

Курица — 100 г, лапша — 2 столовые ложки, 1 луковица, 1 морковь, половина корня петрушки, немного соли.

Сварите из куриного мяса, корней и лука бульон. Лапшу отварите в подсоленной воде. Морковь нарежьте кружочками и потушите. Сваренный бульон процедите. Добавьте туда морковь и вермишель и прокипятите. Можно положить в тарелку также мелкие кусочки мяса.

Вторые блюда

Рыба отварная

под яичным соусом

Рыба — 100 г, четверть луковицы, четверть корня петрушки, масло сливочное —

1 чайная ложка, половина яйца, вода — 1 стакан, немного соли.

Положите в воду лук, петрушку и соль и поставьте на огонь. Когда она закипит, положите куски подготовленной рыбы, посолите и варите при слабом кипении полчаса.

Сваренную рыбу тщательно отделите от костей, полейте растопленным маслом, смешанным с рубленым крутым яйцом.

Рыбный пудинг

Рыба — 100 г, 1 картофелина, молоко — 1 столовая ложка, молотые сухари — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 столовая ложка, сметана — 1 столовая ложка или соус томатный (см. ниже рецепты домашних соусов) — 1 столовая ложка, 1 сырое яйцо, немного соли.

Очищенный картофель сварите до готовности, разомните до пюреобразного состояния и разведите молоком.

В подсоленной воде сварите рыбу и отделите кожу и кости. Мелко нарубите рыбную мякоть и смешайте с картофелем, добавьте растопленное масло, соль, яичный желток и взбитый в густую пену белок. Смажьте формочку маслом, обсыпьте сухарями и выложите в нее массу. Закройте крышкой и варите на водяной бане 40 минут.

Пудинг подавайте к столу со сметаной или с томатным соусом.

Котлетки куриные с цветной капустой

Филе курицы — 100 г, цветная капуста — 50 г (несколько небольших соцветий), 1 сырое яйцо, четверть луковицы, белый хлеб — 1 ломтик, молоко — 1 столовая ложка, немного соли.

Цветную капусту вымойте, переберите и отварите в подсоленной воде до полуготовности. Из мяса курицы и замоченного в молоке хлеба приготовьте фарш, посолите его. Цветную капусту разомните вилкой и добавьте в куриный фарш. Яйцо взбейте и введите в фарш. Из фарша сформируйте котлетки и обваляйте их в сухарях. Выложите котлетки в глубокую сковороду, подлейте полстакана воды или бульона и тушите до готовности.

Манные клецки

Манная крупа — 1 столовая ложка, 1 яйцо, немного соли.

В манную крупу влейте взбитое до пены яйцо и немного посолите. Замесите крутое

тесто, можно добавить в него немного воды. Набирайте тесто чайной ложкой и опускайте клецки в кипящий бульон, суп или воду. Закройте кастрюлю крышкой и варите 3 минуты после всплытия. Клецки можно подавать в супе, а можно как отдельное блюдо, приправив сметаной, сливочным маслом или джемом.

Рисовая запеканка с творогом

Рисовая крупа — 2 столовые ложки, молоко — полстакана, творог — 2 столовые ложки, 1 яйцо, масло сливочное — 2 чайные ложки, сахар — 1 столовая ложка, немного соли, фруктовый сироп или свежие ягоды — 1 столовая ложка.

Отварите промытый рис до полуготовности и откиньте на дуршлаг. Затем положите рис в кастрюлю и залейте его горячим молоком, через 5 минут посолите и варите, помешивая, до тех пор, пока молоко впитается. Творог разомните и смешайте с рисом. Добавьте сливочное масло, разотрите сырой желток с сахаром, а белок взбейте. Затем добавьте желток и белок в рис с творогом, вымешайте и выложите в смазанную маслом форму. Сверху посыпьте растертым творогом и сахаром, положите кусочек сливочного масла и выпекайте в духовке. После того как запеканка будет готова, полейте ее сиропом или растертыми ягодами.

Омлет с творогом

1 яйцо, сметана — 1 столовая ложка, творог — 1 столовая ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

Взбейте яйцо миксером и добавьте сметану, протертый творог и сахар. Все тщательно перемешайте, посолите и выложите на горячую сковороду, смазанную маслом. Поместите в духовку до готовности.

Омлет с сыром

1 яйцо, молоко — 1 столовая ложка, 1 столовая ложка тертого сыра, сливочное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Взбейте яйцо миксером и добавьте молоко, натертый на крупной терке сыр, посолите. Все тщательно перемешайте и выложите на горячую сковороду, смазанную маслом. Поместите в духовку до готовности.

Омлет с мукой

1 яйцо, мука — 1 чайная ложка, молоко — 1 столовая ложка, сахар — 1 чайная ложка,

сливочное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Муку смешайте с сахаром и солью, разведите молоком и введите желток. Белок взбейте миксером и влейте в смесь муки и желтка. Все осторожно перемешайте и вылейте на горячую сковороду.

Десерт

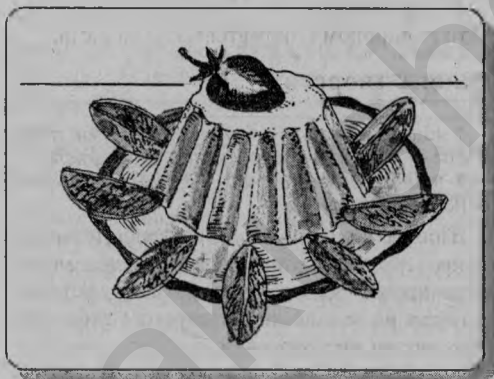
Творожная масса со свежими ягодами

Творог — 100 г, сметана — 1 столовая ложка, вишня и черешня свежая — 2 столовые ложки, сахар — 1 чайная ложка.

Протрите творог через сито или размешайте миксером, добавьте сахар и сметану. Хорошо вымешайте. Вишни промойте и извлеките косточки. Большую часть вишен и черешен смешайте с творогом и хорошо перемешайте. Положите на тарелку творог и придайте ему форму конуса. Сверху украсьте черешней и вишней.

Творожная масса с цукатами

Творог — 70 г, сметана — 1 столовая ложка, цукаты — 10 г, сухари ванильные — 2 штуки, сахар — 1 чайная ложка.



Протрите творог через сито или размешайте миксером, в творог добавьте сметану, сахар и цукаты и размешайте.

Такую творожную массу можно подать на десерт или смешать с ванильными сухарями и подать к завтраку.

Вареники ленивые

Творог — 120 г, мука пшеничная — 1 столовая ложка, масло сливочное — 1 столовая ложка, сметана — 1 столовая ложка, половина яйца, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

Протрите творог через сито, смешайте с яйцом, сахаром, мукой и 10 г сливочного масла. Посолите и тщательно вымешайте.

Скатайте длинные жгутики из теста, обваляйте их в муке и нарежьте ромбиками. Опустите вареники в крутой кипяток и варите примерно 5 минут, пока они не всплывут.

Затем переложите вареники на сковороду с оставшимся маслом (можно также залить их сметаной) и поставьте в духовку на 5 минут.

Подавайте к столу горячими, со сметаной, вареньем или сливочным маслом.

Блинчики с творожным фаршем

Мука пшеничная — 2 столовые ложки, молоко — полстакана, масло сливочное — 1 столовая ложка, половина яйца, сахар — 1 чайная ложка, немного соли, для начинки: творог — 3 столовые ложки, сметана — 1 столовая ложка, сахар — 2 чайные ложки.



Разотрите желток с сахаром (10 г), посолите и разведите холодным молоком. Всыпьте просеянную муку, размешайте так, чтобы не было комков, и оставьте тесто на полчаса. Взбейте белок в густую пену и смешайте с тестом непосредственно перед жареньем. Тесто должно иметь консистенцию жидкой сметаны.

Когда тесто будет готово, разогрейте сковороду и смажьте ее растопленным маслом. Налейте тонким слоем тесто и поджарьте блинчики только с одной стороны.

Приготовьте фарш: протрите через сито творог и смешайте с сахаром и со сметаной.

На середину обжаренной стороны блинчика положите творожный фарш, заверните конвертом, обжарьте на сковороде с маслом и поставьте в духовку на 5 минут.

Подавайте блинчики горячими со сметаной или вареньем.

Голубцы с творогом

Капуста белокочанная — 2 листа, творог — 2 столовые ложки, мука пшеничная — 1 столовая ложка, рис — 2 столовые ложки, масло растительное — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 столовая ложка, сметана — полстакана, 1 яйцо, немного соли.

От кочана капусты отделите несколько целых листьев, опустите их в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, через 10 минут выложите на дуршлаг и дайте стечь воде.

Приготовьте фарш. Для этого отварите рис в подсоленной воде и откиньте на дуршлаг. Пропустите творог через мясорубку, смешайте с сырым яйцом, мукой и отваренным рисом, посолите и добавьте растительное масло.

На середину каждого листа положите фарш и заверните так, чтобы голубец по форме напоминал короткую колбаску.

Обжарьте голубцы на сковороде с маслом, переложите в низкую кастрюлю, залейте сметаной, тушите в духовке, пока капуста не станет мягкой.

За время тушения переворачивайте голубцы 2—3 раза и подливайте немного воды, если сметана выкипит.

Перед подачей к столу полейте голубцы сметаной или белым соусом.

Сырники с морковью

Творог — 3 столовые ложки, 1 морковь, мука — 1 столовая ложка, 1 яйцо, сахар — 1 чайная ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, сметана — 1 столовая ложка, немного соли.

Морковь натрите на мелкой терке и засыпьте сахаром. Затем добавьте растертый творог и яйцо, всыпьте половину ложки муки, немного посолите. Тщательно вымесите тесто и разделайте его на небольшие шарики. Шарики обваляйте в муке и приплюсните с двух сторон. Выложите сырники в форму, смазанную маслом, и выпекайте в духовке. Подавайте к столу со сметаной.

Фрикадельки из вермишели и курицы

Мелкие макаронные изделия — 2 столовые ложки, куриное филе — 100 г, 1 сырое яйцо, половина луковки, половина корня петрушки или сельдерея, немного соли.

Отварите до полуготовности вермишель или звездочки. Куриное филе прокрутите на мясорубке. Смешайте куриное мясо и макаронные изделия, добавьте мелко нашинкованный лук, влейте яйцо и посолите. Вымесите фарш, из фарша сформируйте фрикадельки и варите их в кипящей воде, добавив коренья.

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ОТ ДВУХ ДО ТРЕХ ЛЕТ

С двух до трех лет ребенок прибавляет в весе около двух с половиной килограммов. Мальчики в этом возрасте весят от 13,5 до 16 кг, а девочки — от 13 до 15 кг.

В промежутке между двумя и тремя годами у ребенка полностью формируются молочные зубки, а значит, ребенок может уже нормально кусать и пережевывать твердую пищу. Чтобы молочные зубы прослужили малышу вплоть до того времени, когда они станут меняться на постоянные зубы (это бывает в 6—8 лет), за ними нужно хорошо ухаживать. Это подразумевает не только ежедневный уход за зубами (для этого малышу уже в 2 года нужно купить собственную щеточку и зубную пасту), но и правильное полноценное питание, профилактику вредных для зубов привычек. К таким привычкам относятся «хождение с бутылочкой», когда даже уже достаточно большие дети (2—3 года) постоянно пьют сок или сладкий чай, привычка постоянно грызть конфеты или печенье и не полоскать после этого рот, при-

вычка сосать пустышку (после полутора лет пользование пустышкой нежелательно) или пальцы.

Привычка сосать пустышку или пальцы, а также долгое сосание бутылочки может сформировать неправильный прикус, который является не только косметическим дефектом, но и может впоследствии навредить правильному формированию постоянных зубов. Именно поэтому уже в возрасте 2—2,5 лет целесообразно проконсультироваться с детским стоматологом, а после 3 лет посещать стоматолога следует раз в полгода, даже если у ребенка нет видимых проблем с зубами.

После 2 лет у ребенка развиваются жевательные мышцы, что позволяет ему жевать не уставая достаточно долго.

Поскольку объем желудка значительно увеличивается, ребенок начинает есть значительно больше. Теперь общий объем пищи за сутки составляет около полутора литров (1500 мл). Однако к такому объему пищи каждый малыш

движется по-своему: один съедает полтора литра пищи в сутки еще задолго до двух лет, другой не достигнет «положенной» нормы даже после трех лет.

Хотя кулинарная обработка продуктов остается прежней (варка, тушение, выпекание), некоторые блюда готовятся с применением соусов, приправ (например, бефстроганов со сметанным соусом или диетический гуляш с томатным соусом). Более широко используются готовые колбасные изделия — вареная колбаса, сосиски, сардельки. По-прежнему не стоит кормить малыша копченостями, давать ему мясо утки и гуся, жирную баранину. К вареным и тушеным рыбным блюдам добавляются блюда из вымоченной сельди (паштет, кусочки филе).

Количество молока, необходимого ребенку, постепенно снижается. Теперь для малыша достаточно трех стаканов молока или кефира в день (600 мл). С возрастом некоторые люди начинают хуже усваивать молоко, поэтому его доля в рационе более старших детей уменьшается.

После 2 лет в меню ребенка иногда появляется квашеная капуста и соленые огурцы. Квашеную капусту можно есть в сыром виде (в конце зимы именно в ней сохраняется витамин С), можно готовить кислые щи и рассольники.

Блюда из муки уже не ограничиваются запеканками и пудингами, можно давать также различные оладьи, блины, клецки. Макароны дети обычно едят охотнее, чем каши, поэтому после 2 лет каши большинство детей ест всего несколько раз в неделю.

Как сбалансировать питание ребенка?

Ребенку на третьем году жизни необходимо сбалансированное меню. Это значит, что в питании в нужных пропорциях должны присутствовать жиры, белки и углеводы, а также необходимые микроэлементы и витамины. Можно выделить пять основных групп продуктов питания, каждая из которых в той или иной степени должна присутствовать в рационе ребенка:

1. Молочные продукты (примерно 40% всего суточного объема пищи). Это молоко, кисломолочные продукты, творог, сыр, сметана.
2. Мясо, рыбы, яйца, бобовые (примерно 7% всего суточного объема пищи).
3. Крупы и хлебобулочные изделия, блюда из муки, картофель (примерно 15% всего суточного объема пищи).
4. Овощи и фрукты (примерно 35% всего суточного объема пищи).
5. Жир, масло, сахар (это своеобразные «энергетики» нашего организма — примерно 3% всего суточного объема пищи).

Таблица 15. Примерная суточная норма продуктов для ребенка от двух до трех лет

Продукт	Норма
Молоко и молочные продукты (кефир, йогурт)	600 мл (3 стакана)
Крупа (гречневая, овсяная, рисовая, кукурузная и др.)	40 г (4 столовые ложки)
Мясо (говядина, телятина, свинина, крольчатина, курица)	70 г
Рыба	25 г
Макаронные изделия	30 г (2 чайные ложки)
Овощи	200 г
Картофель	150 г
Творог	50 г
Фрукты	200 г
Сахар (в том числе в виде кондитерских изделий — зефира, мармелада)	3 столовые ложки
Сыр	3 г
Яйца	1/2 — 1
Сметана	2 чайные ложки
Хлеб пшеничный или зерновой	70 г
Хлеб ржаной	30 г
Масло сливочное	2 чайные ложки
Масло растительное	2 чайные ложки
Сок	200 мл (1 стакан)

Продукты из всех этих групп должны варьироваться в различных сочетаниях. Если ребенок ест четыре раза в день, то в первое кормление предпочтительнее давать блюда из первой и третьей группы (молочные продукты, мучные, крупяные и крахмалосодержащие продукты). К ним можно добавить немного масла и фруктов.



На обед обычно дают продукты из второй группы (мясо, рыба или бобовые) с продуктами из четвертой группы и небольшим количеством жиров. На полдник опять предпочтительнее продукты молочные, мучные и фрукты. На ужин обычно подают молочные продукты (творог, кефир), овощи, иногда яйца или кашу. Таким образом, овощи или фрукты ребенок ест четыре раза, крупяные блюда, мучные блюда, бобовые, мясо или рыбу — один раз. Молочные блюда подаются три-четыре раза. В одном блюде также целесообразно сочетать разные продукты (мясо с овощами — голубцы, зразы; молочные продукты и крупы, мука — запеканки из творога, оладьи с творогом).

■ Меню для малыша в возрасте от двух до трех лет

Понедельник

Завтрак	омлет с тыквой (200 мл), какао с молоком (200 мл), бутерброд с сыром;
обед	форшмак из сельди с яблоком и яйцом (50 г), борщ на мясном бульоне (150 мл), биточки мясные (70 г) с гарниром из риса с морковью (100 г), компот с фруктами (яблоко, абрикос, груша) (150 мл), кусочек хлеба;
полдник	пирожок с яблоком, сливовый сок (150 мл);
ужин	творожная запеканка (100 г) со сметаной и с фруктовой подливкой (50 мл), молоко (200 мл).

Вторник

Завтрак	блинчики с творогом и абрикосами (150 г), бутерброд с маслом и джемом, чай с молоком и сахаром (200 мл);
обед	салат из сырой моркови с сыром и чесноком (50 г), щи из кислой капусты на мясном бульоне (100 мл), кусочек тушеной курицы (70 г), отварной картофель (100 г), отвар шиповника (150 мл), молочный ирис, кусочек хлеба;
полдник	фруктовый салат со сметаной (150 г), кефир (200 мл);
ужин	котлеты из цветной капусты со сметаной (150 г), вишневый сок (150 мл), яблоко.

Среда

Завтрак	овсяная каша с курагой и со сливочным маслом (200 г), какао с молоком (150 мл), сладкий сыр (50 г);
обед	салат из свежих огурцов и редиса с зеленью (50 г), молочный суп с клецками (100 мл), рыбные котлетки (70 г), картофельное пюре (150 г), абрикосовый сок (150 мл), зефир, кусочек хлеба;
полдник	мусс из свежих ягод со сметаной (100 г), питьевой йогурт;
ужин	кабачковые оладьи со сметаной и свежей зеленью (150 г), молоко (200 мл).

Четверг

Завтрак	яйцо всмятку с молочным соусом, какао с молоком (200 мл), банан;
обед	салат из свеклы со свежим огурцом (50 г), гороховый суп (100 мл), голубцы с мясом и черносливом (150 г), творожный крем (50 г), компот из сухофруктов (150 мл), пастила, кусочек хлеба;
полдник	ватрушка, кефир (200 мл), свежие ягоды (100 г);
ужин	рулет с мясом и овощами (100 г), молоко (200 мл), бутерброд с маслом и джемом.

Пятница

Завтрак	пудинг из манной крупы с фруктами и сливочным маслом (100 г), яблочный сок (150 мл), яблоко;
обед	салат из кабачков с тыквой (50 г), суп с рыбными фрикадельками (100 мл), блинчики с творогом со сметаной и с джемом (150 г), компот из яблок (150 мл), кусочек хлеба;
полдник	какао с молоком (150 мл), овсяное печенье, свежие ягоды;
ужин	бутерброд с печеночным паштетом, салат из зеленого горошка с морковью (150 г), молоко (200 мл).

Суббота

Завтрак	омлет с цветной капустой (150 г), смородиновый сок (150 мл), коврижка;
----------------	--

обед	салат из огурцов и помидоров (50 г), овощной суп на курином бульоне (100 мл), картофельные зразы с куриным фаршем (50 г), овощное ассорти (100 г), сладкий сырок (50 г), кисель из ягод (150 мл);
полдник	блинчики с джемом (100 г), молоко (200 мл);
ужин	салат из свежих фруктов со сметаной (150 мл), бутерброд с маслом и вареной колбасой, кефир (150 мл).

Воскресенье

Завтрак	морковные котлеты (150 г), каша с молоком (150 мл), ломтик ветчины;
обед	салат из свежих яблок с морковью и свеклой (50 г), гороховый суп с мясом (100 мл), фаршированные кабачки с мясом и рисом (150 г), апельсиновый сок (150 мл), кусочек хлеба;
полдник	сметанный крем со свежими ягодами (150 мл), кефир (200 мл);
ужин	вареники с вишней и со сметаной (100 г), молоко (150 мл).

■ Рецепты для детей от двух до трех лет

Количество продуктов, перечисленных в каждом рецепте, предназначено для приготовления одной — полутора порций данного блюда. Если блюдо придется по вкусу, в дальнейшем его можно готовить для всей семьи, увеличивая это количество в 2—3 раза.

Салат из моркови с чесноком

1 морковь, 1 долька чеснока, половинка яблока, 1 вареный желток, сметана — 2 чайные ложки.

Почистите и вымойте морковь, и натрите на крупной терке. Яблоко очистите от кожуры и также натрите на крупной терке. Желток разотрите и смешайте с раздавленной долькой чеснока и со сметаной. Смешайте морковь и яблоко, заправьте полученным соусом и посолите. Этот салат можно также намазывать на бутерброд к завтраку или на полдник.

Салат из цветной капусты

Цветная капуста — 200 г, лимонный сок — 1 столовая ложка, 1 помидор, рубленая зе-

лень укропа — 1 чайная ложка, растительное масло — 1 столовая ложка, майонез домашнего приготовления — столовая ложка, немного соли.

Отварите в кипящей подсоленной воде цветную капусту. Разделите на небольшие кусочки и положите в салатник. Сбрызните капусту лимонным соком и полейте растительным маслом, смешанным с майонезом. Сверху выложите ломтики помидора и посыпьте нарезанным укропом.

Салат из свежей капусты для всей семьи

Капуста — 0,5 кочана, лимонный сок — столовая ложка, сахар — столовая ложка, сметана — 0,5 стакана, рубленая зелень укропа или петрушки — 1 столовая ложка, соль.



Этот салат будет вкусен и полезен не только вашему малышу, но и всей семье.

Нашинкуйте на крупной терке капусту, оставьте ее на два часа, чтобы дала сок. Затем добавьте соль, лимонный сок, сахар и сметану. Тщательно перемешайте, посыпьте петрушкой или укропом и подайте к столу.

Салат из помидоров и огурцов по-болгарски

1 небольшой помидор, 1 небольшой огурец, половинка сладкого перца, тертый сыр — 2 столовые ложки, мелко нарезанная зелень петрушки — 1 чайная ложка, растительное масло (лучше оливковое) — 1 чайная ложка, сметана или натуральный йогурт — 1 столовая ложка, немного соли.

Вымойте и нарежьте помидор и огурец, из перца выньте сердцевину и нарежьте мелкими брусочками. Перемешайте овощи, посолите, добавьте зелень и тертый сыр. Сметану (или йогурт) смешайте с маслом и этой смесью полейте салат.

Салат из картофеля и помидоров

Картофель — 2 штуки, помидоры — 2 штуки, сметана — 1 столовая ложка, 1 вареное яйцо, рубленая зелень укропа — 1 чайная ложка, немного соли.

Сварите на пару картофель, нарежьте ломтиками. Помидоры опустите на пару минут в кастрюлю с кипятком, а затем снимите кожицу. Нарежьте помидоры ломтиками и удалите семена. Перемешайте картофель с помидорами, посолите, полейте сметаной и посыпьте сверху мелко рубленным яйцом и укропом.

Салат из свежей зелени

Молодой картофель — 1 штука, 1 помидор, 1 огурец, 1 лист салата, рубленый лук зеленый — 1 чайная ложка, 1 вареное яйцо, сметана — 1 столовая ложка, рубленая зелень укропа — 1 чайная ложка, немного соли.

Огурцы, помидоры и сваренный молодой картофель нарежьте тонкими ломтиками, нашинкуйте зеленый лук, нарежьте листья салата. Мелко изрубите белок и добавьте к овощам. Желток смешайте со сметаной и заправьте салат, посолите, сверху посыпьте рубленным укропом.

Салат из зелени с творогом

Половина огурца, 1 листик салата, измельченный зеленый лук — 1 чайная ложка, измельченная зелень петрушки или укропа — 1 чайная ложка, 1 желток, творог — 2 чайные ложки, сметана или кефир — 1 столовая ложка, немного соли.

Вымойте и нарежьте небольшими брусочками огурец, нарежьте салат и измельчите зелень и лук. Творог разотрите с желтком и смешайте со сметаной или кефиром. Смешайте огурец, салат, зелень и лук. Заправьте салат творогом со сметаной и желтком. Посолите.

Салат из кабачков

Молодой кабачок — 100 г, четверть луковицы, чеснок — половинка зубчика, растительное масло — 1 чайная ложка, сметана — 1 столовая ложка, петрушка, соль.

Очистите кабачок от кожицы, разрежьте вдоль и удалите сердцевину. Нарежьте поперек тонкими ломтиками, добавьте мелко нарезанный лук. Чеснок разотрите с маслом, петрушкой, смешайте со сметаной и заправьте салат, посолите.

Сладкий салат из тыквы

Тыква — 100 г, небольшое яблоко, изюм или

чернослив — четверть стакана, кефир — 2 столовые ложки, сахар — 1 столовая ложка.

Натрите тыкву на мелкой терке, яблоко — на крупной. Смешайте яблоко с тыквой и замоченным изюмом или черносливом. В кефир добавьте сахар (можно взбить миксером) и заправьте салат.

Салат из тыквы и свеклы

1 небольшая свекла — 50 г, кусочек тыквы — 50 г, половинка яблока, сметана — 1 столовая ложка, сахар — 1 чайная ложка.

Отварите свеклу, очистите и натрите на крупной терке. На такой же терке натрите тыкву и яблоко. Перемешайте все овощи, заправьте сметаной и посыпьте сахаром.

Салат из сладкого перца с помидорами

1 сладкий перец, 1 помидор, половина луковицы, растительное масло — 1 столовая ложка, рубленая зелень петрушки или укропа — 1 чайная ложка, немного соли, сахар — 1 чайная ложка.

Снимите кожицу с перца и помидора. Перец разрежьте на тонкие полоски. Удалите семена. Лук нарежьте кольцами. Выложите лук на сковороду с горячим растительным маслом. Слегка обжарьте его (не должен потемнеть). Туда же выложите перец и потушите 5 минут, добавив две ложки воды, после этого выложите нарезанный помидор, потушите еще пару минут. Заправьте салат-закуску свежей зеленью и солью.

Редис с творогом

Редис — 2 штуки, творог — 0,5 стакана, сметана — 1 столовая ложка, зелень петрушки или укропа — 1 чайная ложка, немного соли.

Редис нарежьте ломтиками, смешайте с творогом, посолите, полейте сметаной и посыпьте зеленью.

Салат из редьки с яблоками

Половина редьки, 1 яблоко, половина дольки чеснока, немного соли, сметана — 1 столовая ложка.

Натрите на терке очищенную редьку и яблоки, очищенные от кожуры. Разотрите чеснок, смешайте его со сметаной. Заправьте салат и посолите.

Мясной салат

Мясо отварное — 40 г, 1 небольшая картофелина, половинка свежего огурца, половинка моркови, 1 небольшое яблоко, салат зеленый — 1 листик, сметана — 1 столовая ложка, половина яйца, немного соли, сахар — 1 чайная ложка.

Мясо нарежьте на тонкие ломтики. Вареный картофель, огурец, очищенное яблоко, яйцо, морковь также нарежьте тонкими ломтиками. Листья салата разрежьте на 3—4 части. Перемешайте все это, добавьте сметану, соль, сахар. Сверху салат можно украсить фигурками или цветами из помидоров или огурцов.

Салат из курицы

Куриное филе — 50 г, половина свежего огурца, свежий зеленый горошек — 1 столовая ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, тертый сыр — 1 столовая ложка, сметана — 1 столовая ложка, немного соли.

Отварите куриное мясо и нарежьте мелкими кусочками, добавьте мелко нарубленное вареное яйцо, нарезанный огурец, натертый сыр. Зеленый горошек потушите с маслом 5 минут, охладите и введите в салат. Посолите, добавьте сметану и все перемешайте.

Рыбный салат

Филе рыбы — 100 г, 1 средняя картофелина, 1 свежий огурец, зеленый салат — 2 листика, рубленый лук зеленый — 1 чайная ложка, рыбный бульон — четверть стакана, четверть яйца, масло растительное — 1 чайная ложка, сметана или домашний майонез — 1 чайная ложка, редис и помидор для украшения, немного соли.

Рыбное филе без кожи и костей положите в смазанную растительным маслом посуду, залейте процеженным рыбным бульоном, добавьте соль. Накройте посуду крышкой и при слабом кипении тушите до готовности, затем охладите вместе с бульоном.

Тонкими ломтиками нарежьте огурец, вареный картофель, яйцо. Нашинкуйте зеленый лук. Перед подачей на стол смешайте овощи с рыбой и бульоном, добавьте майонез или сметану, украсьте салат кружочками редиса, листиками салата, кружками помидора, огурца.

Постарайтесь, чтобы приготовленные заранее продукты не хранились больше часа.

Салат «Золотая рыбка»

Рыба (филе) — 50 г, 1 вареное яйцо, рис — 2 столовые ложки, сыр — 1 столовая ложка,

сметана или майонез домашнего приготовления — 1 столовая ложка, немного соли.

Отварите рыбу, нарежьте ее маленькими кусочками. Отварите рис в подсоленной воде, остудите и добавьте к рыбе. Мелко нарежьте яйцо и натрите на крупной терке сыр. Добавьте сыр и яйцо к рыбе с рисом. Перемешайте и добавьте масло или домашний майонез.



Салат с сосисками

1 сосиска, 1 морковь, 1 желток, сметана — 1 чайная ложка, растительное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Отварите морковь и картофель. Нарежьте морковь тонкими кружочками, а картофель — брусочками. Отварите сосиску и также нарежьте кружочками. Желток разотрите со сметаной, добавьте масло и посолите. Перемешайте овощи с сосиской, заправьте соусом.

Салат из капусты брокколи с помидорами

Капуста брокколи — 100 г, 1 помидор, мелко нарезанный укроп — 1 чайная ложка, растительное масло — 1 чайная ложка, лимонный сок — 1 чайная ложка, немного соли.

Отварите вымытую брокколи в кипящей воде около 5 минут. Затем немного охладите и разрежьте на мелкие кусочки. Очистите от кожицы помидор и разрежьте на маленькие ломтики. Смешайте помидор и брокколи, добавьте зелень укропа и растительное масло, посолите и влейте лимонный сок.

Летний винегрет

1 картофелина, 1 помидор, 1 огурец, половинка небольшой свеклы, половинка моркови, небольшой кусочек репы, половинка яблока, масло растительное — 1 чайная ложка, сметана — 1 столовая ложка, четверть лимона, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

Вымойте и сварите картофель и свеклу, очистите и нарежьте тонкими ломтиками. Вымойте и очистите морковь и репу, нарежьте ломтиками, положите в посуду, добавив 2—3 чайные ложки воды и растительное масло, потушите. После того как морковь и репа потушатся, охладите их. Вымойте свежие огурец, помидор и яблоки. Нарежьте тонкими ломтиками. Смешайте подготовленные овощи и заправьте сахаром, сметаной и лимонным соком.

Салат из фасоли

Фасоль — 1 столовая ложка, половина моркови, рубленый зеленый лук — 0,5 чайной ложки, подсолнечное масло — 1 чайная ложка, сметана — 1 чайная ложка, рубленая зелень петрушки — 0,5 чайной ложки.

Вымойте и замочите фасоль. Когда она как следует набухнет (через 4—5 часов), отварите ее до размягчения. Слейте отвар, фасоль положите в тарелку, смешайте с отварной морковью, нарезанной маленькими кубиками, и мелко нарезанным зеленым луком. Полейте маслом и сметаной, посыпьте рубленой зеленью.

Макаронный салат с цветной капустой

Рожки или мелкие макароны — 2 столовые ложки, сыр — 30 г, цветная капуста — 50 г, петрушка — 0,5 чайной ложки, базилик — 0,5 чайной ложки, сливочное масло, лимонный сок — 1 чайная ложка, сметана — 1 столовая ложка, немного соли.

Цветную капусту потушить со сливочным маслом. Тушеную капусту размять вилкой до образования пюре. Отварить в подсоленной воде рожки. Сыр нарезать маленькими брусочками. Сметану смешать с рубленой зеленью петрушки и базилика, добавить лимонный сок. Смешать рожки, капусту и сыр и заправить приготовленным сметанным соусом.

Салат «Июминка»

1 морковь, 1 яблоко, тертые грецкие орехи — 1 чайная ложка, изюм — 1 чайная ложка, сметана — 1 столовая ложка.

Сырую морковь и яблоки натрите на крупной терке, ядра орехов разотрите, перемешайте, добавьте заранее замоченный и отжатым изюм, заправьте сметаной. Такой салат можно также заправить сладким йогуртом.

Первые блюда

Суп с яичными клецками

1 сырое яйцо, сливочное масло — 2 чайные ложки, мука — 1 столовая ложка, молоко — 1 стакан, немного соли.

Пшеничную муку обжарьте на сковороде без масла до светло-коричневого цвета. Добавьте столовую ложку воды, сливочное масло, яйцо, соль. Перетрите все продукты до образования рваных комочков теста. Комочки засыпьте в кипящее молоко. Варите на небольшом огне, постоянно помешивая до загустения около 10 минут.

Суп из сельдерея с макаронными изделиями

Бульон куриный или мясной — полтора стакана, 1 морковь, макароны или рожки — 2 столовые ложки, половина корня сельдерея, 1 небольшой помидор, 1 лист зеленого салата, немного соли.

Приготовьте прозрачный куриный или мясной бульон. Отварите макароны, нарежьте кружочками сельдерея и морковь, помидор нарежьте соломкой. В тарелку выложите макароны, сырые овощи, помидор и залейте горячим бульоном. Сверху положите нарезанный соломкой зеленый салат.

ЛЕТНИЕ СУПЫ

Летом, особенно в жаркую погоду, аппетит малыша часто может быть понижен. В это время предпочтительнее кормить его различными жидкими блюдами. Летние холодные супы — холодники, окрошки, фруктовые супы — дети охотно едят и в жару. Такие супы стимулируют аппетит.

Свекольник летний

1 небольшая свекла, половина свежего огурца, 1 редис, рубленый зеленый лук — 0,5 чайной ложки, рубленая зелень петрушки или укропа — 0,5 чайной ложки, половина вареного яйца, вода — 0,5 стакана, растительное масло — 1 чайная ложка, кефир — пол стакана или сметана — 1 столовая ложка, немного соли.

Отварите свеклу в кожуре, затем натрите на крупной терке и залейте теплой водой. До-

ведите до кипения и охладите. Свежий огурец и редис натрите на терке, а лук и зелень измельчите. Смешайте овощи, заправьте растительным маслом, посолите и залейте свекольным отваром, добавьте тертую свеклу. По вкусу можно добавить кефир или сметану. Сверху крошите вареное яйцо.

Суп летний с кефиром

1 небольшой свежий огурец, кефир — 1 стакан, вода — полстакана, растительное масло — 1 столовая ложка, 1 вареное крутое яйцо, чеснок — 1 долька, мелко нарезанный укроп — 1 чайная ложка, мелко нарезанный зеленый лук — 1 чайная ложка, соль.

Смешайте кефир и воду, немного посолите и взбейте миксером. Вымойте и мелко нарежьте зелень и лук. Огурцы очистите и натрите на крупной терке. Добавьте в кефир огурец, рубленое яйцо, растертый чеснок, растительное масло, рубленую зелень и лук.

Сладкая окрошка с кефиром

Кефир — 1 стакан, половинка яблока, половинка груши, черника или смородина — 1 столовая ложка, сахар — 2 чайные ложки.

Вымойте и мелко нарежьте яблоко. Грушу, ягоды слегка разомните и все перемешайте. Посыпьте сахаром и залейте кефиром. В такой суп можно добавить разные фрукты или ягоды (абрикосы, сливы, вишню и т.д.).

Суп из вишен с рисом

Вишня — 0,5 стакана, рис — 2 столовые ложки, сахар — 2 чайные ложки, сметана — 1 чайная ложка.

Промойте вишню и достаньте косточки. Влейте в кастрюлю полтора стакана воды и доведите ее до кипения. Добавьте сахар и вишни и проварите все вместе 2—3 минуты. Рис сварите до полуготовности. Затем процедите вишневый отвар и поварите в нем рис 10 минут. Затем всыпьте вишни и варите еще 5—7 минут. Затем суп охладите, подавать на стол можно со сметаной.

Суп из смородины с клецками

Черная смородина — 0,5 стакана, сахар — 2 чайные ложки, крахмал — 1 чайная ложка, сметана — 1 чайная ложка; для клецек: 1 яйцо, 0,5 стакана творога, сахар — 1 чайная ложка, мука — 1 столовая ложка.

Черную смородину разомните ложкой. Затем отожмите сок через сито. Залейте отжатые ягоды стаканом воды и проварите 2—3 мину-

ты, добавив сахар и разведенный в 2 столовых ложках воды крахмал. Влейте отжатый сок и прокипятите. Отдельно приготовьте клецки. Для этого разомните творог, добавьте яйцо, сахар, муку и все вымешайте. Чайной ложкой отделяйте тесто и отварите клецки в подсоленной воде до всплытия на поверхность. Выложите клецки в тарелку, перед подачей на стол добавьте отвар смородины и немного сметаны.

Суп из яблок

1 яблоко, сахар — 2 чайные ложки, крахмал — 1 чайная ложка, корица — четверть чайной ложки, макаронные изделия — 1 столовая ложка, сметана — 1 чайная ложка, фруктовый или ягодный сироп — 1 чайная ложка.

Яблоко вымойте, достаньте сердцевину и нарежьте на дольки. Залейте яблоко стаканом воды, добавьте сахар, корицу и доведите до кипения. Проварите 5—7 минут, затем добавьте разведенный в 2 столовых ложках воды крахмал. Все вместе проварите еще 3 минуты. Отварите макаронные изделия и охладите их. Сметану смешайте с фруктовым сиропом. В тарелку выложите макароны, залейте яблочным отваром и добавьте сметанный соус.

Молочно-фруктовый суп

Половинка яблока, черешня — четверть стакана, молоко — 1 стакан, сахар — 2 чайные ложки, крахмал — 1 чайная ложка.

Яблоко очистите, из черешен удалите косточки. Залейте фрукты и ягоды половиной стакана воды и прокипятите около 5 минут. Молоко доведите до кипения (две трети стакана) и влейте разведенный холодным молоком крахмал. Затем проварите еще 2—3 минуты и оставьте для охлаждения. В тарелку выложите ягоды и яблоко. Можно посыпать их немного сахаром. Сверху вылейте охлажденное до комнатной температуры молоко.

Суп молочный с гренками

Черствый ржаной хлеб — 2 ломтика, молоко — 1 стакан, сахар — 1 чайная ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, желток, растительное масло для обжаривания — 1 чайная ложка.

Ржаной хлеб нарежьте маленькими брусочками и слегка обжарьте его в растительном масле. Вареный желток разотрите с сахаром. Молоко вскипятите и разведите в горячем молоке желток, добавьте сливочное масло. В тарелку выложите гренки и залейте остуженным молоком.

Суп молочный с рисом и сухофруктами

Молоко — 1 стакан, чернослив — 2 штуки, курага — 2 штуки, изюм — 1 чайная ложка, рис — 1 столовая ложка, сахар — 1 чайная ложка.

Хорошо вымойте и замочите на пару часов сухофрукты. Рис отварите. Затем прокипятите 5 минут сухофрукты в той воде, в которой они были замочены. В молоке растворите сахар. В тарелку положите рис, выложите сухофрукты и залейте кипяченым молоком.

Вторые блюда

Пирог из макарон

Мелкие рожки, вермишель или макаронные изделия (ракушки) — 0,5 стакана, 1 вареное яйцо, молоко — треть стакана, томатный соус домашнего приготовления или томатный сок — треть стакана, тертый сыр — 1 столовая ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, рубленая зелень петрушки — 1 чайная ложка, немного соли.

Сварите макаронные изделия и добавьте мелко рубленное яйцо, молоко и сливочное масло. Посолите и выложите макароны в глубокую сковороду, смазанную растительным маслом. Поставьте в духовку на 15 минут.

Мелко нарежьте зелень петрушки и смешайте с томатным соусом или томатным соком. Залейте макароны и посыпьте тертым сыром. Поставьте в духовку и запекайте до расплавления сыра.

Запеканка с сыром

Рис отварной — 2 столовые ложки, тертый сыр (типа костромского) — 1 столовая ложка, 1 морковь, молоко — 1 столовая ложка, 1 яичный белок, масло сливочное — 1 чайная ложка, немного соли, растительное масло для смазки противня.

Морковь вымойте, почистите и отварите до полуготовности. Натрите морковь на крупной терке и смешайте с отварным рисом, добавьте взбитый в пену белок, молоко и немного соли. На смазанной растительным маслом противень выложите половину риса с морковью, затем посыпьте половиной столовой ложки тертого сыра, сверху выложите оставшийся рис и посыпьте сыром. Сливочное масло нарежьте мелкими кубиками и выложите равномерно поверх запеканки. Запекайте в духовке до готовности. Подавать на стол такую запеканку можно с овощным соусом или со сметаной.

Вермишель с яблоками

Макаронные изделия — 0,5 стакана, 1 яблоко, сахар — 1 чайная ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Отварите макаронные изделия и слейте воду. Добавьте в макароны сливочное масло. Яблоко очистите и нарежьте небольшими кубиками. Перемешайте макаронные изделия и яблоко, добавьте сахар. Выложите в смазанную маслом жаровню, сверху положите небольшой кусочек сливочного масла и поместите в духовку.

Макаронник с печенью

Печень — 100 г, полстакана макарон, полстакана бульона, половина луковицы, 1 яйцо, сливочное масло — 1 столовая ложка, панировочные сухари — 1 чайная ложка, растительное масло — 1 столовая ложка, немного соли.

Нарежьте кубиками печень и обжарьте на растительном масле. Затем залейте бульоном и потушите. Лук обжарьте и перемешайте с печенью. Пропустите печень с луком через мясорубку. Макароны отварите и охладите. Яйцо взбейте и смешайте макаронами. Добавьте масло. Половину макарон выложите в смазанную маслом форму. Фарш выложите сверху и накройте оставшимися макаронами. Сверху посыпьте сухарями и выпеките в духовке до румяной корочки.

Блинчики из печени

Телячья печень — 100 г, 1 небольшая луковица, мука — 1 столовая ложка, 1 сырой желток, немного соли, немного растительного масла для жаренья.

Тщательно вымойте печеньку, снимите пленку и вырежьте желчные протоки. Пропустите печеньку через мясорубку вместе с луком, добавьте сырой желток, соль и муку до консистенции густой сметаны. Ложкой набирайте полученную смесь и выливайте на горячую сковороду небольшими тоненькими блинчиками. Обжарьте с двух сторон до готовности.

Овсяные блинчики

Овсяные хлопья — 2 столовые ложки, мука — 1 столовая ложка, сливочное масло — 1 столовая ложка, молоко — полстакана, 1 сырое яйцо, растительное масло — 1 столовая ложка, немного соли.

Овсяные хлопья измельчите в кофемолке, а затем всыпьте муку и сахар. Яйцо взбейте и смешайте с молоком. Добавьте растопленное

сливочное масло и всыпьте смесь овсяных хлопьев и муки с сахаром. Взбейте тесто миксером или вилкой. На горячую сковороду, смазанную растительным маслом, выливайте столовой ложкой тесто и пеките небольшие блинчики. Подавайте к столу со сметаной и с вареньем.

«Двухэтажная» запеканка из вермишели

Вермишель или другие мелкие макаронные изделия — 3 столовые ложки, отварное мясо — 70 г, сыр — 1 столовая ложка, половина небольшой луковицы, половина небольшого помидора, половина сырого яйца, сливочное масло — 1 столовая ложка, немного соли, растительное масло для смазки противня.

Откинуть на дуршлаг отваренную вермишель и немного остудить. Добавить к вермишели взбитое яйцо. Противень или форму для выпечки смазать растительным маслом и выложить на него половину вермишели. Затем отварное мясо прокрутить на мясорубке и добавить в полученный фарш измельченный лук и сливочное масло. Мясной фарш выложить поверх вермишели, затем выложить оставшуюся вермишель и посыпать тертым сыром. Запекать в горячей духовке около 10 минут. Подавать на стол запеканку можно с овощным соусом (томатным или морковным соком).

Печеночный паштет

Печень телячья — 100 г, четверть луковицы, сливочное масло — 1 чайная ложка, бульон или молоко — 2 столовые ложки, немного соли.

Промойте печень, удалите желчные протоки и снимите пленки. Заверните печенку в пергаментную бумагу, положите на сковороду так, чтобы она не развернулась, и поставьте в духовку на 15—20 минут. Чтобы проверить готовность печени, нужно сделать разрез — если печенка готова, кровь не выступит.

Готовую печень выньте из бумаги и пропустите два раза через мясорубку. Протрите через сито и посолите, разотрите со сливочным маслом и небольшим количеством молока или нежирного бульона. Паштет можно приготовить также с луком, запеченным вместе с печенью.

Мясной паштет со сметаной

Мясо (говядина, телятина или нежирная свинина) — 100 г, четверть луковицы, половина моркови, масло сливочное — 1 чайная ложка, сметана 3 чайные ложки, мясной

бульон — 1 столовая ложка, рубленая зелень петрушки — 0,5 чайной ложки, немного соли.

Отварите мясо, затем прокрутите его на мясорубке с редкой решеткой 1 раз. Должно получиться пюре из мелких кусочков мяса. Мелко нарежьте лук и натрите на крупной терке морковь, потушите их несколько минут со сливочным маслом, затем смешайте тушеные овощи с мясом. Всыпьте зелень петрушки, влейте сметану и 1 столовую ложку бульона, оставшегося от варки мяса. Доведите паштет до кипения.

Картофельная запеканка

Картофель — 2 штуки, панировочные сухари — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 чайная ложка, 1 сырое яйцо, сметана — 1 столовая ложка, немного соли.



Сварите картофель в кожуре, очистите и протрите его горячим через сито. Картофельную массу посолите, хорошо перемешайте с растопленным маслом и взбитым яйцом (для этого возьмите три четверти яйца). Выложите на сковороду, смазанную маслом и посыпанную просеянными сухарями, смажьте оставшимся яйцом, смешанным с чайной ложкой сметаны. Запекайте в духовке 15 минут.

К столу подавайте со сметаной, сметанным или томатным соусом.

Запеченные капустные котлеты

Капуста белокочанная — 2 листа, четверть луковицы, масло сливочное — 1 столовая ложка, молоко — четверть стакана, половина яйца, панировочные сухари — 1 чайная ложка, немного соли.

Промойте, очистите и мелко нарубите свежую капусту. В кастрюлю положите сливочное масло, налейте две столовые ложки воды и по-

тушите мелко нарезанный лук. Добавьте капусту, посолите и тушите в закрытой посуде, помешивая и подливая понемногу молоко. Когда капуста станет мягкой, всыпьте панировочные сухари, добавьте сырое взбитое яйцо и тщательно перемешайте. Из капустной массы сформируйте котлеты и хорошенько обваляйте их в сухарях. Выложите котлеты на смазанный маслом противень и поставьте в духовку для запекания.

К столу подавайте котлеты со сметаной, сметанным или молочным соусом.

Пюре из картофеля с желтком, сметаной и чесноком

Картофель — 2 штуки, масло сливочное — 1 чайная ложка, сметана — 1 столовая ложка, молоко — 1 столовая ложка, 1 вареный желток, чеснок — половина дольки, немного соли.

Сварите картофель на пару или испеките в духовке. Горячий картофель протрите через сито. Добавьте сметану, постепенно размешивая. Пропкипятите пюре и снимите с огня. Положите сливочное масло и вареный желток, растертый с одной столовой ложкой кипяченого холодного молока. Чеснок раздавите в чесночнице или натрите на мелкой терке и добавьте в пюре.

Постарайтесь вымешать готовое пюре так, чтобы не было комков. К столу подавайте, посыпав рубленым вареным яйцом и мелко нарезанной зеленью.

Пюре из картофеля с помидорами

Картофель — 2 штуки, 1 помидор, масло сливочное — 1 чайная ложка, сыр — 1 чайная ложка, рубленая зелень петрушки или укропа — 1 чайная ложка, немного соли.

Тщательно вымойте картофель и испеките в кожуре в духовке. Выньте ложкой мякоть из клубней и посолите. Добавьте сливочное масло и хорошенько разомните вилкой. Положите сверху ломтики помидора, посыпьте тертым сыром и поставьте в духовку на 5 минут. Подавайте к столу, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Пюре из картофеля с зеленым горошком

Картофель — 1 штука, горошек зеленый свежий — 1 столовая ложка, масло сливочное — 1 чайная ложка, молоко — 2 столовые ложки, немного соли.

Приготовьте пюре из печеного или вареного картофеля. Пропкипятите консервированный зеленый горошек вместе с отваром, откиньте на дуршлаг, смешайте с пюре, добавьте моло-

ко, и еще раз прокипятите. К столу подавайте с кусочком масла.

Так же можно приготовить пюре с добавлением моркови или с мелко нарезанными стручками молодой фасоли.

Котлетки из вареных яиц в сухарях

Яйцо — 2 штуки, 1 ломтик белого хлеба, молоко — 1 столовая ложка, четверть лукавки, измельченная зелень укропа — 1 чайная ложка, сухари панировочные — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 чайная ложка, сметана — 1 столовая ложка, томатный сок — 1 столовая ложка, немного соли.

Сварите вкрутую 1 яйцо, затем очистите его и измельчите. Белый хлеб замочите в молоке и добавьте к яйцу. Затем мелко нарежьте лук и потушите его со сливочным маслом. Добавьте лук к яичному пюре, всыпьте также зелень укропа и посолите. Затем добавьте в фарш сырое яйцо и еще раз вымесите. Сформируйте небольшие котлетки и обваляйте в сухарях. Слегка обжарьте с обеих сторон и потушите несколько минут, залив сметаной с томатным соком.

Мясо-картофельный рулет

Мясо (говядина) — 150 г, картофель — 1 штука, белый хлеб — 1 ломтик, 1 яйцо, сливочное масло — 1 столовая ложка, зелень укропа или петрушки — 1 веточка, немного соли.

Из кусочка мясного филе и ломтика белого хлеба на мясорубке прокрутите фарш. Добавьте в фарш сырое яйцо и натертую на мелкой терке картофелину. Фарш посолите и всыпьте вымытую и мелко нарезанную зелень. Перемешайте фарш, добавьте столовую ложку воды, еще раз вымесите и выложите на смазанный растительным маслом противень в виде рулета. Сверху смажьте рулет сливочным маслом и поместите в духовку. После выпекания рулет можно нарезать ломтиками и полить овощным соусом.

Картофельные зразы

Картофель — 2 штуки, мука — 1 столовая ложка, мясо отварное — 70 г, 1 ломтик белого хлеба, 1 яйцо, четверть луковицы, мясной бульон — 1 стакан, растительное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Картофель отварите в мундире, очистите и протрите горячим через сито. Добавьте в картофель муку, яйцо и вымесите тесто. Мясо отварите в горячей подсоленной воде. Лук мелко порежьте и немного потушите с расти-

тельным маслом. Прокрутите на мясорубке вареное мясо, посолите, добавьте мелко нарезанный лук, тушеный с маслом, 2 столовые ложки бульона и перемешайте. Из картофельного фарша сформируйте лепешки диаметром около 5 см и толщиной 0,5 см. Выложите прокрученное мясо с луком на середину лепешек, соедините края лепешек. Положите зразы швом вниз в смазанную маслом жаровню и влейте оставшийся мясной бульон. Тушите до готовности.

Зразы с рисом

Рис — 1 столовая ложка, мясо отварное — 100 г, 1 ломтик белого хлеба, молоко — 1 столовая ложка, 1 яйцо, четверть луковицы, мясной бульон — 1 стакан, сливочное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Прокрутите на мясорубке мясо, посолите, добавьте ломтик белого хлеба, вымоченный в молоке, и введите в фарш сырое яйцо. Вымесите фарш. Рис отварите и смешайте с мелко нарезанным луком, тушеным с маслом. Из мясного фарша сформируйте лепешки диаметром около 5 см и толщиной 0,5 см. Выложите рис с луком на середину лепешек, соедините края лепешек. Положите зразы швом вниз в смазанную маслом жаровню и влейте воду или бульон. Тушите до готовности.

Зразы с морковью

Мясо — 100 г, 1 ломтик белого хлеба, 1 сырой желток, 1 морковь, четверть луковицы, сливочное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Прокрутите на мясорубке мясо с размоченным в молоке белым хлебом, посолите, добавьте сырой желток и вымешайте фарш. Из фарша сформируйте лепешки диаметром около 5 см и толщиной 0,5 см. Морковь натрите на крупной терке и немного потушите с мелко нарезанным луком и сливочным маслом. Выложите фарш на середину лепешек, соедините края лепешек. Положите зразы швом вниз в смазанную маслом жаровню и влейте полстакана овощного или мясного бульона. Тушите до готовности, пока не испарится жидкость в жаровне.

Зразы из рыбы

Рыбное филе — 100 г, ломтик белого хлеба, 1 сырой желток, 1 вареное яйцо, молоко — 1 столовая ложка, рубленая зелень петрушки — 1 чайная ложка, растительное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Прокрутите на мясорубке филе рыбы с размоченным в молоке белым хлебом, посолите, добавьте сырой желток, растительное масло и вымешайте фарш. Из фарша сформируйте лепешки диаметром около 5 см и толщиной 0,5 см. Вареное яйцо мелко нарежьте и добавьте рубленую зелень и сливочное масло. Этой смесью наполните лепешки из рыбы (примерно 1 чайная ложка на 1 зразу) и соедините края лепешек. Положите зразы швом вниз в смазанную маслом жаровню и влейте полстакана овощного или рыбного бульона. Тушите до готовности. К столу зразы можно подать с соусом.

Рыбные котлеты с творогом

Рыбное филе (окунь, треска) — 100 г, творог — 2 столовые ложки, 1 яйцо, белый хлеб — 1 ломтик, молоко — 1 столовая ложка, четверть луковицы, сливочное масло — 1 столовая ложка, растительное масло — 1 столовая ложка, сметана — 1 столовая ложка, панировочные сухари — 1 чайная ложка, немного соли.

Тщательно вымойте рыбное филе и нарежьте небольшими кусками, добавьте творог и замоченный в молоке белый хлеб. Прокрутите эту смесь через мясорубку, добавьте мелко нарезанный лук, спассерованный на растительном масле, и посолите. Добавьте сырое яйцо и еще раз вымесите. Из приготовленного фарша сформируйте небольшие котлетки и обваляйте их в панировочных сухарях. Сковороду смажьте растительным маслом и хорошо нагрейте. Выложите котлетки на сковороду и слегка обжарьте с двух сторон. Затем добавьте сметану и полстакана рыбного бульона или овощного отвара (можно просто добавить воду) и тушите до готовности.

Голубцы для самых маленьких

Говядина или телятина — 100 г, капуста белокочанная — 2 листа, половина луковицы, масло сливочное — 1 чайная ложка, соус сметанный — четверть стакана, четверть яйца, соль, зелень петрушки — 1 чайная ложка.

Мясо пропустите через мясорубку и обжарьте на сковороде с маслом. Затем добавьте столовую ложку воды (можно молока или бульона), ложку отварного риса, сырое яйцо, мелко рубленый лук, спассерованный в масле, щепотку нарезанной зелени петрушки. Посолите и хорошенько перемешайте. Можно приготовить фарш и из вареного мяса. В подсоленный кипяток опустите несколько це-

лых листьев капусты, через 8—10 минут выньте и охладите. На каждый лист положите мясной фарш и заверните в форме коротких колбасок.

Обжарьте голубцы на сковороде с маслом, уложите в кастрюлю, залейте сметанным соусом и тушите в духовке примерно полчаса.

Капустная запеканка

Капуста белокочанная — 2 листа, манная крупа — 1 столовая ложка, масло сливочное — 1 чайная ложка, молоко — четверть стакана, сухари панировочные — 1 чайная ложка, сметана — 1 столовая ложка, половина вареного яйца, половина сырого яйца для смазывания, немного соли.

Капусту нашинкуйте и потушите с молоком и солью. Когда она станет мягкой, всыпьте манную крупу и продолжайте варку на слабом огне, непрерывно помешивая, еще 10 минут. Затем выложите капустную массу на сковороду или в жаровню, смазанную маслом и посыпанную сухарями, разровняйте поверхность и смажьте сырым яйцом со сметаной.

Запеките в духовке до образования корочки. В капустную массу перед запеканием добавьте рубленое крутое яйцо.

Перед подачей на стол горячую запеканку полейте сметаной.

Капустный пудинг

Белокочанная капуста — 400 г, зеленый лук — 150 г, морковь — 150 г, 1 яйцо, 1 яичный белок, молоко — 200 мл, 2 столовые ложки мелко рубленой зелени, 2 столовые ложки мелко нарубленного репчатого лука, соль, масло подсолнечное — 20 г.

Очистите капусту, при этом снимите сверху 4 больших целых листа и отложите их. Остальную капусту нашинкуйте. Зеленый лук и морковь нарежьте тонкими ломтиками. Овощи подержите несколько минут поочередно в кипящей подсоленной воде, затем выложите на дуршлаг и просушите. Яйцо и белок взбейте, добавьте молоко, зелень и репчатый лук, посолите.

Массу немного посолите. Хорошенько разогрейте духовку. Смажьте маслом форму. С отложенных листьев срежьте толстые прожилки. Выложите дно формы листьями так, чтобы они немного свешивались через край. Положите овощи слоями в форму. Каждый слой залейте молочно-яичной смесью. Листья заверните поверх начинки. Накройте форму алюминиевой фольгой. Наполните поддон горячей водой и поставьте в него форму. Запекайте пудинг в

духовке примерно полтора часа. Если вода начнет сильно кипеть, уменьшите огонь. Выньте пудинг из духовки и оставьте его еще на 15 минут «доходить» в форме.

Картофельно-овощные клецки

Картофель — 1 штука, морковь — 1 штука, четверть луковицы, растительное масло — 1 чайная ложка, сливочное масло — 1 столовая ложка, молоко — треть стакана, мука — 1 столовая ложка (без горки), половина яйца, сметана — 1 чайная ложка, немного соли.

Тщательно вымойте со щеткой картофель и морковь и сварите их на пару в кожуре. Затем очистите овощи и протрите через сито. Репчатый лук мелко нарубите и потушите с растительным маслом до мягкости. Добавьте лук в протертые картофель и морковь, затем добавьте яичный желток и вымесите. После этого вслейте теплое молоко и растопленное масло, еще раз перемешайте. Всыпьте муку и вымесите тесто. В однородную массу добавьте взбитый в пену белок и вымесите тесто. Чайной ложкой отделяйте небольшие кусочки и варите их в подсоленной воде или бульоне (курином, мясном, рыбном или в овощном отваре), можно отварить клецки в молоке пополам с водой. Подавать к столу клецки можно в бульоне, а можно со сметаной.

Запеканка из пшенной каши с сухофруктами

Пшено — 3 столовые ложки, молоко — полстакана, сахар — 1 чайная ложка, 1 сырое яйцо, сухофрукты (курага, изюм, яблоки) — полстакана, немного соли.

Сухофрукты вымойте и замочите на 3—4 часа. Сварите пшенную кашу-размазню на молоке. Сухофрукты нарежьте на маленькие кусочки и добавьте в кашу, введите в кашу яйцо, сахар и перемешайте. Поместите кашу в смазанную маслом форму для выпечки и поставьте в духовку.

Вегетарианские голубцы

Капуста — 2—3 листа, рис — 2 столовые ложки, молоко — полстакана, 1 морковь, половина луковицы, небольшой кусочек кабачка или тыквы, зелень петрушки — 1 чайная ложка, 1 помидор, растительное масло — 1 чайная ложка, томатный сок — полстакана, сметана — 2 столовые ложки, немного соли.

Отварите до полуготовности рис в подсоленной воде. Капустные листья вымойте и про-

варите в воде с молоком около 3—5 минут. Морковь и лук нарежьте и потушите около 10 минут, затем добавьте кабачок или тыкву и помидор со снятой кожицей и потушите еще 10 минут. Овощи добавьте в рис, всыпьте зелень. Полученный фарш заверните в капустные листья и уложите в жаровню. Сметану перемешайте с томатным соком, разведите водой (полстакана) и залейте смесью голубцы. Тушите голубцы около получаса, подливая немного воды.

Детский плов

Говядина — 100 г, рис — 2 столовые ложки, 1 морковь, половина небольшой луковицы, растительное масло — 1 столовая ложка, немного соли.

Мясо нарежьте небольшими кусочками и тушите в жаровне примерно час, затем добавьте нарезанную брусочками морковь и нарезанный кольцами лук, через 10 минут положите промытый в горячей воде рис, посолите и тушите до готовности, не перемешивая, но подливая время от времени горячую воду, еще полчаса. Когда плов будет готов, перемешайте его. К столу можно подавать полив томатным соусом или томатным соком.

Сладкий плов

Рис — 2 столовые ложки, морковь — 1 штука, курага — 4 штуки, изюм — 1 столовая ложка, чернослив — 2 штуки, сушеные яблоки — 4 дольки, сахар — 2 чайные ложки, сливочное масло — 2 чайные ложки.

Сухофрукты вымойте и замочите примерно за 3—4 часа до начала приготовления плова. Морковь нарежьте брусочками, добавьте воду и 1 чайную ложку сливочного масла и тушите около 5 минут, затем добавьте вымытый рис (не перемешивая) и тушите еще 5 минут, добавляя немного горячей воды. Затем добавьте чернослив, а через 10 минут — яблоки. Тушите еще 10 минут, затем всыпьте курагу и изюм, влейте воду, в которой настаивались сухофрукты. Потушите еще 10 минут и всыпьте сахар. Перемешайте и, прокипятив 2—3 минуты, снимите плов с огня. Перед подачей на стол заправьте плов сливочным маслом.

Запеканка

картофельно-яблочная

Картофель — 1 штука, яблоко — 1 штука, 1 желток, тертый сыр — 1 столовая ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, моло-

ко — 1 чайная ложка, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

Картофель отварите на пару в кожуре, а яблоко испеките в духовке. Приготовьте картофельное пюре, протерев горячий картофель через сито и смешав со сливочным маслом и молоком, немного посолите. Яблоко протрите через сито, добавьте сахар, после чего соедините обе массы и хорошо взбейте, добавьте желток, вымешайте и выложите в смазанную маслом форму для выпечки. Сверху посыпьте тертым сыром и поставьте на 5 минут в горячую духовку.

Пудинг из цветной капусты

Капуста цветная — 150 г, хлеб пшеничный — 1 ломтик, масло сливочное — 1 чайная ложка, молоко — 2 столовые ложки, половина яйца, мука пшеничная — 1 чайная ложка, немного соли.

Кочан цветной капусты разберите на соцветия, сварите в подсоленном кипятке, переложите в дуршлаг и дайте стечь отвару.

Срежьте корочки с хлеба, а мякиш нарежьте на мелкие кубики. Залейте холодным молоком и перемешайте.

Капусту и хлеб положите в миску, добавьте просеянную муку, сырой яичный желток, разомните вилкой и введите в массу взбитый в пену белок.

Выложите массу в форму, смазанную маслом, и закройте крышкой. Варите пудинг на водяной бане 25—30 минут.

Перед подачей к столу полейте молочным соусом.

Суфле из цветной капусты

Капуста цветная — 150 г, сметана — 2 чайные ложки, масло сливочное — 1 чайная ложка, молоко — четверть стакана, половина яйца, мука пшеничная — 1 чайная ложка, соль.

Разрежьте на части кочан капусты, промойте несколько раз в холодной воде, положите в крутой немного подсоленный кипяток и варите до мягкости, затем откиньте на дуршлаг и дайте стечь отвару. В миске разомните капусту вилкой до кашеобразного состояния и смешайте с горячим молоком.

В горячее пюре положите сливочное масло, муку, сырой яичный желток и взбитый в пену белок.

Наполните этой массой форму, смазанную маслом, закройте крышкой и варите на водяной бане 30 минут.

Подавайте к столу готовое суфле, полив сметаной.

Ленивые голубцы

Свежая капуста — четверть кочана, мясо — 100 г, 1 морковь, 1 помидор, масло — 1 столовая ложка, бульон или кипящая вода — 1 стакан, рис — четверть стакана, лавровый лист, соль.

Отделите четверть кочана капусты, вымойте и мелко нашинкуйте. На дно кастрюли положите масло и половину этой капусты. Нарезанное кусочками мясо, тертую морковь, помидор со снятой кожицей обжарьте. В кастрюлю с капустой положите сначала мясо, потом морковь, на нее — сырой рис и оставшуюся капусту. Добавьте лавровый лист, бульон и тушите до готовности.

Рецепт рассчитан на 2 порции.

Запеканка из тыквы с вермишелью

Вермишель мелкая — 2 столовые ложки, тыква — 100 г, сахар — 1 чайная ложка, 1 яйцо, сливочное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Отварите вермишель в подсоленной воде, слейте воду и добавьте сливочное масло. Тыкву нарежьте кубиками и потушите до полуготовности. В вермишель добавьте тушеную тыкву и сахар. Затем введите яйцо и перемешайте. Выложите вермишель с тыквой в смазанную маслом форму и запекайте в духовке.

Запеканка из овсянки с земляникой

Овсяные хлопья — 2 столовые ложки, молоко — полстакана, сухари панировочные — 1 чайная ложка, сливочное масло — 2 чайные ложки, земляника — полстакана, сахар — 2 чайные ложки, 1 сырое яйцо, немного соли.

Сварите овсяную кашу. Для этого в полстакана кипящей подсоленной воды опустите овсяные хлопья и проварите 5 минут, затем влейте молоко и всыпьте чайную ложку сахара. Проварите еще минуты 3 и снимите с огня. Добавьте в кашу чайную ложку сливочного масла. Перемешайте кашу. Свежую землянику переберите и вымойте, засыпьте сахаром. Добавьте в кашу яичный желток. В форму, смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями, выложите половину каши, затем землянику. Затем остальную кашу и сверху — взбитый миксером в пену белок. Выпекайте запеканку в горячей духовке 15 минут.

Запеченные оладьи из кабачков

Кабачки — 100 г, мука — 1 столовая ложка, 1 яйцо, соль, растительное масло, сметана.

Кабачок, очищенный от кожицы и семян, натрите на терке и смешайте с мукой. Добавьте в тесто яичный желток и взбитый белок, посолите и вымешайте. Выпекайте оладьи на раскаленной сковороде в кипящем растительном масле.

К столу рекомендуется подавать со сметаной.

Оладьи из моркови

1 морковь, молоко — 1 столовая ложка, 1 сырое яйцо, манная крупа — 1 столовая ложка, сахар — 1 чайная ложка, сливочное масло — 2 чайные ложки, сметана — 1 чайная ложка, немного соли.

Морковь натрите на мелкой терке, добавьте растертый с сахаром желток и манную крупу. Влейте чайную ложку масла и молоко, посолите. Затем взбейте белок и введите в морковь. Испеките на сковороде несколько блинчиков. Подавайте к столу со сливочным маслом и сметаной.

Оладьи с яблоками

1 яблоко (лучше кислое), мука — 1 столовая ложка, 1 сырое яйцо, кефир — 2 столовые ложки, сахар — 1 чайная ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, сметана — 1 чайная ложка, немного соли

В кефир введите растертый с сахаром желток и перемешайте. Всыпьте муку, посолите. Натрите на крупной терке яблоко, введите в тесто, перемешайте. Взбейте миксером белок и осторожно введите в тесто. Выпекайте оладьи на горячей сковороде, немного смазанной растительным маслом. Подавайте оладьи с маслом и сметаной.

Оладьи из овощного ассорти (из замороженных овощей)

Овощное ассорти (замороженные овощи: цветная капуста, зеленый горошек, помидоры, кабачок-цуккини, сладкий перец, стручковая фасоль, сельдерей, лук или другие) — 3 столовые ложки, молоко — треть стакана, мука — 1 столовая ложка, 1 яйцо, растительное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Потушите замороженные овощи (предварительно не размораживая) со сливочным маслом до мягкости (5—7 минут). В молоко введите яйцо, перемешайте. Всыпьте муку и посо-

лите. Размешайте тесто и всыпьте туда тушеные овощи. Перемешайте смесь и пеките на горячей сковороде оладьи. Подавайте к столу со сметаной.

Блинчики с вишней

Вишни — треть стакана, мука — 1 столовая ложка, 1 яйцо, молоко — 2 столовые ложки, сахар — 1 чайная ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, сметана — 1 чайная ложка, немного соли.

В молоко введите растертый с сахаром желток и перемешайте. Всыпьте муку, посолите. Вишню вымойте и достаньте косточки. Введите в тесто разрезанные пополам вишни, тесто перемешайте. Взбейте миксером белок и осторожно введите в тесто. Выпекайте оладьи на горячей сковороде, смазанной растительным маслом. Подавайте оладьи с маслом и сметаной.

Оладьи из смеси свежих овощей

1 картофелина, кабачок или тыква — 50 г, четверть луковицы, половина моркови, 1 яйцо, мука — 1 столовая ложка, молоко — треть стакана, масло растительное — 1 чайная ложка.

Натрите на мелкой терке картофель, на крупной — кабачок или тыкву и морковь, лук мелко нашинкуйте. Все овощи перемешайте. В молоко добавьте яйцо и муку. Перемешайте и введите овощи. Посолите и перемешайте. На горячей сковороде выпекайте оладьи.

Сладкие блюда

Медовая коврижка

Мука — 1 стакан, мед — треть стакана, сахар — треть стакана, сода — 1 чайная ложка, корица — пол чайной ложки, вода — треть стакана.

Сахар перемешайте с медом и влейте воду. После этого еще раз перемешайте и прокипятите смесь. Немного остудите и всыпьте соду и корицу. После этого добавьте муку и вымесите тесто. Раскатайте тесто в пласт толщиной около 1 см и выложите на противень. Выпекайте коврижку до готовности в не очень жаркой духовке. После того как коврижка будет готова, смажьте ее джемом или повидлом, разрежьте на две части и поместите одну на другую.

Чернослив в молоке

Чернослив — 6 штук, молоко — полстакана, сахар — 1 чайная ложка.

Чернослив вымойте и обдайте кипятком, извлеките косточки. Нарезьте чернослив на небольшие кусочки.

Залейте чернослив кипящим молоком и оставьте под крышкой настаиваться на 1 час. Затем поместите чернослив в молоко в не очень горячую духовку и выдерживайте, пока на молоке не появится бледно-желтая пенка.

Бабка вишневая

Вишни — полстакана, сметана — 1 столовая ложка, 1 яйцо, сахар — 1 столовая ложка, мука — 2 столовые ложки, панирочные сухари — 1 чайная ложка, корица — четверть чайной ложки.

Из вишен выньте косточки, засыпьте вишни половиной сахара. Оставшийся сахар разотрите с желтком и сметаной, введите муку, вымешайте тесто и добавьте взбитый белок. Выложите в тесто приготовленные вишни. Добавьте корицу. Форму смажьте маслом и посыпьте сухарями. Тесто переложите в форму и выпекайте в духовке.

Оладьи из бананов

1 банан, молоко — 1 столовая ложка, 1 яйцо, сахар — 1 столовая ложка, мука — 2 столовые ложки, сливочное масло — 1 чайная ложка.

Желток разотрите с сахаром и введите молоко. Всыпьте муку и замесите тесто. Банан разотрите до кашеобразного состояния (вилкой или в блендере). Добавьте банан в тесто. Белок взбейте миксером и также введите в тесто. Выпекайте оладьи на горячей сковороде, смазанной сливочным маслом.

Морковь в сахарной глазури

1 небольшая свежая морковь, сахар — 2 чайные ложки, сливочное масло — 1 чайная ложка, корица — на кончике ножа.

Морковь нарезать кружочками. В кастрюльке развести сахар с маслом и водой (половина стакана) и вскипятить. Опустить морковь в кипящий сироп и всыпать корицу. Накрывать крышкой и прокипятить 3–4 минуты до испарения жидкости.

Клубника с рисом

Клубника — полстакана, рис отварной — 2 столовые ложки, сметана — 2 столовые ложки, сахар — 2 чайные ложки.

Клубнику переберите и вымойте. Затем разрежьте каждую ягодку на 4 части и добавьте в отваренный рис. Сметану смешайте с саха-

ром и взбейте миксером или вилкой. Добавьте сметанный соус в смесь риса с клубникой и перемешайте.

Соусы

В питании ребенка рекомендуется уделять особое внимание различным соусам и подливкам. Когда ребенок еще маленький, он учится есть твердую пищу, обмакивая в соус кусочек хлеба. Для детей более старшего возраста использование соусов позволяет разнообразить рацион, ведь однообразная пища быстро надоедает. Аромат и вкус соусов возбуждают аппетит, делают пищу более питательной и вкусной.

Для детского питания не подходят острые соусы и приправы, но замечательно дополняют блюда соусы из ароматной зелени, свежей и сушеной. Укроп и петрушка кроме высоких вкусовых качеств обладают и полезными, почти лечебными свойствами. Острые приправы — перец, хрен и горчицу — можно заменить в детском рационе приправами из редиса и брюквы. Эти овощи следует натереть на терке, отжать и заправить сметаной, небольшим количеством лимонного сока, сахара, соли.

Добавление соусов и подливок к различным блюдам обогащает их, делает аппетитнее.

Белый соус

Мясной или рыбный бульон — 0,5 стакана, мука пшеничная — 1 чайная ложка, масло сливочное — 2 чайные ложки, четверть лимона, соль.

Пяту часть бульона охладите до 50 °С, всыпьте в него просеянную пшеничную муку и размешайте до исчезновения комков. Оставшийся бульон доведите до кипения, влейте в него разведенную муку, затем размешайте и варите при слабом кипении 15 минут. Посолите и прокипятите.

В горячий соус положите небольшими кусочками сливочное масло, влейте лимонный сок и перемешайте до полного растворения масла.

Соус рекомендуется держать до подачи в закрытой посуде.

Соус томатный с овощами

Половина моркови, четверть луковицы, 1 помидор, мука пшеничная — 0,5 чайной ложки, масло сливочное — 2 чайные ложки, мясной бульон или вода — 0,5 стакана, сахар — 1 чайная ложка, соль.

Спассеруйте в масле лук и морковь. Добавьте протертый томат без кожицы и тушите

еще минут 10. После этого влейте бульон или воду и варите при слабом кипении, закрыв кастрюлю крышкой, пока овощи не станут мягкими. Положите в соус смешанное с мукой масло, размешайте и посолите, добавьте сахар по вкусу и прокипятите.

Этот соус прекрасно подойдет к жареному или вареному мясу, котлетам, рыбе, а также к отварным макаронам, рису или картофелю.

Соус сметанный с зеленью

Сметана — 0,5 стакана, рубленый лук зеленый — 1 чайная ложка, рубленая зелень петрушки, укропа — 1 чайная ложка, соль.

Переберите зелень петрушки, укропа, зеленый лук, промойте, обдайте холодной кипяченой водой. Мелко нарежьте.

Измельченную зелень перемешайте с холодной сметаной и посолите.

Соус сметанный с редисом

Редис — 1 штука, сметана — треть стакана, соль.

Редис натрите на терке и перемешайте с холодной сметаной. Посолите по вкусу.

Может подаваться как соус к мясу и как самостоятельное блюдо на закуску.

Соус из помидоров

1 помидор, мука пшеничная — 0,5 чайной ложки, масло сливочное — 2 чайные ложки, бульон мясной — четверть стакана, сахар — 0,5 чайной ложки, соль, петрушка.

Спелый, лучше даже немного мягкий помидор опустите на несколько минут в кипяток и снимите кожицу. Разрежьте его на небольшие кусочки, положите в кастрюлю и влейте бульон. Нагрейте до кипения и добавьте масло, смешанное с мукой. Всыпьте соль, сахар и прокипятите при постоянном помешивании.

Перед подачей к столу соус можно посыпать зеленью, а также добавить сметану.

Этот соус рекомендуется к мясу, макаронам, картофелю. Если приготовить его на рыбном бульоне, можно подавать к рыбе.

Соус из томатного сока

Томатный сок — 0,5 стакана, мука пшеничная — 0,5 чайной ложки, масло сливочное — 1 чайная ложка, сахар, соль.

В кастрюле вскипятите томатный сок, опустите туда же масло, смешанное с мукой, посолите и всыпьте сахар. Вскипятите и процедите через сито. Если вы хотите подать соус

к рыбным блюдам, добавьте лимонный сок, к мясным или овощным блюдам — столовую ложку сметаны.

Соус свекольный

1 небольшая свекла, кефир — полстакана, немного соли.

Отварите свеклу, очистите ее и натрите на мелкой терке. Добавьте в свеклу кефир и посолите. Взбейте соус и используйте для салата, бутерброда или подливки к овощным или творожным блюдам.

Морковный соус

1 морковь, зелень петрушки — 1 чайная ложка, 1 вареный желток, сметана — 2 чайные ложки, сливочное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Морковь потушите в небольшом количестве воды со сливочным маслом и протрите через сито. Протрите вареный желток и смешайте со сметаной и морковью, добавьте зелень петрушки и посолите.

Чесночный соус

Чеснок — 1 долька, кефир — полстакана, лимонный сок — 1 чайная ложка, зелень укропа — 1 чайная ложка, немного соли.

Разотрите чеснок с зеленью укропа, добавьте лимонный сок и кефир, все перемешайте и посолите. Таким соусом хорошо заправлять салаты, тушеные овощи или макаронные изделия.

Сырный соус

Тертый сыр — 1 столовая ложка, оливковое масло — 1 чайная ложка, лимонный сок — 1 чайная ложка, кефир — 1 столовая ложка, немного соли.

Оливковое масло смешайте с лимонным соком и кефиром, посолите и всыпьте тертый сыр. Перемешайте соус. Такой соус можно подавать к макаронным изделиям и к бутербродам.

Соус с грецкими орехами

Грецкие орехи — 1 столовая ложка, кефир — 2 столовые ложки, чеснок — 1 долька, петрушка — 1 чайная ложка, немного соли.

Разотрите в ступке грецкие орехи с чесноком и петрушкой. Разведите всю смесь кефиром и посолите. Такой немного острый соус хорошо подавать к макаронным изделиям, вареной колбасе или сосискам, можно заправить салат или намазать на бутерброд.

Соус из сладкого перца

Половина сладкого перца, половина моркови, йогурт — 2 столовые ложки, немного соли

Морковь натрите на мелкой терке, протрите также мякоть сладкого перца без кожицы и перемешайте. Разбавьте пюре йогуртом и немного посолите.

Молочный соус

Молоко — полстакана, пшеничная мука — 1 чайная ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, сахар — 1 чайная ложка, соль.

Подсушите в духовке муку и охладите. Перемешайте ее со сливочным маслом до однородной массы. В кипящее молоко опускайте эту смесь небольшими кусочками, непрерывно помешивая. Когда соус загустеет, посолите, всыпьте сахар и перемешайте. Доведите до кипения, дайте покипеть несколько минут, затем снимите с огня.

Чтобы на соусе не образовалась пленка, можно полить его поверхность растопленным сливочным маслом.

Рекомендуется к овощным блюдам, отварному мясу, рыбе.

Соус из цветной капусты

Цветная капуста — 50 г (небольшое соцветие), сухари панировочные — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 чайная ложка, молоко — треть стакана, немного соли.

Цветную капусту отварите и протрите через сито. Панировочные сухари обжарьте на чистой сковороде до бледно-коричневого цвета и смешайте со сливочным маслом. Перемешайте капусту и сухари, посолите и разведите молоком. Прокипятите соус и используйте его как подливку к мясу или рыбе или как заправку для овощных или крупяных блюд.

Сметанный соус

Сметана — 2 столовые ложки, мука пшеничная — 1 чайная ложка, бульон мясной — полстакана, соль.

Размешайте муку в трети стакана бульона до полного исчезновения комочков. В оставшийся бульон положите сметану, соль, доведите до кипения и всейте муку, разведенную бульоном. Варите соус при постоянном помешивании на небольшом огне 10 минут, затем процедите через сито и вскипятите.

Этот соус является прекрасным дополнением к блюдам из овощей, картофеля, грибов, а также к мясным и рыбным блюдам.

Соус сметанный с яйцом

Сметана — 2 столовые ложки, четверть яйца, соль, петрушка, укроп.

Подогрейте сметану до 50 °С, добавьте соль и рубленое крутое яйцо. Посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Этот соус можно подавать к различным котлетам, а также к рыбе.

Соус из базилика

Базилик — 1 веточка, сметана — 1 столовая ложка, томатный сок — 1 столовая ложка, немного соли.

Базилик мелко нарежьте и смешайте со сметаной и томатным соком. Посолите по вкусу и используйте как приправу к блюдам из макаронных изделий.

Соус сметанный с томатом

Сметана — 2 чайные ложки, четверть луковицы, 1 помидор, мука пшеничная — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 чайная ложка, бульон или вода — полстакана, соль.

Мелко нашинкуйте и слегка обжарьте лук, посолите, добавьте протертый помидор и тушите на небольшом огне минут 10 при постоянном помешивании. Затем всыпьте муку и размешайте, разведите горячим бульоном или водой и влейте сметану. Варите соус при постоянном помешивании еще минут 10.

Этот соус может дополнить всевозможные овощные и мясные блюда.

Соус пикантный

Половинка апельсина, сметана — 1 столовая ложка, измельченная зелень петрушки — 1 чайная ложка, немного соли.

С апельсина снимите кожуру и удалите внутренние пленочки. Оставшуюся мякоть разомните и смешайте со сметаной. Посолите и всыпьте петрушку. Такой соус подходит к салатам, бутербродам, картофелю.

Соус из чернослива

Чернослив — 4 штуки, половина яблока, сметана — 1 столовая ложка.

Замоченный чернослив протрите и добавьте протертое яблоко. Смешайте со сметаной. Такой соус имеет нейтральный вкус. В него можно добавить соли и подавать со вторыми блюдами или сахаром и подавать с десертом.

Соус-майонез

Картофельный крахмал — 1 чайная ложка, масло подсолнечное — 2 столовые ложки, вода или бульон — 2 столовые ложки, половина желтка, четверть лимона, сахар — 0,5 чайной ложки, соль.

Для приготовления майонеза в домашних условиях прежде всего нужно сварить соус из крахмала, который сделает майонез менее жирным, а значит, и более пригодным для детского питания. Для этого половину указанного количества воды или бульона вскипятите, влейте разведенный остальным количеством жидкости картофельный крахмал и при постоянном помешивании доведите до кипения. Добавьте сахар и охладите до 30 °С.

Яйцо тщательно вымойте (лучше водой с содой) и отделите желток от белка.

Сырой желток вылейте в фарфоровую или фаянсовую посуду, посолите и вливайте тонкой струйкой подсолнечное масло, быстро и непрерывно помешивая и взбивая смесь. Когда майонез начнет загустевать, добавьте лимонный сок и соус из крахмала.

Майонез будет выглядеть аппетитнее, если добавить в него натертую на терке морковь или мелко рубленую зелень.

Рекомендуется подавать соус к рыбе, мясу, птице, заправлять им салаты.

Соус лимонный

Половина лимона, оливковое масло — 1 чайная ложка, измельченная зелень петрушки — 1 чайная ложка, немного соли.

Отожмите сок из лимона и смешайте с маслом и зеленью, разведите таким же количеством кипяченой воды и посолите. Таким соусом можно заправить салат из овощей. Подходит для мясных блюд.

Соус лимонный для десерта

Половина лимона, сахар — 1 чайная ложка.

Возьмите половинку лимона и нарежьте ее ломтиками. Лимон засыпьте сахаром, дайте настояться и пустить сок. Сок процедите и добавьте две столовые ложки воды. Таким соусом можно полить фруктовый салат или творог.

Соус из яблок

Яблоки свежие — 100 г, вода — четверть стакана, сахар — 3 столовые ложки.

Вымойте и очистите яблоки, удалите семена, залейте горячей водой и варите до мягкости в закрытой посуде. Протрите сваренные ябло-

ки вместе с отваром через сито. Всыпьте сахар и кипятите 10 минут. Охладите. Храните в фарфоровой или стеклянной посуде.

Соус рекомендуется подавать в горячем виде к различным крупяным блюдам.

Земляничный соус

Земляника — полстакана, сахарный сироп — полстакана.

Переберите и промойте ягоды. Протрите их через сито. Вскипятите сахарный сироп, снимите пену, процедите и охладите. Перемешайте сироп с пюре из ягод.

Соус рекомендуется подавать в холодном или горячем виде к различным крупяным или мучным блюдам.

■ Проблемы с аппетитом: как мы их решаем?

«Толстый» — не значит «здоровый»

Общепризнанным фактом является то, что аппетит годовалого ребенка намного хуже, чем грудного. В возрасте от года до двух лет большинство детей худеет, что в совокупности с плохим аппетитом вызывает у родителей опасения, не болен ли ребенок. Но если он активно и много двигается, играет, вряд ли есть причины для беспокойства. Ребенка бывает трудно уговорить поесть, а ведь именно сейчас много калорий расходуется на рост.

Закономерным фактом является то, что дети в этом возрасте больше прибавляют в росте, чем в массе тела. Если масса ребенка при рождении к году увеличивается в три раза, то с года до двух лет — не более чем на 30%. Ребенок начинает «расходовать» свои лишние жировые запасы. После того как ребенок начал активно двигаться (ходить, бегать), вряд ли он будет хорошо пополнять «защечные запасы». Различные складочки и полдушечки на стопах и ладошках после полугода также исчезают. Здоровые малыши после полутора — двух лет по преимуществу кажутся худенькими или, по крайней мере, не толстыми. Их аппетит также не слишком хорош. Мама таких «стройных» деток нередко завидуют мамам «толстячков», которые не только хорошо кушают, но и значительно прибавляют в весе. Кроме того, «толстячки» в большом количестве представлены в рекламе детских товаров и продуктов питания. Казалось бы, вряд ли хорошей рекомендацией для продукта служит то, что

употребляющие его детки имеют лишний вес, но, наоборот, мамы умиляются и завидуют. А такие полненькие детки рискуют в будущем получить ожирение и целый букет болезней. Если ребенок активен и постоянно двигается, не хнычет, то это здоровый ребенок, даже если он выглядит худым. А ведь полненькие малыши нередко передвигаются «вразвалочку», им трудно ходить быстро, да и физическое развитие у таких детей замедлено.

И все-таки он не ест...

Как же поступить, если у ребенка плохой аппетит? Ваш малыш капризничает за столом, сидит над полной тарелкой и только слегка ковыряет пищу ложкой, разбрасывает еду по столу или прячет непрожеванную пищу за щекой, а потом выбрасывает? Главное, не впадать в панику.



В этом возрасте активизируются двигательные навыки ребенка, ему трудно усидеть на одном месте, тем более за столом. К тому же сейчас его рацион существенно изменился, а малыш еще не успел привыкнуть ко вкусу и виду новой для него пищи. Когда же малыш видит стол, уставленный тарелками с разными продуктами, он и вовсе теряет аппетит, зато хочет все потрогать, схватить, чтобы затем бросить или перемешать. Если один день ребенок ест с аппетитом, даже требует добавки, то на завтра вполне может наотрез отказаться от еды.

Определитесь с тем, что значит в вашем случае «не ест». Есть дети, которые не хотят есть каши, супы и гарниры, отказываются от обедов и ужинов, но любят «вкусненькое» и «догоняют» необходимое количество калорий перекусами и различными «бутербродиками». Такое питание не очень полезно. Но вы можете направлять его в нужное русло. Давать в виде

перекусов и мясные блюда (бутерброд с котлеткой или колобок-фрикаделька во время прогулки), и творог (сладкие сырки, сырники), и блюда из круп (различные шарики и колечки из кукурузной, рисовой и овсяной круп), хрустящие хлебцы, а также овощи и фрукты. Делайте ребенку красивые бутербродики с овощами, сметаной, творогом (подробнее об этом будет рассказано в главе о «кулинарном дизайне»). Запить такие перекусы можно малышу кефиром, молочным коктейлем или даже нежирным бульоном или жидким супом-пюре. Если вы не будете слишком настойчивы, постепенно такие перекусы превратятся в нормальные приемы пищи.

Другая часть «приверед» ест все продукты, но в очень небольшом количестве. Можно попробовать таких детей кормить чаще. А еще следует учесть, что обмен веществ у некоторых детей происходит так, что им хватает намного меньшего объема пищи, чем их ровесникам. Обратите внимание на рост и вес вашего малыша, а также на то, какова конституция тела его родителей. Если мама и папа, или даже кто-нибудь один из родителей невысокого роста и худощавого сложения, ребенок просто похож на своих родителей (подробнее об этом вы могли прочитать в главе, посвященной нарушению питания у детей до года).



Есть и такие дети, которые вообще ограничиваются питьем молока и соков и изредка могут съесть кусочек колбаски или другой «вкуснятинь». Обычно они выпивают около литра молочных продуктов. Такая «молочная диета» может быть полезной этим детям. Поэтому, если самочувствие ребенка нормальное и гемоглобин и другие показатели в норме, какое-то время ребенок может питаться таким образом. Постепенно он начнет есть и другие продукты.

Люблю я макароны, или Лучше умереть, чем есть цветную капусту...

Существует еще одна разновидность «приверед», которые «сидят на монодиете». Ребенок может отдавать явное предпочтение какому-либо одному продукту — вареному мясу, печени или макаронным изделиям и сладкой запеканке, но совсем не воспринимать полезные овощи или вареную рыбу. Однако следует учесть, что подобные «монодиеты» у ребенка постоянно меняются. Если он месяц ел только макароны и небольшое количество других продуктов, то затем он может несколько недель питаться только йогуртами или вареной картошкой с котлетами. Если ребенок предпочитает всего один — два вида пищи, давайте ему их без ограничения. Рано или поздно он насытится и начнет пробовать другую еду.

Попробуйте не кормить малыша большими порциями, лучше увеличить число кормлений за счет уменьшения порции. Если ребенок «в штыхы» принимает разнообразие меню, попробуйте давать ему на каждый прием пищи только один вид продуктов, а в следующий раз — другой, постоянно меняя продукты.

Давайте ребенку те блюда, которые он просит и любит. Один раз наевшись досыта, ребенок может уже не захотеть того же в другой раз и охотно станет есть новое блюдо.

Есть также один — два вида продуктов, которые ребенок настолько не любит, что ни за что не станет их есть. Причем нелюбовь к этим продуктам может сохраниться надолго, если не на всю жизнь. Но ведь и среди взрослых есть люди, которые никогда не станут пить молоко, есть грибы или рыбу и предпочитают «лучше умереть, чем есть цветную капусту». Знайте о таких продуктах в рационе малыша и не заставляйте его их есть ни под каким видом (если только он сам об этом не попросит).

Всем вместе — вкуснее!

Может быть, вам поможет совместное с малышом принятие пищи. Когда ребенок увидит, что вы едите с аппетитом, приговаривая за каждой ложкой: «Ай, как вкусно! Ням-ням!» — или другие слова, которые означают на вашем языке общения с ребенком что-то вкусное и приятное, он обязательно потянется за пищей, чтобы попробовать.

Если ребенок не хочет сидеть за столом в специальном креслице, возьмите его на руки, посадите на колени. Вообще после года — полуто-

ра лет «закрытый» стульчик со столиком для ребенка выглядят уже неуместно. Ребенок чувствует свою изоляцию от взрослых и начинает капризничать. Лучше использовать просто высокий стульчик, придвинутый к общему столу.

Даже простое пребывание ребенка за столом с родителями очень полезно. Если вы сели поесть, а ребенок уже посл раньше, разрешите ему посидеть вместе с вами. Дайте малышу кусочек яблока или хлеб. Налейте немного сока — ему будет приятно наблюдать за едой взрослых.

Если в будние дни семья редко собирается за столом вместе, то введите традицию обедать за одним столом по воскресеньям. Накрывайте к такому обеду стол красивой скатертью. Сервируйте его всеми необходимыми приборами и красивой посудой. Пусть ребенок имеет возможность наблюдать, как взрослые пользуются столовыми приборами.

Когда к родителям приходят гости, то ребенка обычно отправляют в детскую. Конечно, взрослые «посиделки» не для малышек, но разрешите ребенку немного побыть за столом вместе со всеми, съесть немного овощей или фруктов.

Обстановка, в которой ребенок принимает пищу, должна быть спокойной, а кроме того, очень важно, чтобы отсутствовало очевидное для малыша принуждение съесть тот или иной кусочек, ложечку какого-либо блюда. Если ребенок не захотел есть сейчас, попробуйте подождать, пока он проголодается.

За столом разговоры должны быть сведены к минимуму, чтобы ребенок с детства запомнил поговорку «Когда я ем, я глух и нем», которая не лишена достаточно глубокого смысла. Если вы чем-то взволнованы, не спешите выплескивать свои эмоции за столом. Во время еды должны быть позабыты все семейные неурядицы и конфликты. Доброжелательность и вежливость — вот основные условия здорового приема пищи. Не читайте ребенку «нотаций» за едой, если он что-то сделал не так, то спокойно скажите ему об этом и покажите, как нужно. Пока ребенку не исполнится 2,5—3 года, он все равно не сможет понять некоторые вещи. Поэтому не «выходите из себя» от каждой пролитой ложки или выпавшей из тарелки крошки.

И в лесу, и на речке...

Чего только не придумают хитроумные мамы, чтобы лучше накормить своего малыша. Некоторые мамы отметили, что на улице, в

парке или в лесу детки кушают гораздо с большим аппетитом. Ведь там — свежий воздух и веселая компания, к тому же нет обязательного «слонявчика» и так надоевшей тарелки с кашей. А вот фрукты, бутерброды, котлетка, творожок — это, пожалуй, как раз то, что нужно для перекуса на свежем воздухе. Конечно, такие «пикники» могут значительно облегчить маме жизнь, но ведь не всегда погода позволяет вам отправляться с корзинкой провианта на зеленую полянку. Не доходите до крайностей — ведь бывают случаи, когда мама с пирожком или котлеткой устремляется за ребенком не только в песочницу или на лужайку, но и даже в воду, когда малыш решает искупаться.



Главное, чтобы в этой ситуации у вас и у ребенка были чистые руки! Возьмите с собой специальные влажные салфетки, чтобы протереть ими ручки ребенку (и о себе не забудьте!), а если что-нибудь из вашего обеда упадет на землю, не вздумайте это поднимать и есть, обтерев той же салфеткой. В крайнем случае, если этот фрукт или овощ в коже, отнесите его домой и тщательно вымойте еще раз.

В жаркие дни не берите с собой скоропортящиеся продукты — творожные сырки, мясо, молочные продукты. Предпочтительнее взять овощи или фрукты, хлеб, немного твердого сыра или вареное яйцо (продукты во время «пикника» должны храниться не более часа — полутора).

А когда малыш поест, позаботьтесь о том, чтобы он выглядел аккуратно — вытрите ротик, щечки и отряхните крошки.

Делу время — потехе час

Когда малыш занят увлекательной игрой на улице или дома, не «хватайте» его для того, чтобы отправить за стол. Ребенок не может так

быстро переключаться с одного вида деятельности на другой. Игра для него в этом возрасте — вполне серьезное занятие, его «дело». Ваше вмешательство может даже перебить у малыша аппетит.

Примерно за полчаса до еды постарайтесь подготовить ребенка к приему пищи. Ребенок должен «настроиться» на обед или ужин, успокоиться, немного посидеть перед этим.



Хорошо кормить ребенка после прогулки, когда вы приходите домой, переодеваетесь, моете руки и только после этого отправляетесь на кухню. Пока вы разогреваете обед, малыш сидит за столом и вы обсуждаете совместную прогулку. За это время ребенок успевает успокоиться и начинает ощущать желание поесть.

Кто ходит в гости...

В гостях дети с плохим аппетитом обычно едят лучше. Нередко мамы удивляются, как маленький «привереда», который дома отказывается от самых изысканных блюд, в гостях за компанию с хозяйками может съесть тарелку простой каши или супа.

Некоторые малыши любят покушать «за компанию» со своими сверстниками, особенно если те показывают хороший пример и быстро очищают тарелки. Если ваш ребенок отличается такой особенностью, попробуйте договориться с вашими соседями по дому, у которых есть дети-ровесники. Может быть, вам стоит устраивать обеды «в складчину»? В этом случае дети могут питаться поочередно у вас и у соседей, а набор блюд, которые вы будете готовить, должен быть самым обычным.

Сорока-ворона кашку варила

Иногда можно также попытаться кормить малыша, имитируя какую-нибудь игру. Например, «эту ложку — маме, а эту ложку нашему маленькому. Подойдет сказка и про сороку-ворону, и про волшебный горшочек, и про скатерть-самобранку.

Однако следует помнить, что такие игры могут войти в привычку, и через какое-то время ребенок совсем перестанет есть без развлечений. Примерно до полутора — двух лет дети охотно едят под игры-забавы, но затем могут вообще отказаться от нормального сидения за столом и упорядоченного приема пищи (завтрак, обед, ужин).

Многие родители отмечают, что ребенок, который ничего не ест за столом, начинает просить еду, когда выходит из-за стола. Дети в этом возрасте очень склонны подражать всему, что видят, попробуйте использовать это свойство.

Когда ребенок станет постарше (после двух с половиной лет), ему будет нравиться кушать вместе с игрушками. Некоторые дети накрывают стол для своих кукол, а сами едят то, что им приготовила мама.

Для маленьких эстетов

Обратите больше внимания на внешний вид пищи, красивое оформление блюд, яркую посуду. Можно попробовать нарезать вареные и сырые овощи тоненькими ломтиками в виде различных геометрических фигур, давать к ним яркие соусы (неострый томатный, морковный, соус из зелени и т. д.). Подробнее об оформлении блюд и красивой сервировке стола мы поговорим в соответствующих разделах.

Стоит сказать, что некоторые малыши очень сильно реагируют на убранство стола, сервировку. Один ребенок будет есть из любой посуды, а другому нужна его любимая тарелка, поставленная на его любимую скатерть, и чтобы на столе обязательно был букетик цветов. Не относитесь к таким привычкам как к детским глупостям, такие дети просто «маленькие эстеты», в будущем из них вырастут аккуратные люди.

Некрасивая на вид масса непонятного цвета (а ведь так чаще всего выглядит полезное мясо-овощное пюре или каша) не вызывает аппетита. Только очень непривередливый ребенок готов есть любую пищу, невзирая на то, как она выглядит. Любое блюдо может выглядеть симпатичнее в яркой мисочке или тарелке

(вы уже знаете, что оранжевый цвет и теплые оттенки красного цвета повышают аппетит).

Вредны ли перекусы?

Хотя врачи запрещают перекусы, иногда ребенка с плохим аппетитом можно кормить и между приемами пищи. Всегда считалось, что это «перебьет аппетит» и ребенок ничего не станет есть. Однако зачастую ребенок плохо ест именно из-за того, что слишком долго был голодным. Чувство голода вызывает в ребенке обиду и делает его раздраженным. Малыш уже не в состоянии спокойно поесть, он злится и разбрасывает пищу. Часа за полтора до кормления дайте ребенку немного сока или половинку яблока, немного размоченной кураги или изюма, кусочек вареного яйца, печенье с намазанным маслом или мясным паштетом. Фруктовый сок или свежие фрукты и овощи в большом количестве могут слишком повысить аппетит малыша.

Небольшие перекусы между приемами пищи не повредят также детям, которые едят очень мало. Такой ребенок съест меньше нормы даже если останется голодным довольно продолжительное время. А вот кормления небольшими порциями через 2,5—3 часа может дать лучший результат.

Кстати, детям с избыточной массой тела перекусы также не повредят, иначе голодный малыш съест намного больше. Только между приемами пищи таким детям дают что-нибудь очень низкокалорийное (в основном овощи и фрукты, зерновые хлебцы, несладкий сок).

Ребенок не съест больше, чем ему нужно для полноценного развития, ведь в этом возрасте у большинства здоровых детей (не контролируют себя во время принятия пищи в основном больные дети с эндокринными, неврологическими и другими тяжелыми психическими отклонениями) еще нет привычки передать.

Следует быть осторожными с перекусами, если у ребенка есть склонность к респираторным заболеваниям и имеется постоянный очаг инфекции в носу, во рту или в горле (гайморит, тонзиллит, аденоиды, незалеченные зубы). В этом случае постоянное поступление пищи способствует развитию болезнетворных бактерий. Чтобы не провоцировать такие очаги инфекции, старайтесь не кормить ребенка слишком часто, особенно сладостями или пищей животного происхождения, можно дать малышу немного фруктов или овощей (яблоко,

морковку, несладкий зерновой хлеб). После приема пищи пусть ребенок обязательно прополощет рот и горло отваром ромашки или чистой водой. Если малыш еще не умеет полоскать рот, дайте ему просто попить чистой воды или несладкого чая из ромашки.

В то же время перекусы не должны превращаться в постоянное жевание. Перекус — это небольшое количество легкой пищи. Различные чипсы, орешки, попкорн или конфеты, которые становятся постоянным «спутником» некоторых детей, не принесут пользы. К тому же перемены между едой нужны для дезинфекции полости рта. А такая дезинфекция осуществляется с помощью обычной слюны, которая прекрасно нейтрализует микробы и готовит полость рта к следующему принятию пищи.



Шалости за столом

Есть дети, которые постоянно превращают обеденный стол в арену цирка или в место для игр. Они разбрасывают еду, размазывают ее по столу и стенам, бросают на пол продукты и посуду. Такой ребенок выходит из-за стола голодным и перемазанным пищей с ног до головы. Если до года такое поведение не всегда подвергается регулированию, то ближе к двум годам ребенок уже в состоянии понять, что он поступает плохо. К сожалению, некоторые дети в возрасте до трех лет и старше все еще не умеют вести себя за столом.

Сохранять спокойствие в такой ситуации родителям очень сложно, но это единственный выход. Ведь иногда малыш, увидев, как вы сердитесь, начинает еще больше шалить. Постарайтесь спокойно вывести ребенка из кухни и сказать ему, что еда несовместима с баловством. Проявите выдержку и не давайте ему еды до следующего приема пищи.

Если вы не можете вынести, что ребенок остался голодным и все равно начинаете кормить его, не обращая внимания на возобновившееся баловство, то вам придется смириться с создавшейся ситуацией.

В этом случае придется предпринять некоторые меры предосторожности, чтобы немного защитить окружающие предметы от выходов вашего малыша.

Заранее подстигайте клеенку или полотенце около стула ребенка, если он любит разбрасывать еду. Можно использовать закрытую поилку для любителя разливать жидкость из чашки.

Можно попробовать кормить ребенка на подносе, который легче вымыть, чем стол.

Обзаведитесь для малыша набором небьющейся посуды.

Чтобы ребенок не бросал чашку и тарелку, попробуйте ставить на стол красивые подставки для горячего (они бывают различной красивой формы — овощей, фруктов, цветов).

Для маленького неряхи придется приобрести большой непромокаемый фартушек. Можете рассказать малышу сказку о неряшливом поросенке, который ходил грязным и за это над ним смеялись другие зверята. Не давайте вашему малышу оставаться испачканным — переодевайте его и вытирайте ему ротик и лицо влажным полотенцем.

Пусть ребенок поест с другими детьми — может быть, ему станет стыдно, что он такой неаккуратный. Чаще показывайте вашему ребенку, как едят другие дети.

Обычно в детском саду подобные привычки у ребенка быстро проходят, но некоторое время ему придется побыть объектом насмешек более умелых детей.

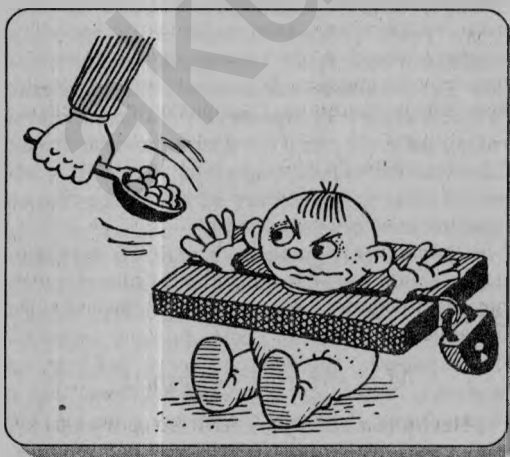
Отказ от пищи как способ самоутверждения

Примерно в возрасте двух лет дети начинают использовать отказ от еды для того, чтобы добиться от родителей исполнения своих желаний. Капризы во время еды для некоторых детей становятся непременным условием каждой трапезы. Дети требуют того, что, по их мнению, вкусно, а прочую пищу с гневом отвергают. Отказ съесть то или иное блюдо может быть также выражением протеста по поводу, совсем не относящемуся к еде. Например, родители отказались купить сыну на прогулке красивый воздушный шар. В результате он пришел домой и отказался от обеда. Если ребенок относится к еде, как к средству манипулирования родителями, то проблемы с аппетитом будут постоянно. Таким образом, проблема отказа от еды в этом случае становится проблемой воспитания. Родителям придется проконсультироваться с детским психологом — как лучше поступить в данной ситуации. Возможно, если до этого у ребенка не было проблем с пищеварением, стоит дать ему как следует проголодаться, и тогда он раз и навсегда поймет, что «шантажировать» родителей своим питанием ему не удастся. Конечно, это требует от родителей завидной выдержки.

«Острее, жирнее, солонее», или Ошибки некоторых родителей

Когда ребенок только начинает понемногу привыкать к взрослой пище, некоторые родители хотят, чтобы их малыш скорее стал «взрослым», и дают ему попробовать копченой колбаски, соленый огурчик, напеченную котлетку. Поначалу ребенок выплевывает и не ест «несъедобную», обжигающую полость рта пищу. Но нежная слизистая рта и маленький язычок, однажды обжегшись, начинают по-другому воспринимать вкус продуктов. Если маленькому ребенку несоленое овощное пюре не кажется пресным, то узнавшему вкус соли и специй совсем не захочется есть «преснятину». А ведь острая пища ухудшает пищеварение, способна обжечь слизистую оболочку желудка и вызвать другие недомогания.

После нескольких проб острого и соленого ребенок уже не сможет почувствовать настоящий вкус нормальной здоровой пищи. Огрубевшие вкусовые рецепторы будут различать только острые вкусы. Именно поэтому маленькие дети так любят вредные для здоровья су-



пы-концентраты и различные копчености, полуфабрикаты. Ведь туда добавляют «усилитель вкуса», который воздействует на вкусовые рецепторы гораздо сильнее, чем натуральные полезные продукты.

Не стоит «развивать вкус» малыша, давая ему острую копченую или жареную пищу. Со временем он и так познакомится с различными блюдами, а сейчас его организм требует более диетического питания.

К тому же копченые продукты содержат немало вредных веществ, образующихся в самом процессе копчения. Даже взрослому человеку нельзя злоупотреблять копченостями.

То же можно сказать и о сладостях или жирных кондитерских изделиях (пирожные с кремом). Вначале дети бывают вполне равнодушны к конфетам, и только со временем, «напробовавшись» сладостей, шоколадок, пирожных, дети начинают отдавать им предпочтение. А ведь такие десерты не только не полезны, но и вредны. Ребенку трудно переваривать жирное, его печень при этом очень страдает. От шоколада бывают не только аллергические реакции, но и нервное перевозбуждение, накопление в крови мочевой кислоты.

Пусть малыш учится распознавать разнообразные вкусы неострых продуктов, тогда он будет есть с аппетитом именно то, что ему полезно.

За маму, за папу, за курочку рябу...

Часто родители не знают, что им делать с малышом, который плохо ест: воспитывать или лечить? Но чаще всего плохой аппетит — не каприз или болезнь, а всего лишь особенность развития вашего малыша в этом возрасте. Со временем все нормализуется, если вы не «постараетесь» и не заложите в ребенке основы для вредных привычек, связанных с едой.

Одна из наиболее распространенных привычек взрослых — есть, «глядя в телевизор» или читая газету. А ведь начало такой привычки заложено в детском возрасте, когда ребенку

рассказывали сказки или пели песни, чтобы он поел. Ребенок вырастает, а вот привычка связывать прием пищи с развлечениями остается и навсегда. Казалось бы, что в этом вредного?

Однако такая психологическая связь между «фабрикой грез» питанием не полезна для пищеварения. Даже желудочный сок при этом выделяется хуже, хуже усваивается пища. К тому же впоследствии человек не только «читает, когда ест», но и «ест, когда читает» или смотрит телевизор, сидит в кино). То есть прием пищи регулируется уже не только аппетитом, но и просто желанием получить удовольствие во время еды. Такое беспорядочное принятие пищи оборачивается болезнями. Гастрит — это первый «звоночек» организма любителю есть у телевизора. За ним может последовать нарушение

обмена веществ, ожирение и другие болезни.

Чем старше становится ребенок, тем чаще родители начинают «вызывать к его сознанию» в словесной форме. Нередко родители заставляют насильно есть ребенка уговорами: «Съешь кусочек за бабушку, за дядю». Таким образом перечисляют всех родственников, знакомых и незнакомых. Ребенок ест без аппетита, затем его нередко тошнит или он чувствует тяжесть в желудке. А если родители еще и попытаются лечить такую рвоту лекарствами, то гастроудоденит ребенку «обеспечен». В некоторых семьях очень гордятся, что у них не принято «оставлять еду в тарелке». В результате ребенок на всю жизнь запоминает неприятные моменты, связанные с тем, как он «доел все до последнего кусочка», потому что некоторые мамы без этого даже не выпускают малыша из-за стола.

Еще один «проверенный способ» заставить ребенка съесть обед — пообещать ему вкусный десерт. Такая тактика вдвойне вредна — она приучает ребенка к сладостям и заставляет есть без аппетита.

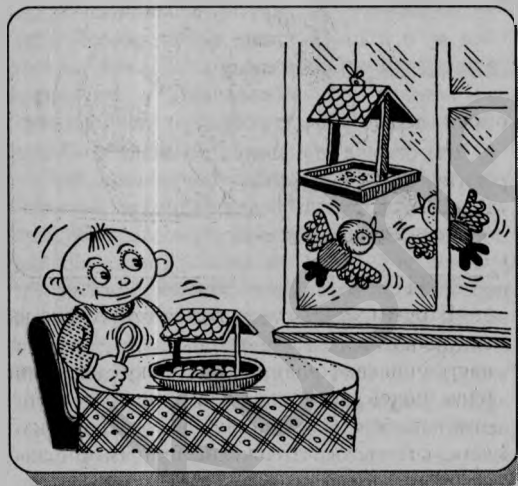
Маленькие «копуши»

Некоторые маленькие дети во время еды не отличаются быстротой. Они жуют медленно и



старательно. Если им предложить какую-либо еду брать самим, то они берут по небольшому кусочку и задумчиво ее осматривают, только потом кладут в рот, и неспешное жевание продолжается. Такие дети с врожденным флегматическим темпераментом часто раздражают мам. Мамы обычно спешат. Им хочется накормить ребенка быстрее и питательнее.

А ведь такие малыши усваивают пищу намного лучше, чем «торопыжки», которые спешат, давятся, хотят схватить слишком большие куски. Не нужно торопить таких «основательных» детей. Им еще трудно быстро кушать, да и темперамент заставляет их не спешить, делать все основательно. Позднее такие дети будут все делать неспешно, но более качественно. Наберитесь терпения и не мешайте ребенку есть так, как он может. Не одергивайте и не называйте «копушей». Заранее рассчитывайте, что ребенок проведет за столом немного больше времени, чем вам бы хотелось. Не пытайтесь насильно затолкнуть в него еду более быстро, ребенок может подавиться, и аппетит у него пропадет надолго).



Оставьте его наедине с тарелкой

Вы уже знаете, что ваша нервозность во время кормления малыша, может только навредить. Постарайтесь демонстрировать максимум безразличия к этому процессу. Конечно, есть дети, которые «за здоровье бабушки» согласны есть нелюбимую кашу, но таких детей абсолютное меньшинство. Большинство детей одержимы духом противоречия и нередко стараются сделать «наоборот». А возраст 2—3 года — один из самых противоречивых.

Попробуйте поставить перед ребенком тарелку с едой (не слишком полную, чтобы не отпугнуть количеством пищи), а сами спокойно выйдите из кухни. Конечно же, вы не должны по настояшему забывать о ребенке наедине с едой. Просто по стойте за дверью, а еще лучше — наблюдайте в щелку. Такое уединение нередко бывает весьма полезным для привередливого ребенка. Без упреков и ваших «красноречивых взглядов» ребенок съест гораздо больше.

Если ребенок ест в одиночестве гораздо лучше, введите в привычку оставлять его «наедине с тарелкой». Если вы вернулись через 15—20 минут, а тарелка все еще не пустая, не заставляйте его доедать. Спросите, наелся ли он, или просто молча уберите тарелку (некоторые дети при этом просят оставить тарелку на столе). Оставьте тарелку еще минут на пять, но не заставляйте его есть.

Или все-таки лечить?

Полное отсутствие аппетита иногда действительно может быть признаком заболевания. При этом происходит явное торможение прибавки роста и массы тела, недостаточное питание сказывается на всех жизненных системах. Ребенок становится вялым и раздражительным. Общее болезненное состояние организма отражается на внешнем виде малыша. Кожа становится сухой, шершавой, может начать шелушиться. Ребенок очень бледный. Небольшие ранки заживают у него с трудом. Глазки малыша не блестят, вокруг глаз — темные круги, веки краснеют. Сухие, ломкие и редкие волосики плохо растут. В уголках рта появляются незаживающие трещинки. Ногти ломаются. Ребенок неровно стоит на ножках. Истощенные дети могут значительно запаздывать в физическом и умственном развитии. При наличии даже одного из этих признаков необходимо обратиться к врачу, может быть, ребенок действительно не получает каких-то важных питательных веществ. Правильная диета, лекарственные препараты с витаминами помогут малышу стать крепким и здоровым.

Если ребенок заболел острым заболеванием (вирусная инфекция, отит, кишечное расстройство), то при этом он будет некоторое время отказываться от пищи. Придется почаще поить малыша (по 2—3 столовые ложки через каждые 10—15 минут) и не кормить насильно.

После выздоровления аппетит постепенно нормализуется, но для ребенка с плохим аппетитом даже малейшее недомогание становится настоящим бедствием.

После простуды или легкого кишечного расстройства малыш будет восстанавливаться несколько недель. В это время полезно давать ему поливитамины, общеукрепляющие препараты, биопрепараты для восстановления микрофлоры кишечника. С таким малышом следует больше гулять на воздухе, кормить его свежими овощами и фруктами.

Еще одной из причин нарушения аппетита у малышек после года являются глисты. Дети от двух до пяти лет заражаются ими чаще всего при несоблюдении правил личной гигиены. А ведь глисты, проникая в организм ребенка, питаются за его счет и вызывают значительное снижение иммунитета, анемию. У такого малыша наблюдается гиповитаминоз, и как следствие этого — потеря аппетита. Источником различных глистов (а их в нашей зоне проживания насчитывается около 70 разновидностей) бывают и грязные руки, и плохо проваренное мясо или рыба. Именно поэтому при плохом аппетите у ребенка следует провести его полное медицинское обследование, которое включает в себя и исследование кала на глисты. При обнаружении в организме этих паразитов ребенок должен пройти лечение, которое через некоторое время придется повторить. Обычно даже после первого курса лечения аппетит значительно улучшается.

Что советуют врачи?

Для детей с плохим аппетитом существуют определенные медицинские предписания, которые вам могут помочь в подобном случае.

Режим питания должен быть установлен строго по часам и не следует его изменять.

Ничего не следует есть в промежутках между основными приемами пищи (нельзя также пить соки, напитки и даже воду).

Нельзя проявлять нервозность во время кормления ребенка и ругать его за несъеденную пищу.

Нельзя заставлять ребенка есть сразу после шумных игр или после каких-либо волнующих событий, нужно дать ребенку успокоиться.

Если ребенок не хочет есть в установленный для еды час, не кормите его до следующего приема пищи.

Предлагаемые блюда должны быть разнообразными и красиво оформленными. Следует красиво сервировать стол.

Советы психолога

Поскольку мы уже определили, что плохой аппетит у ребенка в этом возрасте скорее педа-

гогическая и психологическая проблема, чем медицинская, то можно в данном случае попросить совета у детского психолога. Хотя, как верно отмечают некоторые детские психологи, никто не сможет стать лучшим психологом для своего ребенка, чем его родители. Максимум терпения, доброжелательности, внимания и изобретательности должны стать главными условиями воспитания ребенка, который плохо ест. Здесь ничего не решишь командным тоном или методом насилия и угроз.

Известный российский психолог Владимир Леви дает следующие советы по поводу кормления ребенка:

Первым правилом становится отсутствие всяческого принуждения. Ведь насилие над личностью (а ваш ребенок — самостоятельная личность) недопустимо.



Вторым условием является отсутствие навязчивости с вашей стороны. Ведь чем более настойчиво вы пристаёте к ребенку с какой-нибудь пищей, тем более настойчиво он от нее отказывается. Исключение, по мнению психолога, составляют только необходимые лекарственные средства и продукты.

В-третьих, психолог считает крайне вредным использовать пищу в качестве вознаграждения. Еда необходима человеку сама по себе для жизни и здоровья, а для различных манипуляций она не подходит.

Четвертое правило запрещает торопить малыша. Ведь еда второпях не только вредна, но и опасна. Есть многие дети предпочитают медленно. Кстати, это полезнее, чем наспех проглатывать куски, не прожевав их как следует.

Пятое правило предписывает не использовать за едой никаких развлечений. Телевизор или магнитофон следует выключать, игрушки

прятать подальше. Книжки также лишние за столом. Не нужно вырабатывать у ребенка отношение к еде, как к развлечению.

Шестое правило учит родителей не идти на поводу у любого пищевого каприза. Следует всегда разобраться, почему малыш не хочет есть тот или иной продукт. Нужно считаться со вкусами ребенка (ведь вы и сами, подумав, назовете продукты питания, которые предпочитаете и те, которые не выносите). В то же время должны существовать строгие запреты на обедение мороженым или конфетами, копченостями или вареньем.

Седьмой совет, вероятно, наиболее трудно-выполнимый для большинства родителей. Он предписывает не волноваться по поводу питания (хотя бы не демонстрировать вашего волнения) и не проявлять тревожности при ребенке. Не стоит приставать к ребенку с расспросами, не голоден ли он. Следует дождаться, пока ребенок потребует сам. Как нам кажется, такой способ кормления применим к более старшим детям, ведь многие малыши просто неспособны осознавать, что они испытывают острый голод. Такие дети могут начать хныкать и волноваться, но есть не попросят. А когда родители спросят у них, не хочется ли им покушать, они с удовольствием принимаются за еду.

Вот такие советы дает психолог-профессионал. Вы можете попробовать им следовать или выработать свою «программу действий».

Если на дворе — жаркое лето...

Когда стоит жаркая погода, большинство вполне здоровых детей не хочет есть (такое нередко можно сказать и о взрослых). Это вызвано тем, что организм теряет с потом много жидкости и пищеварительные соки вырабатываются намного хуже. Можно не заставлять малыша есть в жару полный обед, а ограничиться прохладным фруктовым супом, компотом, йогуртом или фруктами, а на полдник и на ужин дать что-либо более существенное. Обязательно давайте ребенку побольше питья — это пробудит в нем аппетит и позволит не страдать от обезвоживания. Для питья не нужно использовать газированные напитки — в их состав часто входят различные подсластители и красители, которые не принесут пользы малышу. Лучше давайте ребенку разбавленный водой сок, компоты, морсы или отвары сухофруктов. Можно утолять жажду кисломолочными продуктами или коктейлями на их основе (см. рецепты). Не бойтесь того, что ребенок выпьет

слишком много жидкости. Здоровому ребенку это не повредит. Однако если у малыша наблюдались проблемы с почками или с сердцем, питье придется ограничить до 1 литра в сутки.

■ Если ребенок ест мел...

Нередко можно столкнуться с тем, что ребенок в возрасте полутора — двух лет и старше начинает есть мел, известку. Такое необычное пристрастие связано с нехваткой растущему организму кальция. Зачастую так происходит, если ребенок не ест творога, пьет мало кефира и молока.

Для насыщения организма малыша кальцием рекомендуется давать ребенку больше творога, молока, можно самим готовить творожок с хлористым кальцием (его рецепт приводится в главе о питании детей до года), полезна будет в этом случае и скорлупа куриных яиц (о том, как ее готовить, сказано в главе о диатезе). Существует также немало пищевых добавок с кальцием, можно попробовать давать «погрызть» малышу обычный глюконат кальция. Для лучшего усвоения кальция стоит давать ребенку блюда из круп вместе с овощами и фруктами или запивать их фруктовым соком.

■ Почему дети часто пьют

Здоровому ребенку вполне достаточно выпить 1—1,5 стакана воды в день, не считая основной пищи (молоко, кефир, соки с мякотью также включаются в общий объем питания). Дети любят пить вкусные соки, компоты, морсы, но слишком частое и обильное питье может быть признаком различных недугов. Наиболее грозное из них — диабет. При начинающемся диабете усиливается не только жажда, но и аппетит, а вот вес, наоборот, уменьшается.

Нередко дети больше пьют из-за плохой работы носоглотки. Если ребенок не может дышать носом, ему приходится дышать ртом и слизистая оболочка рта пересыхает, поэтому ребенок больше пьет.

Если ребенок пьет различные напитки с заменителями сахара или получает острую, соленую, жирную пищу, то это также приводит к сильной жажде. Лучше поить малыша чистой водой, минеральной водой с низким содержанием солей или отварами ягод, сухофруктов, зеленым чаем.

Не ограничивайте ребенка в жидкости, даже если он, по-вашему мнению, пьет больше «нормы». Лучше проконсультируйтесь с врачом, чем вызвано такое обильное питье.

■ Опять этот стоматит

Из предыдущих глав вы уже знаете, что такое стоматит. К сожалению, дети двух—трех лет болеют им еще чаще, чем дети до года. Афтозный стоматит поражает слизистую рта круглыми язвочками с желтовато-серым налетом. Это инфекционное заболевание передается от одного ребенка к другому, а также через игрушки, грязные руки, посуду.

При стоматите неизбежно возникает проблема с кормлением, так как ребенок не может принимать пищу из-за сильной боли во рту. Поэтому рекомендуется смазывать или орошать полость рта специальным обезболивающим средством перед едой.

Кормить ребенка при стоматите необходимо жидкой пищей, овощи и каши следует протирать, мясо прокручивать на мясорубке.

Сладкие, соленые и кислые блюда противопоказаны, так как сильно раздражают слизистую оболочку рта. Пища не должна быть горячей и очень холодной.

При первых признаках стоматита следует обратиться к врачу.

■ Скоро в садик...

Чем ближе ваш малыш к трем годам, тем чаще возникает вопрос, отдавать ли его в детский сад, а если отдавать, то в какой. Ведь в три года большинство мам выходит на работу, и далеко не у всех есть бабушки, согласные «сидеть с внуками». Если половина детей воспринимает поступление в садик достаточно болезненно, то вторая половина «отвечает» на это различными заболеваниями (от респираторных до кишечных) или даже детскими неврозами. А ведь стресс, связанный с детским садом, можно намного уменьшить, подготовившись к этому заранее.

Питание в детском саду, новый режим кормления и новые блюда нередко становятся причиной серьезных осложнений у ребенка. Поэтому вы должны хорошо подумать, какие «подводные камни» ожидают малыша в новом коллективе.

Если у вашего ребенка очень плохой аппетит и он питается дома по особому графику, следует обязательно проинформировать об этом воспитателя. Существует вероятность того, что в детском коллективе ваш ребенок начнет кушать лучше.

Если у ребенка плохой аппетит и он ест очень мало, пусть ест и в саду так, как может.

Если он останется голодным — вы докормите его дома. Главное, чтобы у малыша не сложилось негативное представление о детском саде.

Вы должны также проинформировать воспитателей о том, какие продукты противопоказаны вашему ребенку (пищевая аллергия, болезни желудка или печени, диабет и другие противопоказания). Обычно в детских садах составляют списки детей с пищевой аллергией и отмечают в меню, какие блюда необходимо заменить на безопасные для таких детей.

У каждого малыша, кроме того, есть блюда, которые он очень не любит. Дома вы обычно не заставляете ребенка есть эти продукты, попросите воспитателя, чтобы такие блюда не давали ребенку или не заставляли их есть.

Ко времени поступления в детский сад почти все дети уже умеют пить из чашки и есть ложкой. Если навыки вашего ребенка в этом еще не совершенны, потренируйтесь с ним дома.



За несколько месяцев до поступления в детский сад попробуйте кормить малыша по графику который там существует. Ведь для домашнего ребенка даже сам процесс совместного питания всех детей сразу — очень непривычен. Посещайте заранее с малышом различные кафе. Пригласите в гости его сверстников и попробуйте поиграть в детский сад.

Попробуйте узнать в детском саду приблизительное меню и режим питания и постепенно приучайте ребенка в домашних условиях к необходимым изменениям.

Может быть, через некоторое время ребенок привыкнет к обстановке и питанию в детском саду и, наблюдая за сверстниками с более хорошим аппетитом (а такие обязательно есть в каждой группе), начнет намного лучше есть и в саду, и дома.

■ Пищевая аллергия

Если у детей до года в случае неприятия каких-либо пищевых продуктов говорят об экссудативном диатезе, то в более старшем возрасте речь идет уже о пищевой аллергии.

Повышенная чувствительность к какому-либо продукту или его непереносимость и есть пищевая аллергия. Слово «аллергия» в переводе с греческого означает «другое действие», то есть определенный продукт или вещество оказывает на человека другое, неожиданное, не предусмотренное действие. В наше время из-за неблагоприятной экологической обстановки пищевая аллергия получила широкое распространение. Примерно треть детей до пяти лет страдают от этого заболевания, а в более старшем возрасте аллергиками в той или иной степени является каждый пятый ребенок. С возрастом пищевая аллергия немного «затихает», но и среди взрослых некоторое количество людей постоянно



испытывает трудности, связанные с аллергией на различные продукты, а непереносимость одного—двух видов продуктов встречается чуть ли не у каждого второго человека. Замечено, что разные дети по-разному воспринимают одни и те же продукты питания. Например, одни прекрасно пьют коровье молоко, а у других сразу начинается насморк, слезятся глаза, расстраивается желудок. О таких детях говорят, что они не переносят молоко.

Непереносимость молочных продуктов встречается довольно часто, проявляясь поносами, болями в животе. Следует отметить, что практически любой продукт может быть отвергнут организмом.

До сих пор точно не установлено, почему организм детей по-разному реагирует на один и

тот же продукт питания. Может быть, существует наследственная предрасположенность к аллергии. Замечено также, что дети, вскармливаемые молочными смесями, более подвержены аллергии, чем малыши, которых кормили грудью. Если мать в период беременности злоупотребляет такими продуктами, как шоколад, цитрусовые, тропические фрукты, клубника, виноград, различные копчености, принимает в этот период какие-либо лекарства, то у ребенка может внутриутробно начать формироваться повышенная чувствительность к ним. После рождения при первом контакте с этими продуктами у него может возникнуть аллергическая реакция.

Каков же механизм этой болезни? В ответ на внедрение в организм аллергена, которым могут быть пищевые продукты, пыль, микробы, лекарства и т. д., иммунная система вырабатывает собственные белки, так называемые антитела. При повторном воздействии аллергена развивается аллергическая реакция — взаимодействие антител с вызвавшим их образованием аллергеном. Это незамедлительно отражается на функциях определенных органов, чаще всего дыхательных путей, кишечника, кожных покровов. Реакции, происходящие в организме, приводят к образованию химических веществ, которые и вызывают проявления аллергии, например гистамина. Самые известные антиаллергенные лекарства так и называемся — антигистаминные, потому что влияют на его образование. При аллергии поражаются кровеносные сосуды, нередко появляется сыпь (наиболее распространена крапивница), насморк, припухлость век. Начинают слезиться глаза. В наиболее тяжелых случаях могут наступить спазмы дыхательных путей (удушье). Пищевая аллергия отражается на деятельности пищеварительного тракта (жидкий частый стул, рвота, боли в животе, изжога), иногда поражает слизистую оболочку верхних дыхательных путей (ребенок часто болеет фарингитами, конъюнктивитами, у него постоянный насморк). В некоторых случаях такая аллергия приводит ребенка к бронхиальной астме. Ребенок с аллергией очень часто болеет простудными заболеваниями. Малыш оказывается в «замкнутом круге» — зимой и осенью он подвержен простудам, а весной и летом обостряются аллергические реакции на цветение различных растений и трав (полиноз). Нередко также у малыша-аллергика можно наблюдать различные поражения кожи, особенно на сгибах локтей, под коленями, на кистях рук. Эти проявления могут перейти в экзему или

нейродермит. Ребенок постоянно раздражен, беспокоен. Это сказывается и на его нервной системе. Пищевая аллергия может сочетаться с нервно-артрическим диатезом, когда проявления аллергии усиливаются при нервном возбуждении и различных волнениях ребенка.

Очень важно научиться распознавать признаки пищевой аллергии, поскольку они бывают очень разными. Кожные покровы, дыхательные пути и кишечник поражаются при аллергии в первую очередь. Раздражительность, плаксивость, чувство тревоги, страха, повышенная возбудимость и нарушение сна — признаки вовлечения нервной системы в болезнетворный процесс, обусловленный пищевой аллергией.

Время возникновения реакции на тот или иной продукт обычно бывает разным по протяженности. Некоторые симптомы возникают непосредственно после употребления продуктов, содержащих аллергены, или всего через несколько минут (аллергическая реакция быстрого типа), а другие — через определенное, иногда длительное время (несколько дней) — это аллергическая реакция замедленного типа. Острота реакции может зависеть и от количества съеденного продукта. Например, если ребенок съел только пару ягод клубники, у него может начаться легкий зуд кожи лица и рук, а при большом количестве съеденных ягод возможен даже отек дыхательных путей.

Если ваш малыш склонен к неадекватной реакции на прием пищи, попробуйте записывать, что и когда он ест, а также отмечать все недомогания, которые затем появляются. Такой «пищевой дневник» особенно необходим болезненным детям, так как нередко существует прямая взаимосвязь между приемом того или иного продукта и реакцией организма на него (жидкий стул, кашель, беспокойство или боли в животе). Ведение таких записей поможет вам и врачу-педиатру определить небезопасные для ребенка продукты и установить характер их воздействия. Записывайте время и количество съеденного продукта (введение новых продуктов отмечайте особо). Отмечайте также изготовителя продукции (ведь на разных фабриках или молокозаводах применяется несколько иная технология изготовления продуктов. Поэтому, возможно ребенку подойдет сладкие сырки (без шоколада!) одного производителя и он не воспримет такой же сырок другой марки. Лучше давайте новые продукты малышу рано утром, чтобы в случае возникно-

вения аллергической реакции вы могли ее зафиксировать (ведь ночью, когда ребенок спит, труднее разглядеть сыпь или другие проявления).

Наиболее часто причиной аллергических реакций являются определенные продукты. Это, например, молочные продукты (молочный белок — главный аллерген), различные сладости, содержащие шоколад (какао — сильный аллерген), орехи, цветные (красные) овощи и ягоды: клубника, земляника, также цитрусовые (особенно апельсины), яичный белок, соя, изделия из пшеничной муки. Рыба и рыбные продукты (это икра, различные морепродукты — креветки, крабы и т.д.) также очень аллергенны. У некоторых детей аллергию вызывают все «красные» овощи и фрукты: помидоры, морковь, красные яблоки, малина, персики.



Аллергию могут вызывать не конкретные продукты, а резкое преобладание белков, жиров, или углеводов в питании ребенка. Такое одностороннее питание — не редкость для ребенка с плохим аппетитом, предпочитающем «сидеть на монодиете».

Современная пищевая промышленность производит слишком много ненатуральных продуктов, содержащих очень аллергенные консерванты и красители (читайте об этом подробнее в следующих главах). Избегайте товаров, содержащих пищевые добавки с индексом Е, — это не для детей-аллергиков и вообще детям дошкольного возраста лучше от них полностью воздержаться.

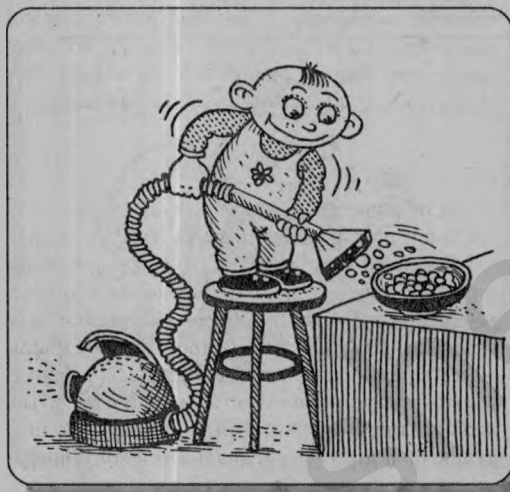
Известны также наиболее безопасные продукты, которые можно давать детям, не боясь наступления аллергической реакции. Это различных сортов яблоки, абрикосы, крыжовник, белая или желтая слива, белая или красная

смородина, белая черешня, зеленый виноград, груши, ржаной хлеб, овес, кабачки, свекла, подсолнечное масло, рис.

Тем не менее, если вы дадите какой-либо продукт вашему малышу впервые, будьте осторожны!

Внимательно ознакомьтесь с составом продукта, прочитайте надписи на этикетках. Ведь даже такие «безвредные» продукты, как лапша и макаронные изделия, содержат пшеницу и очень часто яйца, а в состав сливочного печенья входит молоко. Молочные продукты используются при приготовлении многих сортов хлеба.

Если вам удалось установить, какие продукты вызывают пищевую аллергию у ребенка, полностью исключите их из меню. Без шоколада или апельсинов малыш не будет чувство-



вать себя хуже, тем более, что шоколад вреден еще и из-за высокого содержания сахара. Однако исключить из рациона молочные продукты не так просто. В этом случае вам необходимо посетить врача-аллерголога. К тому же, пищевая аллергия может сопровождаться реакцией и на другие аллергены (лекарственные препараты, пыльца растений, домашняя пыль, натуральная шерсть или мех, запах краски и др.).

Следует отметить, что особенностью питания ребенка с кожными проявлениями пищевой аллергии (экссудативный диатез, мокнущая экзема) является большая доля продуктов, содержащих белок. Такое количество белка необходимо из-за значительного распада собственных белков в организме больного малыша. Источниками ценного белка для него будут

творог и кисломолочные продукты (кефир, натуральный йогурт) — при отсутствии аллергии на коровье молоко. Следует подчеркнуть, что количество молочных продуктов для ребенка-аллергика ограничивается 400 мл в день (два стакана кефира, или протокваши, или — при отсутствии аллергии — молока). Нежирная говядина, свинина, крольчатина или мясо индейки также можно употреблять в пищу для насыщения белком. Можно попробовать перепелиные яйца. Хотя бобовые и являются источником белка, их детям с аллергией следует давать осторожно.

Для поддержания иммунитета ребенку также необходим белок.

Для восстановления поврежденной кожи при экземе ребенку необходимы растительные жиры (подсолнечное, кукурузное, оливковое масло). Растительное масло должно составлять примерно четверть всех употребляемых в пищу жиров, также полезно сливочное масло. Сало и прочие животные жиры ребенку-аллергику лучше не давать.

Если у ребенка на какое-то время наступило значительное улучшение состояния — нет проявлений аллергии на коже, насморка, кашля и пищеварительные органы в порядке, не спешите сразу начинать давать «запретные» продукты. Подождите хотя бы два — три месяца, а затем начинайте с крошечных доз. Речь не идет, конечно же, о шоколаде, цитрусовых, копченостях и экзотических фруктах. В случае малейшего проявления аллергии следует опять вернуться к строгой диете.

Если ваш малыш вынужден долгое время придерживаться диеты, это не должно сказаться на его развитии. Ведь диета включает в себя основные продукты питания (овощи, некоторые фрукты, нежирное диетическое мясо, крупы, кисломолочные продукты, в малом количестве яйца. А ведь в этом возрасте многие дети, которые не имеют ограничений в пище, предпочитают питаться небольшим набором продуктов. И этого им вполне хватает для нормального развития.

Иногда можно столкнуться с тем, что родители не понимают необходимости строгого соблюдения диеты. Они считают это «выдумкой врачей» и разрешают ребенку есть то, что он хочет. В результате болезнь нередко осложняется и затягивается. А ведь простое соблюдение диеты в данном случае — почти «панацея» от осложнений и перехода аллергии в тяжелую хроническую форму (экзема, бронхиальная астма и др.).

■ Питание и безопасность

Безопасность на вашей кухне

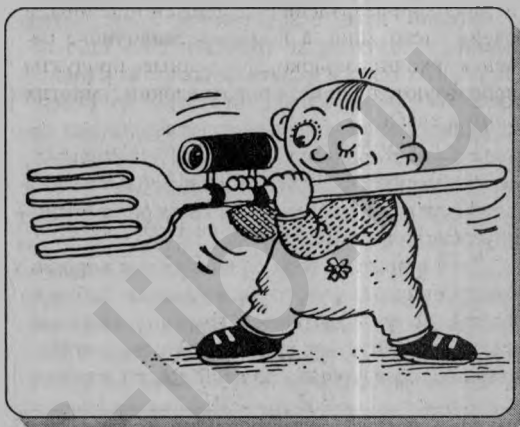
Как только ребенок начинает самостоятельно передвигаться по квартире, родителям приходится убирать опасные предметы «все выше и выше, и выше», а также запирать все шкафы и шкафчики от возможных «посягательств» любимого чада.

Вы, конечно, понимаете, что одно из самых опасных мест в квартире — это кухня. Ведь на кухне собраны вместе источники воды и огня, холодильник (опасный сам по себе как электроприбор) и то, что находится внутри холодильника. В различных шкафчиках хранятся сыпучие продукты питания (опаснейшие для малыша — об этом будет рассказано ниже), сырые овощи. Различные режущие и колющие предметы также сосредоточены на кухне (ножи, ножницы, вилки, ложки с острыми черенками, различные терки, топорики для отбивания мяса). На кухне хранятся спички, а если у вас электроплита, то кухня еще опасней для ребенка. Всевозможные миксеры, мясорубки и кофемолки также представляют собой очень опасные для малыша предметы (даже в выключенном состоянии).

Итак, вы убедились, что кухня — просто средоточие всевозможных опасностей. Теперь давайте разберемся, как помочь малышу этих опасностей избежать. Конечно же, вы не станете оставлять малыша на кухне надолго одного, но разные стечения обстоятельств иногда вынуждают оставить его на кухне на минуту — другую (а этого вполне достаточно, чтобы ребенок успел «залезть куда не следует»).

«Нижний этаж»: это пол, нижние шкафчики, мусорное ведро, духовка. Пол в кухне — обычно плитка или линолеум, падать на плитку больнее, особенно с высоты, поэтому линолеум предпочтительнее. Различные покрытия также удобны, следует только постоянно поддерживать чистоту на них. Нижние шкафчики должны быть закрыты, можно завязывать ручки на ленточки и веревочки, если в шкафу нет задвижек или замков (а в кухонных шкафах их обычно нет). Мусорное ведро должно быть недоступно ребенку, так как к этому объекту дети обычно проявляют повышенный интерес, как только начинают передвигаться по квартире. Если ведро находится под мойкой — запирайте или завязывайте шкафчик (нет задвижки — сделайте!), если стоит в кухне свободно — обяза-

тельно накрывайте крышкой. Желательно приобрести такое ведро для мусора, которое ребенок не сможет открыть без посторонней помощи. О горячей духовке можно сказать одно: если духовка работает, ребенок не должен находиться вблизи нее. Если духовка легко открывается, будьте осторожны и в том случае, когда она не работает — ребенок может потянуть за дверцу, упасть вместе с ней и удариться.



«Средний этаж»: обеденный стол, холодильник, плита, рабочий стол, электрочайник, раковина. Можно сказать, что это наиболее опасный этаж. Холодильник закрыть бывает труднее всего, так как обычную защелку дети учатся открывать очень быстро. Поэтому старайтесь держать на полках, доступных ребенку, самые безопасные продукты (овощи и фрукты в нижних ящиках должны быть прикрыты). Еще лучше пользоваться специальными контейнерами для продуктов питания. Следует учитывать, что ребенок с удовольствием перевернет полуоткрытый пакет молока или кастрюлю с супом. Можно порекомендовать обвязывать холодильник веревкой или ремнем и завязывать веревку узлом. Такое «средство защиты» не очень красиво выглядит, зато эффективно действует. Никогда не оставляйте включенными в сеть бытовые электроприборы на кухне! Электромясорубка или кофемолка действительно крайне опасны для ребенка. Даже в вашем присутствии не разрешайте ребенку приближаться к ним. Максимально внимательным следует быть, когда включена плита и на ней кипят кастрюли. Плита в вашем доме должна стать до поры до времени самой запретной зоной для малыша! На обеденном столе не должно стоять соли или сахара (малыш может их вдохнуть).

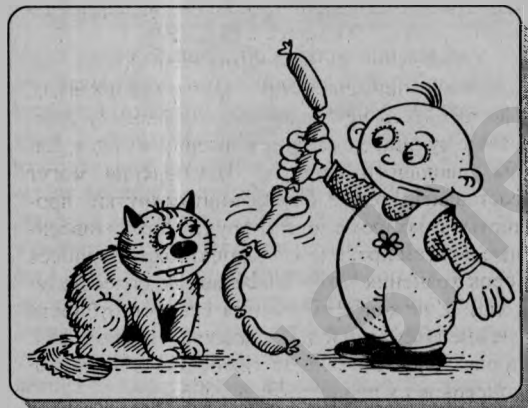
«Верхние этажи» кухни не так доступны детям, хотя ребенок и может залезть туда,

подставив стул. Закрывайте верхние шкафы и старайтесь оборудовать их так, чтобы от сильного толчка из них ничего не упало вниз (ведь ребенок может попытаться раскачивать шкаф или полку).

Чтобы лакомство не стало причиной трагедии

А теперь поговорим о серьезной проблеме, с которой дети сталкиваются чаще всего именно с полутора до трех лет. Речь идет об инородных телах в дыхательных путях и пищеводе. Это напрямую связано с питанием ребенка, ведь малыши иногда глотают и вдыхают не только посторонние предметы (пуговицы, мелкие игрушки, шарики), но и продукты питания или лакомства, которыми их опрощливо угостили взрослые.

Дети в полтора года еще не умеют хорошо жевать пищу (для этого им не хватает зубов и опыта), но уже пытаются грызть различные предметы. Взрослые, видя эти попытки, стараются поскорее научить малыша грызть и также



дают ему твердые продукты, не задумываясь о том, что это может иметь печальные последствия. Кусочек обычной морковки или крошка печенья, попавшие в гортань, становятся поводом для сложной операции. Поэтому в таком возрасте не стоит давать ребенку такие продукты, которые крошатся. Очень опасны также сыпучие вещества — сахар, соль, мука, крупы. Ведь ребенок может вдохнуть порошкообразный продукт и задохнуться.

Инородные тела в органах дыхания не всегда сразу дают о себе знать. Иногда через несколько месяцев или даже через несколько лет вследствие гнойного процесса внезапно возникает легочное кровотечение или другие серьезные последствия.

Продукты питания, попавшие в дыхательные пути ребенка, гораздо опаснее, чем неорганические предметы, так как кроме повреждения органов дыхания способны вызвать сильнейшие аллергические реакции (сильная одышка или кашель, синюшность кожных покровов), а разлагаясь, могут привести к тяжелым гнойным заболеваниям дыхательной системы.

Будьте внимательны, когда малыш принимает пищу. Не следует оставлять его в такие моменты одного. Не секрет, что детки постоянно кашляют, поперхнувшись, и даже давятся, что приводит к рвоте. Пока ребенок учится жевать и глотать, такие явления неизбежны, но, к сожалению, иногда они приводят к попаданию инородного тела в дыхательные пути.

Если малыш поперхнулся и очень долго не может откашляться, его дыхание становится свистящим, есть риск того, что в дыхательные пути попало инородное тело. В случае, когда имеется подозрение на инородное тело, ребенку необходимо рентгенологическое обследование. Не всегда для извлечения инородного тела требуется операция (в особых случаях детям приходится перенести тяжелейшие операции), иногда его извлекают при помощи эндоскопических щипцов. Это обычно производят под наркозом. После извлечения инородного тела нередко продолжают лечение антибиотиками и проводят физиотерапевтические процедуры.

Чтобы не допустить таких тяжелых последствий, не только прячьте от ребенка мелкие предметы, но и не угощайте малыша до тех пор, пока он не научится хорошо жевать, орехами, семечками, горохом, мелким драже. А ведь малыша с пакетиком арахиса или лесных орехов можно увидеть довольно часто. Следует также отметить, что такие орехи — очень тяжелая пища, она долго переваривается и плохо усваивается детским организмом. К тому же сама форма орехов располагает детей засовывать их то в нос, то в ухо. Поэтому родители должны быть предельно внимательны и употреблять орехи для рационального питания ребенка, растирать и смешивать их с творогом, сметаной, кашей и т.д.

Нельзя также давать ребенку неразведенные жидкостью порошки (толченые орехи, сахарную пудру, рассыпчатую халву). Когда вы кормите ребенка, нарежьте пищу кусочками или ломтиками среднего размера. Ведь многие дети любят засовывать в рот целый кусок, а не откусывать понемногу. Большой кусок они не могут проглотить и давятся им или выплевыва-

ют, а слишком маленький кусочек могут полениться прожевать и заглотнут целиком. Хорошо, если ребенок научится откусывать пищу небольшими кусками (именно поэтому малышам следует давать погрызть целое яблоко: от него они будут откусывать по кусочку, так как засунуть в рот целиком не смогут). Приучайте ребенка не говорить в момент принятия пищи, не баловаться продуктами питания. Спокойная неторопливая обстановка во время еды — залог безопасности. Не приучайте ребенка есть «впопыхах», пускай малыш тщательно пережевывает пищу. Запомните: каждая «лишняя», с вашей точки зрения, минута, проведенная ребенком за пережевыванием пищи, принесет ему только пользу. Держите продукты питания в недоступных для малыша местах! Даже обычные соль и сахар (не говоря уже об острых специях в порошок) могут представлять опасность для маленького ребенка!

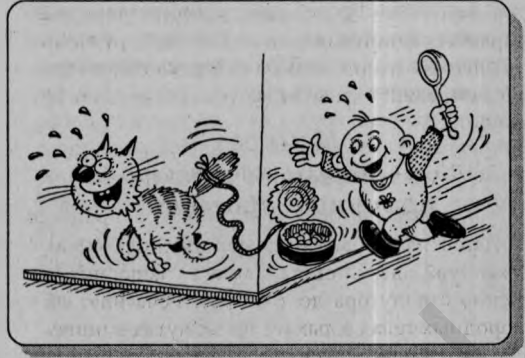
Инородные тела порой оказываются не только в дыхательных путях или органах дыхания ребенка, но и в желудке, пищевode. Обычно это проглоченные мелкие предметы. В данном случае особенно опасны острые предметы. Поэтому тщательно отбирайте кости и особенно острые осколки костей из мяса, курицы и рыбы. При попадании инородного тела в пищевод ребенок нередко не может не только есть, но даже пить. Он жалуется на боль в животе, у него может возникнуть сильная рвота. Кстати, если у вас возникло подозрение, что в пищевode у малыша инородное тело, не вздумайте кормить или поить ребенка — это может привести к прободению желудка, непроходимости пищевода, перитониту.

В любом случае при попадании инородных тел в дыхательные пути или в пищевод, ребенка следует немедленно доставить в специальную детскую больницу для оказания ему квалифицированной медицинской помощи.

О грибочках, меде и домашних заготовках

К сожалению, сейчас нам придется рассказать о том, что для маленьких детей упомянутые в заголовке лакомства пока еще недоступны. Если мед вы сможете давать малышу в составе коврижек и пирогов уже до трех лет, то с грибами вам придется подождать как минимум до пяти — шести лет.

Домашние (и не только домашние) консервы, копченые колбаса и рыба, грибы и мед, к сожалению, нередко становятся причиной ботулизма. Ботулизм — это страшное отравле-



ние, приводящее к сильному поражению нервной системы, параличу, двоению в глазах и другим тяжелым последствиям. Для детей до трех лет такое отравление бывает обычно смертельным. Почему источником ботулизма являются консервы? Дело в том, что в безвоздушном пространстве консервных банок создаются идеальные условия для развития спор ботулизма и выделения смертоносных токсинов. Именно поэтому существуют строгие правила консервирования овощей, фруктов и ягод, и тем более мяса и рыбы.

Отравления домашними заготовками составляют примерно 90% случаев ботулизма. Постарайтесь не давать вашему ребенку даже самые лучшие домашние консервы из мяса, рыбы, овощей и фруктов. Исключения могут составлять только варенья-пятиминутки, протертые с сахаром ягоды и фрукты, приготовленные по всем правилам и хорошо сохранившиеся (срок хранения таких консервов не более полугода). Для консервирования следует отбирать свежие ягоды и плоды, которые не подверглись порче. При малейшем сомнении в качестве консервов их лучше просто выбросить.

Даже самые свежие грибы нельзя давать малышам. Это не только опасные продукты, но еще и очень трудно усвояемые. Блюда из грибов рекомендуются для питания подростков и взрослых людей.

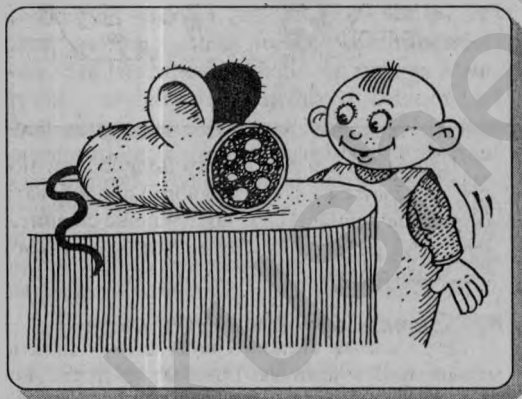
Мед, как уже было сказано выше, также может быть поражен ботулизмом. Поэтому его следует термически обрабатывать, применяя в питании маленьких детей. В составе кондитерских изделий, выпечке мед подвергается высокотемпературной обработке, и в таком виде его можно давать детям (если нет аллергических реакций). Мед, употребляемый маленькими детьми в большом количестве, плохо воздействует на поджелудочную железу и на органы пищеварения, поскольку это продукт с высокой концентрацией всех веществ. К тому

же мед очень вреден для зубной эмали, даже гораздо вреднее сахара. Так что отложите «горшочек меда» до более «взрослого» возраста (лет до трех — четырех).

Немного о пищевых добавках

Для малыша важно получить в процессе питания только необходимые ему питательные вещества. А ведь очень многие современные продукты не только не полезны ребенку, но и могут нанести здоровью значительный урон.

Речь идет, в первую очередь, о различных пищевых добавках. Если небольшое количество таких добавок не сказывается на здоровье взрослого, то для маленьких детей влияние совсем небольшого количества пищевых добавок может быть серьезно ощутимо. Одни виды пищевых добавок затрудняют усвоение различных веществ организмом человека (а для ребенка такое затруднение увеличивается в десять раз!), другие добавки вызывают сильные аллергические реакции и поэтому абсолютно противопоказаны малышам-аллергикам, третьи же оказывают неблагоприятное воздействие на пищеварительный тракт.



Хотя допустимость тех или иных добавок решается Минздравом и санэпидемнадзором страны, а в мировом масштабе существует специальный комитет по пищевым добавкам при Всемирной Организации Здравья, вам самим придется стать таким «комитетом» для своей семьи и особенно для своего ребенка. Ведь, в принципе, все добавки, прошедшие тесты на отсутствие опасности для организма человека, получают индекс Е. После такой индексации наличие добавки должно обязательно указываться на продуктах. Постарайтесь разобраться с некоторыми наиболее популярными пищевыми добавками и впоследствии обязательно

знакомьтесь с составом продукта прежде, чем вы его приобретете. Обслуживающий персонал в магазине также должен знать, какие добавки входят в продукт и что они означают, но в таком серьезном вопросе лучше полагаться на собственную осведомленность.

Наиболее опасными, с точки зрения их состава, являются различные газированные напитки, а иногда и соки, нектары, различные кондитерские изделия; очень вредны избыточные пищевыми добавками супы-концентраты, различные долго хранящиеся полуфабрикаты, колбасные изделия, некоторые молочные продукты (йогурты, пудинги, коктейли). В последнее время пищевые добавки входят в состав мороженого. Внимательно ознакомьтесь с составом продукта, прежде чем дать его ребенку.

Пищевые добавки применяют для придания продукту более красочного внешнего вида, ведь после различной термической и кулинарной обработки продукты выглядят не очень привлекательно. Вот перечень так называемых красителей:

E102 — это синтетический краситель, способный вызвать аллергию у ребенка;

E104 — это также синтетический краситель ярко-желтого цвета;

E124 — краситель растительного происхождения, тем не менее его содержание в каждом продукте ограничено;

E127 — синтетический краситель;

E128 — синтетический краситель красного цвета;

E140 — краситель зеленого цвета (хлорофилл);

E153 — краситель черного цвета, растительный уголь;

E154 — краситель коричневого цвета;

E155 — также краситель коричневого цвета;

E171 — еще один краситель.

Для изменения консистенции продукта, его уплотнения применяют также пищевые добавки:

E407 — это стабилизатор каррагинан. Нередко встречается в йогуртах, мороженом и различных кондитерских изделиях.

E250 — это нитрит натрия, стабилизатор цвета и консервант, который может привести к серьезным нарушениям кишечной микрофлоры у малыша, а также вызвать сильнейшие аллергические реакции;

E251 — нитрат натрия, также стабилизатор, который добавляют в колбасные и мясные изделия, сыры. Может серьезно навредить ре-

бенку с дисбактериозом кишечника или другими проблемами пищеварения;

E252 — нитрат калия, также стабилизатор, он противопоказан детям с нездоровым кишечником;

E916, E917 — загустители муки.

Пищевые добавки влияют не только на внешний вид продукта, но и изменяют его вкус. Добавки с индексом E включают в себя также различные подсластители. Для ребенка допустимы только такие подсластители, как фруктоза (фруктовый сахар), лактоза (молочный сахар) или глюкоза (в умеренных количествах).

E967 — это подсластитель ксилит, он заменяет сахар для диабетиков и людей, страдающих ожирением. Эта добавка распространена достаточно широко. Детям до трех, а лучше и до пяти лет не стоит давать этот продукт. В больших дозах он действует как сильное слабительное и может вызвать серьезные нарушения пищеварения у маленьких детей, сильную диарею.

E951 — это также подсластитель аспартам, он не рекомендован для питания детей дошкольного возраста.

E952 — это подсластитель цикламат, он также не принесет пользы вашему ребенку.

E953 — это подсластитель изомальт, он не рекомендован для питания детей дошкольного возраста.

E954 — это подсластитель сахарин, который особенно вреден детям. Лучше вообще исключить из рациона ребенка любой продукт с такой добавкой.

Некоторые добавки значительно усиливают вкус продукта. Вы, наверное, уже знаете, что дети очень любят супы-концентраты и «готовую вермишель». Все это оттого, что вкус этих продуктов значительно усилен с помощью глутаматов (усилителей вкуса). Они раздражают вкусовые рецепторы языка, и неискушенное детское восприятие принимает их за очень вкусную еду. А ведь эта добавка очень вредна, ограничено ее количество даже для взрослых (не более 1,5 г в сутки!). В странах Восточной Азии, где эта добавка применяется в пищу в больших количествах, она нередко становится причиной сильного снижения зрения вплоть до слепоты (это было подтверждено опытным путем).

E620 — глутаминовая кислота.

E621 — глутамат натрия.

E622 — E625 — глутаматы, усилители вкуса.

Чтобы продукты дольше сохранялись, производители используют различные консерван-

ты. К таким консервантам относятся всевозможные антибиотики, широко применяемые в консервной промышленности. Такие «популярные» продукты, как консервированные горошек и кукуруза, заводской засолки огурцы, томаты, различные консервированные салаты обычно готовят с добавлением консервантов-антибиотиков. Это относится и к колбасным изделиям, различным сырам (особенно плавленным). А, как вы уже знаете, антибиотики приводят к нарушению кишечной микрофлоры — дисбактериозу. Поэтому детям дошкольного возраста не стоит давать консервы. Можно назвать следующие добавки-консерванты:

от E200 до E240,

E249,

от E260 до E264 (особенно вредная уксусная кислота и ее производные),

от E280 до E283.



Ваш малыш уже немного подрос, вам может показаться, что ему пора попробовать «взрослые деликатесы», но лучше не спешить, ведь пока ребенок может получить от такого знакомства одни неприятности.

Зачем съедать «пуд соли»?

Соль — продукт, который добавляют в разные блюда в очень небольшом количестве. Тем не менее о соли много спорят врачи и диетологи. Одни считают соль «белой смертью», другие говорят о том, что соль нужна человеку. Любителей «солененького» немало среди взрослых, и многие дети также не прочь съесть соленый огурчик или селедочку.

В употреблении соли не стоит впадать в крайности. Ведь полное отсутствие соли в продуктах питания привело бы нас к низкому мышечному тону и общей слабости, жидкость не удерживалась бы в организме, значительно снизилось бы артериальное давление. Некоторое количество соли необходимо для поддержания кислотно-щелочного баланса, выделе-

ния пищеварительных соков (недаром для аппетита рекомендуют поесть соленького).

Однако современные продукты питания содержат в себе достаточно соли уже при их изготовлении (хлеб, колбасные изделия, сыр). Поэтому человеку нужно совсем немного соли для поддержания равновесия в организме. А ребенку соли нужно и того меньше — не более 5 г в день. Это примерно чайная ложка соли, которые используются для приготовления разных блюд — мяса, супа и каши. Попробуйте завести для ребенка отдельную крошечную солонку и каждый день отсыпайте туда необходимое количество соли.

Постарайтесь не добавлять в нее соль в течение дня.

А в блюда из творога, овощные блюда и вообще лучше не класть соли. Лучше иногда дать малышу (в возрасте около трех лет) ломтик соленого огурца, немного селедочного паштета или немного сыра.

До двух лет ребенку не нужны разносолы, пусть он лучше как следует узнает настоящий вкус натуральных продуктов.

Ведь избыток соли затрудняет работу почек и сердца, соль откладывается в организме и приносит много вреда. Не стоит делать своего малыша «заложником» этого продукта. А ведь привыкшие к очень соленым блюдам люди уже не могут обходиться без «пуда соли».

Горький привкус «сладкой жизни»

Если потребность в соленой пище ребенок раннего возраста еще не ощущает, то к сладкому он привыкает достаточно рано. Ведь и мате-

ринское молоко сладковато на вкус, и большинство смесей имеет сладкий привкус. Да и мамы стараются «подсластить» и первые кашки, и фруктовые пюре (и совершенно напрасно!). Ребенок пьет сладкий детский чай и сок. Пробует сладкое печенье. После года родители спешат «наверстать упущенное» и не скупятся на конфеты (даже шоколадные) и разные сладости.

Но ведь сахар — это обилие «пустых» калорий, которые не дают организму ничего, кроме лишнего веса. Сахар и многие сладости не содержат полезных веществ, витаминов. Организм очень быстро усваивает сахар и переводит его в запас лишнего жира. Если у ребенка проблемы с избыточным весом, ему противопоказано сладкое.

Однако свойство сахара быстро усваиваться используют при кормлении детей с недостатком веса. Таким детям поможет и сладкий чай, и творожная масса с сахаром, и сладкие молочные коктейли, и фрукты в сахарном сиропе и даже иногда немного шоколада. Ведь сахар — хороший источник энергии, не требующий от организма значительных усилий для своего усвоения.

Ребенку с нормальным обменом веществ (отсутствие ожирения и диабета) и с нормальным весом можно давать примерно 6—8 чайных ложек сахара в день. Не добавляйте сахар в уже готовые продукты, не нужно подслащивать кефир или свежие фрукты. Подсластить можно разве что лимон (хотя некоторые дети с удовольствием едят именно кислое) или клюкву.

Питание ребенка от трех до шести лет

■ Как правильно питаться дошкольнику

После трех лет в жизни вашего малыша наступает новый период развития — теперь он уже дошкольник. К этому возрасту ребенок имеет 20 зубов, умеет обращаться с ложкой и пьет из чашки.

Именно в дошкольный период происходит формирование многих привычек, связанных с питанием. Органы пищеварения в этот период также продолжают свое формирование (полностью они достигнут «взрослого» состояния лишь к 15—16 годам). Питание дошкольника, хотя уже и приближено к взрослому столу, все-таки обладает рядом особенностей.

Первая такая особенность — снижение калорийности пищи относительно массы тела (в раннем возрасте — 110 ккал на 1 кг веса, а в дошкольном возрасте — 90 ккал на 1 кг веса). Хотя ребенок по-прежнему тратит немало энергии на восстановление затраченных сил и на рост, калорийность пищи не должна быть такой же высокой. Некоторые калорийные блюда содержат в избытке холестерин, что очень вредно для ребенка. Иногда ребенок ест калорийные блюда (мучные изделия, сладости, каши), но его организм, несмотря на достаточную прибавку массы, истощается. Ребенок становится болезненно полным, а его лицо отечным, одутловатым, при этом уровень гемоглобина падает и общий иммунитет резко снижается. Это связано с нехваткой витаминов, различных микро- и макроэлементов. Меню дошкольника должно быть очень разнообразным, ведь правильное питание — это не только калории, но и различные питательные вещества.

Второй особенностью питания дошкольника является значительное уменьшение доли белковой пищи по сравнению с ранним возрастом и увеличение доли углеводов в рационе. Дошкольник получает уже меньше молочных

продуктов, но больше овощей, фруктов и мучных изделий. Содержание углеводов в рационе ребенка должно в четыре раза превышать содержание белков и жиров. Углеводы и жиры становятся основными источниками энергии для ребенка трех — шести лет. Причем белки и жиры растительного происхождения все больше заменяют животные белки и жиры. Чтобы питание ребенка было сбалансированным, нужно составлять примерное меню на неделю и равномерно распределять продукты.

Теперь готовить ребенку проще не только из-за разнообразного ассортимента доступных ему продуктов, но и из-за того, что не нужно протирать и измельчать продукты. Хотя картофельное пюре и остается в рационе малыша, каши делают все более густыми и рассыпчатыми. Пюреобразная пища уже менее полезна малышу, так как ему нужно как можно больше тренировать челюстные мышцы. Многие дети в этом возрасте предпочитают бутерброды, котлеты, сырые неразрезанные овощи и фрукты, кусочки мяса и не слишком «жалуют» супы, вареные гарниры, каши.

Теперь ребенок может употреблять почти все «взрослые» продукты (не рекомендуется только слишком острая, жирная, соленая пища), технология кулинарной обработки продуктов питания также изменяется. Однако консервы, различные копчения, соленья и концентраты следует давать ребенку в строго ограниченном количестве или, если нет уверенности в их качестве, не давать совсем. В рационе ребенка должно быть много овощей, фруктов, продуктов, богатых балластными веществами.

А вот количество потребляемого ребенком жира следует ограничить, ведь жирная пища дольше усваивается организмом. Большое количество жиров мешает и нормальному усвоению белковой пищи. Жиры усваиваются организмом нормально только тогда, когда их употребляют в пищу вместе с достаточным ко-

личеством углеводов. Например, сливочное масло лучше всего давать ребенку с хлебом или с кашей, с макаронами, а растительное масло — с овощами (сырыми и тушеными, к тому же так лучше усваиваются многие «жирорастворимые» витамины из сырых овощей). Если ребенок получает избыточное количество жиров, это задерживает выделение желудочного сока и ухудшает работу печени и всего пищеварительного тракта. Избыток жирной пищи может привести к ожирению. Теперь ребенок должен получать ежедневно 35 г жиров, из которых 10 г — растительное масло, а 25 г — сливочное масло. Иногда ребенку можно дать немного соленого сала. Сливочный маргарин следует использовать только для выпечки.

Блюда из мяса, рыбы, круп должны сочетаться с овощами. Очень полезны салаты из свежих овощей, подаваемые к мясу и рыбе. Для приготовления блюд детского рациона стоит использовать не только традиционную капусту, морковь, кабачки, огурцы и помидоры, но и редьку, кольраби, спаржевую фасоль, спаржу, листовую салат, репу, отварную кукурузу, шпинат. Для детей-дошкольников уместно готовить блюда с зеленым луком, чесноком, в небольших количествах предлагать белый хрен, различные свежие пряные травы. Крупы с тушеными овощами или каша с салатом могут подаваться на ужин или как гарнир к обеду.

«Сколько влезет» или кормить по нормам?

Дети-дошкольники могут съесть уже достаточно большие порции пищи, все зависит от аппетита. Если ребенок перебирает вес, то есть смысл ограничить объем калорийных

блюд и заменить их менее калорийными. Если же ребенок насыщается меньшим количеством еды и при этом подвижен, то нет смысла заставлять его есть «по норме».

Хотя по общеустановленным нормам ребенок уже должен есть больше, многие дети начинают есть большие порции только к пяти—шести годам, а некоторые малыши — только к семи—восми годам.

Примерной нормой питания для ребенка этого возраста является объем пищи в 1500—1700 мл. При этом количество салата, предлагаемое на закуску, составляет примерно 50 г, крупяные блюда и каши — 200 г, овощные блюда (не гарнир) — 200 г, мясо или рыба с гарниром (рис, картофельное пюре или овощи) — 70—100 г мяса и 100 г гарнира, супы — 1 стакан (но можно и больше), напитки (чай, молоко, какао или компот) — по 1 стакану. Следует учитывать, что ребенок может как не доедать порцию, так и попросить немного добавки.

Нельзя заставлять ребенка обязательно доесть «до доньшка». Если же он попросил добавки, лучше предложить ему другое блюдо (если это обед), так как для здоровья и правильного обмена веществ полезнее разнообразие. Если же ребенок продолжает упорствовать и просит еще, можно предложить ему примерно треть порции. Причем блюда из овощей или творога вполне можно давать малышу и больше. Если же это мясо, рыба или десерт, то злоупотреблять ими не стоит.

Как известно, без воды...

Хотя дошкольник уже прекрасно жует и справляется с твердыми продуктами, слишком густая или сухая пища не пользуется в этом возрасте популярностью. У многих детей слюноотделение существенно снижено и им трудно глотать густую пищу. Таким детям можно давать запивать еду жидкостью, но при этом не нужно пить много, достаточно сделать пару глотков. Если вода будет немного подкислена соком, это поможет лучшему слюноотделению, так как кислое стимулирует выработку слюны.

Некоторые дети предпочитают попить перед едой. Иногда родители не дают воду перед обедом, опасаясь, что, выпив много жидкости, ребенок меньше съест. На самом деле вода, наоборот, способствует выделению пищеварительных соков. Лучше, если это будет чистая или минеральная вода, разведенный, чуть кисловатый сок или немного несладкого компота.



Хотя дошкольники уже не так подвержены обезвоживанию, как маленькие дети, все-таки следует постоянно поддерживать водно-солевой баланс организма. Если у ребенка нет расстройства желудка и температура в помещении нормальная, то ребенок не будет нуждаться в лишней жидкости, кроме той, что он получит с пищей и напитками. Некоторые дети, правда, пьют больше своих сверстников. Иногда это может быть предвестником болезни (диабет), но чаще это просто особенность развития. Если ребенок нормально питается, ест фрукты и свежие овощи, то даже в жаркую погоду не стоит давать ему больше полутора — двух стаканов дополнительной жидкости. Если же налицо сильное потоотделение и пересыхание слизистой оболочки полости рта, можно давать пить и больше минеральной воды или отвара из сухофруктов.

Иногда дети могут выпить подряд несколько стаканов жидкости. Такого допускать никак нельзя. Это не только не утоляет жажду, но и вызывает обезсоливание и гиповитаминоз организма, у ребенка могут даже возникнуть судороги. Жидкость следует пить небольшими глотками, не пить сразу много, а лучше делать это чаще. Можно завести ребенку небольшую детскую чашку, из которой он сможет пить между приемами пищи. Если такая чашка будет достаточно легкой, ее можно брать с собой на прогулку в жаркую погоду.

В меню дошкольника появляются разнообразные напитки. Это не только соки, минеральная вода, компоты, кисели, молочные и кисло-молочные напитки, но и какао, и растворимые напитки на основе какао (их лучше давать утром или днем на полдник, но не чаще, чем два раза в неделю). Чай с молоком, а ближе к шести годам и кофейный напиток с молоком также вносят в рацион замесное разнообразие. Различные витаминные «шипучие» напитки можно давать ребенку только посоветовавшись с врачом. А вот газированные напитки с различными сиропами по-прежнему вредны. Они не только способствуют кариесу, но и становятся источником лишних калорий и нарушения обмена веществ.

О режиме питания дошкольника

Резких изменений в режиме питания ребенка в этот период не происходит. Хотя ребенок этого возраста может питаться уже только три раза в день, полезнее разделить пищу на четыре или пять приемов. Ребенок может получить

два завтрака, обед, полдник, ужин или завтрак, обед, полдник и ужин. Длительные перерывы в питании могут привести к тому, что сильно проголодавшийся ребенок съест больше, чем ему требуется, и будет ощущать тяжесть в желудке. Пятиразовое же питание гарантирует относительно регулярное снабжение организма питательными веществами и более полезно для обмена веществ. Если ребенок посещает детский сад, то там он обычно ест три — четыре раза, к этому прибавляется и домашний ужин. Утром перед выходом из дома ребенку также полезно немного поесть. Но лучше, если это будет не каша или бутерброд с колбасой (все это он получит и в детском саду), а яблоко, стакан сока, творог или легкий овощной салат. Такая еда только улучшит аппетит, и придя в детский сад, ребенок с удовольствием съест ту же кашу.

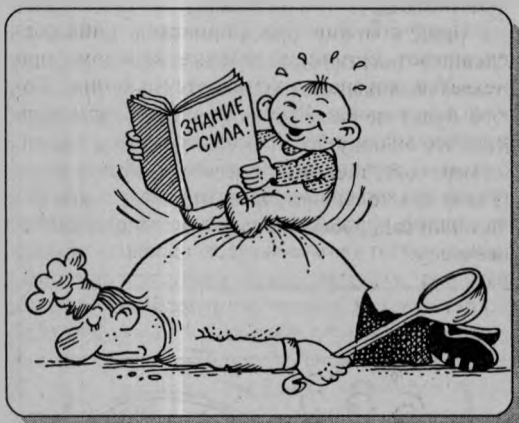


Если пришло время очередного приема пищи, а ребенок не хочет есть, не стоит его заставлять. Однако стоит быть внимательнее к тем детям, которые «никогда не хотят есть». У таких детей немного нарушено «ориентирование» в потребности есть. Они и в три — четыре года еще не понимают, что хотят кушать, и могут долго оставаться голодными, а после сразу начинают капризничать и плакать от голода, но все равно отказываются поесть. Обычно такие дети доставляют немало хлопот родителям в раннем возрасте. С ними нельзя придерживаться правила «не хочешь — не ешь». Кормить насильно их также не следует, но предлагать пищу им нужно чаще и настойчивее, чем детям с ярко выраженным аппетитом.

Особенности приготовления пищи

Приготовление блюд для детского питания имеет ряд особенностей. Многие хозяйки гото-

вят пищу для всей семьи сразу, ведь не у каждой женщины хватит времени на то, чтобы готовить на два стола — взрослый и детский. Но и в этом случае следует позаботиться о том, чтобы еда была максимально полезна для ребенка. Не будьте небрежными! Соблюдение простых правил поможет вам сохранить максимум необходимых витаминов, повысить питательную ценность приготовленных блюд.



Использование полуфабрикатов (сосиски, пельмени, готовые котлеты и т.п.) экономит много времени, поэтому в рационе многих семей они занимают значительное место. Но для ребенка-дошкольника такое меню совершенно недопустимо. Конечно же, ребенка можно покормить раз в неделю доброкачественными сосисками, «детскими» пельменями или куриным филе в панировке (а выпуск полуфабрикатов для детей сейчас все более расширяется). Но основную часть рациона ребенка должны заполнять полноценные питательные продукты.

Изменяется технология кулинарной обработки продуктов. Хотя варка и тушение все-таки предпочтительнее, допускается и жаренье пищи. Жареные блюда не должны подаваться к столу слишком часто, для жаренья следует использовать растительное масло, продукты рекомендуется слегка обжаривать, а затем тушить.

Ассортимент блюд становится очень широким — это и всевозможные супы, жареные и тушеные овощи, мясные блюда (неострый гуляш, бефстроганов, жареное мясо, отбивные в панировке), фаршированные кабачки, помидоры, баклажаны и перец, голубцы, блюда из кислой капусты. Ближе к шести — семи годам ребенку можно давать и блюда из грибов. Грибы из леса должны тщательно проверяться и подвергаться длительной кулинарной обработ-

ке, поэтому предпочтительнее готовить блюда из грибов, выращенных в промышленных условиях, — шампиньонов или вешенок. Дошкольнику можно предложить и морскую капусту, лучше если она будет без острых приправ и маринада. Жареная рыба и немного крабовых палочек также вполне разнообразят детский рацион.

Горячо — холодно

Пища для дошкольника должна быть умеренно теплой.

Ребенку в этом возрасте при отсутствии хронических заболеваний носоглотки можно давать мороженое, которое лучше немного «подтаять» (так оно станет вкуснее). Выбирайте такие сорта мороженого, в которых нет красителей, усилителей вкуса (они обозначены буквой Е) и различных растительных жиров, но присутствует молоко, сливки, сливочное масло.

Горячая пища (выше 50 °С) ребенку противопоказана так же, как и холодная (ниже 10 °С). Лучше немного остудить горячий суп или второе, ведь горячее обжигает слизистую оболочку рта, а ребенку этого достаточно, чтобы и вовсе отказаться от еды или надолго невзлюбить какую-нибудь пищу.

«Капризы» аппетита

С одной стороны, накормить ребенка в три года легче, чем в раннем возрасте, ведь сам рацион питания значительно расширился. Ребенок стал старше, обращение с ложкой и чашкой вряд ли теперь вызывает у него затруднения. У детей в этом возрасте уже появляются любимые блюда, из которых можно всегда выбрать что-то на завтрак, обед или ужин. Чаще всего это мясные или мучные блюда, сладости и фрукты. Теперь малыш уже способен сам сказать родителям, чего бы ему хотелось на обед. С другой стороны, дети-дошкольники часто бывают привередливы и не хотят есть то, что полезно. Многие мамы жалуются на плохой аппетит своих детей в этом возрасте.

Нередко у детей и после трех лет продолжает оставаться очень избирательный вкус, а аппетит даже снижается по сравнению с более ранними годами. Некоторые дети не любят новых кушаний с незнакомым вкусом продуктов. Ребенок может долго питаться каким-нибудь одним или двумя видами продуктов (это бывает отварное мясо и макароны или кислая капуста и блинчики и т.п.), а в дополнение к этому соглашается есть совсем немного осталь-

ных блюд. Как показывает опыт, ребенок обычно подбирает для себя оптимальную диету, которая другим может показаться странной. Например, очень часто от мяса и жирной пищи отказываются дети с нарушением работы желчевыводящих путей и печени. При этом такие нарушения могут ничем не проявляться именно благодаря избранной малышами диете, и постепенно ребенок «перерастает» эти недомогания, а вот если родители все-таки заставят его «полноценно питаться», как они считают нужным, это может привести к обострению болезни и переходу ее в хроническую стадию.

Хотя родители очень переживают за то, что ребенок ест мало, чаще всего это просто особенность его развития. Снижение аппетита после 2—3 лет объясняется и биологически. Ведь ребенок-дошкольник нуждается уже в меньших количествах еды на 1 кг веса, чем ребенок до года или ребенок 2 лет. Хотя дети растут и много двигаются, они все-таки растут уже не так, как до года. Многие дети обходятся совсем небольшим количеством пищи. Они кажутся худыми, но нормально себя чувствуют и нормально развиваются. Если таких детей не заставлять есть насильно и не акцентировать их внимание на том, что «надо много кушать», постепенно они изменят свое отношение к еде. Если же принимать «жесткие меры», то у ребенка появляется стойкое отвращение к еде, и это может остаться на всю жизнь. Уже в младшем школьном возрасте такие дети нередко начинают удивлять родителей своим постоянным желанием по есть, что также не сказывается на их здоровье (они не страдают излишним весом, просто внутренние системы организма начинают работать в более быстром темпе).

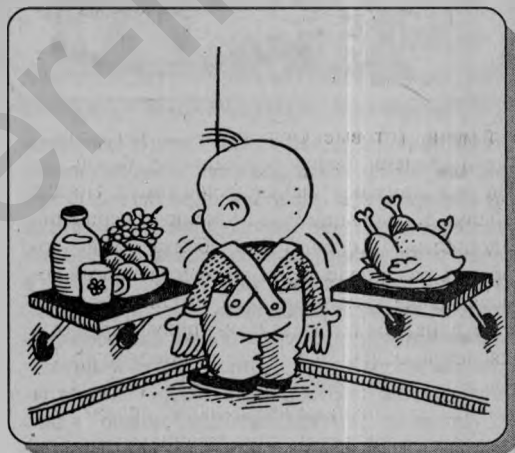
Возможно ли детское вегетарианство?

Многие взрослые в последние годы обращаются к «модному» вегетарианству. Выбор такой растительной диеты — их сугубо личное дело, но нередко молодые матери делают вегетарианцами и детей, причем начиная с очень ранних лет. Взрослому человеку, ведущему малоподвижный образ жизни, вегетарианство может быть даже полезным, но вот насколько такая диета полезна растущему организму? Дети тратят слишком много питательных веществ и калорий в процессе роста и подвижной деятельности, ведь здоровый ребенок обычно много двигается.

Если ребенок не получает мяса и других продуктов животного происхождения (молоко,

творог, рыба, яйца), то его развитие будет проходить хуже, а может и вообще остановиться. Ведь растительный белок — его источником для вегетарианцев служит обычно соя и другие бобовые — труднее усваивается детским организмом. Хотя из сои и делают заменители молока, но они предназначены для больных детей (к тому же на продукты из сои некоторые дети нередко реагируют острой аллергической реакцией).

Продукты животного происхождения обеспечивают организм ребенка железом, при нехватке которого развивается анемия. Говяжья и телячья печень, говядина, «темное» куриное мясо, рыба (сазан, скумбрия, налим, судак) — это главные источники железа. Сторонники вегетарианства утверждают, что целые народы придерживаются вегетарианства и выживают. Опыт «вегетарианских» семей различен — в одних вырастают здоровые дети, в других у детей возникают проблемы со здоровьем.



Однако среди детей можно встретить и «природных вегетарианцев», которые отказываются есть мясо. Чаще всего это больные дети (с большой печенью или желчным пузырем, либо с мочекислым диатезом, когда мясо не рекомендуют есть и врачи). Такие дети инстинктивно чувствуют, что для них вредно, и не едят этого. Обычно они не испытывают отрицательных последствий своего вегетарианства и уровень гемоглобина у них нормальный, так как они едят рыбу, яйца, молочные продукты.

Некоторые дети, будучи абсолютно здоровыми, также отказываются от мяса. Существует теория, согласно которой люди в зависимости от особенностей микрофлоры организма могут быть мясоедами или вегетарианцами,

причем организм вегетарианцев сам вырабатывает необходимые аминокислоты. Эта теория очень спорная, но существование детей — вегетарианцев от природы ее подтверждает. В то же время не следует заставлять ребенка отказываться от того или иного продукта: если он почувствует, что какой-либо продукт ему не нужен, то сам откажется от него.



Питание ребенка должно быть сбалансированным — в нем должны присутствовать разные продукты. Преобладание белковой пищи также бесполезно — это слишком тяжело для почек и пищеварительного тракта. Можно делать 1—2 раза в неделю «дни без мяса», когда в рационе будут преобладать овощи, фрукты, кисломолочные продукты. Такие дни особенно полезны детям с нарушением функций органов пищеварения. Переваривание мяса — достаточно сложная задача, поэтому можно «дать отдых» организму на один день, который не должен быть абсолютно «голодным» («разгрузочные дни» не для маленьких детей!).

Дошколята — маленькие кулинары

Нередко маленькие дети мешают мамам готовить еду на кухне. Кухня — достаточно опасное место для ребенка, но как быть, если нужно и за ребенком присмотреть, и обед приготовить. Договоритесь с малышом (а с дошкольником уже можно договориться), что «его территория» — это обеденный стол и другие безопасные участки. Объясните ему, что плита и электроприборы опасны для жизни. А чтобы ребенок был занят делом, превращайте его из помехи в помощника.

Уже ближе к трем годам многие малыши проявляют интерес к самому приготовлению пищи и с удовольствием оказывают мамам сильную помощь. Они могут разложить хлеб на тарелке или расставить посуду, принести небьющуюся и нетяжелую утварь из кухни. Можно также разрешить ребенку выкладывать на тарелку вымытые фрукты и овощи или класть в салатницу нарезанные ингредиенты. Ребенок после трех лет уже может помочь маме вымыть овощи и фрукты под струей не слишком горячей воды.

Постепенно участие ребенка в приготовлении пищи становится более активным. Причем интерес к этому проявляют не только девочки, но и мальчики.

Начните обучение кулинарии с запоминания названий продуктов, блюд и посуды. Приобретите ребенку полный набор детской посуды — ролевые игры прекрасно развивают малышек. Заведите правило: когда ребенок приходит на кухню, вы показываете ему различные предметы, а он должен их называть. Иногда просите принести тот или иной предмет или продукт.

Сшейте или купите ребенку небольшой кухонный фартучек, для девочки — косынку, для мальчика — поварскую шапочку.

В три—четыре года ребенок может лепить из теста колобки и куличики. Совет мамам, которые сами занимаются стряпней: если ребенок «мешает» вам раскатывать тесто и готовить, отделите ему небольшой кусочек теста и позвольте слепить булочку или пирожок. Возможно, в первый раз малыш и измажется в тесте, но постепенно его опыты будут все удачней. Разрешите ребенку воспользоваться скалкой и раскатать тесто, а затем специальными формочками вырезать разные фигурки. Раскатывать и мять тесто очень полезно для развития мелкой моторики. Особенно это полезно, если у ребенка задерживается речь.

Учите малышек намазывать на хлеб масло, джем, плавленый сыр, паштет, соусы. Для этого можно дать малышу специальный «бутербродный» неострый ножик с закругленным концом.

Можно также разрешить ребенку натереть кусочек сыра или яблоко для салата на пластмассовой неострой терке.

Дети с удовольствием занимаются приготовлением пищи для кукол. В детских магазинах есть богатый выбор игрушечной посуды и искусственных продуктов — овощей и фруктов, имитаций хлеба, мясных блюд и т.п. Обь-

ясните ребенку, что это — «понарошку», что не стоит есть сваренный на игрушечной плите из сырой воды и травы суп или кашу из сухой крупы. Пообещайте разрешить ребенку приготовить что-нибудь на настоящей кухне под вашим руководством. Поначалу это могут быть вареные яйца или сосиски (разрешите ребенку их очистить и покрошить вилкой).

Собрать со стола грязную посуду и поставить ее в мойку, вытереть стол после еды тряпочкой — с этим вполне справится малыш лет четырех — пяти. Мытье посуды лучше начинать с небьющихся чашек и тарелок. Детям будет интересно также отбивать мясо молоточком (проследите, чтобы руки после сырого мяса были тщательно вымыты с мылом).

Ближе к пяти годам можно доверить ребенку нарезать овощи для салата (лучше, если это будут достаточно мягкие овощи — вареная свекла, картофель, огурцы, помидоры, сыр), но только не «взрослым» острым ножом, а ножом с безопасным закруглением на конце. Пусть ребенок сделает это под вашим присмотром. Конечно, сразу вряд ли получится правильно, но уже к первому классу ребенок сможет сделать себе бутерброд.

Совместное приготовление пищи очень развивает ребенка. Когда вы выбираете овощи или фрукты, обращайте внимание на их внешний вид. Пусть ребенок обязательно назовет форму и цвет плодов. Не ограничивайтесь простыми определениями: круглый, желтый, красный, зеленый, а используйте для описания разные слова.

Пусть ребенок узнает не только основные цвета, но и оттенки (лимонный — цвет лимона или некоторых сортов яблок, малиновый — цвет помидоров и яблок, алый — цвет мякоти арбуза и некоторых сортов помидоров, темно-бордовый или сине-фиолетовый — цвет винограда, желто-зеленый — оттенок винограда или слив, пурпурные спелые гранаты, оранжево-красная морковь или желто-оранжевый цвет апельсинов).

Вырабатывайте у ребенка такие понятия, как «теплый» и «холодный» цвета. Предлагайте ребенку не только называть цвет и оттенок, но и определять, какой это цвет: «теплый» или «холодный». Предложите ему создать натюрморт — картину из разных предметов — посуды, овощей и фруктов. Таким образом вы постепенно научите ребенка красиво оформлять блюда и накрывать на стол. Пусть ребенок выберет вазу для фруктов и подходящие к ней тарелки и другую посуду, скатерть.

Ребенок также с удовольствием будет готовить украшения для блюд и стола — вырезать цветочки из яиц и помидоров, тюльпанчик из редиски или сооружать грибочек из половинки помидора и половинки яйца.



Зажигать газ ребенка стоит учить тогда, когда он будет доставать до плиты. Нужно учить остерегаться не только горячей плиты и самого огня, но и кастрюль с кипящей водой или супом. Если у вас электрическая плита, это требует особых мер предосторожности.

Подробнее о кулинарных упражнениях для детей и о блюдах, которые они могут приготовить сами, будет рассказано в других главах.

Правила поведения за столом

За весь дошкольный период дети обычно проходят целый «курс этикета» и к первому классу уже вполне «прилично» ведут себя за столом. К трем годам малыши овладевают навыками еды ложкой, могут пользоваться чашкой, а некоторые уже вполне сносно обращаются с вилкой.

Если ребенок идет в детский сад, то там многие навыки удачно совершенствуются, а к ним добавляются новые. В детском коллективе ребенок быстрее запомнит, как поступать не следует, научится правильно сидеть и не «размазывать» еду по столу, не разливать жидкость и не есть руками.

Ребенка нужно учить не бросать на пол недоеденные кусочки, не играть с продуктами и посудой.

Нужно объяснить малышу и то, что есть следует только из своей тарелки, а не хватать куски из чужих тарелок (а ведь в некоторых семьях дети привыкли выбирать лучший кусок из маминной или из папиной тарелки).

Ребенку постарше следует объяснить, что можно брать руками с общего блюда пирожки или хлеб, фрукты, конфеты и печенье, а общей ложкой нужно накладывать себе в тарелку салат или варенье.

Некоторые дети за столом набивают рот кусками, которые не в состоянии пережевать и проглотить. Нередко с полным ртом ребенок еще и пытается что-то сказать.

Нужно объяснить ребенку, что это некрасиво и вредно для здоровья, ведь можно подавиться. К тому же нельзя глотать непрожеванную пищу — не смоченные слюной куски медленнее и хуже усваиваются.

■ Питание ребенка в детском саду: проблемы и их решения

*Есть стали больше,
есть стало веселее...*

Посещение ребенком детского сада и питание в детском саду — чаще всего еще одно «облегчение» мамам в кормлении ребенка дошкольного возраста. Хотя дети в группах и отличаются разным аппетитом (одни просят добавки, а другие едва съедают полпорции), все-таки большинство родителей отмечают, что посещение детского сада сказывается на аппетите ребенка очень благотворно.

«Пробуждению аппетита» в детском саду способствует строгий распорядок дня, благо-



даря которому ребенок может обходиться без «перекусов». Если сначала ребенок иногда отказывается есть непривычную «детсадовскую» пищу, то очень быстро начинает есть лучше, чем дома.

Малыши склонны подражать окружающим, поэтому многие дети глядя на своих сверстников, у которых хороший аппетит, стараются от них не отставать.

К тому же в детских садах дети едят за маленькими столиками и сидят на маленьких стульчиках, что тоже способствует аппетиту.

Многие родители волнуются, что ребенок «останется голодным», но воспитатели обычно смотрят, сколько съел ребенок, и если порция осталась нетронутой, сообщают родителям об этом. В детских садах регулярно производят взвешивание малышей и следят за прибавлением веса.

Всегда бывают исключения...

Однако и в детском саду есть дети, которые за столом почти ничего не едят. Особенно часто такие дети встречаются в младших группах. Иногда дети могут есть только йогурт или пить кефир или компот. Если ребенок совсем не ест предлагаемые в детском саду блюда и это длится достаточно долго, можно давать ему с собой то, что он ест.

При этом необходимо поговорить с воспитателями, чтобы они разрешили есть ребенку то, к чему он привык. В случае если ребенок будет приносить еду с собой, это может нарушить правила санитарно-гигиенического контроля в дошкольном учреждении (а такой контроль очень строг). Поэтому посоветуйтесь с воспитателем или даже с заведующей детского сада, если вопрос встал достаточно остро.

Не стоит «ломать» детскую психику, со временем ребенок станет есть и в саду, только нужно немного подождать. «Недоеденное» в детском саду ребенок может наверстать и дома.

Кормите его в таком случае привычной едой с утра, плотным ужином сразу после детского сада и легким вторым ужином ближе к сну. Хорошо, если ребенок будет в саду пить чай, компот и кефир.

Обязательно следует договориться и о том, чтобы воспитатели не заставляли ребенка есть насильно или доедать то, что осталось в тарелке. В некоторых группах воспитатели не выпускают ребенка из-за стола, пока он не доест того, что было в тарелке, — это может навредить и аппетиту, и психике малыша.

Поскольку во всех садах работают детские психологи, они квалифицированно помогают воспитателям разобраться с особенностями детской психики.

Еще одна проблема, с которой сталкиваются некоторые дети в детском саду: они не умеют быстро есть и поэтому волнуются, что останутся голодными.

Если ребенок, посещающий детский сад, страдает диатезом или другим заболеванием, требующим особой диеты, следует сообщить об этом воспитателям. В таком случае для ребенка с ограничениями в меню должны готовить ту пищу, которую он может есть (например, заменять молочные каши кашами на воде, вместо куриного давать другое мясо или творог, вместо моркови и томатов — картошку или кабачки, вместо цитрусовых — яблоки или бананы).

Некоторым детям по состоянию здоровья необходимо посещать санаторные детские сады или оздоровительные группы, с усиленным питанием. Если здоровому ребенку дается пища в расчете примерно 1500—2000 ккал в день, то в оздоровительных садах калорийность пищи выше. В таких группах или детсадах питание наиболее полноценное, к тому же здесь учитывают, что многие дети из-за болезни не могут есть те или другие продукты. В санаторных садах дают больше фруктов и свежих овощей, в рацион входит рыба, творог и молочные продукты. В случае необходимости больным детям дополнительно выдают поливитамины.

Таблица 16. Примерная суточная норма продуктов для ребенка от трех до шести лет

Продукт	Норма
Молоко	300 мл
Кисломолочные продукты	200 г
Мясо	100 г
Рыба	70 г
Яйца	1/2 шт.
Сливочное масло	20 г
Растительное масло	10 г
Хлеб пшеничный	110 г
Хлеб ржаной	60 г
Картофель, каши, макаронные изделия	120 г
Овощи	250 г
Фрукты	200 г
Печенье	40 г
Сахар, варенье	25 г
Фруктовый сок	200 мл

■ Особенности домашнего питания

Домашнее питание отличается от питания в детском саду, но далеко не всегда в лучшую сторону. Дети, которые находятся дома, меньше приучены к регулярному режиму питания, они зачастую более капризны в выборе пищи. Хотя дома есть больше возможностей для разнообразного и полноценного питания, многие мамы и бабушки все-таки отдают предпочтение в меню калорийным и мучным блюдам или злоупотребляют полуфабрикатами. Блюда и продукты повышенной жирности (жирные сливки, творог, сметана, жирное мясо) могут стать причиной избыточного отложения жира, так как многие дети не очень хорошо усваивают лишние жиры. Питание малыша должно быть рациональным, без перекармливания и голодания.

Домашнее питание нередко осуществляется за счет всевозможных «перекусов». Если это свежие овощи и фрукты, бутерброды с отварным мясом, рыбой, курицей, творожок, сыр или сок, то такая еда — просто замена обычных приемов пищи и при плохом аппетите вполне может заменить кормления. А вот если ребенок перекусывает сладостями, булочками и пирожками — это может серьезно повредить здоровью. Если ребенок не страдает лишним весом, но постоянно просит есть между основными приемами пищи, давайте ему для перекуса или свежие фрукты и овощи, или обычную еду, которую он получает в течение дня. Может быть, его организм «настроен» получать еду меньшими порциями, но чаще.

Хотя питание в детском саду и имеет слабые стороны, тем не менее оно спланировано в соответствии с детскими диетическими нормами. А вот домашнее питание зачастую организуется «спонтанно». Питание без режима и соблюдения элементарных норм абсолютно недопустимо. Конечно же, это не значит, что ребенка кормят по часам вне зависимости от того, хочет он есть или нет. Но если ребенок не захотел есть в установленное время, его не стоит кормить раньше, чем придет время следующего приема пищи. Исключение составляют дети с сильными нарушениями аппетита, под которых приходится подстраиваться, чтобы хоть как-то накормить. Но при этом мамам и бабушкам необходимо хотя бы приблизительно соблюдать соотношение углеводов, жиров и белков в питании ребенка. Каши, мучные изделия, мясо следует употреблять в пищу с овощами и фруктами.

Обязательно ограничивайте сладости в детском меню. Пусть ваза с конфетами или банка с вареньем будут недоступны ребенку. Без ограничений можно давать только несладкое питье.

Примерное меню на неделю для ребенка от трех до пяти лет

Понедельник

1-й завтрак (примерно 8 часов утра)	гречневая каша на молоке, чай с молоком, бутерброд с сыром;
2-й завтрак (примерно 11 часов утра)	сладкая творожная масса с изюмом, яблочный сок;
обед (примерно в 14 часов)	салат из свежей капусты, суп овощной-ассорти на мясном бульоне, отварное мясо под сметанным соусом, картофельное пюре, компот из сухофруктов, хлеб зерновой;
полдник (примерно в 17 часов)	банан, кефир;
ужин (примерно в 20 часов)	котлеты капустные, питьевой йогурт, хлеб ржаной с маслом.

Вторник

1-й завтрак	тушеные овощи, сосиска, томатный сок, зерновой хлеб с маслом;
2-й завтрак	свежие яблоки, кефир;
обед	салат из свеклы с сыром, куриный бульон с фрикадельками, блинчики с творогом, кисель, ржаной хлеб;
полдник	йогурт с фруктами (150 мл);
ужин	картофельный рулет с яйцом, чай с молоком, овсяное печенье.

Среда

1-й завтрак	картофель, запеченный с сыром и овощами, сок морковный, яблоко;
2-й завтрак	сырковая масса со свежими ягодами, белая булка с маслом;
обед	салат «Перчик», борщ, голубцы, компот с консервированными фруктами, черный хлеб;
полдник	молоко с яблочным пирогом;
ужин	запеканка из риса с овощами, чай с молоком, пряник.

Четверг

1-й завтрак	вареное яйцо всмятку под молочным соусом, кабачковая икра, какао, хлеб зерновой;
2-й завтрак	свежие абрикосы с натуральным йогуртом;
обед	винегрет, щи из свежей капусты с мясом, котлета отбивная из телятины, кабачки тушеные, кисель из ягод, черный хлеб;
полдник	сырок глазированный, сок апельсиновый;
ужин	макароны, запеченные с сыром, кефир, морковное печенье.

Пятница

1-й завтрак	пудинг из овсянки с фруктами, кефир, коврижка;
2-й завтрак	морковный салат с сухофруктами;
обед	салат из морской капусты, молочный суп с клецками, запеканка из овощей с сыром, компот;
полдник	творожник, чай;
ужин	рыбные котлеты, картофельное пюре, абрикосовый сок, свежие яблоки.

Суббота

1-й завтрак	кислая капуста с тушеным мясом, какао, булка с маслом;
2-й завтрак	бутерброд с творожной массой, грейпфрутовый сок;
обед	салат зеленый, рыбный суп с фрикадельками, картофельные оладьи, фруктовый коктейль;
полдник	свежие ягоды с йогуртом;
ужин	омлет с цветной капустой, кефир, печенье;

Воскресенье

1-й завтрак	оладьи со сметаной, чай с молоком;
2-й завтрак	бутерброд с селедочным паштетом, томатный сок;
обед	салат «Мясной», суп-пюре гороховый, бефстроганов, ассорти из тушеных овощей, фруктовый салат;
полдник	печенье яблоки с творогом, молочный коктейль;
ужин	блинчики с морковью, кефир, яблоки.

Примерное меню для ребенка пяти-шести лет

В пять лет ребенок становится старше, и его рацион питания все больше приближается к взрослому. Поэтому меню ребенка пяти—шести лет несколько отличается от меню малыша в возрасте от трех до пяти лет.

Понедельник

Завтрак	картофельные оладьи, баклажанная икра, чай с молоком, хлеб зерновой с маслом;
обед	салат из свеклы с чесноком, щи вегетарианские из кислой капусты, перцы, фаршированные мясом, фруктовый салат, черный хлеб;
полдник	йогурт, овсяное печенье;
ужин	сырники с морковью, кефир, белый хлеб.

Вторник

Завтрак	гречневая каша, бутерброд с вареной колбасой, яблоко, какао;
обед	салат из кислой капусты, бульон с фрикадельками, тушеная фасоль, творожный десерт, черный хлеб;
полдник	молоко, пирожки с курагой;
ужин	омлет с овощами, кефир, булка с маслом.

Среда

Завтрак	плов с курицей, кабачки консервированные, кофе с молоком, бутерброд с джемом;
обед	салат из моркови с капустой, свекольник холодный, жареная рыба, картофельное пюре, кисель из ягод, черный хлеб;
полдник	творожный кекс, апельсиновый сок;
ужин	яичница-глазунья с овощным соусом, бутерброд с сыром, чай.

Четверг

Завтрак	макаронны с тертым сыром, зеленый салат, кефир, яблоко;
обед	кабачковая икра, лапша куриная, бефстроганов, тушеная капуста, молочный коктейль;
полдник	сырок с изюмом, яблочный сок;

ужин голубцы с гречкой, фруктовый десерт, белый хлеб, чай.

Пятница

Завтрак	Творожная запеканка, салат из свеклы, с зеленым горошком, какао;
обед	рыбный салат, молочный суп с овощами, блинчики с сыром, кисель, черный хлеб;
полдник	йогурт, банан;
ужин	кабачковые котлеты с рисом, кефир, яблоки.

Суббота

Завтрак	бутерброд с печеночным паштетом, салат из помидоров и огурцов, кофе с молоком;
обед	яйца, фаршированные салатом, борщ, гуляш с гарниром из овощей, сок персиковый;
полдник	кефир, булочка с маслом и джемом;
ужин	жареный картофель, сосиска, фруктовый салат.

Воскресенье

Завтрак	овсяная каша с фруктами, мясной салат, кофе с молоком, овсяное печенье;
обед	селедка в овощном маринаде, рыбный суп с фрикадельками, цветная капуста в сухарях с сыром, компот из ягод;
полдник	молочный коктейль с фруктовым пирожным;
ужин	омлет с зеленым горошком, сладкий сырок, кефир, белый хлеб.

■ В дорогу с «дошколенком»

Если путешествие с ребенком раннего возраста существенно осложняется из-за большого количества всевозможных ограничений в пище, специального меню и неумении большинства детей самостоятельно есть ложкой и пить из чашки, то с детьми-дошкольниками могут возникнуть другие проблемы. Главная задача любого путешествия — обеспечить пригодность тех продуктов, которые вы берете с собой в дорогу. Ведь избежать кишечного расстройства можно лишь при соблюдении определенных гигиенических норм и условий хранения продуктов.

Дошкольники очень любят ходить в походы, путешествовать, и все это обязательно должно сопровождаться вкусной едой. Однако существует ряд правил еды в дороге: нужно следить за чистотой рук и посуды, не хранить на жаре скоропортящиеся продукты (мясо, колбасу, молочные продукты). Обязательно прихватите с собой питьевую воду, сок в пакете (предпочтительней небольшие пакетики, которые вы будете открывать по мере надобности, в открытых больших пакетах сок на жаре может прокиснуть). Не стоит слишком увлекаться ассортиментом привокзальных буфетов и вагонов-ресторанов. Пища в дороге для ребенка должна быть простой и полезной: свежие вымытые фрукты (бананы, яблоки), овощи (помидоры, огурцы, редис, зеленый лук, очищенная морковь), хлеб, твердый сыр. Не стоит увлекаться концентратами — супами и макаронами быстрого приготовления.



Основную часть рациона должны составлять натуральные и не скоро портящиеся продукты — крупа, картофель, морковь и лук. В походе вы можете приготовить кашу (гречневую, рисовую или овсяную) на воде или добавить в такую кашу сгущенки (сгущенное молоко — вполне доступное лакомство в походе). Можно сварить также макароны, картофель или суп. Многие готовят в походе суп из собранных грибов, но давать ребенку такой суп нежелательно — это может быть опасно. Использовать для приготовления супов тушеное мясо также нужно осторожно, мясные консервы должны быть доброкачественными. Лучшее сварить суп, используя соленое сало. Если вы отправляетесь на выходные, можно взять с собой также твердый сыр, хлеб, карамельные конфеты, пряники, но не сдобное печенье. Не стоит кормить на жаре ребенка мясом, рыбой или вареными яйцами — они

слишком быстро портятся. Суп из овощей, каша на воде со сгущенным молоком, чай с хлебом или сухим печеньем — вполне подходящее меню для отдыха на природе. И не стоит забывать о питьевой воде — ведь вода из водоемов, даже кипяченая на костре, не всегда подходит для детского питания.

■ Немного о «толстячках» и «пышечках», или Как накормить полного ребенка

Недостаток внешности или серьезная болезнь?

Хотя с рекламных плакатов детского питания и товаров для детей на нас смотрят обычно дети с начальной степенью ожирения, никто из более старших детей или тем более взрослых не мечтает стать обладателем лишнего веса. А ведь толстые взрослые обычно вырастают из толстых детей. Человек, который привык в детстве съедать много вкусной и калорийной пищи, тяжело переживает, когда ему приходится отказываться от самой главной радости его жизни — вкусной еды.

Проблема лишнего веса, в младенчестве известная единицам, в дошкольном возрасте становится острее. Упитанный карапуз, который в раннем возрасте вызывал восхищение мамы и бабушки, вдруг оказывается больным, и диагноз ему ставится неумолимый — «ожирение». При этом обычно сначала родители не очень-то прислушиваются к рекомендациям врачей, а когда спохватываются — болезненная полнота уже налицо.

А ведь ожирение — серьезная болезнь, которая стала «бичом» современных людей. Ожирение — своеобразная «издержка» цивилизации. Ведь в странах, где уровень жизни очень высок, большое количество людей с избыточным весом. Хотя ведется пропаганда «здорового образа жизни», занятий спортом и низкокалорийных диет, ожирением страдает каждый четвертый американец (это следствие популярных «пустых калорий» — синтетических сладостей, чипсов, напитков). Сладости, сдоба, жирная пища (особенно чипсы, жареные пирожки, пончики) и сладкие газированные напитки — это продукты, которые вызывают сильный выброс в кровь инсулина.

У полных людей или людей, генетически склонных к ожирению (а недавно генетики открыли особый ген лишнего веса), инсулин

постоянно вырабатывается в избытке. Инсулин способствует превращению сахара в гликоген, который затем поступает в печень и кровь, а его избытки «оседают» по всему организму в виде жира. Если у человека есть наследственная склонность к полноте или нарушен обмен веществ (а это нередко происходит из-за неправильного питания), то при злоупотреблении мучными и сладкими продуктами ожирения не избежать. К сожалению, это касается и детей.

Ожирение опасно не только тем, что изменяет внешность человека. Гораздо опаснее те осложнения, которые оно влечет за собой. Страдает сердечно-сосудистая система (полные дети часто страдают повышением артериального давления и одышкой после малейшей физической нагрузки), печень, поджелудочная железа (а это чревато сахарным диабетом!), ослабевает иммунитет организма. Полные дети уже к первому классу нередко имеют целый «букет» заболеваний. Ожирение в детском возрасте обычно осложняется плоскостопием и искривлением позвоночника, неправильной осанкой. Тучность может стать причиной осложнений со стороны нервной системы.

Однако ожирения всегда можно избежать. Просто одним людям поддерживать нормальный вес легче, а другим труднее. Даже среди детей есть довольно «худоскопные» малыши, которые едят много, но не полнеют. А есть дети, которым даже незначительные «послабления» в диете грозят лишним весом.

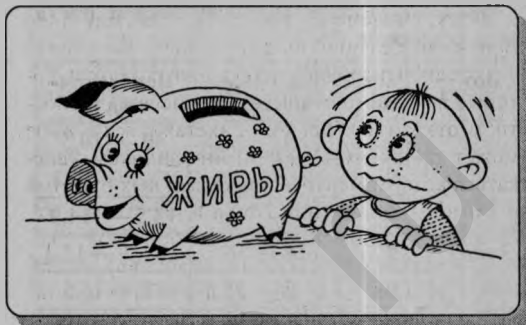
Перекармливание — основная причина детского ожирения...

Причиной ожирения ребенка нередко становится неправильное отношение родителей к его перекармливанию. «Наголодавшиеся» бабушки и прабабушки заложили в мамах четкую позицию: пусть лучше обещается, чем недоест! Поэтому любой кусок, съеденный ребенком, воспринимается как подарок — и чем больше, тем лучше. Ребенка намеренно «откармливают», чтобы «были щеки».

Многие берут девизом песенку Винни-Пуха из мультфильма: «И неважно, чем он занят, если он худеть не станет». И малыш не только не худеет, но все прибавляет и прибавляет в весе...

Хотя профилактика ожирения в раннем возрасте наиболее эффективна, очень редко мамы и папы находят в себе мужество признать, что их малыш — слишком упитан. Большинству кажется, что он просто крупный и

здоровый. В итоге — потеряны наиболее «плотворные» для борьбы с лишним весом годы, а ребенок привык к сладкой и калорийной пище и накопил лишнего жира. И теперь родителям потребуются долгие годы, чтобы хоть немного облегчить жизнь своему чаду.



Полным детям тяжело двигаться. Они не любят бегать и играть в подвижные игры. Если маленький «толстячок» заметно отстает в физическом развитии от своих сверстников и поэтому позже начинает ползать, сидеть и ходить, то ребенок постарше получает из-за своего ожирения и психологическую травму, которая, сочетаясь с физическим отставанием, делает ребенка замкнутым и не желающим общаться или активно двигаться.

Что такое «лишний вес»

Определить, нет ли тенденции у вашего ребенка к полноте или не слишком ли «худой» у вас ребенок, можно по **таблице 17**.

Если вес вашего ребенка в пределах данных, приведенных в таблице, то все нормально. Если же он превышает верхнюю границу больше чем на 500—700 г — это может означать склонность к полноте. А вот если вес больше нормы на 1—1,5 кг, то это уже серьезный повод задуматься и начать действовать. Обнаружив у ребенка лишний вес, обязательно обратитесь к врачу, получите рекомендации по питанию и сделайте анализы крови и мочи.

Для лечения ребенка от ожирения нужен целый комплекс мер. Это и специальное питание, и увеличенная физическая нагрузка, занятия спортом, прогулки. Полным детям, даже маленьким, нужна и психологическая адаптация. Ведь они часто становятся объектом насмешек сверстников и шуток взрослых. А поскольку от лишнего веса не избавишься за неделю и даже за месяц (если такое происходит — вес быстро возвращается), то такому ребенку было бы полезно позаниматься с детским психологом.

Очень важна и доброжелательная обстановка в семье. В борьбе с лишним весом ребенку должны активно помогать родители, объяснять ему, что для того, чтобы стать сильным и красивым, нужно правильно питаться и больше двигаться.

Таблица 17. Соответствие веса и роста дошкольников

Возраст	Рост, см	Вес (мальчики), кг	Вес (девочки), кг
3 года	92	13,4 — 14,5	13 — 14,5
	93	13,5 — 15	13,2 — 14,7
	94	14 — 15,5	13,5 — 14,9
	95	14 — 16	13,7 — 15
	96	14,2 — 16,2	14 — 15,5
	97	14,5 — 16,5	14,2 — 15,7
	98	14,7 — 16,6	14,5 — 16
4 года	99	15 — 17	14,7 — 16,3
	100	15,2 — 17,2	15 — 16,5
	101	15,5 — 17,5	15,2 — 17
	102	15,7 — 17,7	15,5 — 17,2
	103	16 — 17,7	15,5 — 17,5
	104	16,2 — 18	16 — 18
5 лет	105	16,5 — 18,5	16,2 — 18,5
	106	16,8 — 18,7	16,5 — 18,5
	107	17 — 19	16,8 — 18,7
	108	17,4 — 19,3	17 — 19
	109	17,6 — 19,7	17,5 — 19,5
	110	18 — 20	17,7 — 19,8
	111	18,2 — 20	18 — 20
6 лет	112	18,5 — 20,5	18,3 — 20,5
	113	18,7 — 21	18,5 — 21
	114	19 — 21,5	19 — 21,3
	115	19,5 — 22	19,5 — 21,5

Правильное питание — главное средство борьбы с лишним весом...

Но в первую очередь для ребенка с лишним весом следует организовать правильное питание. Правильное питание в данном случае — это не только ограничение калорийности пищи. Основой питания при ожирении должны стать овощи и фрукты, нежирное мясо и молочные продукты. К тому же из еды следует

перестать делать «культ», постоянный источник удовольствия. Чтение и телевизор за едой для полного ребенка должны быть запрещены.

При ожирении детям противопоказано голодание. Специальные курсы голодания помогают взрослым, но ребенку могут принести только вред. Детский организм быстро восстанавливает «наскоро» потраченные килограммы и даже делает это с прибавкой. Разгрузочные дни маленькому «толстячку» также не помогут. Заниматься снижением веса и поддержанием нормальной формы придется планомерно и постоянно.

Голод — не средство борьбы с лишним весом. При ожирении питаться следует «по часам», причем достаточно часто. Соблюдение пищевого режима будет очень полезно. Трехразового питания полным малышам недостаточно, они должны есть часто, но небольшими порциями. Иногда еда может состоять из яблока или стакана биокефира, но это позволяет не давать аппетиту «разгораться», а также предотвратит слишком сильный выброс инсулина, который бывает, если человек долго не ест, а затем начинает насыщаться. Кормите вашего малыша не меньше 6 раз в день — и он съест немного! К тому же «центры аппетита» в головном мозге также станут работать более упорядоченно.

Ужин полному ребенку следует подавать достаточно рано — не позднее 19 часов. Зато перед сном можно дать ребенку немного сырых фруктов или овощей и стакан нежирного кефира.

Когда ребенок только начнет придерживаться диеты, ему будет очень трудно бороться с постоянным желанием есть. Чтобы немного утолить его аппетит, предложите ребенку низкокалорийные продукты — свежие овощи. Салаты из сырой капусты препятствуют накоплению жира, помидоры содержат много витаминов, будучи малокалорийными. Кислая капуста также очень малокалорийна, хотя она и стимулирует аппетит. Из кислой капусты можно готовить щи, тушить ее с морковью и луком. Свежие огурцы (не следует срывать кожицу — в ней содержится много полезных веществ) или сырой кабачок можно разрешать ребенку есть между приемами пищи, вымытые овощи и фрукты могут всегда лежать в доступном ребенку месте.

Заведите посуду меньшего размера — в такой посуде и небольшие порции будут казаться нормальными. Кладите ребенку не всю порцию, а половину, затем добавьте еще — это

займет немного времени, которого хватит на то, чтобы «пошутить» сытость и съесть меньше. Учите ребенка есть медленнее. Пусть ваш малыш хорошо пережевывает каждый кусочек. Когда же ребенок глотает куски, практически не пережевывая, он не может понять, что насытился, и продолжает есть.

Готовьте ребенку много салатов из свежих овощей и заправляйте такие салаты нежирным кефиром, лимонным или томатным соком, небольшим количеством оливкового масла или сметаны, но не майонезом. Кабачки, огурцы, тыква, свежая и кислая капуста, яблоки, зелень — эти продукты ребенку можно давать практически без ограничения.

Чем кормить полного малыша?

Пусть порции салатов и других малокалорийных блюд будут достаточно большими — так ребенок лучше насытится.

Хотя больше половины рациона должны составлять сырые овощи и фрукты, не стоит забывать и о блюдах из тушеных овощей. Это всевозможные рагу и фаршированные овощи, баклажанная и кабачковая икра, котлеты и крокеты из овощей.

Очень полезны такие низкокалорийные овощи, как баклажаны, редька, редис, лук, листовая салат.

Сначала должны подаваться свежие овощи и салаты, затем могут следовать блюда, содержащие белки (рыба, мясо, яйца).

Наваристые супы лучше исключить из рациона. Два — три раза в неделю можно готовить нежирный мясной бульон, а в остальные дни давать ребенку наваристые бульоны из овощей. Овощной суп с небольшим количеством растительного масла или сметаны можно давать ребенку даже несколько раз в день — он хорошо насыщает, богат витаминами и низкокалориен.

Капуста, сельдерей, лук, морковь, баклажаны, перец и кабачки могут присутствовать в таком супе в разных пропорциях, а вот картофель лучше вообще исключить. Вы можете побаловать ребенка один — два раза в неделю вареной или печеной картошкой с оливковым маслом и чесноком или приготовить картофельный салат с большим количеством овощей и свежей зелени.

Мясо лучше давать полному ребенку нежирное, отварное или тушеное. На гарнир к мясу — обязательно овощи (не макароны, картошка или каши). Полезны будут блюда из

овощей с мясным фаршем — голубцы (рис лучше заменить гречкой), фаршированные перец и кабачки. Вареная колбаса, сосиски, жирная ветчина — не для детей с лишним весом (мало пользы такие продукты приносят и худым детям).

Наряду с мясом в рационе должна быть и рыба, она особенно полезна полным детям. Рыбу лучше варить или тушить с овощами. Рекомендуется давать всевозможные морепродукты — морскую капусту, мясо кальмаров и креветок. Продукты моря имеют способность стабилизировать жировой обмен в организме, так как прекрасно усваиваются и содержат много минеральных солей. Сушеную морскую капусту (предварительно замочив на 12 часов и отварив несколько раз по 15 минут) в небольших количествах (2—3 чайные ложки) можно добавлять в суп или в тушеные овощи. Из мяса кальмаров можно делать котлеты или добавлять его в салат.



Из молочных продуктов лучше остановиться на обезжиренном молоке, кефире, твороге, натуральном йогурте (в него добавьте свежие фрукты). Творог стоит употреблять в свежем виде, так как для сырников или ватрушек понадобится добавить в него масло, сахар, муку. А вот простой творог можно «сдобрить» нарезанными овощами или фруктами, соком, нежирным йогуртом. Некоторое количество сыра средней жирности также не повредит, ведь это ценный источник кальция. Кстати, о достаточном количестве кальция следует особенно позаботиться, так как кости полного ребенка нуждаются в прочности, чтобы выдерживать лишний вес.

Белый хлеб должен быть исключен из рациона. Зато обязательно давайте ребенку зерновой и отрубной хлеб (полезен также белковый, в котором повышено содержание бел-

ков и снижено содержание углеводов) и некоторое количество ржаного хлеба (общее количество хлеба на день — 100 г). Ржаной хлеб, намазанный нежирной творожной массой с зеленью или с кусочками помидора или огурца — прекрасная еда для «толстячка». Еще лучше использовать для своеобразных бутербродов вместо хлеба низкокалорийные хлебцы с отрубями или даже намазывать творог прямо на ломтики овощей — свеклы, огурца, сырого кабачка. Такие сэндвичи низкокалорийны, но питательны и полезны.

Всем дошкольникам противопоказаны острые блюда, но полным детям они противопоказаны вдвойне (любые специи и пряности способны повышать аппетит).

Хотя каши и содержат немало калорий, их нельзя полностью исключать из детского рациона. Соединяйте крупы с овощами — например, приготовьте голубцы с гречкой или нежирный плов «для полных» (в вареную на воде перловую крупу добавьте вареное нежирное мясо, тушеную морковь, кабачок, сладкий перец). Перловая и гречневая крупы предпочтительнее всех остальных. Полезны будут также мюсли с нежирным кефиром или молоком, разведенным водой. Полезны многозерновые мюсли, которые ребенок сможет приготовить себе сам из разных зерен и кусочков сухофруктов.

Консервированные фрукты и варенье лучше не употреблять в пищу, так как они насыщены сахаром. Исключение могут составить ягоды, консервированные без сахара в собственном соку (так называемые «пятиминутки»).

Сладости и кондитерские изделия замените различными фруктами (ограничьте количество бананов и винограда, не давайте много арбуза и дыни), сухофруктами, орехами (это должны быть не жареные, а сырые орехи без соли и сахара — грецкие, фундук, кедровые). Орехи очень калорийны, поэтому их нельзя есть много, лучше просто использовать их как добавку к сухофруктам, овощным и фруктовым салатам. Прекрасный десерт получится из кураги или чернослива, начиненных грецкими орехами. Полным детям очень полезны ананасы, ведь они содержат бромелин — вещество, способствующее лучшему и быстрейшему расщеплению жиров.

Что лучше пить?

Полные дети нередко много пьют. Постарайтесь не приучать их к сладкому чаю — лучше давать зеленый чай без сахара, в чай можно добавить лимон или немного молока.

Фруктовые соки тоже нужно выбирать без сахара и малокалорийные. Сладкие соки лучше заменить кислыми. Следует помнить, что любому дошкольнику не рекомендуется выпивать больше одного — двух стаканов сока. Предпочтительнее несладкий яблочный сок, сок клюквы и брусники, томатный сок (без соли), отвар шиповника (к тому же он богат и витаминами). Соки стоит разводить водой хотя бы наполовину. Полезна также столовая и лечебная минеральная вода (на этикетке должно быть указано, что вода рекомендуется людям с лишним весом).

Иногда у полных детей могут появиться отеки. Посоветуйтесь с врачом, что необходимо предпринять в связи с этим. Многие овощи без соли обладают хорошим мочегонным действием (огурцы, капуста, кабачок). Полному ребенку следует ограничивать не только употребление сахара, но и соли.

О «сладких исключениях» и их «горьком» привкусе

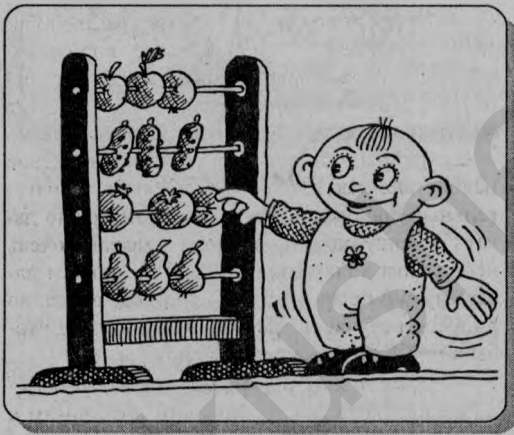
Полным детям трудно отказаться от любимых сладостей — мороженого, пирожных, конфет, тортов. Изредка можно порадовать ребенка и дть ему немного зефира, мармелада (не желатинки!), халвы. Хотя эти продукты и высококалорийны, они все-таки обладают пищевой ценностью, так как изготавливаются из натуральных продуктов. Такие сладости можно давать ребенку один — два раза в месяц в очень небольшом количестве (30—50 г), причем давать нужно после завтрака или после обеда, но ни в коем случае не на голодный желудок, чтобы не вызвать «инсулиновый поток».

Мороженое и торт можно давать ребенку несколько раз в год, по большим праздникам и также в небольших количествах. Сейчас в продаже появился замороженный фруктовый сок, его можно давать ребенку, если нет заболеваний носоглотки (это очень холодное мороженое, так как не содержит жира). Для полного ребенка можно готовить и «домашнее мороженое». Для его приготовления возьмите нежирный натуральный йогурт и нарежьте немного фруктов или ягод (киви, персик, мандарин, клубника, вишня), сделав из них густую кашлицу. Добавьте фрукты в йогурт и перемешайте миксером, затем поставьте в морозилку до замораживания.

Разнообразию — не значит «обжорство»

При приготовлении блюд для полного малыша больше фантазируйте. Иногда привлека-

тельный внешний вид и оригинальное название помогут накормить ребенка некалорийно, но полезно. Например, можно сделать «многослойные сэндвичи» из ломтиков овощей и нежирного творога или салат «Радуга»: на тарелке выкладывается несколько полос разного цвета из овощей (помидоры, морковка, желтые помидоры или яичный желток, огурцы или зеленый лук) и поливается нежирным натуральным йогуртом. Понравится детям и ассорти из овощных пюре: тушеные или свежие овощи перетираются в пюре (красный цвет — свекла, оранжевый — морковка, зеленый — зеленый горошек или шпинат, белый — белокочанная или цветная капуста), которое выкладывается на тарелку в виде различных «веселых картинок» (подробнее об этом мы расскажем в главе, посвященной кулинарному дизайну). Дети охотно едят различные блюда из замороженного овощного ассорти. Такие блюда привлекают ребенка своей пестротой и необычным сочетанием овощей.



Полный ребенок в детском саду

Если ребенок — «домашний», его проще удержать на диете, а вот как быть с «толстячком», который посещает детский сад? Конечно же, там не балуют сладостями, но пища чаще всего мучнисто-крахмальная и очень калорийная. Следует поговорить с воспитателями и договориться о том, чтобы ребенок мог брать с собой в сад сырые овощи и фрукты. Можно попросить, чтобы ребенку давали меньше каши и совсем не давали макарон, а разрешали заменять их домашними овощами. Для ребенка с лишним весом до похода в детский сад будет полезно поесть овощного или фруктового салата.

Больше двигаться...

Подвижный образ жизни очень важен для профилактики детского ожирения. Обычно здоровый ребенок — непоседа. А вот дети с лишним весом нередко бывают увальнями. Они неохотно играют в подвижные игры со сверстниками, что и понятно — никому не хочется быть заведомым «аутсайдером», да и в командных играх такой ребенок будет «тянуть вниз» всю команду. Поэтому маленькие «толстячки» сидят на лавочках с книжкой или перед телевизором с пакетом чипсов и кульком конфет.

Задача родителей — расшевелить и заставить быть подвижнее такого ребенка. Побольше гуляйте с ним, обычная ходьба — прекрасный способ сбросить лишние килограммы. Совместные игры, занятия гимнастикой по утрам, лазанье по лесенкам на детской площадке, загородные прогулки (не пикники с шашлыками!) — все это поможет малышу стать здоровее. Постарайтесь найти в жизни ребенка побольше приятных моментов, кроме приема пищи и поглощения сладостей. Это может быть и детский кружок по рисованию или лепке (маленькие увальни с удовольствием занимаются кропотливым делом, к тому же занятия в таком кружке способны повысить их самооценку), спортивная секция, занятие танцами, бассейн. Во многие кружки малышей принимают уже с 4—5 лет.

Приобретите вашему «крепышу» детский велосипед или роликовые коньки, дома полезно оборудовать хотя бы небольшой спортивный уголок. Ребенку постарше можно подарить четвероногого друга, с условием, что ребенок сам будет с ним гулять. Даже для домашних игр можно придумывать игровые задания (самым маленьким — собирать рассыпанные предметы или катать мячи, детям постарше — устраивать гонки на игрушечных машинах, «разносить почту» по квартире и т.п.).

Меню для полных детей на неделю

Приводимое здесь меню рассчитано на шестиразовое кормление (1-й завтрак — 8 утра, 2-й завтрак — 11 утра, обед — 14 часов, полдник — 16 часов, ужин — 19 часов, кормление перед сном — 21—22 часа). Полного ребенка можно кормить небольшими порциями и семь раз в день.

Примерные порции: салаты — по 100 г, салат к обеду — 50 г, супы — по 150 г, мясные

блюда — по 70 г, основные блюда — 200 г, напитки, молоко, кефир — 150 г.

Понедельник

1-й завтрак творог с тертой морковью, яблочный сок, зерновой хлеб;

2-й завтрак яблоко, кефир;

обед салат из свежих огурцов с зеленью, вегетарианские щи, отварное мясо с гарниром из зеленого горошка, отвар из сухофруктов, белковый хлеб;

полдник омлет с цветной капустой;

ужин свекольные котлеты с морской капустой, чай с молоком, зерновые хлебцы с отрубями;

перед сном кефир.

Вторник

1-й завтрак гречневая каша, салат из помидоров, томатный сок, зерновой хлеб;

2-й завтрак обезжиренный йогурт со свежими ягодами;

обед салат из моркови с чесноком, уха с овощами, отварная рыба с кабачками, отвар шиповника;

полдник творог с яблоками;

ужин голубцы, молоко, зерновые хлебцы с отрубями;

перед сном кефир.

Среда

1-й завтрак печеная картошка, сельдь слабосоленая, морковный сок, зерновой хлеб;

2-й завтрак салат из морской капусты, чай; салат из тыквы и яблок, суп молочный с овощами, мясо отварное с гречневой кашей, компот из яблок;

полдник вареное яйцо, черный хлеб, кофе с молоком;

ужин творожно-овощная запеканка, салат из красной капусты, зеленый чай;

перед сном молоко.

Четверг

1-й завтрак перловая каша с капустными крокетами, чай с молоком;

2-й завтрак салат из помидоров с сыром; винегрет, куриный бульон с фрикадельками, котлеты из

кальмара с тушеной капустой, яблочный сок;

полдник кефир, пол-апельсина;

ужин сладкий перец, фаршированный творогом, зерновой хлеб, чай с молоком;

перед сном нежирный натуральный йогурт.



Пятница

1-й завтрак печеночный паштет, салат из кислой капусты, томатный сок, зерновой хлеб;

2-й завтрак творог с черносливом; салат из редьки, свекольник холодный, котлеты из гречки с мясом, кисель из ягод;

полдник мюсли с молоком;

ужин омлет со шпинатом, бутерброд с сыром, чай;

перед сном кефир.

Суббота

1-й завтрак салат из моркови и морской капусты, сыр, зерновой хлеб, апельсиновый сок;

2-й завтрак нежирный натуральный йогурт, отрубной хлебца;

обед салат из сельди с луком, суп из шампиньонов с кислой капустой, кабачковые оладьи, морс лимонный;

полдник яблоко печеное с творогом;

ужин пшеничная каша с изюмом, кефир;

перед сном молоко.

Воскресенье

- 1-й завтрак** салат с кальмарами, мюсли с молоком и сухофруктами, чай с молоком;
- 2-й завтрак** салат из моркови и тыквы;
- обед** баклажанная икра, суп овощной с фасолью, плов фруктовый, сок клюквенный;
- полдник** кефир, свежие (или замороженные) ягоды;
- ужин** кабачок фаршированный творогом с овощами, отвар шиповника, зерновой хлеб;
- перед сном** нежирный натуральный йогурт.

■ Технология приготовления пищи для детского питания

Прежде чем начать готовить, продукты нужно подвергнуть первичной обработке. Первичная обработка может заключаться в том, чтобы просто вымыть продукт, очистить его, перебрать крупу, овощи или фрукты. Каждый вид овощей к дальнейшей обработке подготавливается по-разному.

Кожуру обычно срезают тонким слоем.

Обработка мяса, птицы и рыбы более сложная. Эти продукты не только моют, но и тщательно очищают от не имеющих пищевой ценности частей.

Так, мясо следует очистить от пленок, сухожилий, срезать с него видимый слой жира, хорошо промыть в холодной воде и нарезать на порционные куски поперек мышечных волокон.

Первичная обработка птицы включает в себя, в первую очередь, ощипывание тушки. Затем ощипанную тушку необходимо опалить над открытым огнем. Рекомендуется предварительно натереть тушку мукой. После опаливания перьев следует удалить оставшиеся колышки, выпыпывая каждый из них по отдельности, отрезать лапы, концы крыльев и шею с головой.

Следующий этап — удаление внутренностей. Эту операцию следует производить осторожно, чтобы не повредить желчный пузырь, иначе мясо приобретет очень горький вкус. Брюшко птицы вскрывают острым ножом от анального отверстия до грудной клетки. Выпотрошенную тушку необходимо тщательно вымыть изнутри и снаружи, а затем рубить на порционные куски или готовить целиком.

Первичная обработка рыбы имеет свои секреты. Например, чтобы рыба не выскальзы-

вала из рук, рекомендуется ее предварительно натереть крупной солью. Если рыба имеет запах тины, можно подержать ее в огуречном рассоле. После этого следует удалить чешую, от хвоста к голове. Перед потрошением нужно отрезать плавники и хвост, которые прекрасно подойдут для рыбного бульона. Удалять спинной плавник следует, обернув его полотенцем. Вообще, будьте осторожны, разбирая рыбные кости — малейший прокол пальца может привести к подкожному нагноению.

Для потрошения рыбы следует сделать надрез на брюшке — от хвостового плавника до жабер. Иногда рыбу потрошат через разрез вдоль позвоночника. Как и при разделке курицы, важно, чтобы не лопнул желчный пузырь. Удалив внутренности, тушку моют изнутри и снаружи. Необходимо обязательно удалить жабры и глаза. Тушку рыбы разрезают поперек или вдоль. Чтобы получить рыбное филе — а из него особенно часто готовят блюда для детского питания, мякоть надрезают вдоль спинки, от головы до хвоста.



Затем тушку разъединяют на две половинки. Удаляют ребрышки из той половинки, в которой они остались. Полученное мясо можно легко пропустить через мясорубку.

Обработав продукты, следует придать им необходимую форму и размер, которые позволят приготовить нужное блюдо. Продукты нарезают на куски, готовят фарши, мясо отбивают и т. д.

В кулинарии существует множество способов нарезания овощей. Кубики, кружочки, соломка, брусочки — это лишь наиболее известные виды нарезки. Овощи необходимо измельчать непосредственно перед тепловой кулинарной обработкой.

Первичная обработка замороженных продуктов включает в себя размораживание. Некоторые продукты перед тепловой обработкой замачивают, чтобы ускорить дальнейшее приготовление.

Тепловая обработка — следующий этап приготовления пищи. Такая обработка делает продукты более легкоусвояемыми, уничтожает болезнетворные микробы, которые могут быть в продукте, а также улучшает вкусовые качества.

Существует несколько способов тепловой обработки пищи — варка, жаренье, тушение, запекание.

Наиболее распространена варка — процесс, при котором продукт нагревается, погружаясь в жидкость (воду, бульон, молоко). При помощи специальной пароварки можно готовить блюда на пару, в этом случае продукт не соприкасается с водой.

Тушение — тепловая обработка, при которой продукты тушат в плотно закрытой посуде в небольшом количестве бульона или воды.

Недолгое тушение называется припусканием.

Если продукт нагревается с тем или иным количеством жира, такой процесс называется жареньем. В начале жаренья продукта температура должна быть максимальной, а после образования сухой корочки ее следует уменьшить, чтобы блюдо получилось более сочным.

Если обжаривание происходит в духовом шкафу, такой процесс называется запеканием.

■ Продукты из сои в детском питании

Сейчас в продаже имеются различные соевые продукты — молоко, мука, сыр тофу, заменители мяса. Для кого они предназначены и можно ли их давать ребенку? Соя — продукт полезный, богатейший источник белка, но иногда может вызывать аллергическую реакцию (особенно генетически модифицированная соя). Поэтому, приобретая соевые продукты, сначала убедитесь, что они не содержат генетически модифицированной сои (указание на это должно содержаться на упаковке). Модифицированная соя преобладает в зарубежных соевых продуктах, а в отечественных используется меньше. Если ребенок-аллергик не переносит молока, но нормально воспринимает сою, ею можно заменять молочные продукты. Если же у ребенка нет аллергии на мо-

лочные продукты, то соевые заменители лучше давать один — два раза в неделю.

На соевом молоке можно приготовить кашу, суп, это молоко можно пить. Полезен и вкусен сыр тофу (иногда его изготавливают с травами), который можно смешивать с фруктами и с овощами. В последнее время на прилавках появились даже соевая сметана и соевый майонез. Продукт окара — это имитация мяса. Окару едят взрослые вегетарианцы. Однако ребенку целесообразнее давать натуральное мясо.

■ Начинаем пробовать специи

Хотя дошкольникам не рекомендуется есть острые и пряные блюда, иногда при изготовлении детской пищи применяют специи. Некоторые изготовители детского питания добавляют отдельные специи даже в еду для детей до года (белый неострый перец, базилик, барбарис). Абсолютный запрет сохраняется только на жгучие приправы: черный и красный перец и горчица в детском питании не используются. Другие же специи могут оказать даже положительный эффект — они возбуждают аппетит, разнообразят вкус. Следует добавлять в пищу совсем небольшое количество той или иной приправы.

Приправы, которые рекомендуется добавлять в блюда для детей, перечислены ниже.

Анис — зонтичное ароматическое растение со своеобразным запахом, широко используется в кулинарии при приготовлении мясных блюд и соусов.

Бадьян — тропическое растение, по запаху и вкусу напоминающее анис, также применяется для ароматизации мясных блюд.

Прекрасный аромат придает мясным или овощным блюдам *базилик* — однолетнее ароматическое растение с запахом лимона, гвоздики, мяты, перца. Базилик — прекрасное дополнение к макаронным изделиям (из него готовят различные соусы для спагетти и макарон).

Всем известны леденцы-«барбариски», названные по одной из своих составляющих — *барбарису* — красным ягодам кустарника барбариса, кислым на вкус. Барбарис используется при варке варенья, джема, при мариновании фруктов, овощей и мяса, подается к жареному мясу, птице, дичи.

Широко применяется в детском питании такая приятная и любимая детьми пряность, как *ваниль* — незрелые плоды одного из видов орхидеи. Используется ваниль в кондитерском производстве, а также служит пре-

красной добавкой к творожной массе, тесту для блинчиков, молочным продуктам.

Часто вместо ванили используют синтетический порошок, обладающий ванильным запахом, — *ванилин*. Ванилин добавляют в кисломолочные напитки, пудинги, мороженое и конфеты.

При приготовлении кондитерских изделий, печенья, а также компота или напитка для детей можно использовать *гвоздику* — ароматическую пряность из нераспустившихся цветков тропического гвоздичного дерева. Особенно рекомендуется добавлять гвоздику в различные коврижки.

Имбирь — корень ароматического тропического растения; хорошо известен с раннего детства по запаху коврижки и пряников. С имбирем готовят также прохладительные напитки — например, своеобразным вкусом обладает имбирный лимонад.

Для приготовления пряников, коврижек, печенья, булочек используют *кардамон* — пряный плод тропического растения в виде орешка, внутри которого находятся семена, являющиеся основной ценностью кардамона. Эти семена перед приготовлением извлекают из коробочек и измельчают. Кардамон добавляют в чай и кофе.

Кориандр (или *кинза*) — высушенные семена травы кинза, используются при выпечке хлеба, для маринадов, ароматизации уксуса. Саму траву кинза можно использовать для приготовления салатов или мяса.

Заслуженной популярностью пользуется *корица* — очищенная и высушенная кора ветвей коричных деревьев. Кушанья с корицей дети также едят охотно. Корицу добавляют в кондитерские изделия (бисквит с корицей), прекрасно сочетается она и с яблоками.

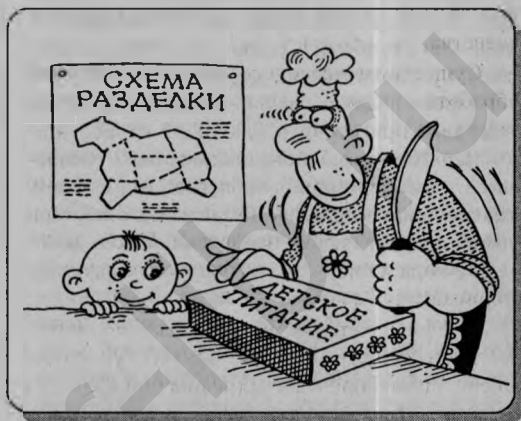
Красивый желтый цвет и своеобразный, не слишком острый привкус придаст кушанью *куркума* (или *турмерик*). Применяется как приправа к мясу, рису, овощам, а разведенная водой в небольшом количестве придаст яркую окраску картофельному пюре, макаронам или творогу (это можно использовать при украшении блюд).

В детском питании может также использоваться *лавровый лист* — высушенный лист вечнозеленого благородного лавра. Обладает приятным запахом, улучшает вкусовые качества супов, бульонов, вторых блюд, маринадов.

Широко применяется в кулинарии и *лимонная кислота* — белый кристаллический порошок, приготовленный из сока лимона. Однако

для детского питания промышленно приготовленная лимонная кислота не очень желательна, и, если есть возможность, лучше заменять ее свежим соком лимона.

Менее известен у нас *майоран*, по вкусу и аромату напоминающий мяту. Листья этого растения применяют в свежем и сушеном виде в качестве приправы к первым и вторым блюдам из мяса, рыбы, овощей.



Маслины — зрелые плоды оливкового дерева. Их маринуют и используют как гарнир или для украшения бутербродов и салатов. Специфический вкус маслин обычно не нравится детям. Маслины очень калорийны и обладают многими полезными свойствами. Острые маслины детям лучше не давать, а вот не очень острые можно иногда предложить в салате или с блюдом из мяса или овощей.

Орехи тропического мускатного дерева обладают жгучим вкусом. *Мускатный орех* применяется как пряность при приготовлении мяса, рыбы, риса и других блюд.

В наших садах и огородах растет *мята* — ароматическое растение. Дети с удовольствием едят мятные пряники, конфеты. Мята обладает приятным запахом и освежающим вкусом. Ее заваривают как чай, применяют при простуде.

В детском питании в небольших количествах можно использовать и *тмин* — двухлетнее травянистое растение, обладающее особым ароматом. Его можно добавлять в блюда как приправу или при выпечке в печенье, хлеб.

Для заправки блюд с целью обогащения витаминами широко используются *укроп* и *петрушка*. Эти приправы очень желательны в детском питании как в сыром, так и в сушеном виде. Корень петрушки применяется в кулинарии в вареном и пассерованном видах.

Тархун (или *эстрагон*) используется в кулинарии для ароматизации уксуса, соусов, первых и вторых блюд, при засолке помидоров, огурцов.

■ Эти заманчивые грибочки...

В рационе старших дошкольников (5—6 лет) появляется такой вкусный и питательный продукт, как *грибы*. Блюда из грибов — это салаты, супы и различные рагу, пирожки и блинчики с грибами. Соленые и маринованные грибы противопоказаны детям.

Однако следует быть очень осторожными, собираясь приготовить блюдо из грибов для детского питания. Грибы должны быть свежими и проверенными, собирать их должен опытный знаток грибов. Чем позже вы начнете давать ребенку грибы, тем лучше. Ведь нередко в грибах присутствуют токсины, с которыми не сможет справиться детский организм. Ботулизм — заболевание, поражающее центральную нервную систему и головной мозг, бывает смертельным для взрослых, а ребенок перед этой инфекцией абсолютно беззащитен. Палочки ботулизма не гибнут даже при кипячении, поэтому детям-дошкольникам абсолютно противопоказаны грибы маринованные и соленые.

Сбор грибов для детского питания должен вестись особенно квалифицированно. Не стоит собирать грибы около шоссе или в городской черте, противопоказаны также грибы, которые растут около промышленных предприятий. Лучше всего собирать грибы в плетеную корзинку, но нельзя хранить их в полиэтиленовых пакетах.

Следует обработать грибы сразу после того, как вы их собрали и принесли в дом. Ребенок-дошкольник может есть только те блюда из грибов, которые приготовлены непосредственно в день сбора. Именно поэтому грибы с рынка непригодны для питания малыша — никто не сможет поручиться, что они свежие! Блюда из грибов не подлежат хранению, их нужно съесть сразу после приготовления. Грибы — очень «тяжелая» и трудно перевариваемая пища, поэтому нельзя давать их на ужин.

ПОМНИТЕ! Грибы требуют большой осторожности при употреблении в пищу, это особенно касается детского питания. Грибы не следует давать детям до пяти (а лучше до семи!) лет, а в питании младших школьников (с семи до двенадцати лет) их также следует ограничивать. Ведь грибы — достаточно серьезная нагрузка на пищеварительную систему.

Следует строго соблюдать технологию приготовления грибов. Грибы сначала обязательно отваривают (это не касается шампиньонов), а затем жарят, тушат или варят суп.

Посмотрите, как выглядят грибы, которые вы можете давать детям (**рисунок 16**).



Если вы все-таки решите накормить ребенка грибами, это могут быть белые грибы, опята, грузди, рыжики, подосиновики, подберезовики, маслята, лисички, шампиньоны, но ни в коем случае не строчки, чернушки, моховики и прочие малопригодные в пищу грибы.

Наиболее безопасными можно считать шампиньоны и грибы-вешенки, которые выра-

шивают в искусственных условиях. Такие грибы предпочтительнее применять для питания ребенка-дошкольника.

■ Немного о «кулинарном дизайне»

Не секрет, что многие дети лучше сдят в гостях или за праздничным столом. Одной из причин этого является то, что ребенок охотнее ест красивую пищу. Для него важно, как выглядит блюдо, которое ему предлагают. Вряд ли у ребенка вызовет аппетит месиво непонятного цвета. Зато ему очень нравятся разноцветные кушанья, различные украшения из овощей. Яркие цвета (особенно красный и оранжевый) способны возбуждать аппетит у малышей. Такой «кулинарный дизайн» возможен не только при приготовлении салатов и бутербродов. Оформление других блюд также предоставляет много возможностей для фантазирования. Если у ребенка плохой аппетит, попробуйте научиться разнообразить не только меню, но и внешний вид приготовленной еды.

Используйте для красивой нарезки овощей различные фигурные ножи. Например, обычный помидор может быть красивым цветочком (если его разрезать на две половинки, оформив края зубчиками, можно также нафаршировать середину пестрым салатом — желтой кукурузой, зеленым горошком, белым рисом и майонезом), или крылышками бабочки (если четвертинки помидора расположить в виде крылышек, а сверху положить «усики» из зеленого лука) (рисунки 17).

Можно использовать различные формочки для изготовления суфле и пудингов. Например, для изготовления желе (рисунки 18) можно использовать формочку в виде сердечка. Само желе можно сделать молочным или прозрачным, а в середину положить разноцветные ягоды, кусочки фруктов или цукаты.



Рисунок 17. Бабочка из помидора

Обычные сосиски могут стать «кудрявыми», если их с концов надрезать крест-накрест и поджарить, а из нарезанных кружочков можно сделать забавные узоры.

Большой простор фантазии дают яйца (куриные и крошечные перепелиные). Из них можно не только нарезать цветочки, но и сделать забавную зверушку: половинка куриного яйца — тело, две половинки перепелиного яйца, прикрепленные к большому яйцу майонезом, — ушки, носик и глазки из горошин, воткнуть хвостик и усы из укропа или петрушки, разрисовать томатным соком или сметаной с томатным соком. Перепелиные яйца, разрезанные пополам, украсят любой салат (дети охотно едят такие «игрушечные» яйца).

Интересно и оригинально смотрятся цветочки из вареных яиц (желток и белок можно

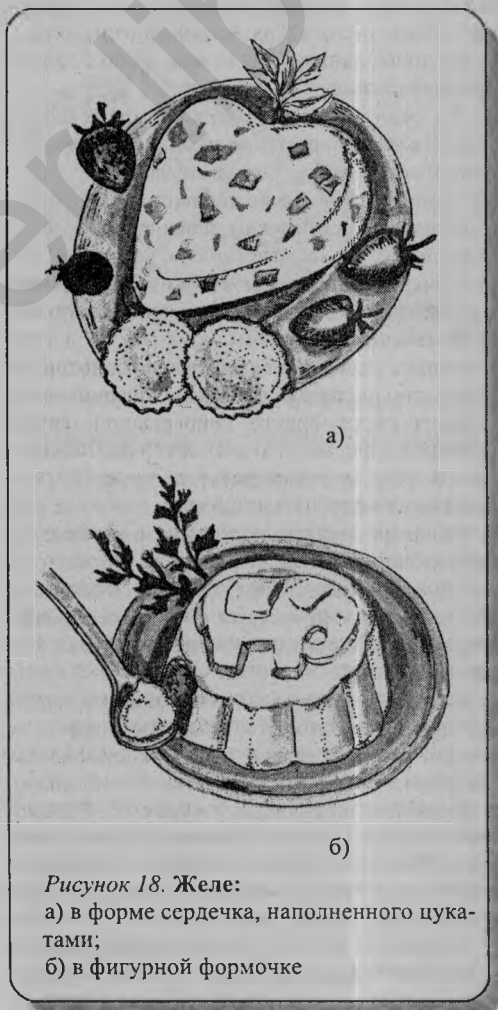


Рисунок 18. Желе:

а) в форме сердечка, наполненного цукатами;

б) в фигурной формочке

использовать отдельно). Из вареного белка можно сделать тюльпанчик, а если положить внутрь кусочек желтка, то получится красивая кувшинка. Из целого желтка можно сделать настоящего цыпленка — приделать ему клювик из маленького кусочка морковки, сделать глазки из капелек майонеза, поместив в центр по горошине и нарисовать майонезом крылышки и хохолок. Лапки можно приделать из веточек петрушки.

Дети любят веселые «съедобные» игрушки из продуктов, различные цветочки и грибочки.

Какие цвета мы можем использовать при украшении пищи?

В первую очередь, оранжевый. Оранжевый цвет — это морковь (морковный сок, окрашенные морковным соком рис, макаронные изделия или картофельное пюре), хурма или апельсиновые корочки (в них слишком много эфирных масел, поэтому их нельзя употреблять в пищу дошкольнику, но можно использовать для оформления разных блюд).

Из оранжевой морковки можно сделать цветочки либо нарезать ее кубиками, полосочками, шестеренками или звездочками.

Красный цвет можно добавить в общую палитру при помощи свеклы, помидоров, редиса, красного перца, томатного сока, клюквы. Свекольным или томатным соком можно также окрасить рис, картофельное пюре, цветную капусту, обычные макароны.

Свекла легко превращается в большие и маленькие цветочки или даже розочку (небольшую свеклу срезать непрерывной лентой и уложить в форме розочки). Из свеклы можно сделать всевозможные фигурки, вырезать геометрические формы или буквы.

Плоды редиса можно превратить в замечательные тюльпанчики.

Мухомор получится из половинки помидора, раскрашенной каплями сметаны или майонеза. Ножкой для такого мухомора будет половинка желтка.

Желтый цвет придаст композиции кукуруза, яичный желток, желтые помидоры и сладкий перец. В желтый цвет можно окрасить макароны, рис или картофель с помощью разведенного шафрана или куркумы. Однако специи должны присутствовать в минимальном количестве (даже небольшой щепотки достаточно, чтобы окрасить продукты или блюдо в желто-оранжевый цвет).

Огурцы, зеленый горошек и салат добавляют в вашу композицию зеленый цвет. Из огурцов получаются тонкие ленточки, которые выкла-

дываются разными спиральками и завитушками. Если огурец разрезать вдоль пополам и нарезать каждую половину тонкими ломтиками, то можно уложить его веером. Из огурца также легко вырезать колокольчики.

Лист зеленого салата может служить красивой подставкой для всего блюда.

Мозаика или радуга из разных цветных овощей будет привлекать внимание малыша к тарелке. Очень удобно пользоваться замороженными овощными ассорти, так как они включают в себя различные овощи и отличаются яркими красками и оригинальным вкусом. Хотя дети очень консервативны и плохо едят все новое, такие красивые «мешанки» они обычно пробуют с удовольствием.

Прекрасный гарнир к мясу или рыбе для дошкольника можно сделать из вареных овощей, вырезав их в виде фигурок животных и птиц (рисунок 19).



Рисунок 19. Фигурки животных и птиц из овощей

Такие уточки, зайчики или другие зверушки получаются из перца и моркови, свеклы и картофеля.

Можно приготовить для ребенка пестрый «вегетарианский шашлычок» (рисунок 20).

Для этого следует взять деревянную или пластмассовую «шпажку» для бутербродов-канапе и наколоть на нее маленькие кусочки различных овощей (оранжевая морковка, красный перчик и помидорчик, зеленый огурчик и брюссельская капуста, маленькие помидоры «черри») или фруктов (зеленый киви, кремово-белый банан, красное яблоко, клубни-



Рисунок 20. Овощной шашлык

ка, оранжевая мандаринка, светло-лимонный ананас). Овощи и фрукты можно нарезать кубиками, кружочками, треугольниками, полосками или оставить целыми (брюссельская капуста, помидорчики «черри», редис, ягоды). Можно добавить кусочки ветчины или колбасы, вареное мясо или курицу, сыр, картофель, одну — две оливки.

Попробуйте приготовить ребенку «пестрый» омлетик или пудинг с рисом или творогом (рисунок 21).



Рисунок 21. Пестрый омлет

Для приготовления такого пудинга или омлета возьмите цветные мелко нарезанные овощи (рецепты «пестрых» блюд будут приведены ниже).

Большой выбор «дизайнерских» хитростей предоставляет и такой продукт, как творог. Из белого творога можно «слепить» снеговика или выложить на тарелке зайчика, сделав ему

глазки и носик из ягод. Творог можно выложить красивой горкой и разукрасить цветными овощами или фруктами. Получится «волшебная гора» (особенно если внутрь такой горки спрятать десерт или наиболее любимое блюдо) или сказочный замок. Творог можно окрасить в разные цвета при помощи сока и овощного пюре. Творожная «радуга» или «калейдоскоп» понравится любому малышу. Это может быть сладкое блюдо (используйте фруктовые соки и кусочки фруктов) или овощное блюдо.

Оригинальные «ракушки» из картофельного пюре с овощами (рисунок 22) позволят вашему ребенку по-другому посмотреть на это обычное блюдо.



Рисунок 22. Ракушки из цветного пюре

Нужно просто разделить пюре на несколько частей (в зависимости от того, сколько красителей у вас имеется) и окрасить их в разные цвета. В качестве красителей можно использовать яичный желток с кукурузой, красный перец, помидор и томатный сок, морковный сок и тертую морковь, шпинат и свежую зелень. Затем поместите окрашенное картофельное пюре в небольшой полиэтиленовый пакет со срезанным уголком и выложите пюре цветными ракушками. Можно также сделать узор из такого пюре.

Рисовая каша также может быть окрашена соком или овощами. Такую разноцветную кашу можно выложить в тарелку секторами.

Обычные блинчики можно разукрасить сметаной и ягодами, нарисовав забавную мордочку или выложив ее более мелкими блинчиками (рисунок 23).

Блинчики можно свернуть уголками или рулетиками. Свернутый рулетиком блинчик,



Рисунок 23. Медвежонок из блинчиков

промазанный сметаной или вареньем, можно разрезать на небольшие рулетики и выложить их на блюдо.

Котлеты и фрикадельки также можно приготовить красиво. Для этого нужно добавить в фарш свежую зелень, сладкий перец или морковь. Фрикадельки можно приготовить разной величины, а котлетки сделать круглыми, как шарики, или плоскими, как лепешки, или в форме «огурчиков». Из плоской и круглой котлеток можно построить пирамидку.

При оформлении салата или другого блюда уделите внимание и той посуде, на которой еда будет подаваться к столу. Тарелка не должна быть слишком большой или очень маленькой (из такой тарелки ребенок быстро выкинет половину кушанья на стол). Пусть тарелка гармонирует с цветом блюда или, наоборот, отличается по контрасту (красные и оранжевые овощи на синей или голубой тарелке, зеленые или белые — на красной и т.д.)

Подавая такой салат-теремок, или котлетку-пирамидку с гарниром из цветных фигурок, вы можете рассказать малышу увлекательную сказку, слушая которую, он сам и не заметит, как «уплетет за обе щеки» предложенное кушанье.

■ Рецепты блюд для детей от трех до шести лет

Легкие закуски

Легкие закуски — это салаты и бутерброды, которые вы можете подать ребенку как закуску, так и в качестве самостоятельного блюда. Бутерброды удобны тем, что их можно взять с собой.

САЛАТЫ

Питание дошкольника обязательно должно включать салаты из свежих, вареных и консервированных овощей. Салаты можно подавать в качестве закуски к обеду и как самостоятельное блюдо на второй завтрак или на ужин. Поскольку после трех лет ребенку уже можно давать кислую капусту, соленые огурцы и консервированные овощи, часть салатов включает в себя эти продукты.

Салат «Перчик»

Перец сладкий — 1 штука, 1 небольшая морковь, половина соленого огурца, майонез — 1 столовая ложка.

Из перца удалите семена и нарежьте его тонкой соломкой. Солёный огурец нарежьте тонкими кружочками, морковь натрите на мелкой терке. Овощи смешайте, полейте майонезом.

Салат «Маленький Цезарь»

Этот салат называется так потому, что его основа — гренки, как и во «взрослом» популярном салате «Цезарь».

Ржаной хлеб — 1 ломтик, молоко — 1 столовая ложка, примерно половина сырого яйца, сыр — 1 ломтик, половина яблока, сметана — 1 столовая ложка, зелень петрушки — половина чайной ложки, немного соли.

Ломтик ржаного хлеба окуните в смесь молока и яйца, пусть хлеб хорошо пропитается. Затем выложите хлеб на горячую сковороду и слегка обжарьте его с двух сторон. Сыр нарежьте маленькими кубиками, яблоко тоже нарежьте небольшими брусочками. Смешайте яблоко и сыр, добавьте нарезанные кубиками гренки. Посолите, всыпьте зелень петрушки и добавьте сметану.

Салат из квашеной капусты

Капуста квашеная — 2 столовые ложки, рубленый зеленый лук — 1 столовая ложка, моченая брусника или клюква — 1 чайная ложка, растительное масло — 1 столовая ложка, сахар — 1 чайная ложка.

Измельчите квашеную капусту, отожмите ее. Заправьте растительным маслом и сахаром. Сверху посыпьте зеленым луком и ягодами.

Мясной салат

Мясо отварное — 40 г, 1 картофелина, половина огурца свежего или соленого, половина небольшой моркови, половина кислого яблока, 1 листик зеленого салата, 1 столо-

вая ложка сметаны, половина яйца, сахар — половина чайной ложки, немного соли.

Мясо нарежьте на тонкие ломтики. Вареный картофель, гурец, очищенное яблоко, яйцо, морковь также нарежьте тонкими ломтиками. Листья салата разрежьте на 3—4 части. Перемешайте все это, добавьте сметану, соль, сахар. Сверху салат можно украсить.

Зимний винегрет

Квашеная капуста — 2 столовые ложки, 1 картофелина, половина вареной свеклы, половина соленого огурца, половина моркови, 1 небольшое яблоко, рубленый зеленый лук — 1 столовая ложка, масло растительное — 1 столовая ложка, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

Вареные свеклу и картофель очистите от кожицы и нарежьте тонкими ломтиками. Так же нарежьте огурцы и яблоки. Капусту отожмите. Сырую морковь натрите на крупной терке. Зеленый лук мелко нарежьте. Перемешайте овощи, заправьте маслом, солью и сахаром.

Летний винегрет

Половинка помидора, 1 картофелина, половина вареной свеклы, половина свежего огурца, половина моркови, небольшое яблоко, половина небольшой репки, рубленый зеленый лук — 1 чайная ложка, масло растительное — 1 столовая ложка, сахар — 1 чайная ложка, четверть лимона, немного соли.

Вымойте и сварите картофель и свеклу, очистите и нарежьте тонкими ломтиками. Вымойте и очистите морковь и репу, нарежьте ломтиками, положите в посуду, добавив 2—3 чайные ложки воды и растительное масло, потушите. После того, как морковь и репа потушатся, охладите их. Вымойте свежие огурцы, помидоры и яблоки. Нарежьте тонкими ломтиками. Смешайте подготовленные овощи, посыпьте зеленым луком и заправьте сахаром, сметаной и лимонным соком, посолите.

Салат «Крабик»

1 небольшая вареная морковь, полстакана отварного зеленого горошка, крабовые палочки (можно заменить очищенными креветками) — 2 штуки, четверть луковицы, растительное масло — половина чайной ложки, немного соли.

Нашинкуйте морковь и лук, мелко нарежьте размороженные крабовые палочки, добавьте зеленый горошек, все перемешайте. Затем посолите и подавайте к столу.

Сырный салат

Тертый сыр — 1 столовая ложка, 1 небольшая морковь, половинка яблока, четверть сладкого перца, кефир — 1 столовая ложка, рубленая зелень петрушки — 1 чайная ложка.

Сыр и сырую морковь натрите на крупной терке, яблоко нарежьте дольками, а перец нашинкуйте соломкой. Перемешайте сыр и овощи, заправьте кефиром. Сверху посыпьте салат зеленью петрушки.

Салат «Клюковка»

Свежая нашинкованная капуста — 2 столовые ложки, тертая морковь — 1 столовая ложка, половинка яблока, клюква — 1 столовая ложка, сахар — половина чайной ложки.

Нашинкуйте капусту и морковь, нарежьте соломкой яблоко и все перемешайте. Клюкву засыпьте сахаром и немного подавите, чтобы выделился сок. Затем заправьте соком салат и выложите сверху клюкву.

Салат из морской капусты

Морская капуста — 1 столовая ложка, нашинкованная белокочанная капуста — 1 столовая ложка, половина свежего огурца, половина яблока, четверть репчатой луковицы, растительное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Перемешайте морскую и белокочанную капусту, добавьте нарезанные мелкими кубиками огурец и яблоко, перемешайте. Добавьте мелко нарезанный лук и заправьте салат растительным маслом.

Салат «Русалочка»

Морская капуста — 2 столовые ложки, крабовые палочки — 50 г (пол-упаковки по 100 г), морковь — 1 штука, кукуруза (вареная или консервированная) — 1 столовая ложка, четверть репчатой луковицы, майонез — 1 столовая ложка, рубленая зелень петрушки — 1 чайная ложка, немного соли.

Мелко нарежьте крабовые палочки, натрите на крупной терке морковь, перемешайте и добавьте морскую капусту и кукурузу, затем положите в салат мелко нарезанный репчатый лук, добавьте зелень и заправьте салат майонезом.

Салат «Кувшинка»

Морская капуста — 1 столовая ложка, отваренный рис — 2 столовые ложки, 1 вареное яйцо, лимонный сок — 1 чайная ложка, майонез или сметана — 1 столовая ложка.

Морскую капусту смешайте с отварным рисом и мелко нашинкованной половинкой яйца, заправьте лимонным соком и сметаной. Из второй половинки яйца вырежьте «кувшинку» и выложите ее сверху салатной массы.

Салат «Редисочка»

Свежий редис — 2 штуки, 1 яйцо, сметана — 1 чайная ложка, немного соли.

Натрите на терке свежий редис, яйцо мелко нарежьте. Смешайте яйцо и редис, добавьте сметану, посолите.

Салат «Вкусные корешки»

1 морковь, половина корня сельдерея, половина вареного яйца, сметана — 1 столовая ложка, немного соли.

Вымойте и очистите морковь, натрите ее на крупной терке. Очистите сельдерей и тоже натрите на терке. Яйцо мелко нарежьте. Перемешайте морковь, сельдерей и яйцо, посолите и добавьте сметану.

Салат «Рулетик»

1 яйцо, сметана — 1 чайная ложка, рубленая свежая зелень — 1 чайная ложка, тертый сыр — 1 чайная ложка, зеленый горошек — 1 столовая ложка, лимонный сок — половина чайной ложки, молоко — 2 столовые ложки, растительное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Яйцо перемешайте с молоком, посолите и испеките тонкий омлет — лепешку. Зеленый горошек смешайте с тертым сыром, половиной чайной ложки зелени и сметаной, смешанной с лимонным соком. Перемешайте начинку и выложите на лепешку тонким слоем. Заверните омлет рулетиком и нарежьте на небольшие трубочки. Получатся крошечные рулетики, которые можно выложить на тарелку и сверху посыпать остатками зелени.

Салат «Труба-калейдоскоп»

2 листа зеленого салата, четверть сладкого красного перца, сметана — 1 столовая ложка, зеленый горошек — чайная ложка, кукуруза — 1 чайная ложка, половина небольшой моркови, немного соли.

Красный перец нарежьте маленькими кубиками, добавьте зеленый горошек и кукурузу, заправьте сметаной, посолите и перемешайте. На салатный лист выложите эту смесь ровным слоем и сверните салатный лист трубочкой. Нарежьте получившийся рулет на несколько

кусочков. На разрезе будут видны разноцветные овощи — получается труба-калейдоскоп.

Салат «Принцесса на горошине»

1 огурец, зеленый горошек — 2 столовые ложки, крабовые палочки — 50 г, салат листовой — 2 листика, рубленый зеленый лук — 1 чайная ложка, рубленая зелень — 1 чайная ложка, сметана — 2 столовые ложки, немного соли.



В салатницу выложить зеленый горошек (оставить 10—12 горошин для украшения салата), сверху натереть на крупной терке огурец, немного посолить, высыпать мелко нарезанный салат и зеленый лук, затем вылить сметану. На сметану высыпать мелко нарезанные крабовые палочки. Сверху посыпать рубленой зеленью и украсить несколькими горошинами.

Салат «Теремок»

1 помидор, 1 свежий огурец, консервированная кукуруза — 2 столовые ложки, вареное мясо — 50 г, половина сладкого перца, майонез — 3 чайные ложки, рубленая зелень — 1 чайная ложка, немного соли.

Этот салат также выкладывают слоями, причем каждый следующий ярус по диаметру меньше предыдущего, чтобы получилась своеобразная «горка». Свежие огурцы нарежьте мелкими кубиками и выложите в салатницу, полейте майонезом, затем выложите нарезанные тонкими дольками помидоры и нашинкованный соломкой перец. Каждый слой поливайте майонезом. Следующий слой — вареное мясо, нарезанное кубиками, затем снова майонез и консервированная кукуруза. Сверху посыпьте зеленью.

БУТЕРБРОДЫ

Бутерброды просты в приготовлении, дети очень любят их. Для ребенка бутерброд привлекателен еще и тем, что его не обязательно есть за столом. Бутерброд можно взять с собой на прогулку или в дорогу. Самый простой бутерброд — хлеб с растительным или сливочным маслом, натертый солью и чесноком, — очень полезен и прекрасно утоляет голод.

Для приготовления бутербродов можно использовать разнообразные продукты, как традиционные — различное мясо, колбасу, сыр, рыбу и рыбную икру, так и не совсем привычные для бутербродов — яйца, творог, свежие, вареные и консервированные овощи и фрукты, крабовые палочки, грибы, паштеты и овощную икру.

Хлеб для бутербродов лучше нарезать толщиной примерно 1 см. Намазывают его маслом, специальной массой — сырковой, творожной или паштетом. Можно приготовить хлеб для бутербродов в виде ромбиков, треугольников, квадратиков или поджарить тосты (обжарить хлеб с двух сторон или подсушить в специальном тостере).

Можно готовить бутерброды на поджаренном хлебе, только подавать к столу такие бутерброды нужно горячими или теплыми. Ребенок с удовольствием будет есть бутерброды, приготовленные в форме фигурок — ромбиков, треугольников или звездочек, намазанных цветной или разноцветной бутербродной массой (творогом с зеленью или томатным соком, майонезом с тертой свеклой, майонезом с яичным желтком или плавленным сыром, смешанным с тертой морковью). Бутерброды можно украшать также зеленью и разноцветными продуктами, цветными соусами.

Чтобы бутерброды было удобнее хранить, их нередко делают закрытыми — поверх обычного бутерброда кладут кусочек хлеба с маслом, маслом внутрь. Дети очень любят многоярусные бутерброды — хлеб, сыр, колбаса, соленый огурец, ломтик помидора или яйца.

Бутерброды можно запекать в духовке или микроволновой печи. Особенно хорошо запекаются бутерброды с тертым сыром или с яичной массой.

Пестрые бутерброды

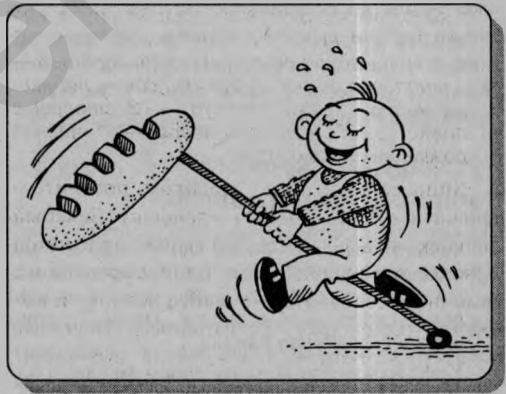
Хлеб ржаной — 4 ломтика, масло сливочное — 1 столовая ложка, сыр — 4 тонких ломтика, колбаса вареная — 4 тонких ломтика.

Намажьте ломтики хлеба маслом (слой масла должен быть не слишком тонким, иначе слои в бутерброде не будут соединяться). Положите на хлеб такой же толщины ломтики сыра и вареной колбасы, намажьте маслом и опять — хлеб, масло, сыр или колбасу, масло, хлеб. Чтобы слои плотно прилегали друг к другу, сверху положите груз. Спустя 15 минут нарежьте бутерброды поперек. На срезе они получатся пестрыми, и дети с удовольствием будут их есть.

Бутерброды с сельдью

Белый хлеб — 4 тонких ломтика, сливочное масло — 1 столовая ложка, 1 крутое яйцо, сельдь рубленая — 2 столовые ложки, морковь отварная тертая — 1 столовая ложка, майонез — 1 столовая ложка, рубленая зелень лука и петрушки — 1 чайная ложка.

Ломтики хлеба нарежьте квадратиками или кружками, намажьте тонким слоем масла. Рубленую сельдь смешайте с тертой отварной морковью и майонезом и намажьте на бутерброд. Положите сверху по кружку сваренного вкрутую яйца, украсьте зеленью.



Такой бутерброд можно подать ребенку перед обедом — он будет способствовать появлению аппетита.

Фигурные бутерброды

Хлеб белый или черный (лучше всего не слишком свежий) — 4 ломтика, сливочное масло — 1 столовая ложка, джем — 1 столовая ложка, сыр — 4 тонких ломтика.

Из хлеба с помощью формочек для печенья вырежьте фигурки разной формы. Намажьте их маслом, а сверху положите ломтики сыра, вырезанные теми же формами, затем нарисуйте джемом какие-нибудь узоры (это можно

сделать, положив джем в полиэтиленовый пакет, у которого отрезан уголок — отверстие должно быть совсем маленьким).

Бутерброды с отварной рыбой

Рыба отварная (филе) — 100 г, 1 яйцо, майонез — 1 столовая ложка, зелень укропа — половина чайной ложки, хлеб — 4 ломтика, масло сливочное — 1 чайная ложка.

Хлеб намажьте маслом, а затем майонезом. Рыбное филе (обязательно без костей) выложите на хлеб поверх майонеза. Яйцо нарежьте кружочками и украсьте бутерброд. Сверху посыпьте зеленью.

Бутерброды с курицей

Курица отварная (белое мясо) — 50 г, морковь отварная тертая — 1 чайная ложка, четверть репчатой луковицы, рубленая зелень петрушки — 1 чайная ложка, майонез — 1 чайная ложка, сливочное масло — 1 столовая ложка, белый хлеб — 4 ломтика, растительное масло — 1 чайная ложка.

Белое мясо нарежьте на мелкие кусочки и обжарьте в сливочном масле с мелко нарезанным луком до бледно-золотистого цвета. Добавьте тертую вареную морковь, майонез, зелень петрушки и перемешайте. Ломтики хлеба обжарьте на растительном масле и намажьте полученной массой.

Бутерброды с курицей и маринованными овощами

Курица отварная (белое мясо) — 50 г, 1 небольшой маринованный огурец, кусочек маринованного кабачка, майонез — 1 чайная ложка, хлеб — 4 ломтика, масло сливочное — 1 столовая ложка.

Хлеб намажьте тонким слоем масла, а затем майонезом. Сверху выложите кусочки белого мяса, кружочки огурца и ломтики кабачка.

Бутерброды с шампиньонами

Шампиньоны сырые — 4—5 штук, хлеб — 4 ломтика, 1 яичный желток, майонез — 1 чайная ложка, четверть луковицы, половина моркови, растительное масло — 1 чайная ложка, тертый сыр — 1 столовая ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Шампиньоны разрежьте пополам и припустите до мягкости в воде с растительным маслом, добавьте туда обжаренный лук и морковь, посолите. Разотрите майонез с яич-

ным желтком. На хлеб намажьте сливочное масло, майонез, выложите грибочки и морковь с луком. Сверху посыпьте сыром и запекайте в духовке, пока сыр не расплавится.

Бутерброды-пирамидки.

Хлеб — 3 ломтика разной величины (каждый меньше предыдущего примерно на 5 мм), сыр, вареная колбаса, вареный яичный желток, рубленая зелень, майонез, сливочное масло.

На самый большой кусок хлеба намажьте масло и положите кусочек сыра. Сверху поместите меньший кусок хлеба, намазанный маслом с двух сторон, на него положите кусок вареной колбасы. Затем поместите еще меньший кусок хлеба и намажьте его с двух сторон вареным яичным желтком с майонезом и зеленью. Такую пирамидку можно построить из разного количества ломтиков хлеба и разных начинок.

Бутерброды с паштетом

Хлеб ржаной или пшеничный — 4 ломтика, сливочное масло — 1 чайная ложка, паштет (мясной или рыбный) — 1 столовая ложка, огурец, помидор, редис и крутое яйцо, майонез.

Ломтик хлеба намажьте сливочным маслом и более толстым слоем паштета. Сверху положите ломтик огурца, вырезанный в форме цветка, или ломтик помидора, или редиса, ломтик крутого яйца, украсьте майонезом.

Бутерброды с ветчиной

Батон — 100 г, масло сливочное — 1 чайная ложка, ветчина — 30 г, сыр — 30 г, 1 крутое яйцо, свекольный сок.

Из батона приготовьте прямоугольный брусок (срежьте все корки и сровняйте края). Разрежьте брусок по горизонтали на три слоя, слегка смажьте сливочным маслом и немного подрумяньте в духовке. Остудите и намажьте сливочным маслом. Посередине положите ветчину, свернутую в рулет. Один край пласта украсьте кружочками сваренных вкрутую яиц, а другой — сыром, растертым со сливочным маслом, подкрашенным свекольным соком в розовый цвет.

Чесночные бутерброды

Батон, плавленый сыр, майонез, зубчик чеснока, помидор.

Плавленый сыр подержите полчаса в морозильной камере (чтобы он стал тверже) и натри-

те на крупной терке. Добавьте в него майонез и раздавите зубчик чеснока. Ломтики батона смажьте сливочным маслом и сырковой массой.

Сверху положите ломтики помидора.

Яблочные бутерброды

Хлеб ржаной, сливочное масло, сыр, яблоко (лучше антоновка).

Ломтик хлеба смажьте маслом, положите ломтик сыра, а сверху ломтик яблока.

Медовые бутерброды

Батон, масло сливочное, мед, яблоко, корица, сахар.

Ломтик батона смажьте сливочным маслом, а сверху — медом. Уложите на бутерброд тонкий ломтик яблока, посыпьте слегка корицей, смешанной с сахаром.

Бутерброд «Сладкоежка»

Печенье, сливочное масло, варенье или джем.

Печенье намажьте сливочным маслом и сверху — вареньем или джемом. Такие бутерброды напоминают ребенку пирожное и будут охотно съедены на десерт.

Первые блюда

Что надо знать, чтобы приготовить вкусный суп?

Суп — самое популярное, а в рационе ребенка просто незаменимое блюдо. Существует множество видов супа: бульоны, заправочные супы (к ним относятся щи, борщи, рассольники, солянки), протертые супы-пюре, супы-кремы, холодные супы, сладкие супы.

В процессе длительной варки продукты теряют свои питательные и вкусовые качества, поэтому продукты для супа кладут только в кипящую воду. К тому же в холодной воде теряется витамин С. А вот сырое мясо заливают холодной водой и отваривают.

Не следует класть в кастрюлю все продукты сразу, ведь они требуют разной длительности варки. Чтобы одни продукты не разварились, а другие не остались сырыми, запомните последовательность закладки продуктов для супа: сначала свежая капуста, через 5—10 минут, картофель, в самом конце варки пассированный лук, морковь.

Морковь и томаты лучше всего добавлять в суп именно в пассированном виде, то есть обжарив в масле. Эти овощи содержат каротин,

который растворяется в жире. В таком виде витамин А усваивается значительно быстрее.

Лук также необходимо добавлять в обжаренном виде, ведь так из него удаляются вещества, придающие резкий, горьковатый вкус. Маленькие дети, да и некоторые взрослые, как известно, не любят вареный лук в супе. Лучше проварить в бульоне целую луковицу, а потом извлечь ее из супа, и некоторых неприятных моментов удастся избежать.

Свеклу необходимо тушить отдельно в небольшом количестве жидкости, добавив уксус и жир. Нельзя наливать уксус прямо в борщ, это может сделать его чересчур кислым. Уксус не только улучшает вкус свеклы, но и помогает сохранить борщ красным.

Квашеную капусту лучше всего потушить перед добавлением в суп в небольшом количестве жидкости. При длительном тушении кислая капуста приобретает приятный аромат и теряет излишнюю остроту.



Соленые огурцы следует очистить от кожицы и грубых семян и также потушить до размягчения, ведь в супе они могут остаться твердыми. Чтобы картофель не затвердевал при варке, нужно добавлять квашеную капусту, свеклу, соленые огурцы только после того, как картофель сварится до полуготовности.

В самом конце варки кладут в суп лавровый лист, перец, пассерованные овощи и другие специи. При длительном кипении аромат может быть потерян.

Лучше всего нарезать овощи для супа в соответствии с размером и формой остальных продуктов. Супы с вермишелью лучше заправлять овощами, нарезанными соломкой, с макаронами — брусочками, с фигурными макаронными изделиями — звездочками и кружочками, с фасолью или горохом — кубиками, с крупами — мелкой крошкой. Во время варки нарезанные так овощи лучше сохраняют форму.

В большой степени вкус супа зависит и от качества бульона, на котором он сварен. Мясо, рыба, курица, грибы, соевые или грибные концентраты — из всего этого можно варить бульон. Чтобы питательные вещества полностью сохранились в отваре, не следует допускать сильного кипения бульона.

Мясо лучше разрезать на небольшие кусочки по 15—20 г и опустить в холодную воду. Бульон из костей менее полезен детям.

Рыбный бульон варят около часа.

Если вы хотите приготовить для ребенка диетический куриный бульон, поварите курицу 15 минут, а затем слейте образовавшийся отвар. Второй отвар будет содержать значительно меньше опасных для здоровья малыша пуриновых соединений.

Чтобы бульон был красивым, прозрачным, его следует осветлить. Для этого можно подержать в кастрюле с кипящим бульоном марлевый мешочек с мелко нарубленным яйцом. Через 5—10 минут бульон станет прозрачным. Этого же эффекта можно добиться с помощью немного разваренной рисовой каши.

Блюда, приготовленные по приводимым в этой книге рецептам, очень выверенным и специально подобранным для детей, несомненно, придется по вкусу и взрослым. Вы можете приготовить их для всех членов семьи, только количество продуктов следует пропорционально увеличить.

СУПЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

Бульон с рисом

Говядина или курица — 100 г, рис — 1 столовая ложка, половина моркови, четверть луковицы, ломтик репы или брюквы, вода — 2 стакана, укроп, петрушка, немного соли.

Сварите мясной или куриный бульон с луком, морковь и репой (или брюквой), процедите. Переберите и промойте несколько раз рис. Положите рис в кипящую подсоленную воду и варите на слабом огне до мягкости, не пересушивая.

Откиньте рис на дуршлаг. Когда отвар стечет, опустите рис в горячий бульон и прокипятите. Мелко нарежьте петрушку и укроп и посыпьте налитый в тарелку бульон.

Прозрачный борщ

Говядина — 100 г, половина моркови, маленькая свекла, половина соленого огурца, четверть луковицы, рубленая зелень петрушки — 1 чайная ложка, вода — 2 стакана, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

Сварите бульон из говядины с кореньями и луком. Натрите на крупной терке красную свеклу, нарежьте тонкими ломтиками соленый огурец. В кипящий мясной бульон положите приготовленные овощи и варите 20 минут при слабом кипении. Добавьте соль, сахар и прокипятите.

К этому борщу можно подать сухарики или гренки либо положить в тарелку рис или вермишель, а также клецки из манной крупы.

Для гренок: срежьте корки с ломтика пшеничного хлеба и разрежьте мякиш на кусочки в форме маленьких кубиков. Слегка подсушите.

Для клецек: возьмите треть сырого яйца и смешайте его с двумя столовыми ложками воды или холодного бульона. Добавьте раствор соли и муку так, чтобы тесто не было крутым. Клецки опускайте из чайной ложки в кипящий бульон небольшими кусочками.

Бульон с фрикадельками

Говядина — 100 г, половина моркови, четверть луковицы, рубленая зелень укропа и петрушки — 1 чайная ложка, ломтик брюквы, половина корня петрушки, вода — 2 стакана, половина яйца, хлеб белый — 1 ломтик, немного соли.

Сварите мясной бульон с кореньями и брюквой, процедите. Мясо достаньте и приготовьте из него фрикадельки. Для этого пропустите мясо через мясорубку два раза вместе с замоченным в холодной воде и отжатым хлебом, добавьте взбитое яйцо, натертый на терке сырой лук, соль и как следует перемешайте.

Полученный фарш разделите на шарики величиной с грецкий орех.

Фрикадельки опустите в кипящий бульон и проварите 10 минут. Налитый в тарелку бульон посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Бульон с домашней лапшой

Говядина — 100 г, 1 морковь, четверть луковицы, сливочное масло — 1 чайная ложка, вода — 2 стакана, 1 яйцо, мука — 0,5 стакана, петрушка, укроп, немного соли.

Сварите мясной бульон с морковью и луком и процедите. Для приготовления лапши возьмите столовую ложку холодной воды, влейте сырое яйцо, хорошо помешивая, всыпьте просеянную муку и замесите тесто. Выложите его на доску, посыпанную мукой, тонко раскатайте, положите на сито, дайте просохнуть. Просохшее тесто нарежьте длинными полосками, пересыпьте мукой, положите их одна

на другую, тонко нашинкуйте и подсушите на доске. (Можно приготовить лапшу впрок, сохраняя ее в закрытой стеклянной посуде.)

Лапшу опустите в кипящую подсоленную воду, сварите до готовности и откиньте на дуршлаг. В горячий бульон положите лапшу и прокипятите. Перед подачей на стол заправьте сливочным маслом и мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Бульон с пельменями

Говядина — 80 г, пшеничная мука — полстакана, половина моркови, репчатый лук — четверть луковицы для бульона и половина луковицы для фарша, топленое сливочное масло — 1 чайная ложка, 1 яйцо, зелень, соль.

Сварите мясной бульон с луком и морковью и процедите. Мясо достаньте и пропустите дважды через мясорубку. На разделочную доску насыпьте горкой муку, сделайте в ней углубление, влейте туда взбитое яйцо, немного холодной подсоленной воды и замесите тесто, чтобы оно было крутым. Раскатайте тесто в пласт толщиной 1 см и нарежьте из него тонким стаканом кружочки диаметром 6—7 см.

Соедините мясной фарш с пассерованным в масле луком, посолите и положите по столовой ложке в середину каждого кружочка. Слепите пельмени и зашипите пальцами края. Пельмени опустите в кипящий бульон. Когда они всплывут, блюдо готово. Подавайте бульон с пельменями к столу, посыпав нарубленной зеленью.

Бульон с куриными клецками

Куриное филе — 100 г, куриный бульон — полтора стакана, яичный белок, ломтик белого хлеба, молоко — полстакана.

Куриное мясо пропустите через мясорубку, добавьте яичный белок и размоченный в молоке отжатый хлеб, посолите. Хорошо перемешайте полученный фарш и пропустите через мясорубку еще раз. Добавляя по столовой ложке молоко, хорошо взбейте массу вилкой, а затем протрите фарш через сито, чтобы масса была абсолютно однородной.

Столовой ложкой берите фарш, а влажной чайной ложкой отделяйте от него небольшие куски овальной формы и опускайте в горячую воду.

Выньте шумовкой готовые клецки, выложите их на тарелку и залейте куриным бульоном. Посыпьте зеленью петрушки.

Ваш малыш с удовольствием будет есть бульон, если подать к нему оладьи или блинчики.

Такое блюдо будет не только вкусным и красивым, но и очень сытным. Оно сможет заменить целый обед. Рекомендуем бульон с блинчиками или оладьями для детей с плохим аппетитом, особенно если они не любят суп. Бульон можно налить в чашку, и ребенок будет запивать им блинчик или пирожок, а не есть из тарелки нелюбимый суп.

Бульон с блинчиками с мясом

Говядина — 70 г, пшеничная мука — 3 столовые ложки, 1 сырое яйцо, топленое сливочное масло — 1 столовая ложка, 1 небольшая луковица, сахар — 1 чайная ложка, бульон — 300 г, немного соли.

Отварное мясо пропустите через мясорубку, лук пассеруйте в масле кольцами. Приготовьте фарш для блинчиков — перемешайте мясо и лук.



Из муки, взбитого яйца и воды замесите пресное тесто, посолите его и всыпьте сахар. Тесто должно быть без комочков, жидкой консистенции. Смажьте сковороду маслом и испеките блинчики не пережаривая, они должны быть слегка румяными.

В середину каждого блинчика положите по столовой ложке приготовленного фарша. Заверните блинчики и немножко обжарьте их в масле. Подавайте с бульоном, налитым в чашку.

Это блюдо достаточно калорийно, поэтому его не стоит давать детям с лишней массой тела.

Бульон с картофельными оладушками

Говяжий или куриный бульон — полтора стакана, пшеничная мука — 1 столовая ложка, картофель — 2 штуки, половина яйца, топленое сливочное масло — 1 столовая ложка, укроп, петрушка, соль.

Сырой картофель натрите на мелкой терке, засыпьте муку, влейте взбитое яйцо, посолите и как следует перемешайте. Испеките на масле румяные оладушки. Подавайте с бульоном, приправленным мелко нарезанной зеленью.

Бульон с омлетом

Говяжий или куриный бульон — полтора стакана, молоко — четверть стакана, масло растительное — 1 столовая ложка, 1 яйцо, рубленая зелень петрушки — 1 чайная ложка, немного соли.

Сварите мясной или куриный бульон, а затем приготовьте омлет. Для приготовления омлета взбейте яйцо, чтобы белок и желток хорошо смешались, посолите и, продолжая взбивать, влейте холодное молоко или бульон.



Полученную массу вылейте в формочки или на сковороду, смазанную сливочным маслом, и сварите на паровой бане. Время варки омлета около 20 минут. Чтобы поверхность омлета получилась ровной, во время варки вода должна быть близка к кипению, но не кипеть.

Готовый омлет немного охладите и выложите из формочек в тарелки с бульоном. При подаче к столу в бульон добавьте для украшения листики петрушки.

Суп из брюссельской капусты

Говядина — 100 г, брюссельская капуста — 6—8 кочанчиков, половина небольшой моркови, 1 маленькая картофелина, сливочное масло — 1 чайная ложка, петрушка, укроп, соль.

Сварите мясной бульон. Кочанчики брюссельской капусты срежьте со стебля, тщательно промойте, положите в холодную воду на 20—30 минут и снова вымойте. Опустите их в кипяток, при закипании воды выньте шумовкой и поместите в горячий бульон. После этого добавьте картофель, нарезанный кубиками, и

варите суп до готовности. Готовый суп разлейте в тарелки и добавьте по кусочку сливочного масла.

Такой суп можно приготовить на воде, без мясного бульона.

Суп можно заправить также рисом. Для этого вымытый рис засыпьте в кипящий бульон и варите его 20 минут, а затем добавьте подготовленную капусту.

Вместо масла можно заправить суп сметаной или сырым яичным желтком, смешанным с молоком.

Готовый суп подавайте с гренками.

Суп с цыпленком

Мясо цыпленка — 100 г, сливочное масло — 1 чайная ложка, мелко нарезанный репчатый лук — 1 чайная ложка, мука — 1 столовая ложка, вода — 2 стакана, 1 кубик куриного бульона, сок половины лимона, хлеб белый — 1 ломтик, петрушка, соль.

Обжарьте цыпленка в глубокой сковороде в масле, срежьте с костей мясо. Поджарьте лук в остатке масла до прозрачности. Добавьте муку, тщательно перемешайте и поджаривайте в течение 2—3 минут. Постепенно добавляйте воду, доведите до кипения, помешивая, пока смесь не загустеет. Добавьте бульонный кубик и мясо цыпленка. Положите кости цыпленка на сковородку, посолите и влейте лимонный сок. Накройте сковородку и оставьте на огне еще на 10 минут.

Тем временем сделайте тосты из хлеба и нарежьте их на маленькие квадратки. Удалите кости цыпленка из супа. Проверьте, достаточно ли соли.

К столу подавайте суп в неглубоких тарелках, посыпав тостами и петрушкой.

Чтобы украсить суп, из готовых тостов можно вырезать ромбики, сердечки, квадратики и т. д. с помощью формочки.

Суп картофельный на мясном бульоне

Мясной бульон — 2 стакана, картофель — 2 штуки, лук-порей — 20 г, укроп, петрушка, соль.

Сварите очищенный картофель в подсоленной воде до готовности.

Слейте воду, подсушите картофель на слабом огне и разомните его толкушкой в однородную пюреобразную массу.

Положите порциями картофельное пюре в глубокие тарелки и залейте горячим бульоном, сверху посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Фасолевый суп

Говядина — 100 г, фасоль — 2 столовые ложки, 1 небольшая картофелина, половина моркови, мелко нарезанный лук репчатый — 1 чайная ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, вода — 2 стакана, соль.

Переберите фасоль, промойте и положите в кастрюлю, влейте холодную воду и дайте постоять 3—4 часа, затем потушите в этой же воде до полной мягкости, за 10 минут до окончания варки посолите.

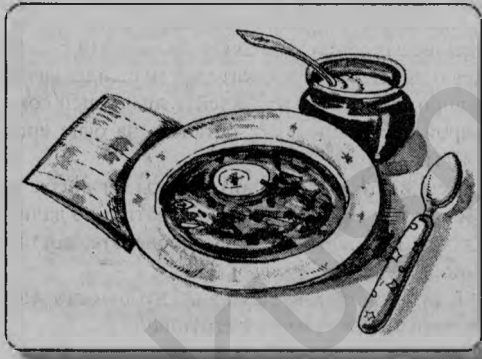
Сварите мясной бульон.

Нарежьте мелкими кубиками картофель и положите в кипящий бульон. Туда же опустите пассерованные в масле морковь и лук и варите еще 20 минут.

За 10 минут до окончания варки добавьте разваренную фасоль и оставшееся небольшое количество фасолевого отвара.

Зеленые щи

Говядина — 100 г, половина моркови, четверть луковицы, щавель — 50 г, 1 картофелина, 1 яйцо, сметана — 1 чайная ложка, петрушка, соль.



Сварите из мяса и корней бульон. Переберите и промойте щавель, потушите его в посуде с закрытой крышкой.

В кипящий бульон опустите нарезанный картофель и варите его до готовности, затем добавьте протертый щавель и варите еще 15 минут.

Готовые щи заправьте сырым желтком, растертым со сметаной.

В тарелку со щами положите оставшуюся сметану и посыпьте мелко нарезанной петрушкой.

Щи из квашеной капусты

Говядина — 100 г, капуста квашеная — полстакана, 1 картофелина, половина моркови, мелко нарезанный лук репчатый —

1 чайная ложка, рубленая зелень петрушки — 1 чайная ложка, томатная паста — 1 чайная ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, сметана — 1 столовая ложка, вода — пол-литра, соль.

Квашеную капусту отожмите и мелко порубите. Если капуста слишком кислая, предварительно промойте.

Мелко нарезанный лук слегка обжарьте в масле, добавьте натертую на терке морковь и положите томатную пасту, можно неострый кетчуп или мелко нарезанный мягкий помидор без кожицы.

Положите туда же нарезанную капусту и тушите в закрытой посуде на слабом огне 1,5 часа при постоянном помешивании. Если капуста начнет пригорать, подлейте воды.

Сварите мясной бульон. Картофель нарежьте кубиками и опустите в кипящий бульон. Туда же положите тушеную капусту и варите щи еще 30 минут.

Перед подачей к столу заправьте щи сметаной и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Красный борщ

Говядина — 100 г, 1 небольшая свекла, капуста — 50 г, 1 небольшая морковь, мелко нарезанный лук репчатый — 1 чайная ложка, томатная паста — 1 чайная ложка, сливочное масло — 2 чайные ложки, сметана — 1 столовая ложка, вода — пол-литра, петрушка, соль.

Сварите мясной бульон.

Нашинкуйте свеклу тонкой соломкой и потушите с томатом и частью масла. Капусту, морковь и лук также нашинкуйте соломкой, положите масло, влейте несколько ложек бульона и тушите в закрытой посуде. Тушеные овощи залейте бульоном и варите еще 15 минут.

Борщ можно приправить зеленью и сметаной.



Окрошка мясная на домашнем квасе

Говядина отварная — небольшой кусочек, рубленый лук зеленый — 1 столовая ложка, половина свежего огурца, 1 небольшая картофелина, сметана — 1 столовая ложка, вареное яйцо, сахар, соль, укроп.

Для кваса: хлеб ржаной — 500 г, сахарный сироп — полстакана, дрожжи — 1 чайная ложка, вода — 3 л, изюм — 1 столовая ложка.

Для приготовления кваса подсушите в духовке или на сковороде черный хлеб до темно-коричневого цвета, залейте кипятком и дайте настояться 6 часов. Процедите настой через марлю в эмалированную кастрюлю, влейте в него разведенные в холодной кипяченой воде дрожжи, добавьте сахарный сироп и промытый изюм. Накройте посуду крышкой и оставьте в теплом помещении на сутки. После этого квас разлейте в бутылки и поставьте в холодильник.

Сварите картофель, нарежьте его мелкими кубиками.

Кубиками нарежьте отварное мясо. Мелко порубите белок вареного яйца. Огурцы, зеленый лук и укроп промойте кипяченой водой и мелко нашинкуйте.

Вареный желток разотрите со сметаной, разведите 200 мл кваса, посолите, посыпьте сахаром и соедините со всеми ранее подготовленными ингредиентами.

РЫБНЫЕ СУПЫ

Бульон рыбный

Мелкая речная рыба (ерш, окунь, пескарь) — 150 г, половина корня петрушки и сельдерея, 1 маленькая луковица, вода — 2 стакана, немного соли.

Выпотрошите рыбу, промойте и залейте холодной водой. Положите коренья, лук, соль и варите около часа при слабом кипении, регулярно снимая пену. Процедите готовый бульон.

Из такого бульона можно сварить суп с картофелем, овощами или рыбными фрикадельками.

Рыбный бульон с фрикадельками

Судак или треска — 100 г, масло сливочное — 1 чайная ложка, вода — 2 стакана, половина корня петрушки и сельдерея, 1 ломтик пшеничного хлеба, 1 маленькая луковица, немного соли.

Очистите рыбу от чешуи, выпотрошите, срежьте с костей мясо и промойте. Сварите уху из головы, костей и кожи с кореньями и луком.

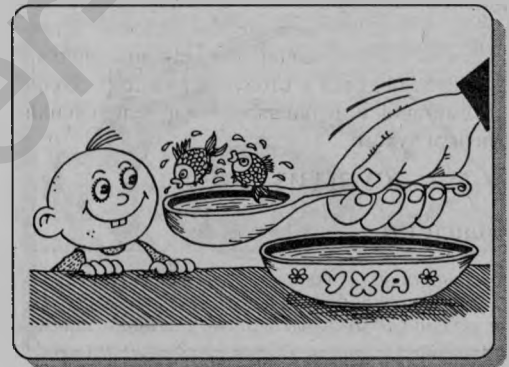
Приготовьте фрикадельки. Для этого рыбное филе дважды пропустите через мясорубку с предварительно замоченным в молоке и отжатым хлебом. В полученный фарш добавьте масло, взбитое яйцо и посолите, затем хорошенько перемешайте и скатайте из фарша фрикадельки — шарики величиной с орех.

Процедите готовую уху через частое сито, вскипятите и опустите в нее фрикадельки. Варите при слабом кипении еще около 15 минут.

Рыбный суп с перловой крупой

Судак, треска или морской окунь — 100 г, крупа перловая — 1 столовая ложка, 1 картофелина, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 небольшая луковица, сливочное масло — 1 чайная ложка, сметана — 1 столовая ложка, вода — 2 стакана, мелко нарезанная зелень укропа — 1 чайная ложка, немного соли.

Нарежьте рыбу на куски по 50 г, положите в воду, добавив также головы и лук. Варите бульон в течение 25—30 минут. Выньте готовую рыбу из бульона, отделите от мяса крупные и мелкие кости, положите их снова в бульон и варите еще 20—25 минут. Затем бульон процедите через марлю и снова поставьте на огонь.



В кипящий бульон засыпьте перебранный и промытый рис или манную крупу. Спустя 20—25 минут положите нарезанный брусочками картофель, нарезанные соломкой и слегка поджаренные на масле морковь и корень петрушки. В готовый суп положите сваренную рыбу и прокипятите. Перед подачей к столу приправьте мелко нарезанным укропом и сметаной.

Рыбный рассольник

Рыба — 150 г, крупа перловая — 2 столовые ложки, 1 картофелина, 1 морковь, половина небольшой луковицы, 1 соленый огурец, корень петрушки, рубленая зелень укропа —

1 чайная ложка, мелко нарезанный зеленый лук — 1 чайная ложка, томатная паста — 1 чайная ложка, пшеничная мука — 1 чайная ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, сметана — 1 столовая ложка, вода — пол-литра, немного соли.

Очистите от чешуи мелкую рыбу, выпотрошите, промойте, залейте холодной водой и варите при слабом кипении в течение часа вместе с петрушкой, луком и нарезанной ломтиками половинной моркови. Посолите в процессе варки.

Отдельно в закрытую кастрюлю с небольшим количеством процеженного рыбного бульона положите перловую крупу с остальной частью моркови, нарезанной кубиками. Когда крупа немного разварится, добавьте картофель, очищенный и нарезанный тонкими ломтиками или кубиками, и варите до тех пор, пока он не станет мягким. Соленые огурцы очистите от кожицы, нарежьте тонкими ломтиками или кубиками и добавьте в кастрюлю.

На сковороде разогрейте сливочное масло, прокипятите в нем томатную пасту или свежий помидор без кожицы, посыпьте слегка поджаренной мукой. Тщательно перемешайте и разведите процеженным рыбным бульоном, прокипятите и протрите эту массу через сито в посуду с разваренной крупой. Влейте оставшийся рыбный бульон и доведите до кипения.

Перед подачей к столу заправьте рассольник сметаной и мелко нарезанной зеленью или зеленым луком.

СУПЫ ИЗ ОВОЩЕЙ

Холодник

1 небольшая свекла, 1 помидор, 1 свежий огурец, половина яичного желтка, мелко нарезанный зеленый лук — 1 чайная ложка, рубленая зелень укропа — 1 чайная ложка, сметана — 1 столовая ложка, вода — 2 стакана, немного соли.

Нашинкуйте на терке вымытую и очищенную свеклу, положите в кастрюлю и добавьте пюре из свежего помидора. Для приготовления пюре удалите с помидора кожицу и протрите его через сито. Залейте свеклу 200 мл горячей воды и тушите на слабом огне полтора часа, понемногу добавляя воду, чтобы не допустить пригорания свеклы.

К концу тушения влейте в кастрюлю 200 мл горячей воды и прокипятите 10 минут, затем охладите. Огурец, лук и укроп промойте кипяченой водой, мелко нарежьте и опустите в свекольник, посолите и как следует перемешайте. В тарелку со свекольником добавьте сметану, растертую с яичным желтком.

Зимний борщ

1 свекла, белокочанная капуста — 1 лист, 1 картофелина, 1 морковь, 1 луковица, томатная паста — 1 чайная ложка, сливочное масло — 1 столовая ложка, мука пшеничная — 1 чайная ложка, сметана — 1 столовая ложка, половина желтка, вода — 2 стакана, немного соли.

Свеклу и морковь натрите на крупной терке, тонко нашинкуйте капусту, натрите на терке лук и пассеруйте в масле. Подготовленные овощи положите в кастрюлю, добавьте томатную пасту и залейте стаканом кипятка. Тушите с закрытой крышкой около получаса, периодически помешивая.

Когда овощи размячатся, заправьте суп мукой, смешанной с частью сметаны, и влейте туда еще один стакан горячей воды. Посолите и кипятите еще минут десять. Сырой желток разотрите со сметаной в тарелке и влейте в готовый борщ, непрерывно помешивая.

Зимние щи

Капуста белокочанная — 2 небольших листа, 1 картофелина, 1 морковь, половина луковицы, томатная паста — 1 чайная ложка, сметана — 1 столовая ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, вода — 2 стакана, немного соли.

Капусту нарежьте на мелкие квадратики и засыпьте в кипящую воду. Закройте крышкой и варите на небольшом огне 10—15 минут.

Нашинкуйте лук, нарежьте тонкими кружочками морковь и пассеруйте их в масле с томатной пастой. Нарежьте кубиками картофель. Положите морковь, лук и картофель в кастрюлю с капустой и варите до готовности. Подавайте к столу, заправив сметаной.

Суп капустно-яблочный

Капуста белокочанная — четверть среднего кочана, 1 морковь, корень петрушки, 1 яблоко свежее, томатная паста — 1 чайная ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, сметана — 1 чайная ложка, вода — 2 стакана, немного соли.

Пассеруйте в масле томатную пасту и мелко нарезанный лук, корень петрушки, морковь. В кипящую воду опустите нарезанную квадратиками капусту и пассерованные овощи. Варите до готовности на слабом огне. Сырые, нашинкованные соломкой яблоки положите в готовые щи, посолите и прокипятите.

Подавайте к столу, заправив сметаной.

Грибные щи

Это блюдо рекомендуется давать детям с пяти лет.

Капуста белокочанная — четверть кочана, 1 морковь, половина луковицы, сушеные белые грибы — 1 столовая ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, сметана — 1 чайная ложка, вода — пол-литра, зелень укропа, зеленый лук, немного соли.

Хорошо вымытые сушеные белые грибы залейте тремя стаканами холодной воды и оставьте на 2—3 часа. Затем в той же воде варите грибы около часа на небольшом огне. Бульон процедите.

Грибы мелко нарубите или тонко нарежьте на полоски и положите в бульон. На терке натрите лук, спассеруйте в масле, добавьте туда нашинкованную морковь и две столовые ложки воды. Тушите в закрытой посуде 15 минут. Свежую капусту нарежьте на мелкие квадратики, положите в кипящий бульон с грибами, добавьте тушеные овощи, посолите и варите до готовности капусты.

Перед подачей заправьте сметаной, укропом и зеленым луком.

Томатный суп с перловой крупой

Перловая крупа — полстакана, 1 морковь, четверть луковицы, 1 помидор или 1 столовая ложка томата-пюре, растительное масло — 1 столовая ложка, соль, зелень, вода или бульон — пол-литра.

Подготовленную крупу всыпьте в кипящий бульон и варите до готовности. За 10 минут до окончания варки добавьте нарезанные мелкими кубиками овощи, спассерованные с томатом, посолите, добавьте зелень.

Суп из шампиньонов

Это блюдо рекомендуется давать детям с пяти лет.

Грибы — 0,5 кг, сливочное масло — 1 столовая ложка, 1 луковица, мука — 1 столовая ложка, немного соли, сливки — 1 стакан, бульон из костей — 1 л, яйцо крутое — 2 штуки, зелень петрушки.

Очистите и промойте шампиньоны, пропустите их через мясорубку, затем потушите в масле с натертым луком на медленном огне в течение 10 минут. Муку подсушите на сковороде, но недолго, чтобы она не успела изменить цвет, затем влейте немного горячего бульона, хорошо перемешайте, разотрите комочки, добавьте грибы и весь оставшийся

бульон, посолите. Прокипятите 5 минут. Снимите суп с огня, влейте сливки.

К столу подавайте, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки и крупно нарубленными яйцами.

Холодник из щавеля

Щавель — полстакана, половина огурца, редис — 1 штука, мелко нарезанный зеленый лук — 1 чайная ложка, половина вареного яйца, сметана — 1 столовая ложка, сахар — 1 чайная ложка, вода — полтора стакана, зелень петрушки, немного соли.

Щавель вымойте, нарежьте, залейте кипятком, доведите до кипения и поварите 5 минут. Снимите кастрюлю с огня, остудите. Нарежьте вареное яйцо, редис, лук, огурец и добавьте в кастрюлю со щавелем. Положите сахар и соль. Перед подачей на стол заправьте сметаной и зеленью петрушки.

Томатный суп

1 помидор, 1 морковь, корень петрушки, половина луковицы, манная крупа — 1 столовая ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, молоко — полстакана, вода — 1 стакан, немного соли.

Мелко нарежьте морковь, корень петрушки и лук. Залейте водой и варите полчаса, добавьте протертый сырой помидор. В кипящий суп засыпьте просеянную манную крупу и варите при слабом кипении 5 минут. Затем влейте горячее кипяченое молоко, раствор соли и прокипятите. В готовый суп положите сливочное масло и подавайте с гренками.

Морковный суп с сыром

1 морковь, четверть луковицы, тертый сыр — 1 столовая ложка, молоко — полстакана, ломтик белого хлеба, растительное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Потушить морковь и лук в небольшом количестве воды до мягкости. Затем размять овощи и всыпать тертый сыр, влить молоко и стакан овощного бульона или воды. Посолить и довести до кипения. Из белого хлеба вырезать различные геометрические фигурки и обжарить их в масле. В готовый суп-пюре положить гренки.

Овощной суп

с овсяными клецками

1 луковица, 1 морковь, мелко нарезанный зеленый лук — 1 чайная ложка, топленое

масло — 1 чайная ложка, молоко — полстакана, четверть кубика овощного бульона.

Для клецек: сливочное масло — 1 столовая ложка, овес крупный — 1 столовая ложка, половина яйца, четверть кубика овощного бульона, мелко нарубленная зелень петрушки, соль.

Очистите и вымойте овощи. Нарежьте репчатый лук — маленькими кубиками, морковь — ломтиками, зеленый лук — колечками. Разогрейте топленое масло и пассеруйте в нем овощи в течение 2 минут. Долейте к овощам молоко и стакан воды с овощным бульоном. Варите суп на среднем огне примерно 15 минут.

Чтобы приготовить клецки, доведите до кипения воду (1 стакан) вместе с маслом и бульонным кубиком, положите в нее овсяное зерно и оставьте ненадолго для набухания. Добавьте к овсу петрушку и яйцо, посолите и перемешайте. Чайной ложкой отделяйте от полученной массы маленькие клецки и на 8 минут оставьте их в подсоленной горячей воде для пропитывания. После этого положите в суп.

МОЛОЧНЫЕ СУПЫ

Молочные супы очень питательны, а готовить их совсем несложно. Их варят из обыкновенного или консервированного молока (сухого и сгущенного).

Молочные супы нужно варить в посуде с толстым дном или же на слабом огне, чтобы молоко не пригорело.

Суп с ячневой крупой

Молоко — 1 стакан, ячневая крупа — 2 столовые ложки, сливочное масло — 1 чайная ложка, вода — полтора стакана, яичный желток, соль.

Ячневую крупу поджарьте до желтого цвета на сковороде в духовке, засыпьте в кипящую воду и варите около двух часов до мягкости, затем протрите через сито, влейте молоко, подсолите и прокипятите.

Перед подачей к столу заправьте сырым яичным желтком, смешанным с кипяченым молоком, прокипятите и добавьте сливочное масло.

Суп молочный с галушками

Молоко — полтора стакана, мука пшеничная — 2 столовые ложки, четверть куриного яйца, сахар — 1 чайная ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

В кипящие 50 мл воды всыпьте тонкой струйкой муку. Проварите ее при постоянном

помешивании 4 минуты, к полуостывшему тесту добавьте сырое яйцо, соль и хорошо перемешайте. Тесто должно получиться тягучим и желтого цвета.

Когда тесто остынет, скатайте его в жгут толщиной в 0,5 см и нарежьте небольшими кусочками. В кипящее молоко опустите галушки и проварите их до всплывания. Посолите по вкусу.

Перед подачей на стол приправьте суп маслом и сахаром.

Мучной молочный суп.

Молоко — полтора стакана, пшеничная мука — 2 столовые ложки, вода — полстакана, сахар — 1 чайная ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

На сухой сковороде подсушите муку, затем немного смочите ее водой, чтобы на сковороде образовались небольшие комочки. В кастрюлю влейте воду и молоко и доведите до кипения. Всыпьте муку и дайте покипеть около 10 минут на небольшом огне. Всыпьте сахар и соль.

Подавайте к столу, заправив сливочным маслом.

Суп молочный с картофельными клецками

Молоко — 1 стакан, 1 картофелина, 1 яйцо, мука пшеничная — 1 столовая ложка, сливочное масло — 1 столовая ложка.

Сварите и протрите картофель, добавьте в него сырой яичный желток и муку, перемешайте, посолите, введите взбитый яичный белок и снова перемешайте. Возьмите пюре столовой ложкой, а затем чайной ложкой, смоченной в горячей воде, отделяйте клецки и опускайте их в горячее молоко. Варите клецки при самом слабом кипении, без крышки, в течение 10—12 минут, после чего суп посолите и положите в него масло.

Суп молочный с манной крупой

Молоко — 1 стакан, крупа манная — 2 чайные ложки, вода — пол стакана, сливочное масло — 1 столовая ложка, немного соли.

Половину молока разбавьте горячей водой и доведите до кипения, затем всыпьте манную крупу и варите суп еще 20 минут, постоянно помешивая. Влейте остальное подогретое молоко и прокипятите. Посолите по вкусу.

К столу подавайте, заправив маслом, с гренками из белого хлеба.

Суп молочный с манными клецками

Молоко — 1 стакан, крупа манная — 1 столовая ложка, вода — 1 стакан, сливочное масло — 1 чайная ложка, сахар — 1 чайная ложка, половина яйца, немного соли.

Вскипятите полстакана воды с половиной сливочного масла и солью, всыпьте манную крупу и проварите кашу на слабом огне, непрерывно помешивая, в течение 10 минут. В слегка остывшую кашу добавьте сырое яйцо или желток и тщательно перемешайте.

Вскипятите молоко, смешанное с половиной стакана горячей воды, всыпьте сахар и посолите. Чайной ложкой опускайте в кипящее молоко клецки и варите при слабом кипении 5—7 минут, пока клецки не всплывут.

подавайте к столу, положив в тарелку кусочек сливочного масла.

ФРУКТОВЫЕ СУПЫ

Фруктовые супы богаты витаминами, вкусны и питательны. Некоторые рецепты фруктовых супов уже были предложены в разделе питания для детей младшего возраста, в рационе дошкольника могут присутствовать и супы из консервированных фруктов и ягод. Супы из фруктов и ягод можно готовить не только летом, некоторые разновидности консервированных плодов подают к столу круглый год.

Вишневый суп с варениками

Вишни — полтора стакана, мука пшеничная — полстакана, сахар — 2 столовые ложки, 1 яйцо.

Разделите вишни пополам и очистите от косточек. Одну часть вишен разомните, добавьте косточки, залейте 2—3 стаканами горячей воды, всыпьте сахар, доведите до кипения и процедите.

Приготовьте тесто, как для пельменей, тонко раскатайте и вырежьте кружочки; на каждый кружочек положите 1—2 очищенные вишни и защиплите края теста.

Положите вареники в горячий вишневый отвар и проварите в течение 5—10 минут.

Суп из клюквы и яблок

Клюква — 1 стакан, яблоки — 3 штуки, сахар — полстакана, картофельная мука — 1 столовая ложка.

Переберите клюкву, промойте, разомните в кастрюле, залейте 2,5 стакана кипятка, перемешайте и накройте крышкой, а через 10—15 ми-

нут процедите сквозь марлю. Затем кастрюлю с соком поставьте на огонь, добавьте сахар, яблоки, очищенные от кожицы и сердцевинки и нарезанные ломтиками или соломкой. Когда закипит, всыпьте картофельную муку.

К столу суп подавайте охлажденным. Можно положить в него сметану.

Суп из смородины и персиков

Черная или красная смородина — 1 стакан, персики — 2 штуки, сахар — полстакана, картофельная мука — 1 столовая ложка.

Переберите смородину, из персиков удалите косточки. Разомните в кастрюле и залейте 2,5 стакана кипятка. Перемешайте, накройте крышкой и через 10—15 минут процедите сквозь марлю. Кастрюлю с соком поставьте на огонь, добавьте сахар. Когда суп закипит, всыпьте картофельную муку.

К столу суп подавайте охлажденным. Можно положить в него сметану.

Суп из абрикосов и яблок

Свежие яблоки — 3 штуки, свежие абрикосы — 6 штук, сахар — 2 столовые ложки, картофельная мука — 1 чайная ложка.

Спелые абрикосы вымойте, освободите от косточек и сварите со стаканом воды до мягкости, затем протрите сквозь сито или решето. В полученное пюре добавьте 1,5 стакана горячей воды, сахар и яблоки, очищенные и нарезанные дольками или соломкой, и поставьте на огонь. Как только суп закипит, влейте разведенную картофельную муку и при непрерывном помешивании доведите до кипения. Для вкуса можно добавить немного лимонной кислоты.

Суп подавайте охлажденным. Можно положить в него сметану.

Суп-пюре из свежих ягод

Ягоды (клубника, земляника, малина) — полстакана, сахар — 1 столовая ложка, ванильные сухари — 1 столовая ложка, сметана — 1 столовая ложка.

Переберите ягоды, промойте, откиньте на сито и протрите. В кипящую воду (0,5 стакана) положите сахар, размешайте и процедите. Сироп охладите и смешайте с ягодным пюре.

К столу подавайте со сметаной и ванильными сухарями.

Суп-пюре из абрикосов или из персиков

Абрикосы — 6 штук или персики — 3 штуки, сахар — 2 столовые ложки, картофельная

мука — 1 столовая ложка, рис — 3 столовые ложки, сметана или сливки — 2 столовые ложки.

Спелые абрикосы или персики вымойте, залейте 3 стаканами воды и варите до мягкости, затем протрите вместе с отваром. Вместо свежих фруктов можно брать готовое консервированное абрикосовое или персиковое пюре.

В подготовленное пюре положите сахар, нагрейте до кипения и влейте картофельную муку, предварительно разведенную в 0,5 стакана холодной воды, доведите до кипения, снимите с огня и охладите.

В охлажденное фруктовое пюре положите отваренный рис, сметану или сливки.

Суп из кураги с рисом

Курага — 6—8 штук, рис — 1 столовая ложка, сахар — 1 столовая ложка, вода — 2 стакана.

Вымойте в теплой воде курагу, залейте стаканом холодной воды и сварите в закрытой посуде на небольшом огне до мягкости. Сваренную курагу протрите через сито вместе с отваром. Переберите и промойте рис, опустите в кипящую воду и сварите до мягкости. Добавьте пюре из кураги, сахар и доведите до кипения.

К столу подавайте горячим или охлажденным, заправленным сметаной или сливками.

Суп яблочный с рисом

1 яблоко, рис — 2 столовые ложки, сахар — 2 чайные ложки, вода — 2 стакана.

Испеките свежее антоновское яблоко и протрите. Вскипятите воду и сварите в ней рис. Протрите рис через сито горячим вместе с отваром и смешайте с протертым яблоком. Добавьте сахар и прокипятите, постоянно помешивая, чтобы не допустить образования комков. Готовый суп должен иметь консистенцию жидкого киселя.

К столу подавайте, приправив сливками или сметаной.

Черничный суп

Черника — полстакана, сахар — 2 столовые ложки, крахмал картофельный — 1 столовая ложка, вода — полтора стакана.

Переберите свежую спелую чернику, промойте, залейте горячей водой и нагрейте до кипения.

Добавьте сахар и еще раз доведите до кипения. Отлейте полстакана отвара. Влейте картофельный крахмал, предварительно разведен-

ный в половине стакана охлажденного черничного отвара. Еще раз доведите до кипения.

Яблочный суп с рисовыми клецками

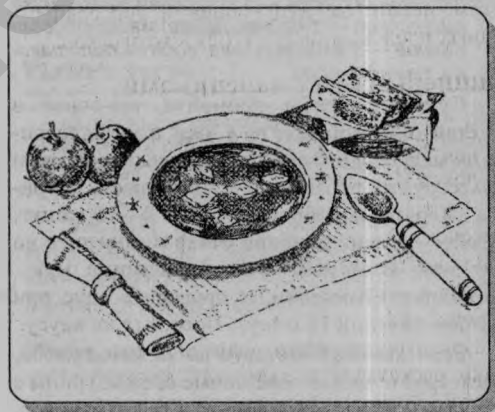
Яблоки — 2 штуки (или сухофрукты — полстакана), рис — 1 столовая ложка, сахар — 2 чайные ложки, молоко — полстакана, вода — полтора стакана.

Для приготовления клецек рис залейте горячей водой и варите 10 минут. Воду слейте и залейте его горячим молоком. Добавьте сахар (1 чайную ложку) и варите в закрытой посуде при слабом кипении. Сваренную горячую кашу перемешайте, выложите ровным слоем толщиной 1—1,5 см на холодное влажное блюдо и дайте остыть. Нарезьте остывшую рисовую кашу небольшими кусочками в форме кубиков или ромбов.

Сварите суп из свежих яблок, кураги или из сухофруктов и сахара (1 чайную ложку) и охладите. В суп положите рисовые клецки.

Лимонный суп

Половина лимона, изюм — 1 чайная ложка, мука пшеничная — 1 чайная ложка, сахар — 1 чайная ложка, вода — полтора стакана.



Подсушите на сковороде без жира муку. Переберите, промойте и замочите в теплой воде изюм. В кастрюлю с горячей водой выжмите сок лимона, добавьте муку и изюм. Доведите до кипения под крышкой и снимите с огня.

Суп яблочный с хлебом

Хлеб пшеничный и ржаной — по одному ломтику, 1 яблоко, четверть лимона, изюм без косточек — 1 чайная ложка, сахар — 1 чайная ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, немного корицы.

Нарежьте и подсушите хлеб без корочек. Вымойте и очистите от семечек яблоко, разрежьте его на 4 части. Изюм переберите, промойте и замочите в теплой воде. Снимите с лимона цедру. В кастрюлю положите лимон, яблоко и хлеб, всыпьте корицу, поварите не более 5 минут при слабом кипении.

Протрите содержимое через сито и залейте кипятком (300 г). Добавьте изюм и проварите еще 5 минут.

К столу подавайте, приправив сливочным маслом и сахаром.

Соусы

Различные блюда (мясо, рыбу, картофель и макароны, тушеные овощи) детям продолжают подавать с соусами. Некоторые соусы можно давать ребенку просто с кусочком хлеба. Для дошкольников ассортимент соусов значительно шире, чем для детей раннего возраста.

Соус грибной с луком

Это блюдо можно готовить детям с 5—6 лет.

Грибы белые сушеные — 1 столовая ложка либо грибы белые свежие или шампиньоны — 1 стакан, лук репчатый — 1 штука, томатная паста — 1 столовая ложка, мука пшеничная — 1 чайная ложка, масло подсолнечное — 1 чайная ложка, вода — полстакана, немного соли.

Сушеные грибы промойте, замочите в чистой холодной воде на 4 часа, а затем сварите и мелко нарубите. Лук мелко нарежьте и спассеруйте, добавьте томатную пасту и грибы. Жарьте на небольшом огне 8—10 минут. Влейте горячий грибной отвар и доведите до кипения. В момент кипения всыпьте муку, смешанную с маслом, и проварите соус при слабом кипении 10 минут. Посолите по вкусу.

Если вы готовите соус из свежих грибов, спассеруйте мелко нарезанные свежие грибы с репчатым луком, затем жарьте до готовности, постоянно помешивая. Посолите, добавьте томатную пасту или мелко нарезанные свежие помидоры. Прокипятите. Затем введите муку, смешанную с маслом, и вновь дайте покипеть.

Можно добавить в соус столовую ложку сметаны.

Соус медово-лимонный

Растительное масло — 1 чайная ложка, лимонный сок — 1 чайная ложка, мед — 1 чайная ложка, зелень петрушки — 1 чайная ложка, немного соли.

Мелко нарежьте зелень петрушки и соедините с маслом. Добавьте мед, посолите, перемешайте и приправьте лимонным соком.

Соус яблочно-ореховый

Яблочный сок — четверть стакана, тертые грецкие орехи — 1 чайная ложка, 1 долька лимона.

Измельченные орехи смешайте в неметаллической посуде с яблочным соком, добавьте лимонный сок.

Соус орехово-яичный

Тертые грецкие орехи — 1 столовая ложка, 1 желток вареного яйца, кефир — 1 столовая ложка, рубленая зелень петрушки — 0,5 чайной ложки, немного соли.

Разотрите орехи и яичный желток, смешайте их между собой и разведите кефиром, посолите. Добавьте свежую зелень.

Соус чесночный с орехами.

Тертые грецкие орехи — 1 столовая ложка, долька чеснока, зелень петрушки — 1 чайная ложка, тертый сыр — 1 столовая ложка, нежирный кефир — 2 столовые ложки.

Натрите твердый сыр (он должен быть достаточно соленым), разотрите орехи и чеснок. Перемешайте все составные части и разведите кефиром. Добавьте свежую зелень.

Соус «Татарский» для детей

Татарский соус для взрослых содержит корнишоны, маринованные грибы (которые следует полностью исключить из питания детей) и другие острые продукты, поэтому для детей его состав немного изменен. В то же время детям нравится соус с маленькими кусочками соленого огурца, грибочками.

Половина маринованного огурца, половина кислого яблока, 1 — жареных шампиньона, 1—2 оливки без косточек, лимонный сок — 1 столовая ложка, сметана — 2 столовые ложки.

Нарежьте мелкими кубиками яблоко, огурец, оливки, шампиньоны. Сметану разведите лимонным соком и хорошо взбейте. Добавьте нарезанные кубики в соус и перемешайте.

Соус «Сырный»

Тертый сыр — 2 столовые ложки, половина маринованного огурца, томатный сок — 1 столовая ложка, майонез — 1 столовая ложка, мясной или овощной бульон — 2 столовые ложки.

Натрите сыр на мелкой терке, маринованный огурчик нарежьте крошечными кубиками, перемешайте сыр с огурцом. Затем добавьте майонез и томатный сок и еще раз перемешайте. Разведите соус до нужной консистенции (если вы собираетесь намазывать соус на хлеб, то можно оставить его густым, а если поливать мясо или рыбу — стоит разбавить бульоном).

Соус «Южный»

1 помидор, четверть сладкого перца, долька чеснока, томатный сок — 2 столовые ложки, сметана — 1 столовая ложка, рубленая зелень кинзы — 0,5 чайной ложки, немного соли.

Снимите с помидора кожицу и протрите его. Затем мелко нарежьте перец и добавьте к помидору. Измельчите дольку чеснока и добавьте к овощам. Затем добавьте к овощам томатный сок, сметану. Посолите и вымешайте. В полученный соус всыпьте зелень и еще раз перемешайте.

Блюда из рыбы

Рыба играет важную роль в питании ребенка. Мясо из рыбы — это источник ценных питательных веществ и элементов, полноценных белков и незаменимых аминокислот. Соединения фосфора, кальция, магния, железа, калия, натрия, серы, йода, марганца, цинка, фтора, содержащиеся в рыбе, имеют немаловажное значение для организма ребенка. Богата рыба и витаминами.

Рыба и рыбопродукты прекрасно усваиваются детским организмом, так как перевариваются в два раза быстрее, чем самое нежное мясо.

Поэтому рекомендуется чаще вводить рыбу в рацион питания, использовать ее для приготовления различных супов, вторых блюд.

Некоторые дети предпочитают есть рыбу, а не мясо. Если у ребенка не возникает аллергических реакций, то можно давать рыбу чаще, примерно на треть заменяя ею мясные блюда.

Очень любят дети рыбные супы, особенно если в них плавают кусочки рыбки.

Ребенку-дошкольнику уже можно давать жареную рыбу, рыбу в тесте или в яичном клеве. Иногда разрешается не слишком соленая селедка или неострый селедочный паштет, форшмак. Изредка можно давать детям икру и рыбные деликатесы — балык, красную рыбу, соленую и копченую рыбу. Однако слишком соленой и копченой рыбой увлекаться не стоит, можно раз в неделю дать бутерброд с красной рыбой или зернистой икрой.

При приготовлении рыбы соблюдайте следующие правила. Если при разделке рыбы на тушку попала желчь, сразу же натрите это место солью и тщательно вымойте, иначе рыба будет горькой.

Замороженную рыбу лучше оттаивать без воды, при комнатной температуре. Для варки рыбы следует наливать значительно меньше воды, чем для варки мяса, тогда она будет вкуснее и лучше сохранит свою питательную ценность. Вода должна быть налита выше рыбы на 4—5 см.

Для улучшения вкусовых качеств в блюда из рыбы можно класть морковь, петрушку, лук.

Чтобы определить степень готовности рыбы, проколите ее вилкой. Из готовой рыбы выделяется прозрачный и бесцветный сок, а если рыба еще не готова — сок мутноватый.

Для детей полезнее всего блюда из сельди, судака, налима, сома, щуки, морского окуня, трески.

Рыба жареная

Рыбу разрежьте на кусочки, посолите, обваляйте в муке и обжарьте с обеих сторон на горячей сковороде с маслом. Затем запекайте в духовке в течение 10 минут.

К столу подайте с отварным картофелем, огурцами или помидорами.

Рыба в тесте

Филе окуня, трески, минтая или хека — 100 г, мука — 3 столовые ложки, 1 яйцо, молоко — четверть стакана, масло растительное — полстакана, немного соли.

Замесите тесто средней консистенции из муки, яйца, соли и молока. Кусочки филе посолите и обмакивайте в тесто, а затем опускайте в кипящее масло и жарьте.

Рыба, жаренная в сухарях

Филе окуня, трески, судака — 100 г, сухари молотые — 1 столовая ложка, масло сливочное или подсолнечное — 1 столовая ложка, мука пшеничная — 1 чайная ложка, четверть яйца, соль.

Рыбу разрежьте на небольшие куски, посолите, обваляйте в муке, смочите во взбитом яйце и запанируйте в сухарях. Обжарьте рыбу с обеих сторон, затем поставьте в духовку еще на 10 минут.

К столу рекомендуется подавать с отварным или жареным картофелем, огурцами, помидорами.

Рыба под сметанным соусом

Филе судака, сома, трески — 100 г, тертый сыр твердый — 1 столовая ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, мука пшеничная — 1 чайная ложка, соус сметанный — четверть стакана, немного соли.

Филе рыбы вымойте, разрежьте на плоские широкие куски, посолите, обваляйте в муке и поджарьте на масле. Выложите рыбу на сковородку, залейте соусом, посыпьте тертым сыром и полейте маслом. Запекайте до образования на поверхности соуса румяной корочки.

Рыба в маринаде

Рыбное филе — 100 г, мука пшеничная — 1 чайная ложка, 1 морковь, корень петрушки, 1 луковица, томатная паста — 1 столовая ложка, масло подсолнечное — 1 столовая ложка, бульон рыбный — полстакана, зелень петрушки — 1 чайная ложка, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

Рыбное филе нарежьте на куски, посолите, обваляйте в муке и обжарьте в масле с обеих сторон. Поставьте в духовку и доведите до готовности. Залейте рыбу горячим маринадом, прокипятите и охладите.

Перед подачей на стол посыпьте зеленью петрушки.

Для приготовления маринада нашинкуйте овощи тонкой соломкой, положите на сковороду с подсолнечным маслом и жарьте на слабом огне до мягкости. Затем добавьте томатную пасту и прокипятите 10 минут.

Влейте рыбный бульон, добавьте соль и сахар по вкусу и проварите еще 10 минут.

Рыба в щавелевом соусе

Филе судака, трески — 100 г, половина луковицы, мука пшеничная — 1 чайная ложка, томатная паста — 1 чайная ложка или 1 свежий помидор, щавель — 50 г, бульон рыбный — полстакана, масло подсолнечное — 1 столовая ложка, немного соли.

Рыбное филе разрежьте на куски, посолите, обваляйте в муке и обжарьте на растительном масле. Жареную рыбу залейте щавелевым соусом и тушите в закрытой посуде при слабом кипении 25—30 минут.

Для приготовления соуса мелко нарезанный репчатый лук слегка обжарьте в масле, добавьте томатную пасту или нарезанные дольками свежие помидоры, вымытый щавель без стеблей. Налейте рыбный бульон и варите еще 15 минут, посолите по вкусу.

Рыба тушеная

Филе карпа — 150 г, половина луковицы, растительное масло — 1 столовая ложка, пшеничная мука — 1 столовая ложка, половинка лимона, крупная долька чеснока, корень петрушки, лавровый лист, немного соли.

Подготовленное филе карпа нарежьте поперек порциями. Овощи очистите. Нарежьте колечками лук, кусочками корень петрушки. Измельчите чеснок. Обжарьте муку в масле и разведите ее кипяченой водой до густоты сметаны. В сотейнике или на большой сковороде соедините все продукты, положите рыбу, добавьте соль, лавровый лист и тушите под крышкой до готовности.

К столу можно подать с ломтиками лимона.

Жареная или вареная рыба не всегда вызывает у ребенка хороший аппетит, однако, замечено, что дети с большим аппетитом едят различные котлеты, особенно с красивым гарниром из свежих овощей, консервированного горошка, жареного картофеля.

Рыбные котлеты в сухарях

Филе судака, щуки, трески — 100 г, хлеб пшеничный — 1 ломтик без корочки, сухари панировочные — 1 чайная ложка, молоко — четверть стакана, масло сливочное — 1 чайная ложка, немного соли.

Рыбное филе нарежьте на куски и пропустите через мясорубку вместе с замоченным в молоке пшеничным хлебом. Посолите и перемешайте. Из фарша сформируйте котлеты, обваляйте их в просеянных сухарях и пожарьте на сковороде с маслом.

К столу подавайте с картофельным пюре, зеленым горошком, тушеной морковью и т. д.

Биточки рыбные

Рыбное филе — 100 г, четверть луковицы, сухари панировочные — 1 чайная ложка,



масло сливочное — 1 чайная ложка, соус томатный — четверть стакана, четверть яйца, петрушка, соль.

Филе разрежьте на кусочки, посолите, добавьте рубленую зелень и лук, пропустите через мясорубку.

Фарш разделайте на тонкие лепешки овальной или округлой формы, смочите во взбитом яйце, обваляйте в панировочных сухарях и пожарьте на сковороде с маслом.

Перед подачей к столу полейте томатным соусом. Рекомендуется подавать с гарниром из свежих овощей.

Зразы рыбные

Филе судака, сома, щуки, налима, трески — 100 г, четверть луковицы, хлеб пшеничный — 1 ломтик, сухари панировочные — 1 чайная ложка, молоко — 1 столовая ложка, масло сливочное — 1 чайная ложка, четверть яйца, петрушка, соль.

Приготовьте из рыбы фарш, как для котлет, разделайте его на круглые лепешки толщиной 6 мм. На середину каждой лепешки положите фарш-начинку, соедините края так, чтобы фарш оказался внутри. Обваляйте в сухарях, придайте форму кирпичиков и обжарьте на масле с обеих сторон.

Для приготовления фарша-начинки мелко нарезанный лук слегка поджарьте на масле, добавьте чайную ложку просеянных сухарей, зелень петрушки, рубленое крутое яйцо и тщательно перемешайте.

Рыбные тефтели

Филе судака, трески, щуки — 100 г, пшеничный хлеб — 1 ломтик, четверть луковицы, пшеничная мука — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 столовая ложка, молоко — 1 столовая ложка, соус из томатного сока — четверть стакана, петрушка, соль.

Приготовьте из рыбы фарш, как для котлет. Добавьте в него мелко рубленую зелень петрушки, натертый на терке лук, соль, перемешайте и разделайте на шарики — тефтели. Обваляйте их в муке и обжарьте на масле. Сложите тефтели в кастрюлю или глубокую сковороду, залейте соусом из томатного сока и потушите в духовке или в плотно закрытой посуде на плите 15—20 минут.

Рыба под белым соусом

Филе трески, щуки, судака — 100 г, масло сливочное — 1 чайная ложка, четверть лимона.

Для соуса: бульон — полстакана, мука —

1 чайная ложка, масло — 1 чайная ложка, молоко — 2 столовые ложки, 1 яичный желток, немного соли.



Смажьте сотейник сливочным маслом, положите рыбное филе, полейте лимонным соком, посолите и влейте пару столовых ложек рыбного бульона. Накройте кастрюлю крышкой и варите 20 минут. Когда рыба будет готова, слейте бульон и приготовьте белый соус.

Можно влить в горячий соус и быстро размешать сырой яичный желток, разведенный с молоком.

Готовую рыбу полейте белым соусом и подавайте с отварным картофелем.

Фрикадельки из рыбы под молочным соусом

Филе судака, трески, сома — 100 г, сыр твердый тертый — 1 столовая ложка, сухари панировочные — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 чайная ложка, соус молочный — треть стакана, половина яйца, немного соли.

Рыбное филе пропустите дважды через мясорубку, добавьте масло и просеянные сухари, желток, взбитый белок. Все хорошо перемешайте. Разделайте фарш на фрикадельки при помощи чайной ложки и опустите их в подсоленный кипяток. Варите при слабом кипении 15 минут.

Готовые фрикадельки достаньте из воды, уложите на сковороду и залейте горячим молочным соусом. Сбрызните растопленным маслом, посыпьте тертым сыром и запеките в духовке до образования на поверхности соуса румяной корочки.

Сельдь рубленая

Сельдь соленая — 50 г, нашинкованный лук репчатый — 1 чайная ложка, четверть кислого яблока, хлеб пшеничный — 1 ломтик без корочки, масло подсолнечное — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 чайная ложка, молоко или вода — 1 столовая ложка,

четверть яйца, зелень петрушки — 0,5 чайной ложки, немного соли.

Вымойте соленую сельдь и разделайте на филе без костей и кожи. Залейте холодной водой или молоком и оставьте на 3 часа для вымачивания. Спассеруйте в подсолнечном масле нашинкованный репчатый лук. Черствый пшеничный хлеб замочите в молоке или в воде. Свежее яблоко очистите от кожицы и разрежьте на мелкие кусочки. Смешайте вымоченную сельдь, лук, хлеб и яблоко, пропустите через мясорубку и добавьте сливочное масло.

На тарелку или специальную селедочницу уложите рубленую массу, придав ей форму рыбки, прямоугольника и т. п. Посыпьте сверху рубленым яйцом и зеленью петрушки.

Это блюдо можно давать ребенку с плохим аппетитом перед обедом. Если селедку украсить ломтиками яблок, редиса или вареной моркови — это привлечет внимание ребенка. Рубленую сельдь можно намазывать на бутерброды.

Блюда из мяса

Мясная пища — это один из основных источников полноценных белков в рационе ребенка. Мясо богато также минеральными веществами — железом, натрием, калием, фосфором. Дети обычно с аппетитом едят различные мясные блюда. Хотя многие дети предпочитают котлеты из рубленого мяса и полуфабрикаты в виде сосисок и вареной колбасы, полезнее кормить дошкольников натуральным мясом, приготовленным кусочками или в виде отбивной.

Мыть мясо нужно холодной водой, а жирные части — чуть теплой. После нарезки мясо лучше не обмывать.

Если мясо посолить до обжаривания, оно выделяет много сока.

Перед тушением кусочки мяса нужно обжарить на горячей сковороде с маслом до появления корочки, которая предохранит от излишнего истечения сока.

Чтобы определить степень готовности мяса, нужно проколоть вилкой наиболее толстую его часть. Если сок красноватый — мясо еще не готово, если сок бесцветный — мясо можно употреблять в пищу.

Для диетического питания и для питания ребенка используют, как правило, нежирное мясо. Обычно жир виден невооруженным глазом. Но большая часть его находится непосредственно между мышечными волокнами. Этот жир практически невозможно вырезать.

При варке большая часть жира остается в отваре, и его лучше не употреблять в пищу детям или больным людям. Чем дольше при слабом кипении вы варите мясо, тем большей части жира оно лишается. Именно поэтому для детского питания рекомендуют вареное мясо.

Мясо отварное в сметане

Говядина или телятина — 100 г, четверть луковицы, половина моркови, сметана — 1 столовая ложка, масло сливочное — 1 чайная ложка, мука пшеничная — 1 чайная ложка, корень петрушки, немного соли.

Опустите подготовленное мясо в кипящую воду, добавьте коренья и часть лука и варите при слабом кипении до готовности.

Нарежьте вареное мясо тонкими ломтиками поперек волокон, а затем разрежьте их на маленькие кусочки или пропустите через мясорубку. На терке натрите оставшийся лук, прокипятите в кастрюле с маслом и добавьте измельченное мясо, сметану, смешанную с мукой, посолите и прокипятите при постоянном помешивании.

Жареное мясо

Говядина или телятина — 100 г, сухари панировочные — 1 чайная ложка, молоко — четверть стакана, масло сливочное — 1 чайная ложка, четверть яйца, соль.

Срежьте мясо с костей, удалите лишний жир, сухожилия и пленки, нарежьте тонкими ломтиками поперек волокон и слегка отбейте кухонным молотком.

Смочите подготовленные ломтики мяса в сыром яйце, смешанном с молоком и солью, обваляйте в сухарях и жарьте на сковороде с маслом с обеих сторон до образования корочки.

Тушеное мясо

Говядина — 100 г, половина моркови, четверть луковицы, томатная паста — 1 чайная ложка, корень сельдерея или петрушки, масло сливочное — 1 чайная ложка, немного соли.

Срежьте с мяса избыток жира, посолите. В кастрюле растопите масло, положите мясо и обжарьте до образования румяной корочки. Затем положите тонко нарезанные луковицу, морковь, корень сельдерея или петрушки и жарьте мясо вместе с овощами еще 10 минут. Обжаренное мясо залейте наполовину водой или бульоном, добавьте томатную пасту и тушите около полутора часов. Мясо готово, если оно легко прокалывается вилкой.

Тушеное мясо нарежьте поперек волокон на тонкие ломтики, сложите в посуду с соусом и прогрейте до кипения еще раз.

Бефстроганов

Говядина — 100 г, 1 морковь, четверть луковицы, томатная паста — 1 чайная ложка, мука пшеничная — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 столовая ложка, сметана — 1 столовая ложка, немного соли.

Отделите мясо от пленок и сухожилий, разрежьте на ломтики толщиной 0,5 см, а затем на продолговатые кусочки.

Нарезанное мясо положите в кастрюлю с маслом и обжарьте, затем добавьте натертые на терке морковь и лук и прожарьте мясо с овощами, помешивая, еще 5 минут.

Залейте мясо водой, чтобы она слегка покрывала его, добавьте томатную пасту, посолите и тушите под закрытой крышкой при слабом кипении. Когда мясо станет мягким, добавьте сметану, муку, смешанную со сливочным маслом, перемешайте и вновь нагрейте до кипения.

Рагу мясное

Говядина — 100 г, 1 картофелина, половина моркови, капуста белокачанная или цветная — 50 г, свежий зеленый горошек или отварная фасоль — 1 столовая ложка, четверть луковицы, масло сливочное — 1 чайная ложка, мука пшеничная — 1 чайная ложка, молоко — четверть стакана, вода — 1 стакан, немного соли.

Мясо нарежьте мелкими кусочками, обжарьте в масле и положите в кастрюлю. Залейте горячей водой и тушите на слабом огне 30 минут. После этого положите в тушеное мясо мелко нарезанные и обжаренные в масле картофель, морковь, лук, сырую капусту, зеленый горошек или фасоль, долейте воды и посолите. Потушите рагу еще 30 минут, затем добавьте просеянную и подсушенную пшеничную муку, разведенную холодным молоком, прокипятите еще 5 минут, осторожно помешивая.

Плов из говядины

Говядина — 100 г, рис — 3 столовые ложки, томатная паста — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 столовая ложка, вода — 1 стакан, немного соли.

Мясо нарежьте мелкими кусочками, обжарьте, положите в кастрюлю, залейте горячей водой и прокипятите.

Переберите и промойте рис, положите в кастрюлю с мясом, добавьте томатную пасту,

соль и горячую воду. Продолжайте варить, помешивая, до загустения, а затем прикройте кастрюлю крышкой и поставьте в горячую духовку на 1 час.

Котлеты из говядины или телятины

Говядина или телятина — 100 г, хлеб пшеничный — 1 ломтик, сухари панировочные — 1 столовая ложка, масло сливочное — 1 столовая ложка, вода или молоко — 2 столовые ложки, немного соли.

Мясо разрежьте на небольшие кусочки и пропустите через мясорубку. К нежирному мясу можно добавить немного сливочного масла — примерно 10 г на 100 г мякоти. Добавьте в фарш размоченный в молоке или воде хлеб без корочек, посолите, перемешайте и пропустите через мясорубку во второй раз.



Из полученного фарша сформируйте котлеты, обваляйте их в сухарях и положите на раскаленную сковороду с маслом. Жарьте на сильном огне до образования корочки с двух сторон. Затем поставьте котлеты на 7 минут в духовку или накройте сковороду крышкой и поставьте на слабый огонь на 10 минут.

Котлеты из курицы

Курица — 100 г, хлеб пшеничный — 1 ломтик, сухари панировочные — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 столовая ложка, молоко — 2 столовые ложки, немного соли.

Снимите кожу с мякоти ножек курицы, удалите пленки. Дальше готовьте так же, как и котлеты из говядины или телятины.

Котлеты из кролика

Кролик — 100 г, хлеб пшеничный — 1 ломтик, сухари панировочные — 1 чайная лож-

ка, масло сливочное — 1 столовая ложка, молоко — 2 столовые ложки, немного соли.

Готовят так же, как котлеты из говядины или телятины.

Котлеты из мяса и картофеля

Говядина — 100 г, картофель — 3 штуки, четверть луковицы, сухари панировочные — 1 столовая ложка, масло сливочное — 1 столовая ложка, четверть яйца, соль.

Пропустите через мясорубку очищенный вареный картофель и отварное мясо. Добавьте мелко нарезанный и поджаренный в масле лук, сырое яйцо и соль, перемешайте и еще раз пропустите через мясорубку. Полученный фарш разделайте на котлеты и обвалите их в сухарях. Обжарьте на раскаленной сковороде с маслом, затем поставьте на 5 минут в духовку или накройте сковороду крышкой и оставьте на слабом огне на 10 минут.

Зразы мясные

Говядина — 100 г, хлеб пшеничный — 1 ломтик, сухари молотые — 1 чайная ложка, рис — 1 столовая ложка, нашинкованный лук репчатый — 1 чайная ложка, вода или молоко — 1 столовая ложка, четверть яйца, соль.

Приготовьте фарш, как для котлет, сформируйте из него мокрыми руками шарики и раскатайте их в лепешку толщиной 1 см. На середину лепешки положите отварной рис, перемешанный с рубленным яйцом и поджаренным луком. Края лепешки защиплите, придайте зразе овальную форму и обвалите в сухарях. Обжарьте в масле на раскаленной сковороде и поставьте на 10—15 минут в духовку.

Мясные зразы можно также нафаршировать рубленным яйцом и зеленым луком, поджаренной морковью, гречневой кашей и др.

Мясные фрикадельки в соусе

Говядина или телятина — 100 г, четверть луковицы, хлеб пшеничный — 1 ломтик, молоко или вода — 1 столовая ложка, соус сметанный — 2 столовые ложки, четверть яйца, соль.

Пропустите через мясорубку мясо, добавьте размоченный в молоке или воде пшеничный хлеб, соль, сырое яйцо и тертый сырой лук. Хорошо перемешайте и еще раз пропустите через мясорубку. Скатайте из этой массы шарики величиной немного меньше грецкого ореха. Уложите фрикадельки на смазанную маслом сковороду, залейте их на половину высоты во-

дой или бульоном и варите в закрытой посуде при слабом кипении 15 минут.

Сваренные фрикадельки залейте сметанным соусом и прокипятите.

Рулет мясной с яйцом

Говядина — 400 г, хлеб пшеничный — 2 ломтика, 1 морковь, рубленый лук репчатый или зеленый — 1 чайная ложка, масло сливочное — 2 столовые ложки, вода или молоко — полстакана, 2 яйца, соль.

Приготовьте мясной фарш, как для котлет, положите его на мокрое полотенце (лучше льняное) и сформируйте овальную лепешку толщиной 1,5 см. На середину лепешки положите в длину половинки крутых яиц, посыпьте их рубленным зеленым луком или спассерованным в масле репчатым луком. Вдоль яиц тонким слоем выложите поджаренную морковь. Края рулета защиплите, соединив края полотенца.

Переложите рулет швом вниз на сковороду, смазанную маслом, смажьте яйцом и наколите в нескольких местах вилкой, чтобы при запекании он не расстрексался. Влейте на сковороду немного горячей воды, которой изредка поливайте рулет при запекании. Поставьте на 30 минут в духовку.

Запеканка из мяса и вермишели

Говядина вареная — 50 г, вермишель — полстакана, рубленый лук репчатый — 1 чайная ложка, сухари панировочные — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 чайная ложка, соус томатный — 2 столовые ложки, половина яйца, немного соли.

В подсоленной воде сварите вермишель, откиньте на решето. Затем половину вермишели перемешайте со взбитым яйцом, а вторую часть выложите на сковороду, смазанную маслом. Вареное мясо пропустите через мясорубку и смешайте с поджаренным на масле мелко нашинкованным луком и выложите на вермишель в сковороду. Покройте мясо вторым слоем вермишели, посыпьте панировочными сухарями и смажьте оставшимся яйцом. Полейте запеканку маслом и поставьте в духовку. К столу подавайте с томатным соусом.

Запеканка из мяса и капусты

Говядина — 100 г, капуста белокочанная — 100 г, половина яйца, масло сливочное — 1 столовая ложка, сухари панировочные — 1 столовая ложка, рубленый лук репчатый — 1 столовая ложка, молоко — 2 столовые ложки, соус томатный или смета-

на — четверть стакана, вода — четверть стакана, зелень, немного соли.

Мясо пропустите через мясорубку и спассируйте в масле с мелко нарезанным репчатым луком. Мелко нашинкуйте капусту, положите ее в кастрюлю, залейте горячей водой и тушите на небольшом огне в закрытой посуде 15 минут. Затем положите в капусту сливочное масло, обжаренное мясо, влейте холодное молоко, посолите и добавьте панировочные сухари. Взбейте яйцо и половину сведите в приготовленную массу. Хорошо размешайте и выложите на сковороду, смазанную маслом. Смажьте запеканку оставшимся яйцом и поставьте в духовку на полчаса.

Перед подачей к столу запеканку залейте томатным соусом или сметаной и посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Мясо-картофельная запеканка

Говядина вареная — 50 г, картофель — 3 штуки, рубленый лук репчатый — 1 столовая ложка, сухари молотые — 1 чайная ложка, сметана — четверть стакана, масло сливочное — 1 столовая ложка, четверть яйца, соль.

Из вареного горячего картофеля приготовьте пюре. Половину пюре разложите ровным слоем на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду.

Отварное мясо пропустите через мясорубку, добавьте обжаренный лук и прожарьте.

Разложите на пюре мясной фарш, покройте его остальным пюре, смажьте яйцом, смешанным со сметаной, и запекайте в жарочном шкафу.

Форшмак с картофелем

Говядина вареная — 50 г, картофель — 2 штуки, половина соленой сельди, сухари панировочные — 1 чайная ложка, рубленый лук репчатый — 1 столовая ложка, масло сливочное — 1 чайная ложка, сметана — 1 столовая ложка, половина яйца.

Соленую сельдь очистите, удалите внутренности, вымочите в холодной воде 6—8 часов, а затем отберите от костей. Очистите вареный в кожуре картофель. Отварное мясо нарежьте небольшими кусочками. Смешайте сельдь, картофель и мясо, добавьте репчатый лук и сырое яйцо и пропустите все это два раза через мясорубку. На смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду выложите ровным слоем приготовленную массу, смажьте сметаной и запекайте в духовке 15—20 минут. При подаче к столу полейте сметаной.

Печень тушеная

Печень телячья — 100 г, мука пшеничная — 1 столовая ложка, масло сливочное — 1 столовая ложка, сметана — 1 столовая ложка, бульон или вода — полстакана, соль.

Снимите с печени пленку, вырежьте желчные протоки и промойте в воде. Нарежьте печенку на ломтики, посолите, обваляйте в муке, обжарьте на масле. Сложите печень в посуду, налейте воду или бульон, добавьте сметану и тушите в закрытой посуде в духовке полчаса.

Блюда из овощей

КАРТОФЕЛЬ

Картофель нужно обязательно включать в детский рацион, но постарайтесь, чтобы он не доминировал в нем. Для очистки картофеля удобно использовать специальный желобковый нож, концом которого хорошо хорошо удалять глазки. (Это необходимо обязательно делать, так как глазки ядовиты.)

Вымытый очищенный картофель лучше всего варить так: положить в кастрюлю, залить крутым кипятком, чтобы он полностью закрыл картофель, и посолить. Варить в закрытой посуде до готовности, следя за тем, чтобы картофель не переварился. Нарезать его следует непосредственно перед варкой.

Рассыпчатый картофель лучше варить на пару.

Чаще используйте картофель, сваренный «в мундире»: потери витаминов в нем составляют только 25 процентов. Но при этом вы должны быть уверены, что картофель не обрабатывался химикатами (они накапливаются, в основном, в кожуре).

Картофель в мундире

Картофель — 2 штуки, сливочное масло — 1 чайная ложка, соль.



Тщательно вымойте неочищенный картофель и залейте горячей водой. Варите до готовности, закрыв посуду крышкой. Затем посолите и варите до готовности. Слейте воду и очистите картофель.

К столу желательно подавать горячим, приправив сливочным маслом. Можно подать с рубленой сельдью, салатами, овощной икрой.

Картофель паровой

Картофель — 2 штуки, сливочное масло — 1 чайная ложка, соль.

Налейте воду в кастрюлю со специальным вкладышем для варки на пару и поставьте на огонь. В кипящую воду положите очищенный картофель, посыпьте солью и закройте посуду крышкой. Варите при сильном кипении до тех пор, пока картофель не станет мягким.

К столу подавайте со сливочным маслом.

Маленькие дети с удовольствием едят картофельное пюре. Пюре должно быть мягким, без комочков. Чтобы картофельное пюре стало более привлекательным, можно изменить его цвет. Разноцветное картофельное пюре получится, если добавить различные соки: морковный — пюре приобретет красивый оранжевый оттенок, томатный — красный цвет, сок шпината или мелко нарезанную зелень — зеленый цвет. Если такое пюре выложить на тарелку красивыми полосками, лепестками, кружочками, ребенок будет есть разноцветное кушанье с большим аппетитом.

Пюре из картофеля с мясом

Картофель — 3 штуки, вареная или жареная говядина или телятина либо нежирная вареная ветчина — 50 г, молоко — четверть стакана, масло сливочное — 1 столовая ложка, соль, укроп, зелень петрушки.

Сварите на пару очищенный картофель, протрите его горячим через сито (можно просто размять деревянной толкушкой). Добавьте горячее молоко, соль, сливочное масло и как следует прокипятите. Нарежьте мелкими кубиками мясо или ветчину, слегка поджарьте на масле и перемешайте с картофельным пюре.

Перед подачей к столу посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Картофель в сметанном соусе

Картофель — 3 штуки, соус сметанный — четверть стакана, соль, петрушка или укроп.

Сварите картофель «в мундире» в подсоленной воде и очистите его от кожуры. Нарежьте картофель кубиками, сложите в каш-

рюлю с горячим сметанным соусом, аккуратно перемешайте и прокипятите.

К столу подавайте с мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Картофель жареный

Картофель — 3 штуки, масло растительное — 1 столовая ложка, немного соли.

Картофель очистите и нарежьте кубиками или тонкими ломтиками, положите на сковороду с разогретым маслом, посолите и перемешайте. Жарьте картофель в духовке до мягкости, изредка помешивая.

Картофель можно пожарить также на плите в сковороде с закрытой крышкой на небольшом огне.

Когда картофель подрумянится, перемешайте его, посолите, накройте крышкой и жарьте до готовности. Чтобы картофель не подгорел, его нужно постоянно перемешивать, убавляя нагрев.

Картофель с печенью

Печень телячья — 50 г, картофель — 3 штуки, мука пшеничная — 1 столовая ложка, масло сливочное — 1 столовая ложка, молоко или бульон — четверть стакана, немного соли.

Вымойте картофель, отварите его в кожуре на пару. Очистите, перемните горячий картофель деревянным пестиком или вилкой, посолите и разведите горячим молоком или бульоном.

Печень обваляйте в муке, поджарьте в масле тоненькими ломтиками, разрежьте на мелкие кусочки и перемешайте с картофелем.

Картофельные клецки

Картофель — 3 штуки, масло сливочное — 1 столовая ложка, молоко — 2 столовые ложки, сметана — 1 столовая ложка, половина яйца, соль.

Вымойте картофель и испеките в кожуре в жарочном шкафу или сварите на пару. Готовый картофель разрежьте пополам, выньте ложкой мякоть и протрите горячей через сито или пропустите через мясорубку. К картофельной массе добавьте яичный желток, горячее молоко, половину растопленного масла и взбитый в пену белок. Продукты закладывайте постепенно, строго соблюдая указанный порядок и тщательно вымешивая массу.

В подсоленный кипяток опускайте чайной ложкой клецки и варите при слабом кипении 5—6 минут.

Всплывшие клецки выньте шумовкой на сито или дуршлаг, дайте стечь воде, а затем переложите в посуду с оставшимся растопленным маслом.

К столу подавайте клецки горячими, приправив сметаной.

Картофельные ватрушки

Мука — 1 стакан, сметана — 1 стакан, сливочное масло — 200 г, желток яйца.

Для начинки: картофель — 7—8 штук, 1 яйцо, сметана — 2 столовые ложки, немного соли.

Просейте муку на доску горкой, положите масло и, помешивая, порубите ножом. После этого влейте сметану и замесите однородное тесто. Разделите тесто на небольшие шарики, в них аккуратно раскатайте лепешки, сделайте в них с помощью стакана углубления, смажьте края желтком, в углубления выдавите из полиэтиленового пакета со срезанным уголком картофельное пюре. Выпекайте в духовке при температуре 200 °С до готовности.

Картофельные котлеты, фаршированные мясом

Говядина — 50 г, картофель — 3 штуки, масло сливочное — 1 столовая ложка, рубленый лук репчатый — 1 столовая ложка, сухари панировочные — 1 столовая ложка, сметана — 2 столовые ложки, четверть яйца, немного соли.

Мясо нарежьте небольшими кусочками, посолите, обжарьте на масле с мелко нарезанным луком, подлейте немного воды и тушите до мягкости в закрытой посуде.

Готовое мясо пропустите через мясорубку, долейте бульон, в котором оно тушилось, чтобы фарш был не слишком влажным, но и не сухим.

Приготовьте картофельную массу как для картофельных котлет, разделите на круглые тонкие лепешки. На середину лепешки положите фарш, соедините края, и придайте котлетам овальную приплюснутую форму. Обваляйте котлеты в сухарях, пожарьте на сковороде с маслом, затем поставьте в жарочный шкаф на 5 минут.

К столу подавайте со сметаной.

Картофель фаршированный

Картофель — 3 штуки, масло сливочное — 1 столовая ложка, мясной бульон или молоко — 2 столовые ложки, сухари панировочные — 1 чайная ложка, сметана — чет-

верть стакана, яичный желток, соль, петрушка, укроп.

Вывойте два клубня картофеля средней величины, очистите, вымойте еще раз и испеките в жарочном шкафу. Срежьте верхнюю часть клубней и выньте из середины мякоть чайной ложкой.

Приготовьте фарш. Для этого три четверти картофельной мякоти протрите через сито, добавьте сырой желток, масло и мелко нарезанную зелень, посолите. Разотрите массу деревянной толкушкой или ложкой, постепенно добавляя горячее молоко или мясной бульон.

Наполните картофель фаршем, поместите в смазанную маслом низкую посуду или сковороду, полейте сметаной, посыпьте сухарями и запекайте в жарочном шкафу.

Картофель тушеный сладкий

Картофель — 3 штуки, изюм без косточек — 1 столовая ложка, чернослив — 6 штук, сливочное масло — 1 столовая ложка, пшеничная мука — 1 чайная ложка, сахар — 1 чайная ложка, корица, соль.

Нарезанный небольшими ломтиками картофель потушите в эмалированной кастрюле в небольшом количестве воды. Промойте чернослив, извлеките из него косточки. Промойте изюм. За 15 минут до готовности картофеля положите в кастрюлю чернослив, изюм и муку, обжаренную на сковороде и разведенную небольшим количеством горячей воды. Спустя 5 минут добавьте масло, сахар, корицу, соль и перемешайте. Сняв кушанье с огня, подержите его еще минут десять под закрытой крышкой.

Печеный картофель, фаршированный сыром

Картофель — 10 штук (лучше одинаковых по размеру), масло сливочное — 100 г, 3 яичных желтка, сыр тертый — 10 чайных ложек, сметана — полстакана, свежая зелень.

Картофель хорошо вымойте, натрите солью, положите на сковороду и испеките в духовке до готовности. С горячего картофеля срежьте верхушки, выньте мякоть, протрите ее через дуршлаг, смешайте с маслом, частью сыра, желтками и сметаной. Посолите по вкусу и приготовленным фаршем наполните пустые клубни картофеля, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке.

Перед подачей к столу посыпьте свежей зеленью.

Картофель с селедочным фаршем

Картофель — 12 штук (лучше одинаковых по размеру), топленое масло — 3 чайные ложки, сметана — полстакана, 1 сельдь, 1 луковица, 1 яйцо, немного соли.

Картофель вымойте, отварите в кожуре до полуготовности, очистите, срежьте верхушку и выньте мякоть из середины картофелин.

Мякоть картофеля вместе с филе сельди пропустите через мясорубку, добавьте мелко нарезанный лук, сырое яйцо, немного сметаны, все перемешайте, взбейте. Полученным фаршем наполните картофелины, положите их на противень или в сковороду, смазанную маслом, залейте оставшейся сметаной и запекайте в духовке.

БЛЮДА ИЗ МОРКОВИ И СВЕКЛЫ

Дети с удовольствием едят не только сырую морковь, но и всевозможные блюда из моркови. Мыть морковь, свеклу, репу и другие корнеплоды рекомендуется щеткой, так как они часто бывают сильно загрязнены. Кожуцу с моркови лучше соскабливать, поскольку наружный слой ее содержит немало полезных веществ. Очищать и нарезать морковь нужно непосредственно перед варкой.

Свеклу перед варкой или запеканием не очищают от кожуры, а перед тушением очищают, нарезают на брусочки или тонкие ломтики, складывают в кастрюлю и заливают водой, чтобы она покрыла свеклу на полсантиметра.

Не варите свеклу в подсоленной воде, так как от этого ухудшается ее вкус и цвет.

Отварную свеклу или морковь лучше подавать, порезав звездочками или другими фигурками и полив сметаной или йогуртом.

Можно нафаршировать свеклу вареной морковью или натертыми яблоками и сверху полить сметаной.

Сделайте ребенку своеобразный бутерброд — нарезанную пластинками свеклу намажьте массой из плавленого сырка с раздавленным зубчиком чеснока и майонезом. Массу из тертой сырой моркови или свеклы с майонезом можно намазать на бутерброд — такой цветной бутерброд с аппетитом съест даже самый капризный ребенок.

Пудинг морковно-яблочный

Морковь небольшая (каротель) — 2 штуки, яблоки небольшие — 2 штуки, хлеб пшеничный — 1 ломтик, масло сливочное — 1 чайная ложка, молоко — 2 столовые ложки, половина яйца, сахар — 1 столовая ложка,

растительное масло для смазывания формы, немного соли.

Натрите на терке очищенную морковь и потушите с водой, маслом и сахаром (жидкость должна покрывать морковь). Мякиш пшеничного хлеба разрежьте на маленькие кусочки, залейте холодным молоком, а когда набухнет, разомните вилкой. Соедините тушеную морковь и размятый хлеб, добавьте натертое на терке сырое яблоко, желток, хорошенько перемешайте и введите тщательно взбитый в пену белок.

Приготовленную массу выложите в форму, смазанную растительным маслом, накройте крышкой и варите пудинг в водяной бане 40—45 минут.

Морковная запеканка

Морковь — 2 штуки, сухари панировочные — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 столовая ложка, вода — четверть стакана, соус молочный — полстакана, четверть яйца, сахар, немного соли.

Очищенную морковь натрите на терке и потушите, пока она не станет мягкой, добавив воду, половину столовой ложки масла и сахарный сироп. Приготовьте молочный соус и смешайте с тушеной морковью, желтком, введите взбитый в пену белок. Выложите массу в кастрюлю, смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями. Сверху положите несколько маленьких кусочков масла, поставьте в духовку и запекайте.

Свекольные котлеты

Свекла небольшая — 2 штуки, масло сливочное — 1 столовая ложка, крупа манная — 2 чайные ложки, сухари панировочные — 1 чайная ложка, сметана — 2 столовые ложки, растительное масло для жаренья, немного соли.

Сварите свеклу в кожуре, очистите и пропустите через мясорубку. Положите в кастрюлю с растопленным сливочным маслом, посолите и прогрейте до кипения. Всыпьте манную крупу и продолжайте прогревать, помешивая, пока масса не загустеет.

Когда свекольная масса немного остынет, разделайте ее на котлеты. Обваляйте их и обжарьте с обеих сторон на раскаленной сковороде с маслом.

К столу подавайте горячими, полив сметаной.

Свекла сладкая в сметане

1 свекла, чернослив — 1 столовая ложка, изюм — 1 столовая ложка, сметана —

1 столовая ложка, мука пшеничная — 1 чайная ложка, немного соли.

Очистите сваренную в кожуре свеклу и нарежьте кубиками размером около 1 см. Отдельно замочите вымытый изюм и чернослив в теплой воде, подержите полчаса, а затем добавьте в свеклу. Залейте смесь сметаной, смешанной с мукой и солью, прокипятите при помешивании.

БЛЮДА ИЗ КАПУСТЫ

В детском питании капуста всегда занимала важное место. Издавна считается, что дети, которые получают достаточное количество капусты, вырастут сильными и крепкими и не будут болеть. Чрезвычайно полезен капустный сок, который значительно улучшает пищеварение. Витамин С может сохраняться в квашеной капусте до лета.

Капуста неприхотлива и способна расти в любом климате.

В настоящее время существует множество сортов и разновидностей капусты. Брюссельская капуста, пекинская капуста, кольраби, брокколи, краснокочанная и белокочанная — вот только наиболее известные ее разновидности.

Лучше всего для варки опускать капусту в большое количество кипящей воды (1,5—2 л воды на 500 г капусты) и готовить в открытой посуде на сильном огне. Можно также варить кочан не более 5 минут в подсоленном кипятке в закрытой посуде.

Необходимо следить, чтобы капуста не подгорала, но и не была слишком влажной.

Для голубцов капусту не разрезают, а вырезают кочерыжку, стараясь не повредить листья.

У цветной капусты следует удалить зеленые листья и соскоблить ножом загрязненные участки кочана. Иногда в цветной капусте могут быть зеленые гусеницы. Чтобы они всплыли, нужно поместить кочан на полчаса в подсоленную воду (на литр воды 2 столовые ложки соли).

Квашеную капусту, если она слишком кислая, можно промывать в холодной воде, но только не в горячей.

Капуста тушенная в молоке

Капуста белокочанная — 200 г, молоко — четверть стакана, мука пшеничная — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 чайная ложка, вода — четверть стакана, немного соли.

Обмойте капусту и удалите кочерыжку.

Мелко нашинкуйте капусту и потушите с

КАПУСТА



брюссельская



краснокочанная



белокочанная



кольраби



цветная

добавлением воды и молока. Когда капуста станет мягкой, посолите и добавьте сливочное масло, смешанное с мукой. Потушите еще 2—3 минуты при слабом кипении, постоянно помешивая и следя за тем, чтобы не образовались комочки муки.

Капустные котлеты

Капуста белокочанная — 200 г, рубленый лук репчатый — 1 столовая ложка, сухари панировочные — 1 столовая ложка, масло сливочное — 2 столовые ложки, молоко — четверть стакана, сметана — 2 столовые ложки.

Промойте, очистите и мелко нарубите свежую капусту. В кастрюлю положите сливочное масло и пассеруйте в нем мелко нарезанный лук. Добавьте капусту, посолите и тушите в закрытой посуде, помешивая и подливая понемногу молоко. Когда капуста станет мягкой, всыпьте панировочные сухари, добавьте сырое взбитое яйцо и тщательно перемешайте. Из ка-

пустной массы сформируйте котлеты и хорошенько обваляйте их в сухарях. Затем обжарьте на раскаленной сковороде в масле.

К столу подавайте котлеты со сметаной, сметанным или молочным соусом.

Блинчики капустные

Капуста — небольшой кочан без верхних листьев, мука — 1 стакан, молоко — полстакана, 1 яйцо, подсолнечное масло — четверть стакана, соль, сахар.

Свежую капусту мелко нашинкуйте и посолите. Когда она пустит сок, отожмите. В разогретое масло (половина всего количества) положите подготовленную капусту, всыпьте сахар и потушите до мягкости.

Из муки, яйца, молока и воды приготовьте жидкое блинное тесто. Положите в тесто немного охлажденную капусту, хорошенько перемешайте и выпекайте блинчики.

Голубцы

Говядина или телятина — 100 г, капуста белокочанная — 3—4 листика, четверть луковицы, масло сливочное — 1 столовая ложка, рис — 2 столовые ложки, соус сметанный — четверть стакана, четверть яйца, соль, зелень петрушки.

Мясо пропустите через мясорубку и обжарьте на сковороде с маслом. Затем добавьте столовую ложку воды (можно молока или бульона), ложку отварного риса, сырое яйцо, мелко рубленный лук, спассерованный в масле, щепотку нарезанной зелени петрушки. Посолите и хорошенько перемешайте. Можно приготовить фарш и из вареного мяса.

В подсоленный кипяток опустите несколько целых листьев капусты, через 8—10 минут выньте и охладите. На каждый лист положите мясной фарш и заверните в форме коротких колбасок.

Обжарьте голубцы на сковороде с маслом, уложите в кастрюлю, залейте сметанным соусом и тушите в духовке примерно полчаса.

Капустный шницель

Капуста белокочанная — четверть кочана, сухари панировочные — 2 столовые ложки, масло сливочное — 2 столовые ложки, сметана — 3 столовые ложки, четверть яйца, соль.

Промойте небольшой кочан капусты и, разрезав на 4 части, вырежьте кочерыжку. Куски капусты опустите в горячую подсоленную воду и прокипятите. Затем обсушите, вы-

ложив на дуршлаг. Слегка охлажденную капусту отожмите в ошпаренной марле и сформируйте лепешки в 1 см толщиной.

Смочите лепешки во взбитом яйце, обваляйте в сухарях и обжарьте на разогретой сковороде с маслом с двух сторон. Поместите шницель на 10 минут в духовку.

Капуста цветная с маслом

Капуста цветная — несколько соцветий (150 г), масло топленое — 1 столовая ложка, сухари панировочные.

Промойте очищенный кочан капусты и варите его в подсоленном кипятке 20 минут, затем переложите шумовкой на маленькую сковороду, слейте воду и поставьте в духовку на 2—3 минуты.

К столу подавайте, полив растопленным маслом и посыпав просеянными сухарями.

Цветная капуста под молочным соусом

Капуста цветная — 150 г, молоко — 50 г, сливочное масло — 25 г, мука — 15 г, соль.

Разделите очищенный кочан капусты на соцветия, промойте их, положите в небольшую кастрюлю, залейте горячей подсоленной водой и варите при кипении до мягкости примерно 15 минут. Постарайтесь не переваривать. Вареную капусту аккуратно поместите в дуршлаг и просушите. Затем переложите ее на блюдо и поставьте в духовку на 5 минут. Полейте капусту соусом.

Для приготовления соуса полстакана отвара из капусты нагрейте с молоком до кипения, положите небольшими кусочками сливочное масло, смешанное с мукой, и проварите соус при слабом кипении, непрерывно помешивая.

Капуста, запеченная ломтями

Свежая капуста — 1 кочан, молоко — 1 стакан, мука, масло и соль.

Разрежьте пополам тугий кочан капусты, опустите в кипящее подсоленное молоко и сварите. Когда капуста станет мягкой, откиньте на дуршлаг, нарежьте длинными тонкими ломтями, обваляйте их в муке, разложите на смазанном маслом противне, сбрызните маслом и запеките в духовке.

Цветная капуста с сыром

Капуста цветная — 150 г, сыр твердый — 10 г, масло сливочное — 5 г, сухари панировочные — 5 г, соус молочный — 100 г, соль.

Кочан цветной капусты очистите и сварите в подсоленной воде, чтобы она была достаточно твердой, непереваренной. Готовую капусту откиньте на дуршлаг, переложите на небольшую сковороду и залейте горячим молочным соусом. Посыпьте тертым сыром, смешанным с панировочными сухарями. Облейте растопленным маслом и запеките в горячем жарочном шкафу до образования румяной корочки.

Брюссельская капуста с маслом

Капуста брюссельская — 1 стакан, сухари панировочные — 1 столовая ложка, бульон мясной — 1 стакан, масло сливочное — 1 столовая ложка, соль.

Срежьте со стебля соцветия капусты, вымойте в холодной воде, откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода. Опустите капусту в подсоленный кипяток и варите минут пять. Слейте воду, положите капусту в кастрюлю, залейте не очень горячим мясным бульоном, закройте крышкой и тушите до мягкости при постоянном помешивании. Следите, чтобы капуста не подгорела, постоянно подливая бульон в процессе варки. Когда капуста будет готова, в ней должно оставаться не больше столовой ложки жидкости.

Положите горячую капусту на подогретую тарелку, полейте растопленным маслом и посыпьте просеянными сухарями.

БЛЮДА ИЗ ДРУГИХ ОВОЩЕЙ

Ниже приведены рецепты блюд из других овощей, полезных детям.

Омлет с зеленью и морковью

1 морковь, масло подсолнечное — 1 чайная ложка, 1 яйцо, рубленый зеленый лук — 1 столовая ложка, зелень петрушки и укропа, соль.

Морковь хорошенько вымойте, нарежьте и сварите в подсоленной воде до мягкости. Воду слейте, а морковь мелко нашинкуйте и обжарьте в масле. Взбейте яйцо, смешайте его с обжаренной морковью, мелко нарезанным зеленым луком и зеленью, подсолите и пожарьте омлет на небольшом огне.

К столу подавайте, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Икра баклажанная

Баклажаны — 2 штуки, 1 небольшая луковица, 1 помидор, лимонный сок — 1 столовая ложка, растительное масло — 2 столовые ложки, зубчик чеснока, соль, петрушка для украшения.

Вымойте баклажаны и испеките в духовке. Снимите с них кожицу и мелко нарубите. Спассеруйте мелко нашинкованные помидоры и лук в растительном масле. Смешайте помидоры, лук и баклажаны, добавьте лимонный сок, растительное масло и посолите. Все тщательно перемешайте и проварите 10 минут на слабом огне.

Перец фаршированный вегетарианский

1 морковь, половина корня сельдерея, четверть луковицы, 1 картофелина, 1 помидор, перец сладкий — 2 штуки, брынза — 50 г, сливочное масло — 2 столовые ложки, растительное масло — 2 столовые ложки, 1 яйцо, полстакана молока, зубчик чеснока, зелень петрушки, соль.

Морковь, сельдерей и луковицу нарежьте мелкими кубиками, потушите в масле с несколькими ложками воды до полуготовности. Добавьте очищенный картофель и половину помидора, также нарезанные кубиками. Хорошенько перемешайте полученную массу и доведите до кипения. Снимите с огня, добавьте измельченную брынзу с чесноком и петрушкой.

Стручки сладкого перца вымойте, очистите от семян, наполните фаршем и уложите на хорошо смоченный водой противень. Добавьте оставшийся помидор, натерев его на терке, полейте сливочным маслом и запекайте в духовке. За несколько минут до готовности взбейте сырое яйцо с молоком и полейте перец в противень, затем еще подержите его в горячей духовке.

Перец, фаршированный мясом и рисом

Перец — 2 штуки, мясо — 50 г, мясной бульон — 1 стакан, рис — 1 столовая ложка, сметана — 2 столовые ложки, четверть луковицы, соль, томатный соус, подсолнечное масло, свежая зелень.

Перец вымойте, очистите от семян, подержите в кипящей воде 2 минуты, дайте воде стечь и нафаршируйте.

Для приготовления фарша пропустите мясо вместе с луком через мясорубку, добавьте масло, отваренный до полуготовности рис, посолите и хорошо вымешайте.

Наполненный фаршем перец уложите в соейник и полейте мясным бульоном. Тушите около часа, а потом залейте томатным соусом и вновь доведите до кипения.

Перед подачей к столу заправьте сметаной и посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Оладьи «Золотистые»

Зерна кукурузы (или консервированная кукуруза) — 3 столовые ложки, молоко — 1 столовая ложка, мука — 2 столовые ложки, 1 яйцо, рубленый зеленый лук и зелень петрушки — 1 чайная ложка, растительное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Свежую кукурузу отварите до мягкости в подсоленной воде. Зерна кукурузы смешайте с мукой, добавьте взбитое яйцо, рубленую зелень, посолите и вымешайте тесто. На сковороде разогрейте растительное масло и жарьте оладьи.

Котлеты из кабачков

Кабачки — 250 г, 1 яйцо, сухари панировочные — 1 чайная ложка, четверть луковицы, мякиш белого хлеба — 1 ломтик, зелень петрушки, соль.

Почистите и натрите на крупной терке кабачки. Подсолите и дайте постоять около 15 минут. Взбейте яйцо и замочите в нем белый хлеб.

Отожмите из кабачков сок, добавьте к ним замоченный и размятый хлеб, натертый на терке лук, мелко нарезанную зелень петрушки, посолите, хорошенько размешайте и сформируйте котлеты.

Пожарьте их на раскаленной сковороде, обваляв в панировочных сухарях.

Кабачки, жаренные в тесте

Кабачки — 250 г, мука — полстакана, 1 яйцо, растительное масло для обжаривания, тертый сыр — 2 столовые ложки.

Муку и яйцо смешайте, подлейте воду, чтобы тесто приобрело консистенцию сметаны. Добавьте в тесто тертый сыр и вновь перемешайте.

Кабачок, очищенный от семян и кожицы, разрежьте на кубики, посолите. Погружайте каждый кубик вилкой в тесто, а затем обжаривайте в масле.

Оладьи из кабачков

Кабачки — 250 г, мука — 3 столовые ложки, 1 яйцо, соль, растительное масло — 3 столовые ложки, сметана — 1 столовая ложка.

Кабачок, очищенный от кожицы и семян, натрите на терке и смешайте с мукой. Добавьте в тесто яичный желток и взбитый белок, посолите и вымешайте. Выпекайте оладьи на раскаленной сковороде в кипящем растительном масле.

К столу рекомендуется подавать со сметаной.

Котлеты из фасоли

Фасоль — 1 стакан, 1 картофелина, 1 луковица, 1 яйцо, панировочные сухари — 1 столовая ложка, масло для обжаривания, соль.

Отварите фасоль и протрите ее горячей через сито. Отварите и протрите также картофель. Спассеруйте лук. Смешайте все продукты, добавьте яйцо и посолите по вкусу. Сформируйте из полученной массы котлеты, обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте в масле.

Перед подачей на стол полейте томатным соусом или сметаной.

Кабачки, фаршированные рисом

1 небольшой молодой кабачок, рис — 1 столовая ложка, четверть луковицы, 1 морковь, мука пшеничная — 1 чайная ложка, сметана — 2 столовые ложки, масло сливочное — 1 столовая ложка, половина яйца, рубленый укроп — 1 чайная ложка, немного соли.

Очистите кабачок от кожицы, отрежьте верхнюю часть, удалите ложкой рыхлую сердцевину с семенами и наполните кабачок фаршем.

Для фарша отварите рис, смешайте его с пассерованным луком и морковью и со взбитым сырым яйцом, солью и укропом.

Положите нафаршированный кабачок в глубокую утятницу, полейте сметаной, смешанной с мукой, и поставьте в духовку.

Можно также обжарить кабачок на сковороде, а затем потушить со сметаной в закрытой посуде на плите до полного размягчения, подливая воду, чтобы не подгорел.

Кабачки, фаршированные мясом

Мясо — 200 г, 1 небольшой молодой кабачок, рис — 2 столовые ложки, половина небольшой луковицы, масло сливочное — 2 столовые ложки, томатная паста — 1 столовая ложка, мука пшеничная — 1 чайная ложка, вода — полтора стакана, 1 яйцо, соль.

Отварите рис. Мясо залейте горячей водой, посолите и варите на слабом огне 40 минут. Вареное мясо пропустите через мясорубку, добавьте обжаренный в масле мелко нарезанный лук, рис и яйцо. Хорошенько перемешайте.

Кабачок вымойте, очистите, разрежьте поперек на 4 части и ложкой выньте сердцевину с семнами. Наполните каждую часть кабачка фаршем и уложите на сковороду. Залейте соусом и поставьте в духовку на 20 минут.

Для приготовления соуса масло растопите на сковороде, всыпьте муку и прожарьте при постоянном легком помешивании. Добавьте томатную пасту и осторожно влейте горячий мясной бульон, который получился при варке мяса для фарша. Прокипятите соус.

Фаршированные помидоры

Помидоры — 2 штуки, рис — 1 столовая ложка, масло сливочное — 1 столовая ложка, тертый сыр — 1 столовая ложка, половина яйца, соль, укроп.

Отварите рис, смешайте с сырым яйцом и укропом. Срежьте верхушки спелых помидоров, удалите ложкой семена и часть мякоти. Посолите и нафаршируйте помидоры. Уложите их на сковороду, смазанную маслом, посыпьте тертым сыром и сбрызните маслом. Запекайте в духовке.

Блюда из яиц

Для детского питания рекомендуется использовать только самые свежие яйца. Прежде чем разбить яйцо, вымойте его теплой водой.

Яйцо с надтреснутой скорлупой варите в соленой воде, тогда оно не вытечет при варке.

Сразу после варки опустите яйцо в холодную воду, чтобы его легче было очистить от скорлупы.

Отделять белки от желтков можно при помощи специального приспособления — ложечки с отверстием, через которое вытекает белок. Нужно очень тщательно отделять белок от желтка, потому что если хотя бы капля желтка попадет в белок, его будет очень трудно взбить. Начинать взбивать белок нужно медленно, постепенно ускоряя движение. Взбивают белок только в эмалированной или фарфоровой посуде.

Яйца вареные

Яйца варят всмятку, «в мешочек» и вкрутую.

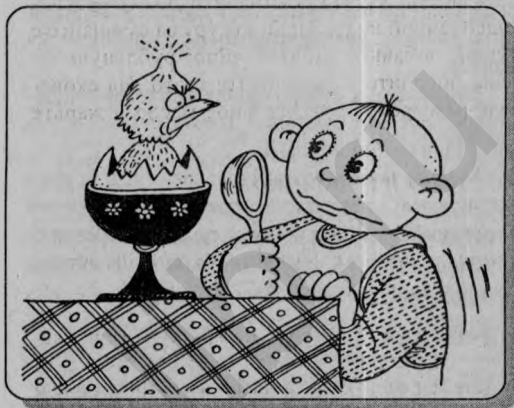
В яйце, сваренном всмятку, почти жидкие белок и желток, в яйце, приготовленном «в мешочек», — твердый белок и жидкий желток.

Яйца, сваренные вкрутую (твердые желток и белок), употребляют в пищу как самостоятельное блюдо (с различными приправами — солью, майонезом и т. д.), фаршируют различными наполнителями, а также используют в качестве составной части салатов, начинок, фаршей и как украшение блюд.

При быстрой варке яиц в кипящей воде белок становится более твердым, а желток может

оставаться в течение нескольких минут жидким, при медленной варке без кипения — желток получается более твердым, а белок жидким.

Для варки всмятку яйцо погружают в посуду с кипящей водой и варят при кипении 3 минуты, «в мешочек» — 4—5 минут, а вкрутую — 10 минут.



Яйца с молочным соусом

1 яйцо, хлеб пшеничный — 1 ломтик, сухари панировочные — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 чайная ложка, соус молочный — четверть стакана, сыр тертый — 1 столовая ложка, соль.

Сварите яйцо вкрутую, очистите, остудите в холодной воде и нарежьте кружочками. На раскаленной сковороде с маслом обжарьте ломтики хлеба с обеих сторон. На поджаренный хлеб уложите кружочки яйца, посолите, залейте молочным соусом. Посыпьте тертым сыром и панировочными сухарями, полейте растопленным маслом и запекайте в духовке.

Яйца с картофельным пюре

1 яйцо, картофель — 2 штуки, масло сливочное — 2 столовые ложки, молоко — четверть стакана, сухари панировочные — 1 столовая ложка, сыр тертый — 1 столовая ложка, соль.

Вымойте две картофелины и испеките их в духовке. Ложкой выньте мякоть, разомните вилкой, смешайте с 10 г сливочного масла, после этого добавьте горячее молоко, соль, перемешайте пюре и уложите в глубокую сковороду, смазанную маслом. Сделайте в пюре углубление и влейте в него сырое яйцо, посолите, посыпьте панировочными сухарями и тертым сыром, добавьте оставшееся растопленное сливочное масло и запекайте в духовке.

Яичница-глазунья

2 яйца, масло сливочное — 1 чайная ложка, соль.

Растопите на сковороде (лучше небольшой) масло. Разбейте яйца ножом и вылейте содержимое на сковороду, стараясь не прорвать оболочку желтка. Посолите яйца. Сковороду с яичницей поставьте в духовку на 4 минуты (можно также жарить под крышкой на плите).

Подавайте к столу, приправив мелко нарезанной зеленью, сметаной, свежими помидорами, различными соусами.

Можно подать к глазунье гренки. Для приготовления глазуньи с гренками нарежьте черствую булку без корок и поджарьте на сковороде с маслом. Вылейте на гренки яйца и поджарьте, как глазунью.

Яичница с хлебом

2 яйца, хлеб пшеничный — 2 ломтика, молоко — четверть стакана, масло сливочное — 1 столовая ложка, соль.

Нарежьте черствый пшеничный хлеб мелкими кубиками, смочите в молоке и посолите. Взбейте яйца и добавьте их к хлебу. Еще раз взбейте и вылейте на горячую сковороду с маслом. Поджарьте.

Молочная яичница

1 яйцо, молоко — 1 стакан, масло сливочное — 1 чайная ложка, сахар — 1 столовая ложка, соль.

Взбейте яйцо с сахаром и солью, разведите теплым молоком и процедите через сито. Фарфоровую или эмалированную кружку смажьте сливочным маслом и влейте яичную смесь. Поставьте кружку в кастрюлю с холодной водой и плотно закройте крышкой. Кастрюлю поставьте на плиту и нагрейте воду до кипения. Варите яичницу 25 минут при самом слабом кипении воды.

Подавайте яичницу в той же кружке, где она варилась.

Молочная яичница с мукой

1 яйцо, мука пшеничная — 1 столовая ложка, молоко — 1 стакан, сахар — 1 столовая ложка, соль.

Смешайте четверть стакана холодного молока с мукой. Вскипятите оставшееся молоко, влейте в него разведенную муку и кипятите 15 минут. Снимите с огня и слегка охладите.

Взбейте яйцо с сахаром, соедините с молоком, проваренным с мукой. Посолите и перемешайте. Поставьте кастрюлю со смесью в посуду с горячей водой и варите при слабом кипении воды до загустения.

Молочная яичница с морковью

1 яйцо, молоко — 150 г, морковь — 50 г, масло сливочное — 8 г, соль.

Хорошенько вымойте морковь, очистите, натрите на терке и положите в кастрюлю с растопленным маслом. Накройте крышкой и тушите на слабом огне до мягкости 15 минут. Пока морковь тушится, постоянно помешивайте ее и подливайте по столовой ложке молока. В тушеную морковь введите сырое яйцо и оставшееся холодное молоко, посолите. В смазанную сливочным маслом кружку налейте приготовленную смесь. Поставьте кружку в посуду с горячей водой и варите при слабом кипении воды до загустения.

К столу яичницу подавайте горячей или холодной.

Молочная яичница сладкая

1 яйцо, молоко — 150 г, масло сливочное — 3 г, сухари ванильные — 2 штуки, сахар — 3 г, соль.

Разотрите сырое яйцо с сахаром, разведите холодным молоком и посолите. Сухари разрежьте на кусочки, положите в эмалированную кружку, залейте молочно-яичной смесью и плотно накройте крышкой.

Через 20 минут, когда сухари набухнут, поместите посуду со смесью в кастрюлю с водой и варите яичницу на водяной бане.

К столу подавайте горячей или холодной, приправив вареньем или фруктовым сиропом.

Яичница с печенью

2 яйца, печень — 100 г, хлеб пшеничный — 40 г, молоко — 50 г, масло сливочное — 10 г, соль.

Печень вымойте, очистите от пленок, нарежьте кубиками, обжарьте на сковороде с маслом, охладите и пропустите через мясорубку вместе с пшеничным хлебом, замоченным в молоке. Протрите массу через сито, посолите и прокипятите. Взбейте яйца с молоком и вылейте на раскаленную сковороду с маслом.

Когда яичница загустеет, положите на одну ее половину пюре из печени, быстро накройте второй половиной и опрокиньте на тарелку.

Омлет

2 яйца, молоко — 30 г, масло сливочное — 10 г, соль.

Вылейте в миску сырые яйца, добавьте холодное молоко, посолите и взбейте вилкой до однородной массы.

На раскаленную сковороду с разогретым маслом вылейте яичную массу и жарьте на сильном огне, постоянно помешивая. Когда она равномерно загустеет и поджарится с нижней стороны, приподнимите ее с одного края ножом и сложите вдвое.

Омлет можно полить соусом.

Омлет с мукой

2 яйца, мука пшеничная — 2 столовые ложки, масло сливочное — 1 столовая ложка, молоко — четверть стакана, сахар — 1 чайная ложка, варенье или сметана — полторы столовые ложки, немного соли.

Муку разведите холодным молоком и посолите. Всыпьте сахар, добавьте желтки и хорошенько перемешайте. Отдельно взбейте в пену белки, соедините с подготовленной смесью и вылейте на горячую сковороду с маслом. Жарьте на слабом огне.

Когда одна сторона омлета поджарится, переверните его на другую и одновременно добавьте на сковороду немного масла.

Жарьте омлет до готовности. Можно приготовить омлет в горячей духовке, поместив сковороду туда на 10 минут.

Готовый омлет подайте к столу с вареньем или сметаной.

Омлет с вареньем

2 яйца, мука пшеничная — 1 чайная ложка, масло сливочное — 2 столовые ложки, варенье — 2 столовые ложки, немного соли.

Смешайте желтки с мукой. Взбейте белки. Добавьте белки к желткам, хорошенько вымешайте и посолите. Распустите на сковороде масло, вылейте яичную массу и запекайте в духовке. На одну половину омлета положите варенье и закройте его другой половиной.

Рулет яичный с рисом

3 яйца, рис — 50 г, молоко — 100 г, мука пшеничная — 30 г, масло сливочное — 30 г, четверть вареного яйца, лук зеленый — 20 г, соль.

Отдельно взбейте желтки с молоком и мукой и белки, смешайте желтки с белками, посо-

лите. Вылейте смесь на смазанную маслом сковороду и запекайте в духовке.

Приготовьте фарш. Для этого отварите рис, перемешайте с мелко нарезанным зеленым луком, слегка поджаренным на масле, и с рубленым крутым яйцом.

На готовый яичный пласт положите фарш из риса и заверните в виде рулета. Фарш можно приготовить также из моркови, капусты, рубленых яиц с жареным луком.

Суфле из яиц

2 яйца, масло сливочное — 5 г, сухари ванильные — 25 г, молоко — 200 г, сахар — 20 г, соль.

Отделите желтки от белков, разотрите их с сахаром и толчеными сухарями, посолите. Взбейте в крепкую пену белки и смешайте с желтками. В глубокую сковороду или форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, вылейте приготовленную массу.

Чтобы жар лучше проникнул внутрь, рекомендуется надрезать суфле крест-накрест на 2/3 его глубины. Поставьте суфле в не слишком горячую духовку на 15 минут. Можно прикрыть его сверху чистой бумагой, чтобы избежать пригорания. К столу подавайте сразу после выпечки. Можно подать к суфле молоко.

Блюда из творога

В детский рацион творог вводят в свежем и переработанном виде. Из обезжиренного творога лучше готовить вареники, запеканку, сырники, пудинг, а из жирного — творожную массу или употреблять его со сметаной, молоком, сахаром.

Для приготовления различных блюд творог лучше пропустить через мясорубку или протереть через сито. Подавая его в натуральном виде, можно только хорошо размять ложкой.

При приготовлении вареников и сырников нужно отжать творог через чистую марлю или положить под пресс. Для этого мешочек с творогом следует поместить между двумя чистыми кухонными деревянными или пластмассовыми дощечками, сверху положить груз, равный массе творога, и оставить на 2—3 часа.

Сырники домашние

Творог — 120 г, мука пшеничная — 15 г, масло сливочное — 10 г, сметана — 2 столовые ложки, 1 желток, сахар — 1 столовая ложка, соль.

Пропустите через мясорубку отжатый творог и добавьте в него муку, желток, сахар. По-

солите и хорошо перемешайте. Выложите творожную массу на посыпанную мукой кухонную доску, разделите на равные куски, скатайте их шариками и обваляйте в муке. Придайте форму круглых лепешек.



Обжарьте сырники на сковороде с маслом до образования румяной корочки, а затем поставьте на 5 минут в духовку. Можно также накрыть сковороду крышкой и оставить на плите на 5 минут.

Перед подачей на стол полейте сырники сметаной.

Сырники с морковью

Творог — 120 г, морковь — 50 г, крупа манная — 5 г, мука пшеничная — 15 г, сметана — 30 г, четверть яйца, масло сливочное — 15 г, сахар — 15 г, соль.

Морковь вымойте, очистите, натрите на терке и тушите со сливочным маслом в закрытой кастрюле. Как только морковь станет мягкой, добавьте манную крупу. Тщательно вымешайте и тушите еще 10 минут на слабом огне.

Охладите морковь. Положите в нее яйцо, сахар, посолите, хорошенько перемешайте и соедините с протертым через сито творогом.

Далее готовьте так же, как сырники домашние.

Сырники картофельные

Творог — 80 г, картофель — 100 г, мука пшеничная — 15 г, масло сливочное — 10 г, сметана — 30 г, четверть яйца, сахар, соль.

Сварите картофель в кожуре в подсоленной воде, очистите, перемните в миске деревянной толкушкой, добавьте творог, яйцо, сахар, соль, перемешайте и пропустите массу че-

рез мясорубку. Из получившейся картофельно-творожной массы сформируйте на посыпанной мукой кухонной доске круглые лепешки толщиной 1 см.

Обжарьте сырники на сковороде с маслом до образования румяной корочки, а затем поставьте на 5 минут в духовку. Можно так же накрыть сковороду крышкой и оставить на плите на 5 минут.

К столу подавайте со сметаной.

Крупеник с творогом

Творог — 80 г, гречневая крупа — 40 г, сметана — 30 г, масло сливочное — 5 г, 1 яйцо, сахар — 10 г, сухари панировочные — 5 г, соль.

Сварите рассыпчатую гречневую кашу. Сырое яйцо разотрите с сахаром и сметаной. Небольшую часть смеси отложите. Творог протрите через сито. Смешайте кашу и творог, добавьте сырое яйцо, растертое с сахаром и сметаной, посолите.

Полученную массу выложите в глубокую сковороду, смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями. Поверхность массы разровняйте, смажьте отложенной частью смеси яйца со сметаной и сахаром и запекайте в духовке 25 минут.

Блюда из круп, макаронных изделий

Варите крупу при слабом кипении, чтобы она не пригорала. Помешивайте осторожно — зерна должны оставаться целыми. Каши варите на воде или на воде с молоком.

Крупы просеивайте через сито, а затем промывайте теплой водой (нельзя мыть манную крупу и «геркулес»).

Чтобы очистить гречку-ядрицу, залейте ее большим количеством воды и, перемешав, удалите всплывший сор и некачественные пустые зерна. Не оставляйте ее долго в воде — зерна быстро набухнут и станут мягкими.

Промывайте крупу всегда непосредственно перед варкой каши, так как влажное зерно быстро портится — плесневеет, размягчается.

Рис и пшено разварите сначала в воде, а потом залейте молоком — в молоке эти крупы развариваются медленнее и хуже.

Манная каша с желтком

Молоко — 150 г, крупа манная — 25 г, масло сливочное — 5 г, вода — 150 г, сахар — 15 г, яичный желток, соль.

Манную крупу всыпьте в кипящую воду и варите при слабом кипении, постоянно помешивая, 25 минут. Добавьте молоко и посолите, всыпьте сахар и варите еще 3 минуты.

Кашу снимите с огня, положите в нее сырой желток, размешанный с ложкой кипяченого холодного молока, и сливочное масло.

Крокеты из манной крупы

Манная крупа — 50 г, сухари панировочные — 10 г, масло сливочное — 10 г, сыр — 10 г, половина яйца, вода — 200 г, сметана — 30 г, соль.

Сварите на воде густую кашу и дайте немного остыть. Смешайте кашу с сырым желтком, тертым сыром и охладите. Разделите на небольшие шарики — крокеты. Смочите крокеты в белке, обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте на масле.

К столу подавайте со сметаной.

Гренки из манной крупы

Манная крупа — 50 г, молоко — 100 г, вода — 100 г, масло сливочное — 10 г, сыр — 10 г, 1 яичный желток, соль.

Сварите на воде и молоке густую кашу и немного охладите. Тщательно перемешайте ее с сырым желтком, выложите тонким слоем (1 см) на блюдо или на смоченный водой противень и поставьте на час в холодное место. Из остывшей каши вырежьте стаканом кружочки, уложите на смазанную маслом сковороду, посыпьте тертым сыром, полейте маслом, запекайте в духовке.

Подавайте к столу с молоком или бульоном.

Оладьи из манной крупы

Манная крупа — 40 г, масло сливочное — 10 г, вода или молоко — 150 г, сахар — 15 г, дрожжи — 2 г, четверть яйца, соль, сметана или варенье — 25 г.

Сварите кашу, чуть охладите, добавьте сахар, соль, сырой желток и дрожжи, разведенные столовой ложкой воды. Поставьте в теплое место на 2 часа.

Перед самой выпечкой оладьев добавьте взбитый в пену белок. Размешайте и жарьте оладьи на сковороде с маслом.

К столу подавайте горячими, полив сметаной или вареньем.

Каша рисовая

Рис — 50 г, молоко — 100 г, вода — 200 г, масло сливочное — 5 г, сахарный сироп —

10 г, соль, мед — 15 г или изюм без косточек.

Переберите рис, промойте и залейте кипятком. Варите 30 минут при постоянном помешивании. Затем влейте горячее молоко и сахарный сироп, посолите и варите кашу еще 15 минут. В готовую кашу добавьте мед или изюм.

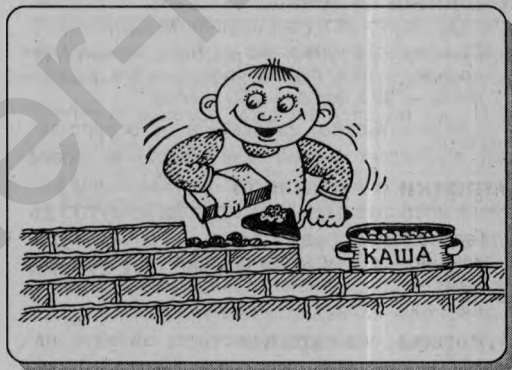
К столу подайте с кусочком сливочного масла.

Рисовая каша для гарнира к мясу, рыбе, птице

Рис — 40 г, масло топленое — 10 г, вода или бульон — 150 г, соль.

Переберите и промойте рис, засыпьте его в посуду с кипящей водой или бульоном. Варите 20 минут при слабом кипении. После этого добавьте масло, посолите и продолжайте варить, осторожно помешивая. Когда рис впитает всю жидкость, посуду с кашей поставьте в духовку минут на 20.

К столу кашу подавайте горячей.



Гречневые котлетки

Крупа гречневая — 50 г, сушеные грибы — 8 г, мука пшеничная — 3 г, сухари панировочные — 10 г, вода — 100 г, масло сливочное — 15 г, масло растительное для жаренья, половина яйца, соль.

Переберите и подсушите гречневую крупу, всыпьте ее в кипящую воду, посолите и варите на небольшом огне, осторожно помешивая.

Когда каша загустеет, поставьте ее на час в духовку. Готовую кашу охладите, добавьте в нее взбитое яйцо и перемешайте. Сформируйте из полученной массы котлетки, запанируйте в сухарях и обжарьте на раскаленной сковороде в растительном масле.

К столу такие котлетки лучше всего подавать с грибным соусом. Для его приготовления сушеные грибы промойте, замочите на 2,5 часа

в холодной воде и варите в той же воде 2 часа. Процедите грибной отвар, вскипятите и посолите. Добавьте муку, смешанную со сливочным маслом, проварите при постоянном помешивании 15 минут.

Рисовые котлеты

Рис — 50 г, вода — 100 г, молоко — 50 г, сухари панировочные — 10 г, масло сливочное — 10 г, четверть яйца, соль, сахар — 10 г.

Рис переберите и промойте, всыпьте в кипящую воду и варите в течение 15 минут. После этого влейте горячее молоко, посолите, всыпьте сахар и варите, пока крупа не впитает воду. Затем поставьте кашу в духовку на полчаса. Готовую кашу немного остудите, добавьте взбитое яйцо, перемешайте и разделайте на котлеты. Обваляйте котлеты в панировочных сухарях и обжарьте в масле на сковороде.

К столу подавайте со сметаной или с вареньем.

Пшениный кулеш

Пшено — 20 г, молоко — 100 г, масло сливочное — 10 г, лук репчатый — 5 г, картофель — 50 г, вода — 250 г, соль.

Сварите пшено, добавьте в него нарезанный кубиками сырой картофель, а также спассерованный в масле лук. Влейте сырое молоко и посолите. Проварите кулеш минут 15 до готовности картофеля.

Перед подачей к столу положите кусочек масла.

Отварные макароны

Макароны — 80 г, масло сливочное — 15 г, тертый сыр — 30 г, соль.

Сварите макароны до мягкости в подсоленной воде (из расчета на каждые 100 г макарон пол-литра воды и 3 г соли) и откиньте на дуршлаг. Затем положите макароны в посуду с растопленным маслом и прогрейте при помешивании.

Перед подачей к столу посыпьте макароны тертым сыром.

Макароны в томатном соусе

Макароны — 60 г, лук репчатый — 15 г, масло сливочное — 5 г, сметана — 20 г, соль, соус томатный — 50 г.

Приготовьте томатный соус: поджарьте на масле мелко нарубленный репчатый лук, добавьте к нему сметану и томатный соус и прокипятите 5 минут.

Сварите макароны и откиньте на дуршлаг. Положите их в посуду с томатным соусом и прокипятите при помешивании.

Перед подачей к столу можно посыпать макароны тертым сыром.

Лапша домашняя с творогом

Творог — 100 г, мука — 50 г, масло сливочное — 15 г, сухари панировочные — 5 г, сметана — 10 г, яичный желток, вода — 20 г, сахар — 10 г, соль.

Всыпьте на чистый стол муку горкой, сделайте сверху ямку, положите в нее маленький кусочек масла и половину желтка, посолите и влейте столовую ложку холодной воды. Замесите крутое тесто. Раскатайте его в тонкий пласт и положите просохнуть. Подсохшее тесто нарежьте ленточками шириной 1 см и длиной 4 см. Опустите лапшу в кипящую подсоленную воду, сварите до мягкости и откиньте на дуршлаг.

В смазанную маслом и посыпанную сухарями кастрюлю положите слоями вареную лапшу и протертый творог с сахаром. Сверху смажьте творог сметаной, смешанной с сырым яичным желтком, и запеките в духовке.

Блюда из фруктов, ягод

Блюда из фруктов и ягод дают обычно на десерт. Вареники могут служить и основным блюдом.

Снежки из яблок

Яблоки — 100 г, сахар — 15 г, 1 яичный белок.

Печеное яблоко протрите через сито. Взбейте белок до пены, постепенно вводите сахар и протертое яблоко. Взбивайте до тех пор, пока масса не станет пышной.

Малина и земляника со сливками

Ягоды — 100 г, сахарный сироп — 20 г, сливки — 50 г или молоко — 100 г.

Вывойте спелые свежие ягоды и переберите. Обдайте еще раз кипяченой водой и облейте сахарным сиропом.

К столу подавайте с молоком или со сливками.

Вареники с вишней

Вишня — 700 г, мука — 400 г, 1 яйцо, вода — 3/4 стакана, масло сливочное — 5 г, сахар — 100 г, картофельная мука — 90 г, сметана — 200 г, соль.

Соус: вишня — 200 г, сахар — 100 г, вода — 1 стакан.

Очистите от косточек и черенков вишню, пересыпьте сахаром и картофельной мукой. Поместите смесь в дуршлаг, подождите, пока стечет сок.

Из воды, яйца, муки, масла и соли замесите тесто. Положите его на разделочную доску или чистый стол, накройте горячей кастрюлей и дайте постоять примерно 10 минут. Затем разрежьте на 3 части, раскатайте каждую часть в колбаску толщиной 1 см и порежьте ее на кусочки такой же толщины. Каждый кусочек раскатайте скалкой в достаточно тонкую лепешку, на которую положите по две вишни, слепите вареники. Можно края их прижать вилкой так, чтобы они получились надрезанными, как бахрома.

Варите вареники в подсоленном кипятке до всплывания и затем еще 3—5 минут, после этого откиньте на дуршлаг, сложите в блюдо и залейте вишневым соусом. Он приготавливается следующим образом: разморозьте вишню толкушкой, добавьте воду и хорошо отожмите через марлю. В полученный сок добавьте сахар и прокипятите.

К столу подавайте со сметаной, слегка охлажденными.

При изготовлении вареников помните:

лучше делать их небольшими, иначе они не проварятся;

чтобы вареники были нежными, тесто надо раскатать в тонкий пласт;

чтобы тесто для вареников было более эластичным, его следует положить на некоторое время под горячую кастрюлю;

чтобы ягоды не были очень мокрыми и не разрывали тесто при варке, вишню посыпают картофельной мукой;

не надо закладывать в кипящую воду много вареников сразу.

Сухофрукты

Сухофрукты рекомендуется давать детям старше 3 лет вместо компота.

Сушеные абрикосы, персики, сливы и чернослив.

Сухофрукты несколько раз промойте кипяченой водой, залейте небольшим количеством горячей воды, прокипятите 10 минут и перелейте в фаянсовую миску или стеклянную банку. Прикройте крышкой и оставьте на холоде.

Компоты, кисели

Киселем или компотом можно завершить трапезу.

Молочный кисель

Молоко — 200 г, картофельный крахмал — 12 г, сахар — 35 г, ванильный сахар — 15 г.

Вскипятите три четверти стакана молока, добавьте сахара и размешайте. Картофельный крахмал разведите оставшимся холодным молоком и процедите. Влейте крахмал в горячее молоко с сахарным сиропом и размешайте.

Варите кисель при слабом кипении 10 минут, непрерывно помешивая. Затем добавьте ванильный сахар и перемешайте.

Горячий кисель охладите, сверху можно полить его фруктовым или ягодным сиропом.

Другие напитки

Детям можно предлагать различные витаминные и освежающие напитки.

Лимонад

Сахарный сироп — 30 г, четверть лимона, вода — 200 г.

Влейте в кипящую воду сахарный сироп и всыпьте натертую на терке цедру лимона. Снимите с огня и процедите. Охладите и влейте сок лимона.

Клюквенный морс

Клюква — 50 г, вода — 200 г, сахарный сироп — 30 г.

Отожмите сок из вымытой и перебранной клюквы. Выжимки залейте водой и прокипятите. Процедите, добавьте сахарный сироп, охладите и влейте отжатый сок.

Яблочный морс

Яблоки — 100 г, вода — 200 г, сахар — 15 г, четверть лимона.

Нарежьте вымытые яблоки ломтиками, удалите семена, но не снимайте кожицу. Лимонную цедру нарежьте тонкими кусочками.

Залейте яблоки и цедру водой, добавьте сахар и кипятите в течение 20 минут на слабом огне. Остывший отвар процедите, добавьте сок лимона и храните в закрытой посуде в холодильнике.

Морс из черной смородины

Черная смородина — 2 столовые ложки, сахар — 1 чайная ложка, вода — 1 стакан.

Черную смородину переберите, промойте и отожмите сок. Выжимки смородины залейте горячей водой и прокипятите (1—2 минуты).

Затем процедите отвар смородины и добавьте в него отжатый сок и сахар.

Не секрет, что все дети просто обожают сладкое. В разумных пределах сладости не приносят вреда и даже необходимы ребенку. Немного фруктового желе, пудинг с фруктами или пирожок с яблоками, поданные на десерт после обеда, доставят ребенку много радости и не повредят здоровью. А на детском празднике, дне рождения или встрече Нового года просто не обойтись без вкусного печенья или коврижки, сладкого крема. Нужно только следить за тем, чтобы ребенок не съел слишком много сладкого. Именно поэтому десерт подают после основного блюда, когда голод уже утолен.

Десерты из фруктов

Десерт «Лимпопо»

1 банан, 2 киви, 1 груша, ананас (можно консервированный) — 50 г, персик или абрикос, йогурт — 100 г, сахар — 100 г.

Фрукты вымойте, очистите. Банан и киви нарежьте кружочками, грушу и персик — кубиками. Перемешайте с кусочками ананаса и влейте йогурт. Можно добавить немного сахара.

Такой десерт можно подать к столу, когда к ребенку придут в гости его друзья. Десерт прекрасно будет выглядеть, разложенным в вапочки-креманки.

Ягодное желе

Ягоды (клубника, черника, смородина или другие) — 50 г, вода — 200 г, желатин — 7 г, сахар — 30 г.

Переберите и промойте ягоды. Отожмите сок при помощи соковыжималки или через марлю. Выжимки залейте водой и прокипятите 10 минут. Полученный отвар процедите через марлю.

Желатин замочите в холодной кипяченой воде на 30 минут. Воду слейте и откиньте желатин на сито.

В горячий ягодный отвар положите желатин и сахар. Прокипятите при постоянном помешивании. Процедите отвар и охладите до комнатной температуры. Влейте в него отжатый ягодный сок и размешайте.

Разлейте по формочкам и поставьте в холодильник (ни в коем случае не в морозилку!).

Когда желе хорошенько застынет, погрузите форму в горячую воду на три четверти ее

высоты, быстро оботрите полотенцем, переверните на тарелку и вытряхните.

Желе из ягод хорошо украсить такими же ягодами, желе из яблок — дольками яблока.

Можно приготовить желе, внутри которого будут фрукты. Для этого прежде чем наливать в формочку желе, положите в нее несколько ягод или долек фруктов.

Украсить желе можно и взбитыми сливками или кремом.

Сливовое желе

Сливы — 100 г, сахар — 30 г, вода — 200 г, желатин — 7 г, четверть лимона.



Сливы без косточек, сахар и цедру лимона варите на слабом огне в закрытой посуде 30 минут (цедру с лимона можно снять при помощи обычной терки). Протрите полученную массу через сито и смешайте с предварительно замоченным в холодной воде желатином. Прокипятите и дайте остыть до комнатной температуры. Затем вылейте в формочки и поставьте в холодильник.

Яблочное желе

Яблоки — 150 г, сахар — 30 г, вода — 100 г, желатин — 4 г, молоко — 100 г.

Вымойте и очистите яблоки, разрежьте на 4 части и извлеките семена. Сварите яблоки в воде до мягкости и протрите через сито. Замочите в холодной воде желатин на полчаса. В полученное яблочное пюре добавьте желатин и сахар и прокипятите при помешивании. Разлейте по формочкам и охладите.

Подавайте к столу с охлажденным кипяченым молоком.

Лимонное желе

Половина лимона, сахар — 50 г, желатин — 10 г, вода — 200 г.

Лимон обдайте кипятком, снимите с него при помощи терки цедру, отожмите сок. В кипящую воду добавьте цедру, сахар и размоченный заранее желатин, прокипятите. Остудите смесь и процедите. Добавьте в нее лимонный сок и размешайте. Разлейте по формочкам и охладите.

Так же можно приготовить апельсиновое или мандариновое желе.

Желе из сливок

Сливки — 100 г, сахар — 30 г, желатин — 4 г, четверть лимона.

Прокипятите сливки, сахар и цедру лимона. Добавьте предварительно размоченный желатин и размешайте его до растворения.

Полученную смесь процедите, разлейте в формочки и поставьте в холодильник.

Желе молочное с абрикосами

Молоко — 100 г, желатин — 4 г, сахарный сироп — 30 г, ванильный сахар — 15 г, несколько консервированных абрикосов.

В кипящее молоко влейте сахарный сироп и добавьте ванильный сахар. Влейте в молоко подготовленный желатин и прокипятите при постоянном помешивании.

В формочку положите абрикосы и залейте их смесью. Охладите желе в холодильнике.

Мусс из манной крупы с клюквой

Манная крупа — 15 г, клюква — 30 г, сахарный сироп — 30 г, вода — 200 г, сироп от варенья — 20 г.

Переберите клюкву, обдайте кипятком и отожмите сок. Выжимки залейте горячей водой и прокипятите в течение 10 минут. Полученный отвар процедите и прокипятите. Всыпьте в него просеянную манную крупу и влейте сахарный сироп. Варите на слабом огне 20 минут. Охладите и взбейте в пышную массу. Добавьте отжатый сок и размешайте. Разлейте в чашки и охладите.

К столу подавайте с любым ягодным или фруктовым сиропом.

Шоколадный мусс

Шоколад — 50 г, сахарный сироп — 50 г, 1 яйцо, молоко — 200 г, желатин — 7 г, сливки — 100 г.

Хорошо размешайте тертый шоколад, сырое яйцо и сахарный сироп, разведите горячим молоком и добавьте в смесь размоченный заранее желатин. Нагревайте массу, не доводя до кипения, при постоянном помешивании. Когда

она загустеет, снимите с огня и остудите. Соедините с массой взбитые сливки, перемешивая ложкой снизу вверх. Переложите массу в форму и поставьте на холод.

Запеканки, пудинги, суфле

Яблочный пудинг

Яблоки — 200 г, мука пшеничная — 50 г, сахар — 40 г, масло сливочное — 10 г, сметана — 10 г, молоко — 30 г, половина яйца, суфари панировочные — 5 г, соль.

Очистите яблоки от кожицы и вырежьте сердцевину. Нарезьте кубиками, слегка обжарьте на сковороде со сливочным маслом и засыпьте сахаром (30 г).

Взбейте яйцо с оставшимся сахаром и сметаной, посолите, добавьте холодное молоко и всыпьте муку. Размешайте до исчезновения комков. Перемешайте тесто с яблоками и выложите в смазанную маслом и посыпанную суфари форму. Запекайте в духовке полчаса.

Бисквитный пудинг

2 яйца, мука — 40 г, сахар — 40 г, масло сливочное — 5 г, малиновое варенье — 60 г.

Растирайте желтки с сахаром около 15 минут, добавьте муку, а затем взбитые в пену белки. Выложите массу в смазанную маслом форму, закройте крышкой и поставьте в кастрюлю с горячей водой на полчаса. По мере выкипания подливайте горячую воду.

К столу подавайте, полив малиновым вареньем.

Яблочная запеканка

Яблоки — 150 г, сахарный сироп — 20 г, масло сливочное — 10 г.

Очистите яблоки и нарежьте ломтиками. Небольшую сковороду смажьте маслом и положите на нее ровным слоем часть яблок. Полейте сахарным сиропом и положите остальные яблоки. Сверху полейте маслом и сахарным сиропом, запеките в жарочном шкафу.

Шарлотка

Яблоки — 200 г, масло сливочное — 15 г, молоко — 40 г, хлеб пшеничный — 100 г, сахар — 30 г, треть яйца, соус яблочный или абрикосовый, соль.

Яблоки очистите и нарежьте кубиками. Добавьте половину сахара и прокипятите до мягкости со сливочным маслом. Взбейте сырое яйцо с оставшимся сахаром и разведите холодным молоком.

Мякиш белого хлеба нарежьте ломтиками и смочите в молочно-яичной смеси. Форму смажьте сливочным маслом и обложите ее стенки замоченными ломтиками хлеба. Середину формы заполните яблочной массой, сверху накройте хлебом и выпекайте в духовке 20 минут.

При подаче к столу полйте соусом.

Снежки из белков

Молоко — 2 стакана, 3 яйца, сахарная пудра — две трети стакана, картофельный крахмал — 1 столовая ложка, какао — 1 столовая ложка или тертый шоколад — 30 г.

Вскипятите молоко. Взбейте белки в пышную пену и осторожно введите 100 г сахарной пудры. Столовой ложкой опускайте комочки взбитых белков в очень горячее, но не кипящее молоко так, чтобы они не касались друг друга. Закройте кастрюлю крышкой и дайте снежкам свариться. Затем выложите их на сито. В оставшееся после варки молоко добавьте какао или тертый шоколад.

Разотрите желтки с остальной сахарной пудрой и прибавьте картофельный крахмал. Постепенно разведите молоком, в котором варились снежки, и прокипятите. Загустевшую смесь вылейте в тарелку, сверху положите снежки. Охладите.

Апельсиновое суфле

Четверть апельсина, сахар — 2 столовые ложки, молоко — 1 стакан, масло сливочное — 25 г, мука пшеничная — 1 столовая ложка, 1 яйцо, соль.

Растопите в кастрюле 20 г сливочного масла, положите муку и прогрейте, не доводя до кипения. Разведите понемногу молоком, добавляйте тертую цедру апельсина, соль и сахар. Кипятите на слабом огне 20 минут. Снимите с огня, добавьте желток, размешайте и остудите. Осторожно введите взбитый в пену белок и апельсиновый сок.

Форму смажьте маслом и выложите в нее приготовленную массу. Поставьте в духовку на 20 минут.

Хлебное суфле

Хлеб пшеничный — половина булки или 3 ломтика батона, молоко — две трети стакана, изюм — 1 столовая ложка, сахарный сироп — 2 столовые ложки, масло сливочное — 1 столовая ложка, 1 яйцо, сухари панировочные — 1 столовая ложка.

Нарежьте небольшими кубиками мякиш белого хлеба и залейте его 100 г холодного мо-

лока. Перемешайте. Желток разотрите с сахарным сиропом и соедините со взбитым в пену белком. Добавьте набухший хлеб и изюм.

Глубокую сковороду или форму смажьте маслом, посыпьте панировочными сухарями и выложите в нее подготовленную массу. Разровняйте поверхность, сверху положите маленькие кусочки масла и запекайте в духовке.

Подавайте к столу горячим с холодным кипяченым молоком.

Пирог воздушный

Белки — 4 штуки, сахарная пудра — 100 г, варенье — 2 столовые ложки, масло сливочное — 1 чайная ложка.

Хорошенько разотрите 2 белка, сахарную пудру и варенье — лучше всего взбить миксером. Когда масса станет пышной, взбейте еще 2 белка и осторожно введите в массу.

Сковороду смажьте маслом и выложите на нее массу. Испеките в нежаркой духовке.

Все из муки

Мучные изделия приготавливают из различного теста — дрожжевого, пресного (бисквитного, песочного, слоеного, заварного). Для каждого вида изделий тесто замешивают по определенному рецепту.

Тесто для блинов, оладий, бисквитов, вафель должно быть достаточно жидким. Готовя его, жидкость вливают в муку.

Замешивая тесто средней консистенции (для булочек, пирогов, рулетов), муку всыпают в жидкость.

Крутое тесто вымешивают прямо на столе.

Раскатывать не слишком крутое тесто лучше всего бутылкой с холодной водой, тогда оно не липнет к рукам.

Муку перед замешиванием теста следует просеять через сито.

Нельзя печь торт на сильном огне, так как поверхность его быстро пропечется, а внутри торт останется сырым.

Если поверхность пирога начинает румяниться слишком быстро, накройте его листом мокрой бумаги.

Поверхность доски, на которой вы разделяете тесто, нужно смазать растительным маслом, чтобы тесто не прилипло.

За 10 минут до помещения в духовку смажьте поверхность изделий яйцом.

БЛИНЧИКИ

Дети охотно едят блинчики. При жаренье блинчиков удобно смазывать сковороду расти-

тельным маслом с помощью кружка сырого картофеля, кусочка шпика (сала), или половинки луковицы, наколотых на вилку.

Муку для блинов нужно разводить в соленой воде, чтобы не было комочков. Жарить блинчики хорошо на сковороде небольшого размера, обязательно с толстым дном. Перед приготовлением блинов нужно тщательно очистить сковороду (от этого зависит, будут ли блины ровными, не станут ли пригорать), лучше всего прокалить с небольшим количеством жира и соли, а после этого протереть сухой тряпочкой.

Блинчики с вареньем

Молоко — четверть стакана, мука пшеничная — 3 столовые ложки, 1 яйцо, сахарный сироп — 1 столовая ложка, масло топленое — 1 столовая ложка, варенье — 3 столовые ложки, соль.



Разотрите желток с сахарным сиропом и посолите, разведите холодным молоком и всыпьте муку. Вымешайте жидкое однородное тесто без комочков. Перед самым жареньем взбейте в пену белок и введите в тесто.

Жарьте блинчики на раскаленной сковороде, смазанной маслом.

подавайте к столу с вареньем.

Блинчики с фруктами

Мука пшеничная — 1 стакан, молоко — 1,5 стакана, 1 яйцо, вода — полстакана, растительное масло — 2 столовые ложки, 1 яблоко, 1 груша, сахар — 2 столовые ложки, ванилин, соль.

Приготовьте жидкое тесто из муки, яиц и молока. Пожарьте блины. Почистите яблоки и груши, натрите на мелкой терке и добавьте сахар, ванилин и чайную ложку муки. Тщательно

перемешайте и уложите на середину каждого блинчика. Заверните треугольником и поджарьте с обеих сторон.

Оладушки кефирные

Мука пшеничная — 1 стакан, кефир — 1 стакан, 1 яйцо, растительное масло — 2 столовые ложки, сахар — 3 столовые ложки, сода — 0,25 чайной ложки, соль.

Разотрите яйцо с сахаром и солью. Растворите в кефире соду и тщательно перемешайте, добавьте растертое яйцо и всыпьте муку.

Массу взбейте до исчезновения комков и влейте растительное масло. Тщательно вымешайте. Сковороду смажьте маслом и раскалите. Ложкой выкладывайте тесто на раскаленную сковороду, обжаривайте оладушки с двух сторон. Можно добавить в тесто натертое на крупной терке яблоко.

ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО

Дрожжевое тесто — разновидность теста, для приготовления которого используются дрожжи. Замешивают его опарным и безопарным способом.

Опарный способ включает в себя приготовление и брожение опары и приготовление и брожение теста. Сначала готовят опару из полной нормы жидкости, половинной нормы муки и полной нормы дрожжей. Жидкость для опары берут теплую. Опара должна подходить около часа. Когда опара увеличится примерно в два раза и покроется пузырьками, она готова.

В готовую опару добавляют все остальные продукты по рецептуре. Опарным способом замешивают более сладкое тесто.

Безопарным способом приготавливают менее сладкое тесто. Такой способ включает только одну стадию приготовления — все продукты замешиваются сразу. Затем готовое тесто выкладывают на стол или на разделочную доску, которую посыпают небольшим количеством муки. Тесто еще раз вымешивают и оставляют на несколько минут для подъема. Затем, если готовятся порционные изделия — пирожки, булочки, тесто скатывают в длинный жгут и отрезают от него равные куски. Это очень важно, ведь если изделия будут неодинаковыми, то мелкие станут перепаекаться, а крупные — недопекаются.

Затем приготовленные изделия укладывают на металлический противень, смазанный маслом. При этом между ними нужно оставлять достаточно места, ведь при выпекании изделия будут увеличиваться в объеме.

Сформованные изделия оставляют на расстойку, прикрыв салфеткой или тонким полотенцем. Расстаивать тесто лучше в тепле (30 °С), примерно полчасу. Мелкие изделия требуют для расстойки меньше времени.

Чтобы определить, можно ли ставить тесто в духовку, слегка надавите на него пальцем. Углубление на тесте должно исчезать постепенно, если изделие готово к выпечке.

За 5—10 минут до посадки в печь некоторые изделия следует смазать взбитым белком. Иногда их посыпают сахаром, крошкой или толчеными орехами.

Мелкие изделия из дрожжевого теста выпекают при температуре 250—260 °С, а крупные — при температуре 210—230 °С.

Готовность изделий из дрожжевого теста можно определить по румяному внешнему виду. У больших пирогов нижняя корочка должна легко отделяться от противня.

Молочная булочка

Мука пшеничная — 500 г, дрожжи — 15 г, масло сливочное — 50 г, молоко — 1 стакан, сахар — 3 столовые ложки, 1 яйцо, немного соли.

В теплое молоко разведите дрожжи и смешайте со стаканом муки. Поставьте тесто в теплое место на 1 час. Когда тесто поднимется, добавьте еще 2 стакана муки, соль, масло, сахар и три четверти яйца.

Хорошо вымесите тесто, чтобы оно отставало от рук и от посуды. Оставьте его еще на полтора часа, чтобы оно поднялось.

Разделочную доску посыпьте мукой и разделайте тесто на небольшие булочки. Положите их на смазанный маслом противень.

Дайте булочкам расстаться в теплом месте около получаса, смажьте каждую булочку яйцом и выпекайте в умеренно нагретой духовке.

Сдобная булочка

Мука пшеничная — 2 стакана, молоко — 1 стакан, дрожжи — 15 г, 2 желтка, масло сливочное — 100 г, сахар — 3 столовые ложки, немного соли.

Разведите дрожжи в 100 г теплого молока, всыпьте стакан муки и размешайте до исчезновения комков. Поставьте опару в теплое место на 2 часа.

Дождитесь, пока опара хорошо поднимется, а затем начнет опадать. Влейте в опару остальное молоко с размешанным в ней сахаром, солью и яичным желтком. Всыпьте ос-

тальную муку и вымешивайте, пока тесто не станет отставать от рук и стенок посуды. После этого добавьте растопленное масло и вымешивайте до соединения с тестом. Тесто поставьте в теплое место на 2 часа. За это время тесто нужно несколько раз обмять.

Разделочную доску посыпьте мукой и выложите на нее готовое тесто. Разделайте тесто на булочки. Выложите их на смазанный маслом железный лист и дайте расстояться около получаса. Смажьте булочки желтком и выпекайте.

Сдобные сухарики

Мука пшеничная — полтора стакана, дрожжи — 10 г, масло сливочное — 4 столовые ложки, молоко — три четверти стакана, сахар — полстакана, 1 яйцо, соль.

Приготовьте дрожжевое сдобное тесто, разделайте его на батоны, выпекайте их в духовке. Охлажденные батоны разрежьте на ломтики толщиной 1 см. Выложите их на железный лист и подсушите в духовке.

К столу сухарики подают с чаем или с молоком.

Пирожки

Мука пшеничная — полстакана, молоко — четверть стакана, дрожжи — 2 г, масло топленое — 1 чайная ложка, половина яйца, соль — 1 чайная ложка, фарш-начинка — полстакана.

Приготовьте дрожжевое опарное тесто. Раскатайте его пластом толщиной в 1 см, вырежьте стаканом кружки. На середину каждого кружка положите фарш, соедините края и защиплите их. Уложите пирожки на лист, слегка смазанный маслом, и оставьте для расстойки минут на 30. После этого смажьте пирожки желтком или молоком и выпекайте.

НАЧИНКИ ДЛЯ ПИРОЖКОВ

Мясной фарш

Мясо пропустите через мясорубку, посолите, добавьте сырое яйцо. Поджарьте на сливочном масле мелко нарезанный лук и соедините с мясом. Хорошо перемешайте.

Морковная начинка

Натрите на терке сырую морковь. Растопите в кастрюле масло и тушите, пока морковь не станет мягкой. Прибавьте сахар, рубленое крутое яйцо, соль и перемешайте.

Яблочная начинка

Для начинки в пирожки лучше всего брать кислые яблоки (антоновку). Яблоки очистите от кожицы и сердцевинки и нарежьте ломтиками. Засыпьте сахаром и варите, помешивая, пока масса не загустеет.

Капустный фарш

Порубите капусту, положите на сковороду с растопленным маслом и жарьте при помешивании до мягкости. Затем охладите, посолите и добавьте рубленое крутое яйцо.

Рулет с маком

Такой рулет рекомендуется давать детям старше 4 лет.

Мука пшеничная — 1 стакан, дрожжи — 10 г, молоко — полстакана, масло сливочное — 2 столовые ложки, 1 яйцо и половина желтка, мак — 2 столовые ложки, сахар — 2 столовые ложки, мед — 1 столовая ложка, сметана — 1 чайная ложка, соль.

Приготовьте начинку. Вымойте мак и обдайте его кипятком. Высушите, откинув на дуршлаг, покрытый марлей, и дважды пропустите через мясорубку. В ступке истолките сахар и смешайте его с медом, сметаной, половиной яичного желтка и маком.

Приготовьте сдобное тесто. Выложите его на доску, посыпанную мукой. Раскатайте тесто в пласт толщиной 1 см и положите сверху начинку из мака. Сверните рулетом и переложите его на противень вниз швом. Оставьте на полчаса на расстойку. Затем смажьте яйцом и проколите вилкой. Поставьте в духовку примерно на час.

ЗАВАРНОЕ ТЕСТО

Заварное тесто приготавливается из большого количества яиц, поэтому нужно учитывать, как ваш ребенок переносит яичный желток, а особенно белок.

При приготовлении заварного теста сначала муку заваривают с водой, маслом и солью, а потом в тесто вводят яйца.

Изделия из заварного теста получаются с растрескавшейся поверхностью и пустотами внутри, которые и заполняют начинкой или кремом.

Колечки заварные

Мука — 1,5 стакана, вода — 1 стакан, масло сливочное — 125 г, 4 яйца, сахарная пудра — четверть стакана, соль.

Налейте в кастрюлю воду, добавьте масло, соль и доведите до кипения. Засыпьте в кипя-

щую воду муку, быстро перемешайте смесь до образования однородной массы. Затем снимите кастрюлю с огня и охладите тесто до тепло-го состояния.

В тесто добавьте яйца по одному, перемешивая до однородной массы. Выложите тесто в полиэтиленовый пакет с отрезанным уголком (лучше зубчиками) или используйте специальный кондитерский наконечник зубчатой формы диаметром приблизительно 10 мм. Выпускайте тесто кольцами диаметром примерно 12 см на смазанный маслом металлический лист.

Выпекайте при температуре 200—220 °С в течение полчаса.

Готовые кольца можно посыпать сахарной пудрой или наполнить заварным кремом, сладкой творожной массой с ванилином или сырной массой.

БИСКВИТНОЕ ТЕСТО

Бисквитное тесто готовится из муки, яиц и сахара. Для приготовления его яичные белки взбивают миксером или венчиком до пышной пены, при этом объем их должен увеличиться в 2,5—3 раза. Желтки растирают с сахаром, в них всыпают муку, размешивают массу до однородного состояния, затем постепенно вводят взбитые белки и осторожно перемешивают.

Из бисквитного теста готовят пирожные и торты.

Бисквит

2 яйца, сахарная пудра — 2 столовые ложки, мука картофельная — 1 столовая ложка, мука пшеничная — 2 столовые ложки, масло сливочное — 1 чайная ложка.

Разотрите яичные желтки с сахарной пудрой. В результате масса должна увеличиться в объеме примерно в три раза. После этого добавьте просеянную пшеничную и картофельную муку, хорошенько размешайте. Взбейте в густую пену белки и осторожно введите их в массу. Форму смажьте маслом, посыпьте мукой и наполните приготовленным тестом на три четверти.

Выпекайте бисквит в не очень горячей духовке в течение получаса. Во время выпечки лучше не встряхивать и не передвигать форму, не открывать лишний раз духовку и не хлопать дверцей.

Бисквитный рулет

3 яйца, сахарная пудра — треть стакана, мука пшеничная — четверть стакана, мука

картофельная — 1 столовая ложка, варенье — полстакана.

Разотрите яичные желтки с сахарной пудрой, добавьте пшеничную и картофельную муку. Взбейте в густую пену белки и введите их в смесь желтков с сахарной пудрой. Противень смажьте маслом и выложите на него подготовленную массу. Выпекайте в умеренно нагретой духовке до образования светло-коричневой корочки примерно 20 минут.

Большой лист чистой гладкой бумаги положите на стол. Посыпьте его сахарной пудрой. Испеченный бисквит поместите на бумагу и быстро смажьте его вареньем. Сверните бисквит в рулет, оберните рулет бумагой и дайте остыть.

Свежеиспеченный бисквит может застыть и сделаться ломким, тогда его следует поставить на несколько минут снова в духовку, чтобы пласт стал мягким.

Бисквитное печенье

3 яйца, сахарная пудра — треть стакана, мука пшеничная — 3 столовые ложки, масло топленое — 1 чайная ложка.

Тщательно разотрите желтки с сахарной пудрой. В густую пену взбейте белки. Всыпьте в растертые желтки муку и быстро перемешайте. Добавьте в массу взбитые белки. Размешивать нужно только в одну сторону. Смажьте противень маслом и посыпьте мукой. Налейте на противень тесто столовой ложкой в виде круглых лепешек.

Посыпьте печенье сахарной пудрой и выпекайте в духовке.

Сухарики бисквитные

Это блюдо не рекомендуется давать детям до года, а также детям с повышенной чувствительностью к яичному белку.

Мука пшеничная — четверть стакана, картофельный крахмал — 1 столовая ложка, 3 яйца, сливочное масло — 1 чайная ложка, сахар — четверть стакана.

Отделите желтки от белков и тщательно разотрите их с сахаром (можно взбить миксером). Смешайте пшеничную муку и столовую ложку крахмала, просейте через сито и всыпьте в растертую желтковую массу. После этого введите хорошо взбитые белки и смешайте все до образования однородной массы. (Лучше всего взбивать белки миксером.)

Положите на дно формы промасленную бумагу и наполните форму тестом на три четверти. Поверхность теста разровняйте ножом. Вы-

пекайте бисквит в горячей духовке 25—30 минут. Духовку в это время открывать нельзя.

Лучше всего проверить готовность бисквита, проколов его деревянной палочкой: если палочка сухая — бисквит готов.

Когда бисквит остынет, нарежьте его ломтиками, положите на противень и подсушите в духовке.

Храните сухарики в плотно закрытой банке.

ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО

В *песочном тесте* много масла, сахара и яиц. Изделия из него рассыпчатые.

Для приготовления песочного теста муку смешивают с содой, просеивают на стол, собирают в горку, в середине делают углубление. Масло растирают с сахаром до пышности, добавляют желтки и соль. Все это хорошо перемешивают и вливают в муку. Тесто быстро замешивают ножом, собирают в комок и очень хорошо вымешивают, пока не получится однородная масса.

Готовое песочное тесто раскатывают в пласт толщиной около 1 см. Затем пласт наворачивают на скалку и переносят на сухой металлический лист. Тесто разравнивают по листу и обрезают лишнее. Пласт прокалывают ножом в нескольких местах.

Выпекают песочное тесто при температуре 210—230 °С до золотистого цвета.

Сдобное печенье

Мука пшеничная — три четверти стакана, мука картофельная — 2 стакана, масло сливочное — 100 г, молоко — три четверти стакана, сахар — полстакана.

Разотрите добела масло с сахарным песком и молоком. Всыпьте просеянную пшеничную и картофельную муку, тщательно перемешайте.

Тесто должно получиться однородным. Поставьте его на холод на 2 часа, а затем раскатайте в пласт толщиной в 0,5 см. Стаканом или рюмкой вырежьте печенье и наколите его вилкой. Противень смажьте маслом и поместите на него печенье.

Выпекайте в духовке при не слишком высокой температуре.

Песочное печенье

Мука пшеничная — 1 стакан, сахарная пудра — четверть стакана, масло сливочное — 100 г, сметана — четверть стакана, половина яйца.

Разомните в чашке до мягкости сливочное масло, смешайте его с сахарной пудрой, яйцом и сметаной до получения однородной массы. Всыпьте муку, быстро замесите тесто и вынесите его на холод примерно на час.

Раскатайте тесто ровным пластом толщиной 1 см. Вырежьте кружочки стаканом или различные фигурки и уложите их на противень.

Выпекайте в не слишком жаркой духовке.

Маковые коржики

Мука пшеничная — 1 стакан, 2 яичных желтка, масло сливочное — 4 столовые ложки, сахарный сироп — полстакана, мак — 1 чайная ложка.

Желтки размешайте с сахарным сиропом и маслом, а также с маком. Всыпьте муку и замесите густое тесто. Оставьте его на 1 час, а затем раскатайте в пласт.

Из теста вырежьте стаканом кружочки, уложите их на смазанный маслом и посыпанный мукой противень и наколите вилкой.

Выпекайте в не слишком жаркой духовке.

Овсяное печенье

Мука пшеничная — полстакана, овсяная мука — четверть стакана, сахар — 2 столовые ложки, масло сливочное — 2 столовые ложки, 1 яйцо, молоко — четверть стакана, немного соли.

Для приготовления этого печенья овсяные хлопья «геркулес» необходимо размолоть в кофемолке.

Смешайте пшеничную и овсяную муку, сахар и соль. Растопите 15 г масла и размешайте его со взбитым яйцом и молоком. Введите подготовленную муку и замесите густое тесто. Раскатайте его на доске, посыпанной мукой. Стаканом вырежьте кружочки и положите их на смазанный маслом противень.

Выпекайте в умеренно нагретой духовке 20 минут.

Ореховое печенье

Пшеничная мука — четверть стакана, сахарная пудра — три четверти стакана, 2 яйца, тертые грецкие орехи — 1 стакан.

Грецкие орехи очистите и пропустите через мясорубку. Смешайте с сахарной пудрой, растертой с желтками. Взбейте белки. Добавьте в орехи муку и белки.

На мокрую разделочную доску выложите тесто и скатайте колбаски толщиной в 3 см. Нарежьте колбаски ломтиками шириной в 1,5 см и уложите на смазанный маслом противень.

На каждое печенье положите по половинке очищенного миндаля или кусочек грецкого ореха.

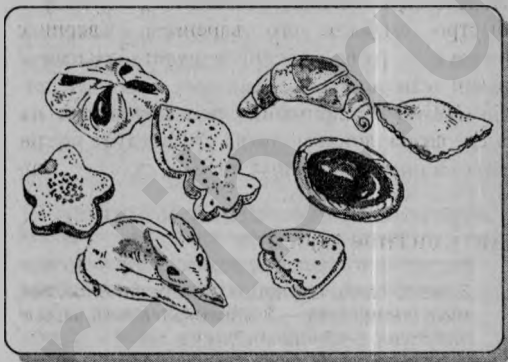
Выпекайте в не очень жаркой духовке.

Лучше всего оформить печенье для детей в виде различных фигурок, зверюшек.

На рисунке вы видите, как можно придать печенью привлекательный внешний вид.

Воздушное печенье

Яичные белки — 3 штуки, сахарная пудра — 1 стакан, половина лимона.



Натрите на терке лимонную цедру. Взбейте белки в густую пену и смешайте их с сахарной пудрой и лимонной цедрой. Разложите массу столовой ложкой небольшими порциями с промежутками в 3 см на чистую гладкую бумагу. Переместите бумагу на железный лист. Выпекайте в духовке до тех пор, пока печенье не станет бледно-желтым.

Медовые пряники

Пшеничная мука — 1 стакан, натуральный мед — полстакана, сода — 0,5 чайной ложки, половина яичного желтка, сахар — полстакана, сливочное масло — 1 столовая ложка, вода — четверть стакана, четверть лимона.

Налейте в кастрюлю воду, положите сахар и мед. Кипятите, пока сахар не растворится. Затем снимите кастрюлю с огня и всыпьте в нее примерно три четверти муки. Быстро перемешайте до образования густого теста.

Остудите тесто, положите в него размягченное сливочное масло и соду, смешанную со столовой ложкой муки. Добавьте цедру лимона. Вымесите тесто до однородного состояния.

На столе, посыпанном мукой, раскатайте тесто в пласт толщиной 1 см. Посыпьте раскатанный пласт мукой и вырежьте из него фигурной или круглой выемкой пряники. Выложите

их на смазанный маслом лист, смажьте яичным желтком и выпекайте в духовке.

Мятные пряники

Мука пшеничная — 1 стакан, подсолнечное масло — 1 столовая ложка, сахар — 1 стакан, вода — полстакана, сода — 0,5 чайной ложки, мятное масло или мятный сироп — 4 капли.

Растворите сахар в горячей воде, охладите до комнатной температуры и всыпьте соду. Добавьте также подсолнечное масло, мятное масло и тщательно размешайте.

Смесь вылейте в чашку с мукой и замесите не слишком густое тесто. Разделите его на комочки величиной с грецкий орех. Скатайте шариками, затем приплюсните их, уложите на лист, посыпанный мукой. Выпекайте в не очень жаркой духовке.

Творожные батончики с корицей

Творог — 5 столовых ложек, мука — 1 столовая ложка, 1 яйцо, сахар — 1 столовая ложка, сметана — 1 столовая ложка, сода и лимонная кислота — треть чайной ложки, корица — на кончике ножа, растительное масло, немного соли.

Творог протрите и всыпьте в него муку и сахар, посолите, добавьте яйцо и сметану. Затем всыпьте корицу и перемешайте. Из полученного теста сформируйте колбаску диаметром примерно 1 см и нарежьте ее наискосок на батончики. В форму или сковороду налейте растительное масло так, чтобы при выпечке оно покрывало примерно половину батончика. В кипящее масло опускайте батончики и жарьте до готовности.

Коврижка

Мука пшеничная — 250 г, вода — 50 г, сахар — 100 г, мед — 100 г, масло подсолнечное — 5 г, корица — 1 г, гвоздика — 1 г, сода — 5 г.

Вскипятите с водой мед и сахар и охладите до комнатной температуры. Добавьте в этот сироп гвоздику, корицу, соду и размешайте. Всыпьте муку и замесите крутое тесто. Смажьте маслом противень и выложите на него тесто ровным слоем толщиной 1 см. Испеките в духовке.

Кремы

Кремы — питательный и вкусный десерт. Кремы можно подавать как самостоятельное блюдо с ломтиком булки или добавлять к творогу, фруктам, бисквиту, печеню. С кремами можно готовить торты.

Крем шоколадный

Молоко — 1 стакан, шоколад — 30 г, крупа манная — 1 столовая ложка, сахар — 2 столовые ложки.

Всыпьте в кипящее молоко тертый шоколад, манную крупу и 30 г сахара. Кипятите 20 минут при постоянном помешивании.

Вылейте в форму, смоченную водой и обсыпанную мелким сахарным песком. Охладите и подайте с холодным молоком.

Лимонный крем

Мука — 1 столовая ложка, молоко — 1 стакан, сахар — 2 столовые ложки, четверть лимона.

Размешайте муку с небольшим количеством молока, чтобы получилось жидкое тесто. Вскипятите оставшееся молоко с мелко нарезанной лимонной цедрой. Когда молоко вскипит, выньте цедру и добавьте 30 г сахара. После этого, помешивая, влейте подоготовленное тесто и варите при постоянном помешивании до загустения.

Выложите горячий крем в форму, смоченную кипяченой водой и обсыпанную сахарным песком, и охладите.

Сливочный крем

Сливки — полстакана, желатин — 0,5 чайной ложки, сахарная пудра — 1 столовая ложка, молоко — 1 столовая ложка.

Кипяченые сливки взбейте до густой пены. Добавьте сахарную пудру. Предварительно замоченный желатин соедините с горячим молоком. Влейте желатин тонкой струйкой во взбитые сливки, все время вымешивая их снизу вверх.

Массу переложите в форму и охладите.

Заварной крем

Сахар — 1 стакан, мука — 4 столовые ложки, молоко — три четверти стакана, 5 яиц, масло сливочное — 250 г, сахарная пудра — полстакана, сахар ванильный — 1 чайная ложка.

Тщательно разотрите яйца с сахаром, соедините с мукой и разотрите до исчезновения комочков. Постепенно тоненькой струйкой влейте горячее молоко, не переставая взбивать растертую массу. Поставьте ее на огонь и варите до загустения, помешивая, чтобы крем не пригорел.

Когда крем достигнет консистенции густой сметаны, снимите его с огня и охладите до комнатной температуры. Затем небольшими

порциями, постоянно взбивая, введите размятое и растертое с сахарной пудрой масло и ванильный сахар.

Взбейте крем до пышности.

Банановый крем

2 яйца, 0,5 литра молока, 2 банана, цедра одного лимона, 2 столовые ложки изюма без косточек, желатин, сахар.

Взбейте яйца и введите их в сладкое молоко. Бананы нарежьте мелкими кубиками, цедру лимона натрите на терке. Все перемешайте. Добавьте изюм. Желатин замочите заранее, добавьте в смесь и варите ее на водяной бане. Перед подачей на стол охладите.

Немного о консервировании

Некоторые виды домашнего консервирования подойдут и для питания ребенка. Нужно только соблюдать правила консервирования. Особенно важно, чтобы банки были герметически закупорены и стерилизованы. В домашних условиях для консервирования можно использовать стеклянные банки с жестяной крышкой и резиновыми кольцами или со стеклянной крышкой, резиновым кольцом-прокладкой и хомутиком.

Для консервирования в стеклянных банках с жестяными крышками необходима ручная закаточная машинка.

Пластмассовые (полиэтиленовые) крышки использовать для домашнего консервирования не рекомендуется, так как они не обеспечивают достаточной герметичности. Но полиэтиленовые крышки вполне годятся для закупорки банок с вареньем, джемом, повидлом. Концентрация сахара в них большая и содержание влаги — невелико.

Вам также будет нужна большая алюминиевая или эмалированная кастрюля для тушения фруктов и овощей, как и кастрюля с крышкой для стерилизации консервов, в которую помещаются одновременно 4—5 литровых банок, ножи, шумовки, дуршлаг, решето или металлическое сито, ложки (лучше всего из нержавеющей стали).

Продукты для консервирования необходимо тщательно отмеривать, поэтому вам пригодятся весы и различные мерки.

Начинают консервирование с подбора и подготовки необходимой посуды. Промойте банки и крышки теплым раствором пищевой соды из расчета 1 чайная ложка соды на 1 л воды, окатите кипятком и высушите; жестяные крышки лучше всего прокипятить.

Консервирование продуктов в стеклянных банках с жестяными крышками происходит следующим образом. Подготовленные банки заполняют (не полностью, а только до закругления) продуктами, которые заливают сиропом, рассолом или маринадом, закрывают стерильной крышкой, погружают в кастрюлю с водой (банка перед заполнением горячими продуктами должна быть нагрета, вода в кастрюле также должна находиться в равновесии с температурой банки, чтобы банка не лопнула) и стерилизуют в течение некоторого времени (в зависимости от продукта), после чего осторожно достают банку из кастрюли, ставят ее на стол и сразу закатывают с помощью машинки.

ВАРЕНЬЯ, ДЖЕМЫ, ПОВИДЛО

Наиболее распространенным видом консервов, которые часто применяются в детском питании, является *варенье*. Варенье варят из свежих и спелых плодов и ягод, в мелкой, но широкой посуде достаточно больших размеров — удобно использовать для этого эмалированный таз. Обычно рекомендуется варить варенье в количестве не больше 2 кг. Не следует варить его на сильном огне.

Необходимо снимать шумовкой пену, образующуюся во время варки. Особенно тщательно нужно удалить пену с готового варенья, снятого с огня. Налет сахара, образующийся во время варки на стенках посуды, необходимо снять ложкой или мокрой тряпкой. Чтобы не допустить засахаривания варенья, нужно за несколько минут до снятия с огня добавить на каждый килограмм сахара по одной чайной ложке измельченной винной кислоты.

Чтобы проверить, готово ли варенье, капните каплю сиропа на блюдечко. Если капля не растекается, варенье готово. Слегка прогрейте стеклянные банки и поставьте на сложенное в несколько раз полотенце, чтобы они не лопнули при вливании горячего варенья. Хранить варенье следует в банках вместимостью 0,5—1 кг в сухом прохладном месте.

Из свежих, спелых, целых или нарезанных плодов приготавливают другую разновидность консервированных ягод и фруктов — *джемы*. Варенье отличается от джема тем, что сироп варенья должен быть светлым и прозрачным, а фрукты и ягоды — целыми, джемовый сироп обычно бывает желтоватым, а плоды развариваются. Джем предпочтительнее варить в большом количестве. Джем, как и варенье, варят в широкой посуде (лучше всего в тазу) на сильном огне. Если плоды крупные, то их режут кусочка-

ми, чтобы они легче пропитались сиропом. Для приготовления джема используют фрукты, которые содержат пектин, поэтому происходит желирование, или яблочный сок, а также сок айвы.

Готовность джема, определяется так же, как и готовность варенья: нужно капнуть немного сиропа на влажное блюдце. Пока джем не остыл, его перекладывают в хорошо высушенные прогретые стеклянные банки. Хранить джем, как и варенье, нужно в сухом и прохладном месте.

Третья разновидность консервов из фруктов и ягод — *повидло*. Для приготовления повидла используют обычно перезревшие фрукты. Повидло варят в широкой посуде — медном тазу, чтобы облегчить испарение воды и сгущение фруктового пюре. Сахар добавляют к концу варки, поскольку жидкое пюре выпаривается быстрее; так можно сократить срок варки и повидло получится светлее и вкуснее. Содержание сахара в готовом повидле довольно высокое (не менее 60%). Если в повидле мало сахара, оно может быстро испортиться. Варят повидло при постоянном помешивании, лучше всего деревянной лопаточкой, до загустения. Готовое повидло разливают горячим в хорошо высушенные и прогретые стеклянные банки и оставляют открытым, лучше всего на солнце, для образования защитной пленки. Хранят в сухом и прохладном помещении.

Варенье, джем и повидло — прекрасная добавка к блюдам из творога, блинчикам и пирожкам, ими можно также украсить пирог или торт.

Вишневое варенье

Вишни — 500 г, сахар — 2 кг, вода — 3,5 стакана.

Промойте вишни и удалите косточки. Сварите густой сироп из сахара и воды, в сироп засыпьте вишни, дайте отстояться 1—2 часа, а после этого варите на сильном огне, постоянно снимая пенку, до загустения.

Снимите с огня и, встряхивая посуду, тщательно удалите пену. Выдержите варенье 3—4 часа, чтобы фрукты пропитались сиропом, и разлейте в банки.

Клубничное варенье

Клубника — 1 кг, сахар — 2 кг, вода — 1 стакан.

Клубнику переберите, поместите в фарфоровую или эмалированную посуду, засыпьте сахаром и выдержите 10 часов. Потом влейте воду и варите на сильном огне, непрерывно снимая пену.

Малиновое варенье

Малина — 1 кг, сахар — 2 кг.

Варенье из малины лучше всего варить в тот день, когда она собрана. Малину переберите, промойте в дуршлаг.

Сварите густой сироп из сахара и воды, охладите и всыпьте малину. Дайте настояться около получаса, а затем варите до загустения. Снимите с огня и встряхните посуду с вареньем, удалите шумовкой пену и семечки.

Грушевый джем

Груши — 3 кг, сахар — 1,5 кг, вода — 2,5 стакана, немного гвоздики и корицы.

Вымытые груши разрежьте на четыре части, удалите семена и засыпьте сахаром. Через 12 часов влейте воду и варите на умеренном огне, добавив 3—4 гвоздики и несколько кусочков корицы, до загустения, затем снимите с огня и в горячем виде переложите в хорошо высушенные стеклянные банки.



Повидло клубничное

В эмалированной кастрюле сварите клубнику без добавления воды до мягкости. Затем снимите с огня, слегка охладите и протрите через частое сито для удаления семян. Взвесьте полученную массу и добавьте на каждый килограмм пюре по 400 г сахара. Варите повидло до необходимой густоты, снимите с огня и разлейте, пока оно не остыло, в стеклянные банки.

Абрикосовое повидло

Абрикосы — 5 кг, сахар — 1,5 кг.

Спелые абрикосы опустите в кипяток, уложив по 20—30 штук в дуршлаг, затем снимите

кожицу. Разрежьте абрикосы пополам, извлеките косточки, разомните абрикосы до пюреобразного состояния (можно пропустить через мясорубку).

Полученное пюре варите в тазу до загустения, затем добавьте сахар и варите до большей густоты при непрерывном помешивании.

Малиновое повидло

Малина — 2 кг, сахар — 1 кг.

Переберите малину и припустите с 0,5 стакана воды до мягкости, а затем протрите через сито для удаления семечек. В полученное пюре добавьте сахар и варите до необходимой густоты.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ ОВОЩЕЙ

С трехлетнего возраста можно давать ребенку немного консервированных овощей. Отбирать их и готовить нужно очень внимательно.

Можно давать ребенку только такие овощи, в качестве которых вы не сомневаетесь и которые имеют нормальный внешний вид и аромат, свежий вкус.

Очищенные томаты

Отберите зрелые крепкие томаты, уложите в дуршлаг и опустите на 1—2 минуты в кастрюлю с горячей водой, близкой к закипанию. Выньте томаты из горячей воды и погрузите на несколько минут в холодную воду, после этого кожица с них легко снимется. Очищенные томаты уложите как можно плотнее в подготовленные стеклянные банки, залейте горячим томатным соком или томатной массой (для этого протрите через сито свежие помидоры), после чего прикройте банки стерильными крышками, поставьте в кастрюлю с горячей водой и стерилизуйте.



Питание младших школьников



■ Рацион на день — чем кормить школьника?

Качественный состав рациона младшего школьника существенно не отличается от рациона старших дошкольников. Хотя ребенку разрешены уже все продукты, некоторые их разновидности стоит вообще исключить или ограничить в детском меню. Основу рациона по-прежнему должны составлять натуральные продукты, количество полуфабрикатов и консервов следует свести к минимуму.

Общий объем пищи увеличивается так же, как и калорийность рациона. Теперь ребенку в день требуется около 2300 ккал (после 10 лет — 2500 ккал).

Накормить младшего школьника становится немного легче, чем дошкольника. В 6—7 лет начинают есть с большим аппетитом даже самые привередливые дети, которые всегда огорчали мам. Если хороший аппетит не сопровождается внезапным похудением или полнотой и у ребенка не появляется недомоганий (иногда чрезмерный аппетит может быть признаком диабета), то не стоит ограничивать его в еде. Ограничения должны касаться только сладкой и жирной пищи, белого хлеба и кондитерских изделий. Но если ребенок-школьник получает полноценное питание во время основных приемов пищи, то у него и не возникнет повышенного внимания к сладостям. А вот если ребенок плохо ест за обедом, то потом он может постоянно «перебивать» аппетит сладостями.

У некоторых детей аппетит может «запаздывать» и проявляться ближе к подростковому возрасту. Это худенькие мальчики и девочки, но их плохой аппетит — не признак заболевания. Обычно эти дети начинают хорошо есть лет в 11—12, или в подростковом возрасте.

Питание школьника теперь уже не только обеспечивает рост и развитие, но и покрывает затраты организма во время учебных занятий.

Частые приемы пищи теперь — это норма, так как организм постоянно требует энергии. Только не стоит перекусывать конфетами и сладостями, а очень полезны для этого фрукты, молочные и кисломолочные продукты, зерновой и ржаной хлеб с маслом, овощи, соки.

Причем еда — это не только завтрак, обед, полдник и ужин, но и «перекус» в школе, куда вам также придется давать еду с собой.

■ Режим питания младшего школьника

Основных приемов пищи у младшего школьника по-прежнему пять — завтрак, школьный завтрак, обед, полдник и ужин (для тех, кто занимается в первую смену). Если ребенок занимается во вторую смену, то чаще всего ребенок обходится четырехразовым питанием (завтрак, обед, перекус в школе и ужин).

Интервалы между приемами пищи — от 3 до 4,5 часов.

Примерный режим питания выглядит следующим образом:

При учебе в первую смену.

7.00—7.30	первый завтрак;
11—12 часов	второй завтрак (школьный обед);
15 часов	обед;
17 часов	полдник;
19—20 часов	ужин.

При учебе во вторую смену:

9 часов	завтрак;
13 часов	обед;
16 часов	школьный полдник;
19—20 часов	ужин.

Завтрак школьника чаще всего состоит из основного блюда, напитка и бутерброда или хлебобулочного изделия. Что можно подать ребенку на завтрак? Основное блюдо — это чаще всего каша (особенно для тех, кто занимается в первую смену), блинчики с начинкой (творог, мясо, овощи), ленивые вареники или

сырники, запеканка, сосиски с вермишелью, салаты. Проблема завтрака состоит в том, что его следует приготовить достаточно быстро — ведь не только ребенку нужно в школу, но и маме нужно на работу. Иногда решить эту проблему помогают готовые сухие завтраки, мюсли (о них мы расскажем ниже), каши быстрого приготовления. Не стоит забывать и про обычные каши (гречневую, рисовую, овсяную, манную). Каши можно подавать с сухофруктами. Также довольно быстро можно приготовить сырники или ленивые вареники, запеканку или салат. Большинство мам ограничивает завтрак школьников бутербродами, сосисками с вермишелью, яичницей. Но такие завтраки быстро надоедают ребенку, к тому же они не слишком полезны. Бутерброд, хлеб с маслом и сыром (твердым или плавленым), хлеб с паштетом или булочка с джемом может быть хорошим дополнением к основному блюду. Рекомендуется пить с утра что-нибудь теплое — чай с лимоном или молоком, кофе с молоком, какао. Иногда ребенку можно дать фруктовый сок или кефир. Сухие завтраки и мюсли можно давать 2—3 раза в неделю, особенно в «рабочие» дни, а по выходным можно приготовить ребенку более сложный и вкусный завтрак — фруктовый салат, блинчики с начинкой, пудинг или запеканку.

Второй завтрак более всего актуален для детей, которые занимаются в первую смену. Этот завтрак они съедают в школе на большой перемене. Хотя в большинстве школ дети получают горячие завтраки, можно проконтролировать — что именно ест ваш ребенок в школе и попытаться скорректировать его питание домашними «ссобойками». Следует помнить, что умственная деятельность требует определенного вида пищи — глюкоза питает мозг. Однако глюкозу ребенок должен получать не из конфет и кондитерских изделий, а из фруктов, сухофруктов. Ребенок может взять с собой в школу пакетик приготовленных дома сухофруктов (курага, изюм, чернослив и различные цукаты), орешков. Не стоит забывать и об обычных семечках — «черных» и «белых», но брать с собой в школу можно только очищенные сырые семечки. Полезно взять с собой в школу фрукты — яблоки, банан, апельсин, киви, грушу или хурму. Вышеперечисленные продукты можно давать ребенку в школу вне зависимости от того, получает ли он там завтрак или обед. Полезно иметь с собой небольшую бутылочку минеральной воды, паке-

тик сока. А вот газированную сладкую воду лучше не давать ребенку.

Обед ребенка-школьника состоит обычно из трех блюд и напитка.

Салаты — очень желательный компонент обеда. Наиболее доступны и полезны салаты из свежих овощей: салат из белокочанной капусты с морковью, салат из моркови с чесноком и сыром, салат из яблок и моркови, салат из тыквы и яблок, салат из белокочанной капусты с зеленью, салат из свеклы с чесноком и плавленым сыром, салат из свеклы с сухофруктами, салат из огурцов и помидоров, салат из редьки, салат сельдерея с яблоком и морковью, листовой салат с зеленью. Один — два раза в неделю можно предложить ребенку салаты из консервированных овощей: салат из кабачков, салат из маринованной свеклы, огурцов, помидоров, кабачковая или баклажанная икра. Кислую капусту полезно давать в зимне-осенний период. Кроме салатов в качестве закуски можно подавать фаршированные помидоры или огурцы, перец или яблоки (фарш из свежих овощей, творога или сухофруктов, яблок). Очень полезен винегрет, рубленая сельдь, селедочный форшмак.



Хотя супы не пользуются популярностью в большинстве зарубежных стран, у нас они, по традиции, — обязательная часть обеда. К тому же супы очень полезны. Набор супов для ребенка-школьника очень разнообразен — это бульоны (куриный, мясной) с гренками или с фрикадельками, с пирожками или омлетом, щи из свежей или кислой капусты, борщи — холодный и на мясном бульоне, гороховый и фасолевый супы, овощной суп на мясном бульоне и на молоке, крупяные супы, суп-лапша (куриная и молочная), суп с клецками, супы-пюре (из курицы, картофеля, мяса, цветной капусты, моркови), молочные супы с крупой, окрошки. Можно подавать даже фруктовые супы (с крупой или клецками).

На второе ребенок-школьник получает обычно мясное или рыбное блюдо с гарниром. Мясо желательно давать ребенку-школьнику 4—5 раз в неделю, еще два раза можно давать рыбу, иногда блинчики с творогом, спагетти с овощами и сыром или другое не мясное блюдо. Выбор мясных блюд очень широк — это всевозможные котлеты (рубленные и отбивные), бифстроганов, гуляш, запеченное мясо, тушеное и жареное мясо, плов, голубцы. Целые куски мяса следует давать ребенку хотя бы 2—3 раза в неделю. Рыбу подают жареную, тушеную или запеченную в тесте, иногда фаршированную или заливную. Гарниры к мясным и рыбным блюдам — это не только вареный и жареный картофель и макароны, а и гораздо более полезные овощи и крупы. Кроме традиционной тушеной капусты, моркови и свеклы можно делать гарниры из цветной капусты, брокколи, шпината, кольраби и спаржи.

Хорошо, если мама может приготовить и десерт (крем, фруктовый салат или другое лакомство). Однако на десерт можно подать и готовые сладости — зефир, халву, мармелад, фруктовое суфле или пастилу, но совсем немного, после сытного обеда этого будет вполне достаточно.

Обеденным напитком может быть компот или кисель (если компот с кусочками фруктов — он вполне может заменить и десерт). Морсы со свежим соком, фруктовые и овощные соки также будут очень полезны. Иногда вместо напитка подают арбуз или дыню, свежие фрукты или ягоды.

Полдник может быть по составу примерно таким, как второй завтрак (если ребенок учится во вторую смену и до школы успевает позавтракать и пообедать).

Если же ребенок занимается в первую смену и обедаст в 2—3 часа дня, то на полдник (примерно в 5 часов вечера) можно предложить фрукты, йогурт или кефир, творог или чай с хлебобулочными изделиями. Полдник не должен быть слишком обильным, так как через 2—3 часа ребенок получит ужин.

На ужин ребенок школьного возраста получает одно основное блюдо и какой-нибудь напиток с бутербродом или булкой. Перед сном не рекомендуется есть мясо, поэтому лучше предложить ребенку творожное или овощное блюдо, кашу или макароны, фаршированные тушеные овощи (кабачки, баклажаны, помидоры, огурцы или ленивые голубцы), фруктовый плов, всевозможные блинчики и оладушки, вареники и сырники, иногда каша и

овощные котлеты, тушеная рыба или рыбные котлеты — вот возможные варианты ужина.

Перед сном. Если ужин проходит в 6—7 часов вечера, а спать ребенок ложится около 10 часов вечера, то перед сном можно дать яблоко или стакан кефира, нежирный йогурт. Здесь все зависит от аппетита, не все дети хотят есть перед сном.

Примерное меню для ребенка в возрасте от семи до десяти лет

Понедельник

Завтрак	гречневая каша с маслом на молоке, отварное яйцо, салат из тыквы и яблок, чай с лимоном, белый хлеб с маслом;
обед	салат из свеклы с зеленым горошком, щи на мясном бульоне, котлета отбивная жареная с картофельным пюре, компот из сухофруктов;
полдник	йогурт, печенье, свежие яблоки;
ужин	сырники со сметаной, чай с молоком, печенье овсяное.

Вторник

Завтрак	макароны с сыром, томатный сок, салат из консервированных кабачков, черный хлеб с маслом;
обед	салат из свежей капусты с зеленью, борщ мясной, печень тушеная со сметаной и отварным картофелем, кисель из ягод;
полдник	молоко, кекс с изюмом;
ужин	винегрет с сельдью, бутерброд с сыром, чай с лимоном.

Среда

Завтрак	каша овсяная с сухофруктами на молоке, творожный сырок, печенье овсяное, апельсиновый сок;
обед	салат из морской капусты с морковью, молочный суп с лапшой, рыбные котлеты с овощным гарниром, отвар шиповника;
полдник	кефир, пряники;
ужин	кабачки жареные с сыром, чай с лимоном, бутерброд с колбасой.

Четверг

Завтрак	омлет с помидорами, бутерброд с печеночным паштетом, чай с лимоном;
----------------	---

обед	салат из помидоров и огурцов, куриный бульон с фрикадельками, голубцы с мясом, компот из консервированных персиков;
полдник	сливки, вафли;
ужин	ленивые вареники, яблоки свежие, бутерброд с сыром, чай с молоком.

Пятница

Завтрак	мюсли с молоком, вареное яйцо под майонезом, чай с молоком;
обед	салат из картофеля, суп рыбный с фрикадельками, запеканка из цветной капусты с сыром, кисель молочный;
полдник	сок абрикосовый, зефир;
ужин	рыба отварная под молочным соусом, морковь тушеная, кефир.

Суббота

Завтрак	блинчики с творогом и вареньем, чай с молоком;
обед	салат из крабовых палочек, бульон мясной с клецками, беф-строганов с тушеной капустой, фруктовый салат;
полдник	сок яблочный, пирожки с мясом;
ужин	плов с фруктами, молоко, яблоки.

Воскресенье

Завтрак	оладьи картофельные со сметаной, салат из яблок и чернослива, чай с молоком;
обед	салат из фасоли, свекольник холодный со сметаной, куриные отбивные в сухарях, крем творожный;
полдник	свежие фрукты со взбитыми сливками, апельсиновый сок;
ужин	пицца с рыбой и овощами, чай с лимоном.

■ Быстрый и полезный завтрак — мюсли

Мюсли — популярный и современный продукт, о пользе которого много говорят и пишут. Тем не менее следует знать, что мюсли не следует готовить для детей-дошкольников (эта пища очень тяжела для пищеварения малыша). Детям дошкольного возраста все каши следует

отваривать, поэтому даже мюсли стоит проварить хотя бы 5 минут. К тому же мюсли требуется тщательно разжевывать, а маленький ребенок этому только учится. Но детям младшего школьного возраста мюсли будут очень кстати — такую еду можно быстро приготовить, сухая смесь может храниться в доме «про запас» и к тому же эта каша очень питательна и полезна.

На завтрак перед школой или на ужин школьнику уже можно приготовить мюсли. Это очень полезная зерновая каша заваривается горячим или холодным молоком или водой, соком, кефиром. Мюсли включают в себя хлопья пшеницы и ржи, овса или ячменя, иногда и рисовые хлопья, отруби. Для растущего организма особенно полезны цельные зерна, которые содержат много клетчатки и пищевых волокон, витамины группы В и Е. Мюсли очень полезны для пищеварения, ведь они стимулируют деятельность кишечника, а также способствуют выведению из организма токсинов.

Кроме того, в мюсли содержатся семечки и орехи, кусочки фруктов, изюм. Сухофрукты, которые входят в состав мюсли, богаты калием и лектином и очень полезны при анемии, болезнях сердца. В мюсли нередко включают мед и шоколад. Эти ингредиенты разрешены детям-школьникам и придают мюсли особый вкус. Следите только за тем, чтобы ребенок не выбирал «самое вкусное» — сухофрукты, шоколад и орехи и не выплевывал зерна и отруби. На такое бывают способны многие дети.

Вы можете приготовить мюсли и сами. Ниже дается несколько простых рецептов мюсли для вашего ребенка и для всей семьи. Для этого приобретите по 200—250 г разных сухофруктов (чернослив, курага, разные виды изюма, сушеная дыня и персик, сушеные яблоки можно попробовать добавлять и экзотические цукаты (манго, ананас, сушеные бананы), орехи (грецкие, фундук, сырой арахис, бразильский орех, кешью, фисташки) и семена (подсолнечник, тыква). В отделах здорового питания в магазинах сейчас нередко продают проросшие зерна пшеницы. Такие зерна также можно добавить в «домашние» мюсли. В мюсли можно также добавлять свежие фрукты и ягоды. Приобретите также различные зерна (существует немало каш из цельного зерна, которые не нужно варить — из ржи и пшеницы, овса и кукурузы, гречки и риса). Варьируйте состав мюсли в зависимости от вкуса и наличия продуктов. Можно купить также различные «готовые завтраки» из кукурузных, рисовых и овсяных колечек, шариков, звездочек.

Такие завтраки можно есть отдельно или добавлять в мюсли. Для детей с избыточным весом (после 10 лет) стоит добавлять в мюсли отруби — пшеничные, ржаные, овсяные. Однако отруби (как и зерна грубого помола) нельзя употреблять в пищу детям с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалительными заболеваниями желудочно-кишечного тракта и при поносе.

Мюсли с орехами и изюмом

Овсяные хлопья — 2 столовые ложки, грецкие орехи — 1 столовая ложка, кукурузные шарики — 1 столовая ложка, кедровые орехи — 1 чайная ложка, мед — 1 чайная ложка, изюм — 1 столовая ложка, молоко — 1 стакан.

Смешайте все составляющие и залейте горячим молоком.

Мюсли «Золушка»

Смесь зерен (ржи, пшеницы, овса) — 2 столовые ложки, цельные орехи (фундук) — 1 столовая ложка, семена подсолнечника — 1 чайная ложка, сладкие свежие яблоки — 1 штука, фруктовый питьевой йогурт — полтора стакана.

Смешайте все составляющие и залейте питьевым йогуртом.

Мюсли «Шоколадница»

Рисовые шарики — 1 столовая ложка, зерна пшеницы и ржи — 1 столовая ложка, грецкие орехи — 1 столовая ложка, тертый шоколад — 1 столовая ложка, чернослив — 3 штуки, сушеная дыня — 1 чайная ложка.

Чернослив нарежьте на небольшие кусочки, смешайте с остальными составляющими и залейте горячим молоком.

Мюсли «Клубничные»

Свежая клубника — 6–8 ягод, кукурузные или рисовые шарики или хлопья — 2 столовые ложки, кефир или натуральный питьевой йогурт — 1 стакан.

Клубнику вымойте и немного обсушите, разрежьте пополам, добавьте хлопья и залейте кефиром.

Мюсли «Три толстяка»

Цельные зерна — 1 столовая ложка, отруби — 1 столовая ложка, орехи фундук — 1 чайная ложка, свежее яблоко — 1 штука, сушеный ананас — 1 столовая ложка, яблочный сок без сахара — полстакана, нежирный кефир — 1 стакан.

Эти мюсли будут полезны школьникам и подросткам с лишним весом.

Яблоко нарежьте кубиками, каждый орех разрежьте на 4 части, добавьте зерна, отруби и кубики ананаса, яблочный сок смешайте с кефиром и залейте мюсли.

Мюсли «Легкие»

Зерна — 1 столовая ложка, отруби — 1 чайная ложка, тыквенные семечки очищенные — 1 чайная ложка, зерна подсолнечника — 1 чайная ложка, 1 яблоко, чернослив — 3 штуки, нежирный кефир — полстакана, вода — полстакана.

Яблоко нарежьте кубиками, чернослив — небольшими кусочками и смешайте с семечками, зернами и отрубями. Кефир смешайте с водой и залейте мюсли. Такие мюсли полезны детям с избыточным весом.

Мюсли «Винни-Пух»

Зерна и хлопья — 2 столовые ложки, орехи лесные — 1 чайная ложка, разноцветные цукаты — 1 чайная ложка, мед — 1 чайная ложка, сгущенное молоко — 1 столовая ложка, вода — 1 стакан.

Смешайте зерна и орехи, добавьте цукаты. В стакане горячей воды разведите сгущенное молоко и мед. Залейте молоком мюсли.

Мюсли «Пещера Аладдина»

Курага — 4 штуки, чернослив — 2 штуки, изюм светлый — 1 чайная ложка, изюм темный — 1 чайная ложка, фисташки очищенные — 1 чайная ложка, миндаль — 1 чайная ложка, семена кунжута — 0,5 чайной ложки, цельные зерна — 1 столовая ложка, хлопья кукурузные или рисовые — 2 столовые ложки, корица — четверть чайной ложки, молоко — 1 стакан.

Все компоненты смешайте и добавьте ореху, залейте молоком.

Мюсли «Белочка»

Зерна ржи и пшеницы — 2 столовые ложки, грецкие орехи — 1 чайная ложка, кедровые орехи — 1 чайная ложка, арахис — 1 чайная ложка, фундук — 1 чайная ложка, немного сухофруктов и изюма (1 чайная ложка), молоко — 1 стакан.

Смешайте все составляющие и залейте молоком.

Мюсли «Чунга-Чанга»

Хлопья рисовые и овсяные — 2 столовые ложки, кокосовая стружка — 1 чайная ложка,

банановые чипсы или половинка свежего банана, апельсиновый сок — полстакана, кефир — полстакана.

Хлопья смешайте с кусочками банана и посыпьте кокосовой стружкой, кефир смешайте с соком и заправьте мюсли.

Мюсли «Здоровье»

Проросшие пшеничные зерна — 1 столовая ложка, овсяные хлопья — 1 столовая ложка, овсяные отруби — 1 столовая ложка, семечки подсолнечника — 1 столовая ложка, изюм — 1 столовая ложка, кефир или нежирное молоко — полтора стакана.

Смешайте все компоненты и залейте кефиром или молоком.

■ Витамины и минералы — круглый год: какие блюда помогут быть здоровыми

Начало года — повышаем иммунитет

Хотя запастись витаминами нужно летом, зимой тоже можно предпринять ряд шагов для защиты своего здоровья.

Поскольку теперь ваш ребенок ходит в школу, риск заболеть гриппом или вирусной инфекцией становится выше, а значит, и укрепление иммунитета становится более актуальным.

Зимой существенно возрастает потребность в витамине С. Недостаток его приводит к ослаблению иммунитета, частым простудным заболеваниям, выпадению зубов, образованию гематом на теле. Этот витамин непосредственно связан с белковым обменом в организме человека. Нехватка витамина С болезненно ощущается в весеннее время.

Этот витамин способен повышать сопротивляемость инфекциям, он увеличивает выработку антител и оказывает противовоспалительное действие, способствует лучшему восприятию низких температур. Витамин С способствует также скорейшему заживлению ран и ссадин, повышает уровень защиты кожи и слизистых оболочек организма. Богатейшими «кладовыми» витамина С являются апельсины (апельсиновый сок, желатинно свежотжатый), гранат, киви, черная смородина, лимон, зелень петрушки. Съесть пару долек лимона (не на голодный желудок!) или один плод киви рекомендуется ребенку при первых признаках недомогания (першение в горле, головная боль, боль в суставах). Доступным источником

витамина С зимой являются также квашеная капуста и картофель. Детям школьного возраста квашеную капусту можно давать регулярно, готовить из нее салаты, варить щи, тушить. Немало витамина С содержится также в шиповнике, яблоках, укропе, шавеле, чернике, петрушке, укропе, томатах, свежей капусте, зеленом луке, редисе и красном перце.

Другим витамином, который способствует защите организма от инфекций, является витамин А. Витамин А поддерживает нормальное состояние слизистых оболочек организма, а ведь слизистые оболочки носоглотки — это естественная преграда на пути вирусов, поэтому их нормальное состояние очень важно для здоровья. Для школьников витамин А нужен также и по той причине, что он поддерживает зрение. Глаза ребенка требуют «питания», ведь на них приходится значительная нагрузка, начиная с первого класса. Поэтому профилактика гиповитаминоза витамина А особенно важна тогда, когда нагрузка на зрение становится максимальной (конец учебной четверти, экзаменационная сессия). Витамин А участвует и в процессе роста, что также важно для ребенка.

Прекрасным способом повысить содержание витамина А в рационе ребенка являются салаты из овощей, богатых этим витамином. Салат из моркови с растительным маслом, салат из зеленой капусты или салат из шпината обеспечат ребенка необходимым количеством витамина А. Витамин А содержится также в сливочном масле, яичном желтке, сыре, сливках, сметане, печени; в растительных продуктах в виде провитамина — каротина. Богаты каротином помидоры, тыква, абрикосы, рябина, облепиха, шиповник, манго.

Если же избежать вирусной инфекции все-таки не удалось, возрастает потребность ребенка в витаминах (недаром врачи обычно рекомендуют пить поливитамины при простуде). Понте вашего ребенка витаминными морсами с клюквенным, лимонным, апельсиновым соками. Смородиновый настой и отвар шиповника также будут очень полезны. При простуде или вирусной инфекции будет полезна пантотеновая кислота — витамин В3. Это вещество содержится во многих продуктах и способствует выведению вредных веществ из организма. Когда ребенок заболевает вирусной инфекцией, токсины накапливаются в организме и приводят к различным недомоганиям. Если начать выводить эти вредные вещества, ребенок почувствует себя намного лучше.

Пантотеновая кислота содержится в яйцах и бананах, капусте брокколи, горохе, чечевице, авокадо, сырых семенах подсолнечника. Детям постарше и подросткам можно предложить куриную печень и шампиньоны.

Выводить токсины из организма помогает не только пантотеновая кислота, но и ниацин — витамин РР. Ниацин способствует удалению вредных веществ из организма и стимулирует работу сердечной мышцы. Ниацин содержится в белом мясе курицы, филе палтуса и в филе сельди. Школьники уже могут попробовать ростки пшеницы и пивные дрожжи, содержащие много ниацина. Шампиньоны также содержат это вещество.



Повышает иммунитет и такой витамин группы В, как витамин В₁₂. Этот витамин особенно полезен школьникам, так как укрепляет память, способствует лучшему запоминанию материала и развивает мыслительные способности. Витамин В₁₂ содержится в говядине, особенно в говяжьей печени, в рыбе — скумбрии, камбале, лососе — его также много. Ребенку-школьнику можно предложить салат с печенью трески. Селедка также способствует обогащению организма витамином В₁₂. И даже нежирный творог, если его есть регулярно, поможет восполнить дефицит витамина В₁₂.

А вот витамин Р — (под этим названием выступают полифенолы) — поможет легче перенести переохлаждение организма, которое нередко может возникнуть зимой. К тому же витамин Р повышает жизненный тонус, противостоит слабости и быстрой утомляемости.

Весна — дефицит витаминов в продуктах и организме

Весной детский организм особенно нуждается в дополнительных витаминах, так как переходный период от холода к теплу очень сло-

жен. К тому же в марте-апреле еще нередко можно столкнуться с вирусными инфекциями.

По-прежнему очень важно получать витамины А и С. Нужно также снабжать ребенка витаминами группы В.

Витамин В₁ (тиамин) играет первостепенную роль в обмене углеводов и в подготовке организма к различным нагрузкам. Весной организм ребенка особенно нуждается в витамине В₁. Давайте ребенку грызть «черные» семечки и лесные орехи (фундук). Содержится также в крупах (гречневой, овсяной, пшеничной), в муке грубого помола, горохе, фасоли, сое, дрожжах, печени, свинине и телятине. Это водорастворимый витамин, поэтому при варке продуктов, содержащих его, отвар также можно использовать.

Витамин В₆ (пиридоксин) очень нужен ребенку весной. Весной некоторые дети становятся плаксивыми, плохо спят. Нехватка пиридоксина может сказываться именно таким образом, ведь этот витамин не только участвует в кроветворении, но и регулирует состояние нервной системы. Весной нередко можно встретить у детей поражение слизистых оболочек в уголках губ, которое вызвано нехваткой этого витамина. Для пополнения запасов витамина В₆ давайте ребенку хлеб грубого помола, яйца и печень, курицу. Даже обычный картофель, капуста и морковь содержат витамин В₆. Неплохой профилактикой нехватки витамина В₆ является и употребление в пищу любимых детьми бананов.

Витамин В₁₂ (цианкобаламин) важен для поддержания организма в активной форме. Если у ребенка достаточно витамина В₁₂, он легче справится с перегрузками во время экзаменов и успешнее закончит учебный год. Готовьте ребенку салаты и бутерброды с рыбой, селедкой, печеночным паштетом, нежирным творогом, отварной свининой.

Витамин Н (биотин) необходим для благополучия волос и ногтей (а ведь весенний гиповитаминоз нередко отражается на их состоянии). Весной биотин присутствует в хлебе грубого помола, вареных яйцах, бобах, горохе, сое, чечевице. Кабачки цуккини, которые могут долго храниться, также помогут восстановить запас биотина. Пусть ребенок пьет томатный сок.

Лето — пора запасаться витаминами на весь год

Летом ребенок должен есть как можно больше свежих овощей, фруктов и ягод. За летние месяцы следует обязательно подгото-

виться к школе — запастись витаминами, которые способствуют нормальной умственной деятельности.

Витамин А важен в летние месяцы, особенно во время пребывания на солнце — он защищает от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей. Запасись витамином А нужно и для хорошего зрения. Летом запасы витамина А содержатся в различных овощах — моркови, перце, шпинате, зеленом луке и листовом салате. Пусть ребенок ест побольше абрикосов, свежих ягод.

Следует помнить о том, что витамин А лучше усваивается и эффективней действует в сочетании с витамином С.

Летом ребенку доступна свежая черная смородина — богатейший источник витамина С. Богата витамином С также свежая клубника, земляника и другие ягоды.

Витамины группы В очень важны для интеллектуального развития ребенка.

Витамин В₁ важен для укрепления нервной системы, что особенно необходимо при подготовке к школе, учитывая серьезные эмоциональные перегрузки. Недостаток витамина В₁ может вызвать быструю утомляемость во время занятий, неспособность сконцентрировать внимание на предмете учебы. Нередко учителя и родители жалуются, что ребенок — неусидчивый и рассеянный. Зачастую в этом виновато нерациональное питание. Витамин В₁ также отвечает за память. Витамин В₁ доступен ребенку круглый год, но летом следует обратить на эти продукты особое внимание. Хлеб из муки грубого помола, картофель, бобовые и цветная капуста, говядина и особенно печень, а также орехи (фундук, грецкие и арахис) всегда помогут обеспечить организм ребенка витамином В₁.

Витамин В₂ повышает остроту зрения, что очень важно при подготовке ребенка к школе. Витамин В₂ регулирует обменные процессы в роговой оболочке и хрусталике глаза, поэтому его недостаток сразу сказывается на зрении. Этот витамин присутствует в молоке и молочных продуктах, в мясе, рыбе, яйцах, печени, крупах (овсяной и гречневой), хлебе.

Груши, морковь, капуста, свежая кукуруза — надежные летние источники витамина В₆,



который, как уже было сказано, чрезвычайно важен для нервной системы.

Свежая зелень петрушки, укропа, листового салата, зеленый лук и шпинат помогут ребенку запастись фолиевой кислотой — витамином В₉. Этот витамин повышает сопротивляемость организма вредным воздействиям и способствует нормальному кроветворению.

В летние солнечные дни нужно постараться запастись и витамином D. Дефицит этого витамина школьники ощущают особенно в осенне-зимний период. Витамин D регулирует фосфорно-кальциевый обмен, очень важный для формирования костей, а также

для повышения иммунитета.

Для летних месяцев понадобится и витамин Е — это не только верный «помощник» хорошего зрения, но и витамин, отвечающий за быстрое заживление всевозможных летних царапин и ссадин, укусов насекомых. Запас витамина Е поможет быть выносливее в походе или при занятиях спортом в летнем лагере.

Осень — продолжаем запастись витаминами и готовимся к зиме

Осенью следует продолжить запастись витаминами. Осенью (особенно в сентябре) можно готовить различные блюда из овощей, есть вдоволь фруктов. Необходимо обогащать питание ребенка теми витаминами, которые способствуют укреплению нервной системы (витамины группы В).

Поскольку солнечных дней уже намного меньше, следует есть продукты с содержанием витамина D. Говяжья печень, рыба (особенно тунец, лосось, палтус), яйца и сливочное масло помогут укрепить кости и зубы даже в пасмурную пору года.

В осенний период организм ребенка может запастись важным витамином К — это витамин роста и нормальной свертываемости крови. Осенью этот витамин можно получать из ценных естественных источников — цветной капусты, кольраби, красной капусты, шпината. Круглый год будут детям доступны овсяные хлопья, морская капуста, куриное мясо и печень.

По-прежнему актуален и витамин В₁₂, который подготовит организм к грядущим испытаниям вирусными инфекциями и зимними холодами. Для того чтобы ребенок не устал и мог учиться, этот витамин просто необходим. Витамин В₁₂ не содержится в растительной пище, а только в продуктах животного происхождения, печени, рыбе. Если микрофлора кишечника ребенка здорова, то этот витамин может синтезироваться самим организмом.

■ Готовим вместе с мамой

Младший школьный возраст — это как раз самая «благоприятная» пора для приучения ребенка к помощи на кухне. Уже к первому классу ребенок может приготовить бутерброд или нарезать колбасу, помогает мыть посуду. Когда ребенок начинает ходить в школу, ему нередко приходится одному оставаться дома и даже самому разогревать себе еду.

Обязательно научите ребенка правильно пользоваться кухонной плитой (газовой или электрической). Ребенок должен подходить к процессу разогревания пищи очень серьезно. Ему должно быть известно, что на кухне не играют и не балуются. Следует научить ребенка разогревать пищу не перегревая — только один раз. Нужно объяснить ему, что, если он включит плиту и уйдет смотреть телевизор или долго разговаривать по телефону, то пища перегреется, витамины начнут разрушаться, еда может пригореть и даже может возникнуть пожар. Ребенок не должен бояться, но должен быть осторожным. Научите ребенка не греть всю кастрюлю с супом или все котлеты на сковородке, а разогревать для себя лишь столько, сколько он сможет съесть за один раз.



Вторым важным делом, которому ребенок должен научиться, является приготовление пищи.

Следует объяснить ребенку, что наибольшую опасность представляет горячая жидкость, которой можно обжечься. Не следует также «хватать» горячую посуду с плиты — нужно обязательно пользоваться прихватками. А еще не стоит наливать в кастрюлю или ковшик слишком много воды — ребенок может не удержать посуду и пролить горячее на себя.

Первокласснику вполне по силам сварить яйцо, макароны или сосиски. Расскажите ребенку подробно о том, из чего состоит этот процесс. Обращайте внимание на то, какая память у вашего малыша — зрительная, слуховая или тактильная (ощущения). Если слуховая память сильнее — больше рассказывайте ребенку о кулинарии, если зрительная — покажите и напишите инструкцию, повесив ее на стене. Если ребенок лучше запоминает ощущения — дайте самому совершить отдельные операции (почистить картошку, налить воду и т.д.). Продемонстрируйте ребенку, как нужно готовить то или иное блюдо, затем попробуйте приготовить блюдо вместе. И только после этого можно доверить ребенку приготовить что-либо самостоятельно.

Приготовление несложных салатов с использованием пластмассовой терки, односторонне острого ножа вполне доступно младшему школьнику.

Сварить суп — более сложное занятие, но и оно может стать доступным. Молочный суп с макаронными изделиями или вегетарианский овощной суп из замороженной смеси овощей вполне может приготовить ребенок 7—8 лет.

Конечно, котлеты или мясные блюда — это более сложные кулинарные задачи. А вот приготовить вместе с мамой тесто для блинчиков или сырники дети могут попробовать. Потушить овощи или даже запечь их в духовке под сырным соусом вполне по силам начинающему кулинару.

Пусть свои кулинарные опыты ребенок начинает с использования наиболее дешевых продуктов (чтобы в случае неудачи не слишком огорчаться).

Познакомьте ребенка со всеми разнообразными посудой и кухонной утварью. Только вот пользоваться мясорубкой или кухонным комбайном лучше не спешить — слишком рано. К сожалению, дети нередко получают травмы от кухонной техники не тогда, когда готовят сами, а когда мама на минуту отвлечется и не выключит

чит прибор из сети. Поэтому будьте внимательны, когда рядом с вами ребенок.

Дети с удовольствием занимаются выпечкой. Замесить тесто им будет еще трудно — просто не хватит сил. А вот раскатывать тесто небольшой скалкой, лепить пельмени, делать булочки или пирожки ребята учатся с удовольствием.

Особый простор предоставьте ребенку при приготовлении сладких десертов. Это могут быть коктейли (будьте осторожны при использовании миксера!), многослойные десерты из фруктов и мороженого. Здесь ребенок может фантазировать — придумывать названия и смешивать краски.

Теперь ребенок уже с большей ответственностью станет относиться к приему гостей. Наверняка ему захочется позвать одноклассников на свой день рождения. Рекомендации по поводу детского праздника вы также найдете в этой книге.

Далее приводятся несложные рецепты блюд, которые вы сможете попробовать приготовить вместе с ребенком.

Салаты «на скорую руку»

Салат «Минутка»

Колбаса вареная — 1 ломтик средней толщины, сыр — 1 ломтик, 1 огурец свежий или соленый, 1 яблоко, майонез — 1 столовая ложка, кетчуп — 1 чайная ложка, зелень — 1 чайная ложка, немного соли.

Нарежьте кубиками колбасу и сыр, огурец и яблоко. Все перемешайте и заправьте майонезом и кетчупом. Если в доме есть свежая зелень, можно добавить ее в салат.

Салат с сухариками

Сыр — 50 г, 1 вареное яйцо, 0,5 пакетика готовых сухариков, 1 яблоко, 1 свежий или соленый огурец, 1 помидор или 1 вареная морковь, рубленая зелень — 1 чайная ложка, сметана — 2 столовые ложки, немного соли.

Нарежьте кубиками сыр, яблоко и кружочками яйцо. Нарежьте кубиками какой-нибудь имеющийся в холодильнике овощ — свежий или соленый огурец, помидор или вареную морковь (можно добавить 2 столовые ложки отваренных замороженных овощей). Смешайте все ингредиенты с сухариками и сметаной, посыпьте зеленью.

Салат из тыквы с помидором

Тыква — 100 г, 1 помидор, рубленый зеленый лук — 1 чайная ложка, зелень укропа —

1 чайная ложка, сметана — 1 столовая ложка, немного соли.

Натрите тыкву на крупной терке и смешайте с нарезанным ломтиками помидором. Добавьте лук, посолите и заправьте салат ложкой сметаны. Сверху посыпьте салат зеленью.



Салат из картофеля с грецкими орехами

Картофель — 3 штуки, тертые грецкие орехи — 2 столовые ложки, зелень петрушки — 1 столовая ложка, майонез — 1 столовая ложка, немного соли.

Вареный картофель нарежьте кубиками и посыпьте грецкими орехами и рубленой зеленью петрушки, немного посолите. Добавьте майонез и перемешайте.

Салат «Пестрый»

Морковь — 2 штуки, сладкий перец — 1 красный и 1 желтый или зеленый, кукуруза консервированная — полбанки, зеленый лук — 1 столовая ложка, майонез — 3 столовые ложки, немного соли.

Натрите морковь на крупной терке, а перец нарежьте кубиками. Добавьте зеленый лук и кукурузу, заправьте майонезом.

Салат «Принцесса на горошине»

1 небольшая свекла, консервированный горошек — 2 столовые ложки, половина свежего или маринованного огурца, майонез — 1 столовая ложка, немного соли (если салат со свежим огурцом).

Свеклу натрите на крупной терке, добавьте горошек и нарезанный мелкими кубиками огурец. Заправьте салат майонезом.

Салат «Айсберг»

Творог — 3 столовые ложки, 1 яблоко, орехи грецкие — 1 столовая ложка, зелень петрушки — 1 чайная ложка, очищенные семечки подсолнечника и тыквы — по 1 чайной ложке, сметана — 1 столовая ложка, сок морковный, томатный или яблочный с мякотью — 1 столовая ложка.

Натрите яблоко. Творог разотрите с зеленью, смешайте с орехами и семечками и добавьте сок. Творог выложите горкой, сверху поместите натертое яблоко и залейте сметаной.

Салат из фасоли

Фасоль вареная — 2 столовые ложки, половина луковицы, 1 морковь, 1 яйцо, рубленая зелень сельдерея — 1 чайная ложка, майонез — 1 столовая ложка, растительное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Отварите фасоль, лук спассеруйте на растительном масле. Морковь отварите и нарежьте кубиками. Яйцо отварите и нарежьте кружочками. Смешайте все составные части салата, добавьте зелень и заправьте салат майонезом.

Салат из кольраби

Кольраби небольшая — 1 штука, 1 крупное яблоко, изюм — 1 столовая ложка, мед — 1 чайная ложка, сметана — 2 столовые ложки.

Очистите кольраби и натрите на терке. Яблоки тоже натрите на терке. Добавьте в салат изюм и мед, перемешайте. Заправьте салат сметаной.

Салат из сельди с зеленой фасолью

Сельдь (филе) — 100 г, фасоль стручковая зеленая — 1 стакан, половина луковицы, немного перца, растительное масло — 2 столовые ложки, майонез — 1 столовая ложка, рубленая зелень укропа и петрушки — 1 столовая ложка.

Стручковую фасоль нарежьте небольшими кусочками и спассеруйте вместе с репчатым луком на масле. Сельдь нарежьте небольшими кусочками и соедините с фасолью и луком. Для большей «сытности» можно добавить в салат и вареный картофель. Заправьте салат майонезом и свежей зеленью.

Салат «Пиноккио»

1 морковь, 1 банан, 1 яблоко, сметана — полстакана, лимонный сок — 1 столовая

ложка, сахар — 1 столовая ложка, для украшения: ломтики ананаса — цукаты, свежий ананас или консервированный.

Натрите на крупной терке морковь и яблоко, нарежьте небольшими кубиками банан, перемешайте, заправьте лимонным соком и залейте сметаной, украсьте сверху дольками (или цукатами) ананаса.

Салат «Апрель»

Кислая капуста — полстакана, вареная колбаса — 1 ломтик, консервированный горошек — 1 столовая ложка, зелень петрушки — 1 чайная ложка, зеленый лук — 1 чайная ложка, немного соли, растительное масло — 1 столовая ложка, майонез — 1 столовая ложка.

Потушите кислую капусту с маслом 15 минут. Затем нарежьте кубиками вареную колбасу и добавьте к капусте. Добавьте в салат горошек и рубленую зелень, заправьте майонезом.

Салат «Волшебная зима»

Чернослив — 1 столовая ложка, морковь — 1 штука, творог — 2 столовые ложки, половинка яблока, сметана — 1 столовая ложка, немного сахара по вкусу.

Чернослив замочите, а затем нарежьте на небольшие кусочки. Морковь натрите на крупной терке и смешайте с черносливом. Яблоко нарежьте кубиками и добавьте в салат. Творог смешайте со сметаной и сахаром и заправьте салат.

Салат «Трое из Простоквашино»

1 яблоко, 1 морковь, 1 корень сельдерея, простокваша — 3 столовые ложки, 1 вареный желток, рубленая зелень петрушки — 1 чайная ложка, немного соли.

Натрите на крупной терке морковь, яблоко, корень сельдерея. Простоквашу смешайте с накрошенным яичным желтком и зеленью. Салат посыпьте и заправьте простоквашей.

Салат из макарон

Макароны — 200 г, кабачок цуккини — 200 г, тертый сыр — 3 столовые ложки, чеснок — 1 зубчик, сладкий перец — 2 штуки, рубленая зелень петрушки — 1 столовая ложка, майонез — 2 столовые ложки.

Отварите макароны и откиньте на дуршлаг. Перец и цуккини нарежьте кубиками и немного спассеруйте в растительном масле. Затем добавьте в овощи растертый чеснок. Овощи остудите и смешайте с макаронами. Добавьте тертый сыр, зелень и майонез.

Салат «Жар-птица»

Куриное мясо (филе) — 50 г, кукуруза консервированная — 3 столовые ложки, 1 вареное яйцо, рубленый зеленый лук — 1 чайная ложка, майонез — 2 столовые ложки, немного соли.

Куриное мясо нарежьте кубиками, яйцо крошите, добавьте кукурузу и все перемешайте. Немного посолите и заправьте майонезом. Посыпьте зеленым луком.

Салат «Золотая рыбка»

Рыбные консервы в масле — 50 г, 1 вареное яйцо, половинка кислого яблока, картофель отварной — 2 штуки, четверть луковицы, майонез — 2 столовые ложки.

Рыбное мясо отделите от костей вилкой и разделите на небольшие кусочки. Картофель и яйцо нарежьте небольшими брусочками, добавьте мелко нарезанный лук и тертое яблоко. Смешайте салат с рыбой и заправьте майонезом.

Салат «В гостях у лета»

Редис — 4 штуки, 1 свежий огурец, 1 молодая морковь, рубленый зеленый лук — 1 столовая ложка, лимонный сок — 1 чайная ложка, оливковое или подсолнечное масло — 2 столовые ложки, немного соли.

Нарежьте редис, огурец и морковь кружочками, добавьте рубленый зеленый лук. Лимонный сок смешайте с растительным маслом и заправьте салат.

Салат «Дачный»

Зелень крапивы — 100 г, редис — 4 штуки, 1 вареное яйцо, тертые грецкие орехи — 1 столовая ложка, сметана — 2 столовые ложки, немного соли.

Крапиву мелко нарежьте и посолите, добавьте натертый на терке редис и мелко нарезанное вареное яйцо. Посыпьте салат грецкими орехами и заправьте сметаной.

Салат «Оранжевое лето»

Тыква — 100 г, 1 морковь, курага (или свежие абрикосы) — 4 штуки, половина банана, апельсиновый сок — 2 столовые ложки, сметана — 1 столовая ложка, немного сахара.

Натрите на крупной терке тыкву и морковь, курагу нарежьте на мелкие кусочки, банан нарежьте кружочками и все перемешайте. Сметану смешайте с апельсиновым соком. Заправьте салат. Можно добавить по вкусу сахар.

Салат «Школьный»

1 яблоко, сыр — 50 г, зеленый горошек — 1 столовая ложка, натуральный йогурт — 3 столовые ложки, 1 вареный яичный желток, немного соли.

Яблоко и сыр нарежьте кубиками, перемешайте и добавьте зеленый горошек. Желток разотрите и смешайте с йогуртом и солью, заправьте салат.

Салат «Многослойный»

Консервы рыбные в масле (сельдь, скумбрия, сардины) — 1 банка, яйца вареные — 3 штуки, горошек консервированный — полстакана, морковь вареная — 2 штуки, картофель вареный — 3 штуки, крупная луковица, майонез — 1 стакан, рубленый зеленый лук — 1 столовая ложка.

Этот салат можно приготовить для приема гостей, а можно и на ужин. Такой салат готовят в стеклянной глубокой салатнице — выкладывают продукты цветными слоями. Сначала выкладывают слой рыбы, затем майонез, затем рубленый белок, затем майонез и горошек, потом снова слоями лук, майонез и картошку, затем морковь, майонез и сверху — раскрошенный желток. Посыпьте сверху рубленым зеленым луком.

Салат из риса

Рис вареный — полстакана, горошек консервированный — 1 столовая ложка, кукуруза консервированная — 1 столовая ложка, 1 вареное яйцо, сыр твердый — 30 г, майонез — 2 столовые ложки.

Смешайте отваренный рис, горошек и кукурузу. Нарежьте яйцо кружочками, а сыр — маленькими кубиками и добавьте в салат. Заправьте майонезом.

Салат «Сытный»

Печень вареная — 100 г, 1 картофелина, 1 морковь, половина луковицы, зелень петрушки — 1 столовая ложка, половина солёного огурца, сметана — 2 столовые ложки.

Печень, солёный огурец, вареный картофель и морковь нарежьте кубиками. Лук немного спассеруйте и добавьте в салат. Заправьте салат зеленью и сметаной.

Салат «Маслинка»

Маслины без косточек — 6—8 штук, помидоры — 2 штуки, яйца вареные — 2 штуки, малосольная брынза или адыгейский сыр — 100 г, молоко — четверть стакана, рубле-

ная зелень петрушки — 1 столовая ложка, рубленый зеленый лук — 1 столовая ложка, растительное масло — 1 столовая ложка, сметана — 1 столовая ложка, немного соли.

Яйца и молоко взбейте, добавьте треть зелени и испеките тонкий омлет. Натрите сыр на терке и насыпьте на еще горячий омлет. Омлет сверните трубочкой, чтобы сыр немного расплавился. Затем нарежьте омлетный рулет на небольшие ломтики. Помидоры нарежьте дольками, маслины также разрежьте на 4 части и добавьте к омлету. Всыпьте оставшуюся зелень и лук, заправьте сметаной.

Салат картофельный с фасолью

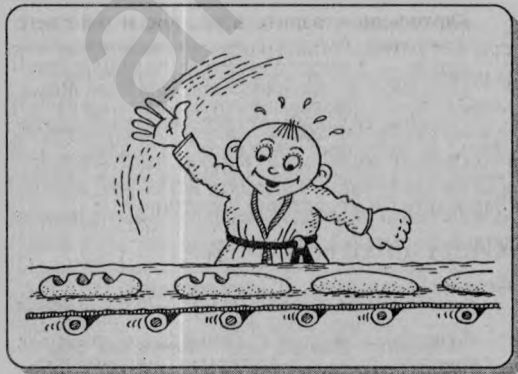
Картофель молодой — 6 штук, зеленая фасоль — 1 стакан, ветчина — 100 г, 1 луковица, растительное масло — 2 столовые ложки, зелень петрушки — 1 столовая ложка, майонез — 2 столовые ложки.

Фасоль нарежьте небольшими кусочками и спассеруйте с рубленным луком на растительном масле. Картофель отварите в кожуре, очистите и нарежьте кубиками. Смешайте картофель с фасолью, добавьте слегка обжаренную ветчину, нарезанную кубиками. Смешайте все вместе, добавьте зелень и заправьте майонезом.

■ Если мы решили позвать гостей

Если для ребенка-дошкольника мы чаще устраиваем праздники, на которых присутствуют не столько его друзья, сколько наши знакомые с детьми, то школьник уже сам приглашает своих друзей. Это могут быть одноклассники, соседи по дому или по двору.

Детский праздник — это радостное, но и сложное мероприятие. Чем младше дети, которые на него приглашены, тем труднее все предусмотреть.



Не сводите весь праздник только к обильному столу. Вкусная еда — не единственное возможное событие такого вечера. Объевшиеся дети, которые уже не могут встать со стульев и только катают шарики из бисквита, — картина мало приглядная, но очень реальная.

Когда ребенок-школьник решает позвать гостей, то подавать целый обед из первого, второго и третьего вряд ли целесообразно. Гораздо практичнее и интереснее для детей приготовить несколько салатов (2—3), горячие и холодные бутерброды (их могут заменить горячие домашние хот-доги, гамбургеры, пирожки, пицца). Попробуйте приготовить что-нибудь отличающееся от повседневного меню — различные вареники, блинчики, оригинальные блюда из мяса и рыбы. К этим блюдам можно подать напитки (лучше домашнего приготовления компот, морс или сок). Свежие фрукты и домашний пирог или торт — вполне достойный десерт. На десерт можно подать также мороженое (если среди гостей нет детей с проблемами носоглотки). Горы конфет и пирожных будут даже излишними.

И главное — обязательно продумайте, чем будут заниматься дети на таком празднике. Поесть, попить, посмотреть телевизор и новые игрушки хозяина — довольно скучная программа. Чтобы не было скуки, продумайте все мелочи. Постарайтесь соответственно оформить комнату ребенка — это можно сделать при помощи гирлянд и воздушных шариков, цветов и плакатов. Можно устроить выставку рисунков и поделок маленького хозяина дома и его гостей. Можно нарисовать смешные плакаты. Можно также оформить стенд с фотографиями именинника (от рождения до данного возраста). А еще будет интересно провести различные викторины и конкурсы, придумать призы и другие поощрения для победителей. Важно, чтобы дети не только сидели, но и подвигались.

Что касается праздников, организуемых не дома, то и это иногда стоит попробовать. Некоторые родители имеют обыкновение водить ребенка по праздникам в «Макдональдс». Но если ребенок настолько любит гамбургеры и жареный картофель, можно приготовить это у себя дома. При этом для приготовления блюда вы сможете использовать качественные натуральные продукты, не пережаривать их в растительном масле, к тому же за домашним столом вы можете предложить ребенку и его гостям много фруктов и салатов из свежих овощей и зелени. А что касается «культурной

программы», то ведь можно и дома провести время достаточно весело.

Бутерброды и горячие закуски к приему гостей

Домашние хот-доги

На 6 порций: сосиски — 6 штук, мука — 1 стакан, 1 сырой яичный желток, томатный соус — 6 чайных ложек, немного соли.

Из муки, соли и сырого яичного желтка замесите тесто (если тесто будет слишком крутым, добавьте несколько ложек воды). Раскатайте тесто в пласт толщиной около 1 мм и разрежьте на полоски шириной около 3 см. Сосиски полйте томатным соусом и намотайте на них полоски теста. Уложите хот-доги на сбрызнутый водой противень, обмажьте их яйцом и выпекайте полчаса в горячей духовке.

Сандвичи с курицей

На 6 порций: белый хлеб — 6 больших ломтей, курица — 6 кусков филе, листовой салат — 12 небольших листьев, майонез — 6 чайных ложек, небольшие помидоры — 6 штук, 6 тонких ломтиков ветчины, сливочное масло — 3 столовые ложки, 1 маринованный или свежий огурец, несколько веточек петрушки.

Разрежьте большой ломоть хлеба на 2 части и намажьте хлеб маслом. Нарежьте на ломтики отварное и слегка обжаренное филе курицы, приготовьте ветчину, разрежьте на дольки помидоры. Ветчину можно слегка обжарить. Уложите на хлеб продукты в следующем порядке: лист салата, немного майонеза (пол чайной ложки), несколько долек помидора, ломтик ветчины, ломтик куриного филе, майонез, лист салата — и закройте все второй половинкой ломтя хлеба. Все это можно скотать специальной палочкой и украсить кружочками огурцов, веточками петрушки.

Гамбургер «классический»

Для 1 порции: говядина рубленая — 100 г, 1 небольшая булочка, резаные жареные шампиньоны — 1 столовая ложка, свежий огурец — 2 ломтика, рубленый репчатый лук — 1 чайная ложка, тертый острый сыр — 1 столовая ложка, помидоры — 1 ломтик.

Из рубленого мяса приготовьте шницель и зажарьте его на раскаленной сковороде с обеих сторон. Булочку разрежьте пополам (немного не дорезав с одной стороны, чтобы она «открывалась»).



Жареный шницель положите на булочку и посыпьте сверху грибами, украсьте огурцом, жареным луком, сыром и кусочками помидора. Закройте булочку и подавайте к столу.

Гамбургеры «Огуречик»

На 6 порций: 6 булочек, тертый сыр — 6 чайных ложек, говяжий фарш — 500 г, маринованные огурцы — 3 штуки, рубленый зеленый лук — 2 столовые ложки, кетчуп — 2 столовые ложки, немного соли.

Маринованные огурцы нарежьте небольшими кубиками. Смешайте говяжий фарш, огурцы, рубленый зеленый лук, соль. Полученную массу разделите на 6 лепешек. Жарьте лепешки на раскаленной сковороде, смазанной маслом, на среднем огне. На каждую лепешку положите немного кетчупа и жарьте еще 2 минуты. Булочки разрежьте пополам и в каждую положите по мясной лепешке. Сверху мясо посыпьте тертым сыром и закройте булочку.

Пирог «Летучий голландец»

Картофель — 500 г, молоко — полстакана, 1 яйцо, 1 банка консервированного лосося, голландский сыр — 100 г, 1 помидор, сливочное масло — 2 столовые ложки, немного соли.

Картофель отварите в кожуре и очистите еще теплым. Из теплого отварного картофеля и молока приготовьте пюре. Добавьте яйцо, посолите. Рыбу нарежьте и добавьте в пюре. Добавьте половину тертого сыра. Снова перемешайте и выложите в смазанную маслом форму или на сковороду. Запекайте в духовке 10 минут. Готовый пирог украсьте ломтиками помидора и посыпьте тертым сыром.

Фаршированный картофель

На 6 порций: 6 крупных картофелин, тертый твердый сыр — 6 столовых ложек, чеснок —

1 крупный зубчик, рубленая зелень петрушки — 2 столовые ложки, немного соли.

Картофель тщательно вымойте, испеките в духовке, немного охладите. Отрежьте у картофеля верхушки («крышечки») и выньте ложкой сердцевину. Растолките вынутую часть картофеля, посолите и смешайте с тертым сыром. Добавьте измельченный чеснок и мелко рубленую зелень. Наполнить смесью оставшиеся «чашечки» и накройте «крышечками», поставьте на несколько минут в горячую духовку.

Картофельный «редис»

На 6 порций: 6 средних картофелин, 1 свекла, сливочное масло — 2 столовые ложки, немного соли.

Отварите свеклу, затем натрите на терке и отожмите сок. Полученный сок разведите наполовину теплой водой. Очищенный картофель отварите, слейте воду и залейте подогретым свекольным соком. Подержите в заливке 2—3 минуты и достаньте картофель. Выложите на тарелку и разрежьте пополам, середина картофеля останется светлой, а бока будут красные. Сверху выложите на картофель кусочки масла.

Яблочные дольки в тесте

Яблоки — 2 штуки, молоко — полстакана, мука — три четверти стакана, 1 яйцо, сахар — 1 столовая ложка, растительное масло — 1 столовая ложка, немного соли.

Очищенные яблоки с удаленной сердцевиной нарежьте дольками. Замесите довольно жидкое тесто из муки, молока, яйца, сахара и соли. На сковороде разогрейте масло. Дольки яблок обмакните в тесто и потом выкладывайте на раскаленную сковороду и обжаривайте с двух сторон.

Кабачки в сыре

Молодой кабачок, мука — 1 столовая ложка, тертый сыр — 3 столовые ложки, сметана — треть стакана, зелень петрушки — 1 столовая ложка, растительное масло — 1 столовая ложка, немного соли.

Нарежьте кабачки кружочками и посолите, обваляйте в муке и обжарьте. Положите все кружочки в сковороду и сверху полейте сметаной и засыпьте зеленью и сыром. Запекайте в духовке.

Хачапури

Кефир (жирный) — 0,5 л, яйца — 4 штуки, брынза — 500 г, мука — 2 стакана, сливоч-

ное масло — 100 г, сода — 0,5 чайной ложки, немного соли.

Из кефира, 2 яиц, соли и муки замесите некрутое тесто. Добавьте в тесто соду. Разделите тесто на 4 части и раскатайте в блины по размеру сковороды, на которой будет печься хачапури. Приготовьте начинку. Для этого нужно заранее вымочить брынзу: нарезать ломтями 1 см, положить в эмалированную посуду и залить холодной водой на 3 часа. После этого отожмите сыр через салфетку и пропустите через мясорубку. Добавьте сливочное масло и яйцо. На каждый пласт намажьте начинку и сверху накройте вторым пластом меньшего диаметра. Тщательно зациплите края.

Сковороду смажьте маслом и положите на нее хачапури. Закройте сковороду крышкой. Через 10 минут переверните хачапури, но крышкой не закрывайте. Подавайте на стол горячими, смазав маслом.

Фаршированные помидоры

Помидоры (крупные) — 3 штуки, яйца — 6 штук, брынза тертая — 6 чайных ложек, сухари панировочные — 2 столовые ложки, сливочное масло — 6 чайных ложек, рубленая зелень петрушки — 2 столовые ложки, немного соли.

Помидоры разрежьте пополам и выньте мякоть. Выложите помидоры на противень.

Вылейте по яйцу в половинки помидоров, посыпьте тертой брынзой, сухарями, сверху положите кусочки сливочного масла. Запекайте в духовке, подавайте к столу, посыпав зеленью.

Приготовление теста для пиццы

Мука — 500 г, дрожжи — 30 г, вода — 1 стакан, растительное масло — 2 столовые ложки, соль.

Для приготовления опарного теста разведите дрожжи в теплой воде, затем всыпьте две столовые ложки муки и замесите жидкое тесто. Поставьте его в теплое место подниматься. Когда тесто немного подойдет, всыпьте остальную муку и снова замесите тесто. Дайте тесту подойти, затем раскатайте тонкий пласт по форме пиццы (толщина пласта около 1 см). Пицца может быть в виде круга (классическая итальянская) или в виде квадрата или прямоугольника (по форме для выпечки). Поместите раскатанный лист на противень или в форму для выпечки. Смажьте пласт растительным маслом и выложите сверху начинку. Выпекайте пиццу в горячей духовке. Когда тесто и на-

чинка подрумянятся, вынимайте и сразу подавайте к столу.

Пицца с сыром

Начинка: сыр мягкий (типа моцарелла или сулугуни), твердый сыр (российский или другой), 1 помидор, половина луковицы, маслины без косточек — 6 штук, оливки без косточек или фаршированные красным перцем — 6 штук, рубленая зелень петрушки — 1 чайная ложка.

Сыр натрите на терке, лук мелко нарежьте, помидор нарежьте ломтиками. На пиццу выложите сначала лук, затем мягкий сыр, затем помидор, затем опять сыр. Украсьте оливками, маслинами и зеленью. Выпекайте, как было указано выше.

Пицца с сосисками

Начинка: сосиски — 3 штуки, 1 маринованный огурец, маслины без косточек — 6 штук, твердый сыр или брынза (тертые) — полстакана.

Сосиски нарежьте кружочками и выложите на пиццу, маринованный огурец также выложите на пиццу и засыпьте сыром. Украсьте пиццу маслинами.

Пицца с саями

Начинка: саями — 100 г, половина луковицы, сыр (типа российского, тертый) — полстакана, кетчуп — 1 столовая ложка.

Пласт пиццы намажьте кетчупом. Саями нарежьте тонкими кружочками и выложите сверху. Лук слегка обжарьте и посыпьте им пиццу. Сверху выложите тертый сыр.

Пицца с грибами

Начинка: шампиньоны — 1 стакан, маслины без косточек — 6 штук, половина луковицы, сыр тертый — полстакана, растительное масло — 1 столовая ложка, несколько веточек свежей зелени.

Лук спассеруйте на масле и добавьте резаные шампиньоны. Шампиньоны обжарьте и выложите на пиццу, сверху выложите тертый сыр и украсьте маслинами и зеленью.

Пицца с овощами

Тесто: мука пшеничная — 1 стакан, вода — 1 стакан, дрожжи — 50 г, растительное масло, соль

Начинка: томатный сок — четверть стакана, сладкий перец — 2 штуки (желательно разного цвета), шампиньоны — 1 стакан, баклажаны — 1 штука, краснокочанная ка-

пуста — четверть кочана, лук-порей — 1 стебель, твердый сыр — 300 г, майоран, черный перец, соль.

Из муки, воды, дрожжей замесите не очень крутое тесто. Разделите его на 4 части, сформируйте из теста шарики, смажьте их растительным маслом и оставьте подходить на посыпанной мукой доске. Когда шарики увеличатся в объеме, раскатайте лепешки, смажьте их томатным соком, положите на них овощи, посыпьте измельченным майораном и тертым сыром. Выпекайте в горячей духовке. Готовую пиццу сбрызните растительным маслом.

Рыба в ореховой панировке

Филе рыбное — 250 г, 1 яйцо, майонез — 1 столовая ложка, мука — 2 столовые ложки, мелко рубленые грецкие орехи — полстакана, немного соли.

Рыбное филе посолите и намажьте майонезом. Ядра грецких орехов нарежьте на маленькие кусочки, но не перетирайте. Намазанное майонезом филе обваляйте в яйце. Затем в муке, смешанной с орешками, обжаривайте филе на растительном масле до золотистой корочки.

Блины с припеком

Приготовить блины с припеком вполне можно сначала под маминым руководством, а затем и самим. Для этого приготовьте блинное тесто, а на разогретую и смазанную маслом сковороду выложите начинку. Сверху вылейте тесто, как для блинчика, и жарьте сначала с одной стороны. Затем переверните блин с припеком на другую сторону. Подавайте блины со сметаной или с маслом. Количество начинки (припека) дано на 2—3 блинчика.

Начинка овощная 1

Половина моркови, четверть луковицы, ломтик кабачка, сливочное масло — 1 столовая ложка, немного соли.

Морковь натрите на крупной терке и спассеруйте на масле, добавьте мелко рубленый лук и нарезанный брусочками кабачок, добавьте зелень петрушки. Потушите все вместе около 10 минут.

Начинка овощная 2

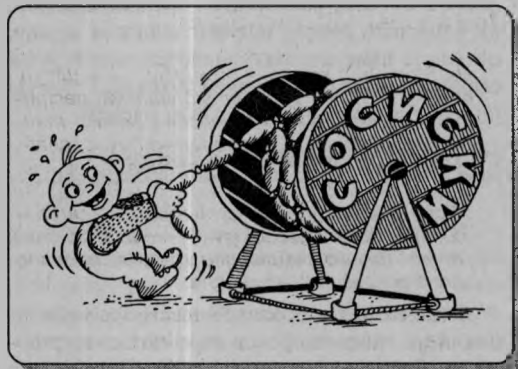
Мороженые овощи-ассорти — 2 столовые ложки, сливочное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Мороженые овощи потушите с маслом и двумя столовыми ложками воды.

Начинка мясная

Отварное мясо — 50 г, четверть луковицы, сливочное масло — 1 столовая ложка, немного соли.

Вареное мясо нарежьте мелкими кусочками и добавьте в спассерованный на масле лук. Немного обжарьте и посолите.



Начинка рыбная

Рыбное филе — 50 г, четверть луковицы, масло сливочное — 1 столовая ложка, немного соли и перца.

Небольшое количество рыбного филе нарежьте мелкими кусочками, добавьте обжаренный лук, соль и перец и припустите с маслом.

Начинка луковая

Половина луковицы, растительное масло — 1 столовая ложка, немного соли.

Лук нарежьте полукольцами и обжарьте на масле. Немного посолите.

Начинка луковая с яйцом

1 вареное яйцо, рубленый зеленый лук — неполная столовая ложка, растительное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Мелко порубите вареное яйцо и смешайте с рубленым зеленым луком, растительным маслом. Посолите.

Начинка колбасная

Вареная колбаса — 50 г или 1 сосиска, немного репчатого лука, зелень петрушки — четверть чайной ложки.

Колбасу нарежьте кубиками, сосиску — ломтиками, лук обжарьте на масле и смешайте с колбасой.

Начинка яблочная

1 яблоко, сахар — 2 чайные ложки, корица — четверть чайной ложки.

Яблоко натрите на крупной терке и смешайте с сахаром и корицей.

Начинка острая

Соленый огурец — половина, четверть луковицы, немного перца и соли.

Лук спассеруйте на масле, затем добавьте нарезанный кубиками соленый огурец и обжарьте, добавив соль и перец.

Начинка ореховая

Грецкие орехи — треть стакана, сахар — 1 столовая ложка.

Ядра грецких орехов нарежьте на мелкие кусочки и смешайте с сахаром.

Блинчики с овощами

Мука пшеничная — 2 стакана, 2 яйца, растительное масло — 2 столовые ложки, сметана — полстакана, молоко — полстакана, 1 луковица, 1 соленый огурец, 1 вареное яйцо, 1 вареная морковь.

Приготовьте тесто для блинчиков из муки, яиц, сметаны, молока и растительного масла. Спассеруйте мелко нарезанный лук, добавьте к луку крутое яйцо, нарезанное кубиками, и соленый огурец. Добавьте также нарезанную кубиками вареную морковь. Все перемешайте и заправьте 1 столовой ложкой сметаны. В блинчики выложите начинку, сверните блинчики конвертом и обжарьте на масле.

Быстрый яблочный пирог

Мука пшеничная — полтора стакана, масло сливочное — 100 г, кефир — 1 стакан, яблоки свежие — 5 штук, сахар — 1 столовая ложка, для смазывания — половина желтка.

Тщательно разомните масло и влейте кефир, затем всыпьте муку, тщательно перемешайте и вымесите тесто. Тесто должно получиться достаточно легкое и некрутое. Дайте тесту расстаться около четверти часа, а за это время приготовьте начинку. Яблоки нарежьте дольками, не срезая кожицы. Тесто раскатайте в виде круга толщиной около 1 см. На одну половину круга выкладывайте яблоки, затем засыпьте яблоки сахаром и закройте тестом. Края следует защипать. Пирог нужно проколоть вилкой и смазать сырым желтком. Дайте пирогу расстаться примерно 5—7 минут, а затем ставьте в нагретую до 220 °С духовку.

Гречишные блины

Молоко — 1 литр, гречневая мука — 4 стакана, дрожжи — 30 г, яйца — 2 штуки, сливочное масло — 50 г, растительное (подсолнечное) масло — полстакана, сахар — 1 столовая ложка, соль.

Разведите в 3 стаканах молока дрожжи и сахар, введите растопленное масло и желтки. Тщательно перемешайте и засыпьте гречневую муку. Тесто взбейте и поставьте в теплое место. После того как тесто подойдет, посолите и долейте оставшееся молоко. Еще раз взбейте и влейте взбитые в пену белки. После того как тесто подойдет еще раз, выпейте блины на раскаленной сковороде на подсолнечном масле.

Вареники с шампиньонами и сыром

Мука пшеничная — полтора стакана, яйца — 3 штуки, сливочное масло — 2 столовые ложки, растительное масло — 2 столовые ложки, сыр твердый — 100 г, морковь — 1 штука, половина крупной луковицы, шампиньоны — 1 стакан, рубленая зелень петрушки — 2 столовые ложки, немного соли.

Муку просейте, подмешивая к ней пол чайной ложки соли и высыпьте на стол горкой. В муке сделайте ямку и влейте в нее 2 яйца и 5 столовых ложек воды. Замесите крутое тесто и тщательно вымешайте его. Положите тесто в холодильник на 1 час. Приготовьте за это время начинку. Шампиньоны вымойте и нарежьте тонкими ломтиками. Морковь натрите на терке, лук нарежьте кольцами и спассеруйте в масле. Добавьте к луку грибы и морковь и жарьте около 5 минут. После этого добавьте тертый сыр и рубленую зелень. Затем немного охладите и добавьте сырой яичный желток. Тесто раскатайте в тонкий пласт и разрежьте на небольшие квадратики (со стороной около 4 см). Положите начинку в каждый квадратик и защиплите края. Окунайте каждый вареник во взбитый белок и опускайте в кипящую воду. Варите до всплытия, затем подавайте к столу со сметаной или маслом.

Баклажанные дольки

На 6 порций: баклажаны — 6 штук, орехи грецкие тертые — полстакана, сыр тертый — полстакана, чеснок, майонез — 3 столовые ложки, зелень петрушки и кинзы — по 1 столовой ложке, немного соли, растительное масло.

Баклажаны вымойте и нарежьте полосками и натрите солью. Оставьте полоски на 10—20 минут, затем стряхните сок и выложите баклажаны на смазанный растительным маслом противень. Тертый сыр, орехи и свежую зелень смешайте между собой, добавьте майонез и полученную смесь намажьте дольки баклажанов. Запекайте их в духовке около 15 минут.

Помидоры «Витаминки»

На 6 порций: крупные помидоры — 6 штук, вареный рис — 1 неполный стакан, растительное масло — 4 столовые ложки, петрушка рубленая — 2 столовые ложки, сладкий перец — 1 штука, половина луковицы, чеснок — 1 долька, шпинат рубленый — 2 столовые ложки, лимонный сок — 1 столовая ложка, тертый сыр — 4 столовые ложки, бульон овощной — полстакана, немного соли.

Вымойте помидоры и срежьте верхушки. Достаньте ложечкой мякоть и вылейте сок. Шпинат порубите, сладкий перец нарежьте кубиками, лук нарежьте, а чеснок разотрите. Отварите рис и смешайте с овощами и растительным маслом. Немного потушите, добавив полстакана овощного бульона. Добавьте в рис половину тертого сыра, зелень и перемешайте. Добавьте соль и лимонный сок. Выложите рис с овощами в помидоры и посыпьте сверху тертым сыром. Выложите помидоры на сковороду или в форму и полейте остальным растительным маслом. Закройте сковороду крышкой и выпекайте около четверти часа в горячей духовке.

Корзиночки с луком

Маргарин — 200 г, мука — 1 стакан, сметана — 3 столовые ложки, сыр — 50 г, 2 луковицы, майонез — 1 столовая ложка для начинки и 2 столовые ложки для поливки корзиночек, зелень рубленая — 1 столовая ложка, перец черный — 0,5 чайной ложки, немного соли.

Из муки, маргарина, сметаны и соли замесите тесто. Возьмите небольшие кондитерские формочки и обмажьте их стенки и дно тестом (для этого в каждую формочку вложите небольшой шарик теста и размажьте его). Лук мелко порубите, смешайте с перцем и майонезом, добавьте тертый сыр и зелень. Выложите начинку в корзиночки, сверху залейте майонезом (по пол чайной ложки на корзиночку). Поставьте в горячую духовку и запекайте примерно 30 минут. Затем достаньте корзиночки из формочек. Такие корзиночки можно испечь

без начинки, а затем наполнить салатом или яблоками с корицей и сахаром.

Рулетики «Курочка-ряба»

На 6 порций: 3 куриных филе, бекон — 6 тонких ломтиков, сыр плавленый «Янтарь» или «Пингвин», растительное масло — треть стакана, рубленая зелень — 3 столовые ложки, немного соли.

Куриное филе тщательно отбейте и намажьте солью. Накройте каждый кусочек филе небольшим ломтиком бекона и смажьте плавленым сыром. Посыпьте сыр зеленью и сверните филе в рулетик. Рулет завяжите ниткой и выложите на смазанный растительным маслом противень. Сверху сбрызните рулетики растительным маслом и поставьте на полчаса в духовку.

Палочки в «пестрых мундирчиках»

На 6 порций: филе (без костей и кожи) — 500 г лосося или трески, мука пшеничная — полстакана, 2 яйца, панировочные сухари — полстакана, рубленая зелень петрушки или укропа — 1 столовая ложка, 1 вареная морковь, соль.

Рыбное филе разрежьте на небольшие «палочки». Муку смешайте с 2 чайными ложками соли и обваляйте в такой муке палочки. Яйца взбейте миксером или венчиком и обмакните палочки. Рубленую зелень хорошо обсушите, вареную морковь натрите на мелкой терке и тоже подсушите на сухой сковороде, смешайте морковь и зелень с панировочными сухарями. После того как палочки обмакнете в яйцо, обваляйте их в панировке. Выложите палочки на противень и сбрызните растительным маслом (для этого лучше использовать пульверизатор). Запекайте четверть часа в горячей духовке. Такие палочки можно разложить на блюде, украсить ломтиками овощей, веточками зелени.

Домашние крекеры

На 6 порций: мука пшеничная — 2 стакана, масло сливочное — 50 г, сыр — 150 г, горчичные зернышки или кунжут — 1 столовая ложка, очищенные семечки подсолнечника — 1 столовая ложка, молоко — две трети стакана. Для промазывания — 2 столовые ложки молока, тертый сыр — 1 столовая ложка, немного кунжута или горчичных семечек, соль.

Перемешайте муку, соль, семечки подсолнечника и кунжута. Порубите ножом масло с мучной смесью до крошкообразного состояния.

Сыр натрите на мелкой терке и добавьте в тесто. Затем все вымешайте, добавив молока. Тесто раскатайте толщиной около 1 см и небольшой рюмочкой вырежьте кружочки. Сверху кружочки промажьте молоком, посыпьте сыром и семенами кунжута. Выпекайте в горячей духовке около четверти часа.

Крокеты «Одуванчики»

Плавленый сыр — 200 г, яичный белок — 2 штуки, яичный желток — 1 штука, чипсы — 100 г.

Сыр натрите на крупной терке и добавьте взбитые яичные белки. Слепите из массы шарики и поставьте их застывать на холод. Пакет чипсов разомните, чтобы чипсы раскрошились. Высыпьте чипсы в блюдо. Желток размешайте с одной столовой ложкой воды. Шарики обваляйте в крошках чипсов, затем окуните в желток, затем снова в крошки и обжаривайте на растительном масле.

Английский кекс с цукатами

Яйца — 3 штуки, мука пшеничная — 1 стакан, сахарная пудра — 1 стакан, сливочное масло — 200 г, пекарский порошок — 1 чайная ложка, рубленый жареный миндаль — 3 столовые ложки, ром — 1 столовая ложка, желтый изюм — полстакана, черный изюм — полстакана, разноцветные цукаты — полстакана, курага — полстакана.

Взбить масло миксером, ввести в суфле пудру и цедру и продолжать взбивать смесь до бела. Взбить отдельно в пену яйца и добавлять постепенно во взбитое масло, тщательно взбивая после каждого добавления. В полученный яично-масляный крем осторожно подсеять через ситечко муку, смешанную с пекарским порошком. Смешать равномерно измельченные изюм, цукаты, курагу и миндаль. Коньяком или хересом залить полученную массу. Ввести ее в тесто и распределить равномерно. Смазать сливочным маслом и выложить бумагой дно и стенки формы, тщательно промаслить вложенную бумагу. Положить тесто в форму так, чтобы оно занимало равномерно весь объем, в центре слегка продавить небольшим блюдцем и посыпать поверхность миндалем. Выпекать кекс в духовке на очень слабом огне при температуре 160 °С почти 3 часа, в последние полчаса проверить готовность спичкой или деревянной щепкой. Если спичка сухая — кекс готов. Вынув из духовки, оставить в форме на 15 минут, затем вынуть за концы бумаги, не повредив края, и выложить на полотенце.

Торт «Пестрое солнышко»

Пшеничная мука — 2 столовые ложки, сливочное масло — 150 г, сахар — полстакана, яйца — 3 штуки, корица — 1 чайная ложка, тертые орехи — полстакана, цукаты — 3 столовые ложки, ананасы консервированные — 1 банка, сметана — 1 тонкий стакан, тертый шоколад — 100 г, разрыхлитель для торта — 2 чайные ложки.

Перемешайте масло, сахар, яйца, корицу, муку и орехи, добавьте разрыхлитель. Форму для торта смажьте маслом и выложите тесто. Выпекайте в духовке торт при температуре 180 °С полчаса. Выньте испеченный корж из формы и охладите. Верхний слой коржа срежьте и измельчите в крошку. Смешайте крошки с тертым шоколадом. Сметану взбейте с сахаром (отложите примерно треть стакана). Ананасы нарежьте на мелкие кусочки (оставьте несколько штук для украшения), всыпьте столовую ложку цукатов и шоколад. Пропитайте корж ананасным сиропом (2 столовые ложки). Выложите крем на корж. Края коржа смажьте оставшейся взбитой сметаной. Сверху крема выложите из ананасных долек солнышко и украсьте его цукатами.

Торт со свежей вишней «Макушка лета»

Яйца — 6 штук, сливочное масло — 150 г, сахар — полстакана, какао — 4 столовые ложки, крахмал — 3 столовые ложки, мука — 3 столовые ложки, немного ванили и соды.

Прослойка: 2 стакана сметаны, 1 стакан сахара, 3 стакана вишни, вишневый сироп — полстакана, тертый белый шоколад — 2 столовые ложки.

Сливочное масло немного размягчите и добавьте сахар, яйца, какао, муку, соду и ваниль. Замесите тесто жидкой консистенции. Возьмите форму и вылейте в нее тесто. Запекайте в жаркой духовке около 40 минут. Достаньте торт из духовки и подождите, пока он остынет. Затем достаньте корж из формы, перевернув ее и разрежьте на 3 круга. Нижний корж пропи-

тайте сиропом, все три коржа промажьте сметаной с сахаром и проложите между коржами вишню без косточек. Сверху украсьте торт сначала слоем сметаны, затем выложите вишню, затем посыпьте тертым белым шоколадом. Поставьте торт в холодильник на 2—3 часа для лучшей пропитки.

Коврижка из халвы



Халва арахисовая — 1 стакан, сахар — 1 стакан, мука пшеничная — 3 стакана, 1 яйцо, повидло — 1 стакан, корица — треть чайной ложки, сода — треть чайной ложки, ванилин, соль.

Для сиропа — сахар — 2 столовые ложки, вода — 4 столовые ложки.

Разотрите арахисовую халву и смешайте с сахаром, яйцами, повидлом, ванилином, корицей и содой.

Тщательно перемешайте до образования однородной массы. Введите муку, замесите тесто. Раскатайте тесто слоем 2 см и выложите на смазанный маслом противень. Выпекайте при температуре 180 °С. Смажьте коврижку сахарным сиропом и охладите.

Праздничные десерты

Мусс абрикосовый

Абрикосы — 5—6 штук, сахар — 1 столовая ложка, манная крупа — 2 чайные ложки, сироп клубничным или вишневым — 1 столовая ложка, вода — полстакана, изюм желтый — 1 чайная ложка.

Абрикосы вымойте, достаньте косточки и разомните плоды в пюре, протрите. Добавьте сахар и горячую воду и проварите 3—4 минуты. Доведите до кипения, всыпьте манную крупу и варите 5 минут при постоянном помешивании (лучше всего помешивать венчиком или вилкой). Затем охладите мусс и взбейте до образования пены. Подавайте на стол, посыпав изюмом и полив красным (вишневым, клубничным) сиропом.

Крем яблочный

Яблоки сладкие — полкилограмма, сахар — полстакана, 3 яичных белка, миндальные ядра — полстакана, сливки — 1 стакан.

Яблоки вымойте и запеките в духовке. Снимите кожицу и протрите, всыпьте сахар. Взбейте белки и введите в яблоки, взбивайте до загустения, затем охладите в холодильнике. При подаче на стол выложите горкой и украсьте взбитыми сливками и жареным миндалем.

Мусс из земляники

Свежая земляника — пол стакана, сахар — 2 чайные ложки, желатин — 0,5 чайной ложки, лимонный сок — 1 чайная ложка, сироп — 1 столовая ложка, взбитые сливки — 1 столовая ложка.

Землянику переберите, промойте и протрите через сито. Отожмите сок через марлю и поставьте в холодильник. Отжатые ягоды залейте половиной стакана воды и варите около 5 минут, а затем процедите и всыпьте сахар и желатин. Проварите, не допуская кипения до растворения желатина, процедите и охладите всю массу. Взбейте мусс миксером или венчиком до образования пены и разлейте в формочки. Поставьте в холодильник, а после застывания подавайте с сиропом и взбитыми сливками.

Мусс «Красная шапочка»

Шоколад — 100 г, яйцо — 3 штуки, сливочное масло — 1 столовая ложка, сахарная пудра — 1 чайная ложка, лимонная цедра — 1 столовая ложка, клубника — 5—6 ягод для украшения, взбитые сливки — 1 столовая ложка, немного соли.

Шоколад покрошите на кусочки и растопите в эмалированной миске на водяной бане. Введите туда же сырые яичные желтки. Белки взбейте миксером с сахарной пудрой и введите в шоколадную массу. Всыпьте щепотку соли и измельченную лимонную цедру. Проварите, не допуская кипения, еще 5 минут при помешивании. Затем охладите мусс и украсьте половинками клубники. Сверху клубнику полейте взбитыми сливками.

Пудинг «Мечта Винни-Пуха»

Сгущенное молоко — полстакана, нежирный творог — две трети стакана, мука — 1 стакан, 1 яйцо, кефир — 1 стакан, сахар — 1 столовая ложка, изюм — 1 столовая ложка, мед — 1 столовая ложка.

Перемешайте кефир, творог, муку и сахар, введите яйцо и хорошо перемешайте. Сковороду смажьте маслом и разогрейте. Вылейте смесь на горячую сковороду и помешивайте до загустения. Влейте в горячую смесь сгущенку и изюм. Выложите пудинг в форму и поставьте в

холодильник застывать. Примерно через полтора часа пудинг извлеките и полейте медом.

Пирожные «Меренги» из белков

Белки — 6 штук, сахар — полтора стакана, немного ванилина, орехи рубленые — полстакана.

Для сахарной глазури: сахарная пудра — три четверти стакана, сливочное масло — 2 столовые ложки, какао-порошок — 1 столовая ложка, вишневый или клубничный сироп — 1 столовая ложка, апельсиновый сироп — 1 столовая ложка.

Взбейте миксером яичные белки — должна получиться густая пена. Затем введите ванилин и всыпьте сахар, продолжая взбивать. Выложите круглые лепешки на пергаментную бумагу и выпекайте около получаса при температуре 120 °С. Приготовьте несколько видов глазури. Для приготовления глазури на водяной бане в 3 столовых ложках горячей воды разведите сахарную пудру, растопленное сливочное масло и один из компонентов (в зависимости от цвета: апельсиновый или клубничный сироп, какао-порошок). Готовые «меренги» погружают в глазурь и немного встряхивают.

Блинчики шоколадные

Мука пшеничная — полстакана, какао — 2 столовые ложки, сахар — 1 столовая ложка, 1 яйцо, молоко — 1 стакан, шоколадное мороженое — 100 г, варенье или свежие ягоды — 3 столовые ложки.

Смешайте муку и какао, добавьте сахар и яйцо. Взбивайте тесто, вливая холодное молоко. Пусть тесто настоится около 15 минут. Сковороду нагрейте и намажьте растительным маслом. Жарьте блинчики на раскаленной сковороде. На горячие блинчики выкладывайте мороженое и варенье или свежие ягоды (лучше клубнику, черешню или землянику).

Пахлава слоеная

Пшеничная мука — 2 стакана, топленое масло — 1 стакан, 1 яйцо, 1 желток, дрожжи — 20 г, очищенный миндаль — полстакана, ядра грецких орехов — полстакана, сахарный песок — 1 стакан, мед — полстакана, кардамон.

Подогрейте молоко и положите в него дрожжи, соль. Хорошо размешайте, добавьте топленое масло и яйцо, засыпьте муку. Вымешивайте тесто 20 минут. Поставьте на 30 минут в теплое место. Раскатайте подошедшее тесто на 18 слоев толщиной 2 мм, выложите слоями на противень. Каждый слой смазывай-

те топленным маслом. Прокладывайте слои (через 2) начинкой. Для приготовления начинки пропустите ядра грецких орехов и миндаль через мясорубку, перемешайте с сахаром и измельченным в ступке кардамоном.

Подготовленную пахлаву смажьте яичным желтком и нарежьте ромбами. Выпекайте в духовке при температуре 180 °С в течение 30 минут. Достаньте из духовки пахлаву через 10 минут и залейте растопленным маслом. Поставьте в духовку и выпекайте. Подогрейте мед и залейте им выпеченную пахлаву по линиям.

Напитки для сладкого стола и на каждый день

Дети, в том числе и школьники, очень любят вкусные напитки, мороженое. Многие ребята могут поглощать сладкую газировку «литрами». Но это совсем не полезно. Лучше предложить ребенку в жаркий день или на праздник коктейль из натуральных продуктов, состав такого коктейля будет известен вам, его можно сделать «насыщеннее» — положить более жирное мороженое или сливки, или «слабее» — добавить нежирный кефир или фруктовый лед. Такие коктейли прекрасно подойдут для «сладкого стола», если к вашему ребенку придут гости. Такие коктейли не только вкусные, но и полезные.

В старых кулинарных книгах мы часто встречаем описания различных сладких напитков с добавлением сырых яиц — гоголь-моголь и т.п. Однако современные врачи не рекомендуют употреблять куриные яйца в сыром виде, так как существует вероятность кишечной инфекции.

Не забудьте приготовить для коктейля фруктовый лед — кусочки фруктов и ягодки разложите в формочки для льда и залейте кипяченой водой пополам с соком. Поставьте формочки в морозилку.

Коктейль из клубничного варенья

Мороженое — 100 г, клубничное варенье — 2 столовые ложки, молоко — 1 стакан, взбитые сливки — 1 столовая ложка, тертый шоколад или шоколадный крем — 1 чайная ложка.

Соедините молоко, мороженое и варенье из клубники, взбейте все миксером до образования пышной пены. Коктейль налейте в высокий стакан или бокал, сверху поместите взбитые сливки и шоколад.

Коктейль «Черешенка»

Мороженое — 100 г, черешня без косточек — 1 стакан, молоко — 1 стакан, кара-

мельная помадка или вареное сгущенное молоко — 2 столовые ложки.

Черешню переберите и извлеките косточки. Смешайте черешню с молоком и мороженым, взбейте миксером. Вылейте в красивый стакан. А сверху выложите немного карамельной помадки или вареной сгущенки. Можно украсить такой коктейль «сережкой» из двух вишеночек на веточках.

Коктейль «Сеньор-помидор»

Сметана — 2 столовые ложки, томатный сок — полстакана, нежирный кефир — треть стакана.

Смешайте сметану, кефир и томатный сок, вымешайте венчиком или миксером. Такой коктейль хорошо подойдет для детей с лишним весом.

Коктейль «Шоколадка»

Молоко — 2 стакана, пол плитки шоколада, сироп вишневый — 2 столовые ложки, взбитые сливки — 2 столовые ложки.

В эмалированной посуде смешайте молоко, вишневый сироп и натрите туда полплитки шоколада. Разогрейте молоко, пока шоколад не растает. Молоко не должно закипеть! Затем напиток немного охладите и вылейте в стаканы. Сверху поместите взбитые сливки и немного тертого шоколада.

Коктейль «Смородиновый»

Смородина замороженная — 1 стакан, сахар (для напитка) — полстакана, 1 белок яичный, сахар — четверть стакана, ломтики апельсина.



Замороженную красную смородину разотрите с сахаром и залейте двумя стаканами кипятка. Затем поставьте на 6—8 часов в холодное место. Процедите. Белок взбейте с саха-

ром. В бокалы разложите по две столовые ложки взбитого с сахаром белка и влейте охлажденный напиток. На край каждого бокала наденьте ломтик апельсина.

Коктейль «Киви»

Молоко — 1 стакан, половинка киви, мороженое — полстакана, взбитые сливки — 1 столовая ложка.

Молоко соедините с мороженым и нарезанными кусочками киви. Взбейте все миксером и разлейте в стаканы. Сверху украсьте взбитыми сливками и на край бокала наденьте кружочек киви.

Творожный коктейль

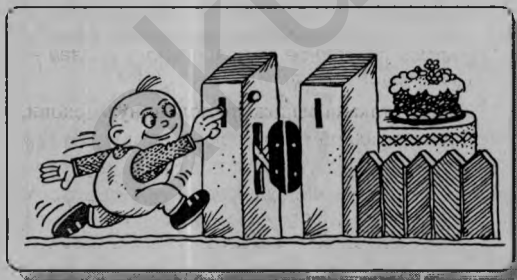
Творожная паста или жирный творог — полстакана, молоко — полстакана, сливки — полстакана, мороженое — 3 столовые ложки, варенье (без косточек) или сироп — 2 столовые ложки, тертый шоколад — 1 столовая ложка.

Молоко, сливки, творог и мороженое взбейте миксером. Добавьте варенье или сироп и еще раз взбейте. После этого разлейте коктейль по стаканам или креманкам и сверху посыпьте тертым шоколадом. К коктейлю лучше подать ложки, так как он должен иметь густую консистенцию.

Яблочная сказка

Яблоко свежее — 1 штука, яблочный джем — 1 столовая ложка, яблочный сок — четверть стакана, мороженое — 3 столовые ложки, сливки или молоко — полстакана.

Натрите очищенное яблоко на мелкой терке, добавьте к нему сок, молоко и мороженое, все взбейте миксером. Разлейте в стаканы и сверху выложите яблочный джем.



Банановый коктейль

Мороженое — 100 г, 1 спелый банан, молоко — 1 стакан, сироп — 2 столовые ложки.

Банан нарежьте кружочками (один оставьте для украшения), добавьте мягкое мороже-

ное и молоко, влейте сироп и взбейте миксером. Разлейте по бокалам, на край бокала наденьте кружок банана.

Яблочный коктейль с корицей

1 печеное яблоко, корица — треть чайной ложки, сливки — треть стакана, мороженое — 3 столовые ложки, молоко — треть стакана.

Мякоть печеного яблока без кожуры смешайте с мороженым, молоком, сливками и корицей, а затем взбейте миксером.

Абрикосовый коктейль

Свежие абрикосы без косточек — 6 штук, мороженое — 100 г, сливки — треть стакана, апельсиновый сироп — 2 столовые ложки.

Смешайте нарезанные кусочками абрикосы, мороженое, сливки и сироп, взбейте миксером. На край стакана наденьте абрикос без косточки.

Коктейль «Зимняя сказка»

Вишневый сироп — 2 столовые ложки, мороженое — 100 г, молоко — полстакана, чернослив или курага — 4—5 штук, тертые грецкие орехи или тертый жареный миндаль — 1 чайная ложка.

Замочите на несколько часов чернослив или курагу, промойте и нарежьте кусочками. Смешайте сухофрукты с сиропом, молоком и мороженым, взбейте миксером. Вылейте в бокал, сверху посыпьте тертыми орехами.

Напиток «Здоровье»

Кефир — 1 стакан, чернослив — 6 ягод, мед — 1 чайная ложка, тертые грецкие орехи — 1 чайная ложка.

Чернослив замочите на несколько часов, а затем разотрите в пюре. Смешайте с кефиром, медом и взбейте миксером. Вылейте в бокалы и сверху посыпьте тертыми грецкими орехами.

Напиток «Солнышко»

Кефир — 1 стакан, апельсиновый сок — полстакана, морковный сок — полстакана, мед — 1 чайная ложка.

Смешайте кефир с соками и медом, взбейте миксером.

Напиток «Весенний»

Кефир — 1 стакан, половина свежего огурца, рубленая свежая зелень — 1 чайная ложка, морковный сок — полстакана.

Огурец очистите и натрите на терке, смешайте с кефиром и свежей зеленью, влейте морковный сок. Можно взбить миксером.

«Любимый напиток Гарри Поттера»

Тыквенный сок — 1 стакан, молоко — треть стакана, мороженое — 100 г, яблочное пюре (из свежих яблок или из консервов для детского питания) — четверть стакана, изюм — 1 чайная ложка.

Смешайте тыквенный сок, мороженое и яблочное пюре. Взбейте миксером и вылейте в стаканы. Сверху насыпьте изюм (лучше всего выбрать разноцветный изюм — желтый, темно-синий и коричневый).

Напиток «Мумми-тролль»

Черничный сок — 1 стакан, молоко — полстакана, мороженое — 100 г, яблочное пюре — 3 столовые ложки.

Смешайте молоко, черничный сок, мороженое и яблочное пюре. Взбейте миксером.

Многослойные десерты

Десерт «Ералаш»

Мороженое — полстакана, тертый шоколад — 50 г, джем апельсиновый или клубничный — 2 столовые ложки, орехи жареные (арахис) — 2 столовые ложки.

Выложите на дно стакана половину мороженого, затем половину тертого шоколада, затем половину орехов, потом опять мороженое, орехи, шоколад и джем.

Десерт «Африка»

Шоколадное мороженое — полстакана, половина банана, половина киви, апельсиновый сироп — 1 столовая ложка, взбитые сливки — 1 столовая ложка.

Выложите на дно стакана половину шоколадного мороженого, из банана сделайте пюре. Поверх мороженого выложите половину бананового пюре, затем нарезанный дольками киви, затем опять мороженое, банановое пюре и взбитые сливки. Сверху полейте сиропом и выложите кусочки фруктовых или цветных цуккаты.

Десерт «12 месяцев»

Мороженое-пломбир — полстакана, земляника — 2 столовые ложки, черничный сироп или варенье — 2 столовые ложки, апельсиновый сироп — 1 столовая ложка, консервированные абрикосы — 1 столовая ложка, консервированный ананас (кубиками) — 1 столовая ложка, долька киви, яблочное пюре — 2 столовые ложки, тертый шоколад — 20 г, жареный арахис — 1 столовая ложка, йогурт — 2 столовые ложки, взбитые сливки — 2 столовые ложки.

Для этого десерта потребуется высокий стакан или бокал. Часть мороженого выложите без наполнителя, а остальное смешайте по отдельности с сиропами, пюре, шоколадом. Выкладывайте десерт слоями, чтобы получилось 12 слоев. Сверху должна быть земляника.

Десерт «Ежик в тумане»

Мороженое шоколадное — треть стакана, тертый шоколад — 30 г, мороженое ванильное — треть стакана, черносмородиновое варенье — 3 столовые ложки, очищенные семечки — 2 столовые ложки, изюм для украшения.

Выложите в стакан слоями шоколадное и ванильное мороженое, тертый шоколад и черносмородиновое варенье. Верхний слой — шоколадное мороженое, которое нужно утрамбовать столовой ложкой в виде полукруга (спинка ежика). Воткните в полукруг семечки острием вверх и сделайте из изюма глазки и носик.

Десерт «Антошка»

Морковь свежая сочная (лучше всего сорта каротель) — 1 штука, сахар — 2 чайные ложки, корица, изюм — 1 столовая ложка, чернослив — 1 столовая ложка, морковный сок — 2 столовые ложки, мороженое ванильное или сливочное — полстакана, курага — 1 столовая ложка.

На дно стакана выложите половину моркови, смешав ее с сахаром, корицей и изюмом, сверху выложите слой мороженого, затем выложите курагу и еще слой мороженого, затем выложите оставшуюся морковь с корицей и черносливом и оставшееся мороженое, затем вылейте морковный сок, слегка размешайте с верхним слоем мороженого, украсьте черносливом и курагой.



Питание подростка



Питание подростков, в отличие от питания детей младшего возраста, редко рассматривают отдельно от питания взрослых, хотя это и не совсем оправданно. Конечно же, питание подростков уже максимально приближено к питанию взрослых, но вместе с тем имеет и ряд особенностей.

В подростковом возрасте — а это 13—16 лет — в организме человека происходят существенные физиологические изменения. Половое созревание, которое осуществляется в этом возрасте, — сложный процесс, влияющий на разные жизненные системы. Организм растет очень активно и «превращается» в организм взрослого человека. Свидетельством такого бурного роста нередко является повышенный аппетит у большинства подростков.

В этом возрасте различается потребность в калориях и питательных веществах у юношей и девушек. Девушкам в этом возрасте ежедневно необходимо около 2600 ккал, а юношам — около 2900 ккал. Соотношение жиров, белков и углеводов тем не менее остается прежним — 1:1:4. Более половины (60%) поступающих в организм белков должны быть животного происхождения.

Подросток нуждается в достаточно большом количестве питательных веществ, однако калорийность его пищи следует постоянно контролировать. Слишком жирная и мучная пища нередко приводит к лишнему весу подростка. Не все подростки необходимое количество времени уделяют движению, «сидячий» образ жизни характерен, к сожалению, для большей части молодежи. Подростки увлекаются компьютерами, да и школьная программа требует усиленных занятий, которые поглощают большую часть времени.

Правильный режим питания чрезвычайно важен, как бы ни было трудно его соблюдать. Хотя подросток может уже обходиться и трехразовым питанием, все-таки слишком длительные перерывы между приемами пищи, да еще и при сильной нагрузке, могут негативно сказаться на его здоровье (хронические гастриты и лишний вес — «две стороны одной медали» — нерегулярного и несбалансированного питания).

Четырехразовое питание — наиболее оптимальный вариант для подростка. В старших классах занятия обычно проходят в первую смену, а значит подросток может получать домашний завтрак, затем второй завтрак в школе, там же, скорее всего, ему придется и пообедать, а затем домашний ужин и еще легкий «перекус» (кефир, фрукты или сок) перед сном.

■ Питание и учеба

Придерживаться определенного режима питания современному подростку очень трудно — ведь его «рабочий день» не нормирован, занятия имеют разную продолжительность, не всегда налажено нормальное питание. Часто ребенок имеет возможность поесть всего один — два раза за день (чаще всего это — обильный ужин перед самым сном). Такой распорядок питания очень нежелателен и даже вреден. Хронический гастрит, язвенная болезнь и другие болезни органов пищеварения нередки среди подростков. Причиной этого чаще всего является постоянная еда «всухомятку». К тому же вкус большинства подростков уже испорчен острой и сладкой пищей, поэтому гамбургер или хот-дог — не только постоянная, но и любимая ими еда. Хотя такие виды продуктов (богатые пустыми калориями, но бедные полезными веществами) не насыщают, после них подростку вскоре опять хочется перекусить. Кроме этого в подростковой среде очень популярны всевозможные чипсы, конфеты, шоколадки, сладкие газированные напитки.

Распорядок дня современного подростка очень насыщен. В результате он в основном «просиживает» большую часть суток за книгами, компьютером или на занятиях в школе или на факультативах.

При таком образе жизни слишком калорийная пища неминуемо приводит к ожирению (а избыточным весом страдают многие подростки). Но ведь и голодным оставаться нельзя. Как же одновременно стимулировать умственную деятельность и не получить лишних калорий?

Низкая двигательная активность при насыщенных умственных занятиях может сказаться и на сердечно-сосудистой системе, особенно при калорийном питании. Поэтому необходимо ограничить потребление жиров и рафинированных углеводов, так как именно они «виноваты» в излишнем весе большинства тучных людей. Источниками таких углеводов являются различные сладости, сахар, кондитерские мучные, макаронные изделия. В то же время нельзя полностью исключать такие продукты из рациона подростка. Следует помнить, что питание мозга обеспечивается именно за счет глюкозы. Конечно же, лучше, если подросток получит эту глюкозу из свежих фруктов, соков, ягод.

Поскольку многие подростки кроме школьных занятий (а это 7—8 уроков!) посещают еще и дополнительные занятия, факультативы, занимаются с репетиторами, то из школы домой они обычно возвращаются достаточно поздно — как раз к ужину. Целесообразно во время занятий несколько раз перекусывать — ведь усиленные умственные занятия требуют определенных питательных веществ. Однако не стоит рассчитывать на «фастфуд» — хотдоги, гамбургеры, булочки или супы быстрого приготовления. Полезнее будет прихватить из дому несколько бутербродов, сухофрукты, орехи, свежие фрукты (бананы, яблоки, апельсины) и даже овощи (свежий помидор, огурец, сладкий перец). Во многих европейских странах очень популярны «студенческие» смеси из орехов и сухофруктов — различные орехи, семечки, хлопья, смешанные с курагой, черносливом, изюмом, сушеными бананами, манго, ананасом. Такие смеси богаты витаминами и другими полезными для умственной деятельности веществами.

Кроме регулярного питания следует позаботиться и о том, чтобы подросток получал необходимое количество жидкости. Достаточно часто люди испытывают различные недомогания, связанные с недостаточным количеством выпитой воды.

Человек иногда не понимает причины внезапной головной боли, вялости, плохого пищеварения. А ведь это — признаки обезвоживания, которое бывает и у взрослых, ограничивающих себя в жидкости. Постоянно занятые учебной подростки тоже не всегда находят возможность выпить стакан воды.

А ведь растущий организм особенно сильно нуждается в питье. Иногда подростки пьют много — но это газированные сладкие напитки

или даже пиво. Пусть лучше это будет минеральная вода с небольшим количеством солей. Время от времени юноша или девушка будут отпивать из бутылки, «незаметно» для себя восстанавливая необходимый водный баланс в организме. А во время домашней трапезы лучше пить компот, морс или чай с молоком.

Примерное меню на неделю для подростка

Понедельник

Завтрак	яичница с колбасой, булка с маслом и джемом, чай с лимоном;
2-й завтрак	йогурт, банан (орехи с сухофруктами);
обед	рубленая сельдь с луком, щи мясные, бефстроганов с картофельным пюре, кисель молочный;
ужин	блинчики с мясом, салат из свежих огурцов, яблочный сок;
перед сном	кефир.

Вторник

Завтрак	гречневая каша с маслом, котлеты из рубленого мяса, кислая капуста, чай с вареньем;
2-й завтрак	творожный пудинг, яблоки (бутерброд с вареной колбасой);
обед	салат из свеклы с чесноком и сыром, бульон с фрикадельками, отварная курица с вермишелью, компот из сухофруктов;
ужин	плов фруктовый, бутерброд с печеночным паштетом, какао с молоком;
перед сном	молоко.

Среда

Завтрак	овсяная каша с молоком и сухофруктами, вареное яйцо, ржаной хлеб с маслом, чай с молоком;
2-й завтрак	йогурт с зерном и фруктами, апельсин (домашний пирожок с капустой);
обед	салат из морской капусты, борщ-холодник, рыбные котлеты с тушеными овощами, кисель из яблок;
ужин	голубцы, творог с изюмом, чай с лимоном;
перед сном	яблочный сок.

Четверг

Завтрак	сосиски с картофельным пюре и тушеной капустой. Булка с маслом и кофе с молоком;
2-й завтрак	питьевой йогурт, булочка-мясли, яблоки (бутерброд с мясным паштетом);
обед	салат из свежей капусты с морковью, лапша куриная, свиные отбивные с тушеной зеленой фасолью, компот из ягод;
ужин	сырники со сметаной, ветчина, свежие помидоры, чай с лимоном;
перед сном	кефир.

Пятница

Завтрак	блинчики с творогом и вареньем, бутерброд с селедочным паштетом и свежим огурцом, кофе с молоком;
2-й завтрак	томатный сок, бутерброд с сыром, вареное яйцо, банан;
обед	салат из моркови с чесноком и сыром, молочный суп с овощами, рыба жареная с картофельным пюре, фруктовый салат;
ужин	макароны с сыром, котлеты из цветной капусты, молоко;
перед сном	гранатовый сок.

Суббота

Завтрак	омлет с помидорами, бутерброд с ветчиной, чай с лимоном;
2-й завтрак	йогурт, овсяное печенье, яблоки;
обед	салат из кабачков (консервированный), борщ с мясом, мясо тушеное с картофелем, творожный крем;
ужин	пицца с овощами и курицей, салат из кислой капусты с луком, чай;
перед сном	кефир.

Воскресенье

Завтрак	оладьи картофельные с мясом, салат из капусты с зеленью, чай с лимоном;
2-й завтрак	ленивые вареники, сметана, какао с молоком;
обед	перцы, фаршированные овощами (консервированные) или лечо, бульон мясной с кулебякой или суп мясной с фасолью,

ужин

перед сном питьевой йогурт.

котлеты по-киевски или гуляш с овощным гарниром, мороженое; фруктовый салат, спагетти с овощами и сыром, сок яблочный;



■ Для тех, кто занимается спортом

Активные занятия спортом для подростков очень желательны. Речь, конечно, идет не о профессиональном спорте, который очень неоднозначно влияет на здоровье подростка и требует особой диеты (в зависимости от вида спорта), а о «любительских» занятиях. Предпочтительнее всего при занятиях спортом белково-углеводная диета с небольшим количеством жиров. Дополнительно организм должен получать большее количество разнообразных витаминов (А, В₁, В₂, В₆, РР, С, Е). Также повышается потребность организма в различных минеральных веществах, которые служат «строительным материалом» для костей и мышц. Это кальций, фосфор, железо, магний и калий.

При этом повышается потребность молодого организма в белках. Многие юноши, стремящиеся к увеличению мышечной массы «любой ценой», нередко начинают злоупотреблять белковыми коктейлями и специальными препаратами, которые обещают «стальные мускулы» и уверяют потребителя в своей полной безопасности. Однако такое злоупотребление чревато негативными последствиями — особенно в подростковом возрасте. Если и для взрослого человека (после 18 лет) польза от этого очень сомнительна, то молодому формирующемуся организму однобокая диета может нанести большой вред.

Поэтому родители не должны допускать одностороннего питания своих детей, объясняя им, что нельзя злоупотреблять искусственными стимуляторами, необходимо полноценно питаться натуральными продуктами (рецепты некоторых блюд, богатых белком, приводятся ниже).



■ Когда нужно усиленное питание

Хотя питание подростка каждый день должно быть полноценным, иногда возникают ситуации, когда ребенок тратит особенно много умственных и физических усилий. Это различные экзамены и зачеты, особенно в период окончания школы и поступления в вуз. Усиленное питание необходимо и в период распространения инфекционных вирусных инфекций, гриппа, так как полезные вещества повышают иммунитет. В весенний период организм подростка обычно в той или иной степени страдает от гиповитаминоза. Общие рекомендации по витаминизации рациона были даны в разделе для младших школьников, подростки также могут ими руководствоваться. Приведенные здесь рецепты блюд помогут обеспечить подростка вкусной и полезной пищей в период сложных нагрузок.

Блюда с повышенным содержанием белка

Если в рационе подростка содержится много белка, следует обязательно вводить в рацион много свежих овощей и фруктов, а также

пить много жидкости. Если белковую пищу принимать при ограничении жидкости, это может вредно сказаться на состоянии здоровья.

Куриный суп

Половина курицы, половина луковицы, сливочное масло — 3 столовые ложки, сливки — полстакана, 1 яичный желток, мука пшеничная — 1 столовая ложка, куриный бульон — поллитра, корень петрушки, рубленая зелень петрушки — 1 столовая ложка, немного соли.

Отварите половину курицы. Затем снимите мякоть и прокрутите ее на мясорубке. Добавьте в куриный фарш полстакана бульона и столовую ложку сливочного масла. Репчатый лук мелко нарежьте и добавьте коренья, спассеруйте с остальным маслом. Затем добавьте бульон и прокипятите. Добавьте куриный фарш, перемешайте и заправьте сливками с желтком. Подавайте к столу с гренками или сухариками.

Суп из печени

Печень — 250 г, сливки — полстакана, 1 яичный желток, четверть луковицы, корень петрушки, пшеничная мука — 1 столовая ложка, сливочное масло — 2 столовые ложки, бульон мясной — 2 стакана, немного соли.

Печень подготовьте к варке и нарежьте небольшими кусочками. Лук и коренья нарежьте и спассеруйте на 1 столовой ложке сливочного масла. Затем добавьте к луку печень и тушите до готовности. Печень остудите и протрите через мясорубку. Муку подсушите и разведите горячим бульоном, затем добавьте протертую печень и размешайте. Суп-пюре вскипятите и немного подсолите. Сливки смешайте с желтком и введите в горячий суп. Подавайте суп из печени со сливочным маслом.

Домашние пельмени

Говядина — 500 г, мука пшеничная — 1 стакан, 1 яйцо, репчатый лук — 1 штука, вода — полстакана, перец, соль.

Замесите крутое тесто из муки, воды и яйца. Раскатайте тесто тонким слоем и небольшой рюмочкой вырежьте кружочки. Приготовьте фарш. Для этого мясо прокрутите на мясорубке с луком, влейте воду, всыпьте перец и соль и тщательно вымешайте. На раскатанное тесто положите приготовленный фарш и защиплите края пельменей. В кипящую воду опустите пельмени и варите около 10 минут.

Куриные оладьи

Мякоть курицы — 200 г, белый хлеб — 2 ломтика, молоко — полстакана, 1 яйцо, сливочное масло — 2 столовые ложки, немного соли.

Прокрутите куриное мясо на мясорубке и добавьте замоченный в молоке хлеб. Добавьте в фарш молоко, яйцо и посолите. На сковороде разогрейте масло и жарьте оладьи. Оладьи обжаривайте с двух сторон. Подавайте к столу с соусом из чернослива.

Мясо-творожное суфле

Говядина — 150 г, творог — 2 столовые ложки, половина яйца, сливочное масло — 2 столовые ложки, сыр тертый — 1 столовая ложка, белый хлеб — 1 ломтик, молоко — четверть стакана, соль.

Сварите мясо и остудите. Вместе с творогом и замоченным в молоке хлебом прокрутите через мясорубку. Добавьте яйцо и масло, хорошо вымешайте. Выложите суфле в смазанную маслом формочку и посыпьте тертым сыром. Запекайте в духовке.

Котлеты творожно-соевые

Соя — 2 столовые ложки, творог — полстакана, половина яйца, сахар — 1 чайная ложка, сливочное масло — 1 столовая ложка, панировочные сухари — 1 чайная ложка, пшеничная мука — 1 столовая ложка, немного ванили.

Сою замочите в холодной воде на 3 часа. После этого отварите и вместе с творогом прокрутите на мясорубке. Добавьте в фарш яйца, сахар, муку и ваниль, затем тщательно вымешайте. Сформируйте котлеты и обваляйте их в панировке. Поджарьте котлеты. Подавайте соевые котлеты со сметаной.

Зразы из яиц с грибным соусом

Вареные яйца — 2 штуки, сырые яйца — 1 штука, мясо — 100 г, молоко — четверть стакана, пшеничная мука — 1 чайная ложка, сливочное масло — 1 столовая ложка, половина луковицы, панировочные сухари — 1 столовая ложка, шампиньоны — пол стакана, манная крупа — 2 чайные ложки, мясной бульон — полстакана.

Сначала приготовьте мясной фарш. Для этого мясо поджарьте вместе с луком (четверть луковицы) и прокрутите на мясорубке. Сварите яйца и мелко нарежьте их. Сварите на молоке манную кашу и смешайте ее с сырым яйцом. Затем добавьте в кашу вареные яйца и тщательно вымесите. Разделите массу на лепешки

и заполните их приготовленным фаршем. Заверните лепешки в форме пирожков и обваляйте в сухарях. Обжарьте зразы с обеих сторон. Приготовьте соус из шампиньонов. Для этого мелко нарезанные грибы пожарьте с рубленым луком (четверть луковицы). Затем пассеруйте муку и соедините с грибами и луком. Добавьте мясной бульон и прокипятите.

Мясной пудинг с сыром

Мясо — 100 г, сыр тертый — 3 столовые ложки, сливочное масло — 2 столовые ложки, ломтик белого хлеба, молоко — четверть стакана, 1 яйцо, четверть луковицы, 1 морковь, немного соли.

Потушите мясо (нарежьте его мелкими кусочками), морковь и лук с маслом. Мясо остудите и прокрутите через мясорубку. Добавьте замоченный в молоке хлеб и еще раз прокрутите через мясорубку. Добавьте тертый сыр (оставьте немного на посыпку) и желток, перемешайте, посолите и введите взбитые белки. Выложите массу в жаровню и посыпьте сверху тертым сыром. Запекайте в духовке.

Блюда с повышенным содержанием кальция

Кальций очень нужен растущему организму подростка как «строительный материал» для формирования взрослого скелета. Такие блюда также полезны при занятиях спортом.

Рыбный салат

Филе трески или судака — 100 г, 1 маринованный огурец, 1 морковь, 1 картофелина, цветная капуста — 2—3 соцветия, 1 яичный желток, лимон — 1 долька, лимонный сок — 1 чайная ложка, рубленая зелень петрушки — 1 столовая ложка, растительное масло — 1 столовая ложка, рубленая зелень петрушки — 1 чайная ложка, горчица — четверть чайной ложки.

Отваренную рыбу (филе) нарежьте небольшими кусочками и смешайте с кубиками отварной моркови, картофеля и цветной капусты. Добавьте мелко нарезанный соленый огурец. Желток разотрите с горчицей. Добавьте растительное масло и лимонный сок. Готовым соусом заправьте салат. Посыпьте салат сверху петрушкой и украсьте ломтиком лимона.

Салат из творога

Творог — 2 столовые ложки, курага — 5 штук, тыква — 1 ломтик (50 г), 1 морковь, сметана — 2 столовые ложки.

Тыкву и морковь натрите на крупной терке и смешайте с творогом. Добавьте разрезанную на 3—4 части размоченную курагу и сметану.

Суп из кураги со сливками

Курага — 10 штук, рис — 1 столовая ложка, сахар — 1 столовая ложка, сливки — 1 стакан, лимон — 1 ломтик, вода — полтора стакана.

Сварите рис и добавьте в него (не сливая горячий отвар) сахар, ломтик лимона и измельченную курагу.

Пусть суп настоится примерно час, затем добавьте сливки и прокипятите.

Суп из клубники со сливками

Свежая клубника — 1 стакан, 1 яичный желток, сахар — 1 столовая ложка, крахмал — 1 чайная ложка, сливки — полстакана, молоко — полтора стакана.

Половину вымытой клубники протрите через сито. Вторую половину нарежьте на дольки и поставьте в холодильник. Желток, сахар и крахмал перемешайте и разотрите, влейте кипящее молоко при постоянном помешивании. Остудите массу и смешайте с протертой клубникой. Затем введите сливки и выложите дольки клубники.

Творожники с орехами

Творог — 1 пачка (250 г), пшеничная мука — 3 столовые ложки, 1 яйцо, сахар — 1 столовая ложка, грецкие орехи — полстакана, масло растительное — столовые ложки, сметана — 2 столовые ложки, немного соли.

Творог протрите и смешайте с мукой, сахаром и яичным желтком. Введите поджаренные ядра орехов и белок, вымешайте. Сформируйте из полученной массы небольшие творожники и обваляйте их в муке. Обжарьте творожники с обеих сторон на растительном масле. Подавайте к столу со сметаной и вареньем.

Оладьи из фасоли с творогом

Фасоль — полстакана, творог — полстакана, мука пшеничная — 1 столовая ложка, 1 яйцо, сливочное масло — 2 столовые ложки, молоко — четверть стакана, сметана — 2 столовые ложки, немного соли.

Вареную фасоль прокрутите на мясорубке и соедините с протертым творогом, мукой, желтком. Вымешайте и введите в массу молоко и сахар. Еще раз вымешайте и введите взбитые белки. Жарьте оладьи на сковороде с кипящим маслом. Подавайте к столу со сметаной.

Оладьи из цветной капусты

Небольшой кочан цветной капусты (примерно полкилограмма), сыр — 100 г, 1 яйцо, пшеничная мука — 2 столовые ложки, сливочное масло — 2 столовые ложки, сметана — 3 столовые ложки, немного соли.

Очистите и вымойте цветную капусту, разберите ее на соцветия и тушите с маслом и водой (можно использовать полстакана мясного или куриного бульона). Когда капуста станет мягкой, протрите ее через сито или прокрутите на мясорубке. Добавьте в капусту яйцо и муку, а также натертый сыр. Жарьте оладьи на сковороде с маслом.

Подавайте к столу со сметаной.

Блюда, рекомендуемые при увеличении физической или умственной нагрузки у подростка

Кроме обычных блюд из мяса, можно порекомендовать следующие блюда, представляющие собой смесь различных продуктов (в том числе полезных подросткам круп).

Суп гороховый с картофелем

Горох сушеный — полстакана, 1 картофелина, четверть луковицы, пшеничная мука — 1 чайная ложка, 1 морковь, сливки — треть стакана, сливочное масло — 1 столовая ложка, ломтик белого или серого хлеба или сухарики, немного соли.

Горох замочите в холодной воде на два часа, затем варите его в этой же воде примерно час. В варящийся горох опустите кубики картофеля, еще через 15 минут — пассерованные в масле с мукой лук и морковь. Прокипятите суп еще 10 минут и влейте сливки. Подавайте суп с гренками из белого хлеба или с сухариками.

Суп из тыквы с гренками

Кусочек тыквы — 200 г, изюм — 1 столовая ложка, белый хлеб — 1 ломтик, манная крупа — 1 чайная ложка, молоко — три четверти стакана, масло сливочное — 1 столовая ложка, сахар — 1 чайная ложка, сливки — полстакана, 1 яичный желток, немного соли.

Тыкву нашинкуйте и потушите с маслом и молоком (3 столовые ложки) до готовности. Полстакана молока смешайте со стаканом воды и варите 10 минут манную крупу и изюм. Добавьте сахар, тушеную тыкву и доведите все до кипения. Желток смешайте со сливками и

заправьте суп. Подавайте суп с гренками или сухариками.

Кролик жареный с черносливом

Мясо кролика — 200 г, 1 картофелина, чернослив — 6 штук, 1 помидор, сливочное масло — 2 столовые ложки, четверть луковицы, сметана — 1 столовая ложка, немного соли.

Мясо кролика положите в жаровню, вокруг мяса выложите нарезанный ломтиками сырой картофель, нарезанный кольцами лук и сбрызните растопленным сливочным маслом. Поставьте в духовку, время от времени поливая мясо кролика выделяющимся жиром. Приготовьте соус из чернослива. Чернослив сложите в кастрюлю и подлейте воды, добавьте сметану и тушите около получаса. Залейте мясо кролика подливой и украсьте нарезанным свежим помидором.

Перцы, фаршированные цветной капустой

Сладкий перец — 2 штуки, цветная капуста — 100 г, шампиньоны — полстакана, четверть луковицы, 1 помидор, 1 сырой яичный желток, пшеничная мука — 1 чайная ложка, сливочное масло — 2 столовые ложки, сметана — треть стакана, немного перца и соли.

Перец очистите и достаньте семена. Отварите перец в подсоленной воде до полуготовности. Цветную капусту мелко нарежьте и тушите со столовой ложкой сметаны и двумя столовыми ложками воды примерно 10 минут. Лук пассеруйте на масле, добавьте грибы, пожарьте 5 минут и соедините с цветной капустой. Добавьте в начинку соль, перец и сырой желток, перемешайте и нафаршируйте перец. Выложите фаршированные стручки перца в смазанную маслом жаровню, а сверху положите нарезанные дольками помидоры. Из муки и остальной сметаны приготовьте сметанный соус и залейте им перец. Тушите в сметанном соусе примерно 15 минут под крышкой.

Овсяная запеканка с мясом

Овсяные хлопья — 2 столовые ложки, молоко — 1 стакан, сливочное масло — 2 столовые ложки, 1 яйцо, мясо — 100 г, четверть луковицы, тертый сыр — 1 столовая ложка, немного соли.

Сварите на молоке с водой овсяную кашу, затем остудите ее до теплого состояния. Введите в кашу сырое яйцо и вымешайте. В смазанную маслом сковороду выложите половину

каши и затем выложите начинку. Для приготовления начинки вареное мясо пропустите через мясорубку и поджарьте с луком. Добавьте в мясное пюре масло. Сверху начинки выложите остальную кашу. Посыпьте кашу тертым сыром и положите несколько маленьких кусочков масла. Запекайте блюдо в духовке, пока сыр не расплавится.

Фаршированные помидоры с печенкой

Свежие помидоры — 2 штуки, печень отварная — 100 г, четверть луковицы, картофель — 1 штука, сметана — 3 столовые ложки, пшеничная мука — 1 чайная ложка, рубленая зелень петрушки — 1 столовая ложка, сливочное масло — 2 столовые ложки, немного соли.

Печень обжарьте на масле, затем потушите до готовности с луком и прокрутите вместе с луком на мясорубке. Вареный картофель разомните горячим и смешайте с печеночным пюре и рубленой зеленью. Помидоры разрежьте пополам. У помидоров удалите сердцевину и наполните фаршем. Уложите помидоры в жаровню с маслом и залейте сметаной с мукой. Запекайте в духовке.

Салат картофельный

1 сладкий перец, картофель — 2 штуки, четверть луковицы, 1 помидор, половина черной редьки, растительное масло — 2 столовые ложки, лимонный сок — 1 столовая ложка, рубленая зелень петрушки — 1 столовая ложка.

Вареный картофель нарежьте ломтиками. Натрите редьку и мелко нарежьте перец и лук. Нарежьте дольками помидоры и перемешайте все составные части салата. Масло соедините с лимонным соком и заправьте салат. Посыпьте салат рубленой зеленью.

Винегрет с печенью

Печень отварная — 100 г, 1 картофелина, капуста кислая — 2 столовые ложки, 1 небольшая свекла, 1 соленый огурец, 1 кислое яблоко, зеленый горошек — 1 столовая ложка, 1 вареная морковь, майонез — 3 столовые ложки.

Отварную печенку нарежьте кубиками. Мелко нарежьте соленый огурец, нарежьте кружочками вареную морковь, натрите свеклу и кислое яблоко. Смешайте все с кислой капустой и зеленым горошком. Заправьте винегрет майонезом.

Пирог из кураги

Курага — 1 стакан, яичные белки — 3 штуки, сахар — 2 столовые ложки, сахарная пудра — 1 чайная ложка, сливочное масло для смазки формы.

Залейте курагу половиной стакана воды и дайте настояться примерно 2 часа. Затем сварите курагу в той же воде (варить около 10 минут). Протрите курагу вместе с жидкостью и добавьте в нее сахар. Сварите пюре из кураги с сахаром до загустения. Взбейте белки миксером до образования пены и введите в эту пену кипящее пюре. Форму для запекания смажьте маслом и выложите туда полученную массу. Посыпьте пирог сахарной пудрой и запекайте в негорячей духовке.

Шарлотка из овсянки

Овсяная крупа — 2 столовые ложки, 1 яблоко, изюм — 2 столовые ложки, орехи грецкие — 1 столовая ложка, сливочное масло — 1 столовая ложка, яйца — 2 штуки, молоко — полстакана, сахар — 1 столовая ложка, сметана — 2 столовые ложки.

Сварите овсяную кашу на молоке, затем взбейте в нее один желток, положите чайную ложку масла и чайную ложку сахара. Орехи и изюм припустите со сливочным маслом и сахаром, добавьте нарезанные небольшими кубиками яблоки. В форму, смазанную маслом, выложите половину каши, затем яблоки с изюмом, затем оставшую кашу, смешанную со взбитым яйцом (целым и оставшимся белком). Запекайте в духовке. Подавайте к столу со сметаной.

■ Еще раз об экзаменах

Во время экзаменов правильное питание важно как никогда. Это не только усиленное питание (о нем говорилось выше), но и дополнительные приемы пищи. Многие старшеклассники жалуются: «Только сел готовить уроки после обеда, как сразу захотелось спать». Действительно, богатая углеводами пища может привести к тому, что после обеда захочется поспать. В период усиленных занятий не стоит отказывать себе в этом — ведь достаточно 30—40 минут дневного сна и подросток опять сможет заниматься. А на «свежую голову» знания усваиваются лучше. Если же дневной сон совсем невозможен, пострайтесь не есть мучного и сладкого — организм будет бодрее. Свежие фрукты и овощи, нежирное мясо, кисломолочные продукты — такая еда не только полезна для здоровья, но и помогает «не уснуть».

Во время занятий многим школьникам постоянно хочется есть. Это и неудивительно — ведь организм тратит много сил на учебу. Частые «перекусы» отвлекают от занятий, если для них нужно что-то готовить. Но можно подготовиться к этому заранее — поставить около себя блюдо с салатом или бутербродами (хлеб для таких бутербродов лучше брать отрубной или зерновой, очень полезно и вкусно также намазывать хрустящие хлебцы, вместо сливочного масла лучше использовать творог, паштет или салаты) и есть понемногу. Салаты для такой еды лучше делать малокалорийные — из самых простых овощей (капуста, морковь, свежая зелень, огурцы, помидоры, кабачки, тыква, яблоки). Их можно заправлять растительным маслом, кефиром или нежирной сметаной. Минеральная вода или сок также будут полезны.

Большинство старшеклассников готовятся к экзаменам накануне сдачи, причем просиживают за книгами ночи напролет. Можно порекомендовать им запастись «витаминной поддержкой» — приготовить для себя овощные и фруктовые блюда, которые можно смело поглощать, не отвлекаясь от учебника.

Не следует забывать о яблоках, бананах и других фруктах. Орехи и сухофрукты — также замечательная еда во время занятий (ведь содержащиеся в них вещества поддерживают работу мозга).

Непосредственно во время экзамена или перед самым экзаменом можно съесть кусочек шоколада (лучше черного — он менее калориен, зато содержит больше веществ, стимулирующих умственную активность).

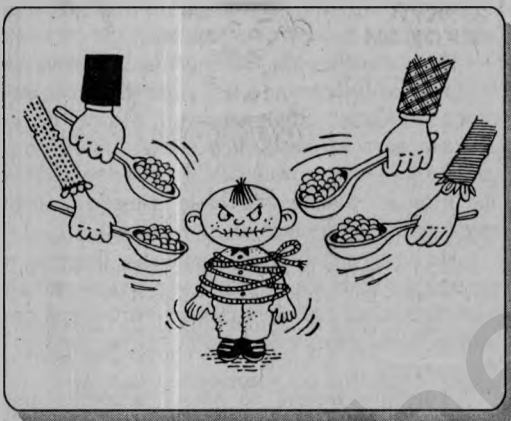
■ «Не хочу есть — хочу быть красивой», или Об опасном желании похудеть

Еще одна опасность, которая «подстерегает» подростков, а особенно девушек, — это стремление похудеть любой ценой. Конечно же, «идеальная фигура» — заманчивая цель для совсем молодых девушек, и они не жалеют своего здоровья, чтобы приблизиться к эфемерному идеалу. Особенно часто негативные последствия возникают у девушек-подростков, которые сначала просто пытаются похудеть, а затем уже не могут остановиться в своем стремлении сбросить лишний (как им кажется) вес.

А ведь в подростковом возрасте все диеты и «голодные дни» абсолютно противопоказа-

ны. Стремление похудеть, излишняя акцентировка на своей фигуре нередко оборачиваются опасной для жизни болезнью — *анорексией*.

Анорексия (то есть отказ от приема пищи) бывает в любом возрасте. Нередко эта болезнь сопутствует сильнейшим инфекционным болезням или имеет психогенную природу. Анорексия у маленьких детей бывает при гипотрофии (об этом было рассказано в предыдущих главах книги). Если у маленьких детей, как правило, вылечивают болезни пищеварения, а также налаживают полноценное питание и режим дня, то у девушек-подростков при отказе от пищи или при очень небольшом количестве принимаемой пищи без помощи психолога и даже психиатра не обойтись.



Психологическая помощь больным анорексией должна быть квалифицированной. Обычное лечение у психиатра не всегда помогает.

Другим недугом, связанным с излишним вниманием к своему весу и фигуре, является *булимия*. Это заболевание выражается в неутолимом аппетите. Человек, больной булимией, не может остановиться и ест, пока его не начнет рвать. Булимией нередко страдают люди с психическими отклонениями. Но иногда жертвами булимии становятся именно девочки-подростки, которые хотят похудеть. Организм «бунтует» в ответ на неоправданно резкие ограничения в еде, и человек перестает ощущать сытость, даже съев много еды. Последствиями булимии становится не только лишний вес, но и расстройство пищеварительного тракта. При симптомах булимии следует также обратиться к врачу и, может быть, даже к психологу.

Что же делать родителям, чтобы избежать этих печальных последствий стремления к красоте?

Во-первых, профилактику подобного недуга следует начинать задолго до подросткового возраста. Если дочь — любимый ребенок и у нее не формируется комплекс неполноценности, меньше вероятностей, что она станет «жертвой моды». Очень большая роль в правильной самооценке ребенка принадлежит отцу девочки. Отец — «прообраз» будущего мужа, именно он формирует в девочке уверенность. Хорошо, если девочка с детства будет получать небольшие подарки и букетики цветов по праздникам, отец будет с ней ласков и внимателен. Недопустимо, чтобы отец придумывал обидные прозвища или критиковал внешность девочки (даже маленькой). Несколькими слов, оброненных отптом типа «ты — толстушка», могут в будущем «аукнуться» желанием дочери измениться внешне, в том числе и с помощью голодания.

Во-вторых, влияние массовой культуры не должно быть слишком подавляющим в жизни ребенка. Ребенок не должен приучаться мыслить только шаблонами. Люди бывают разными, красота не бывает стандартной — это следует объяснить девочке задолго до того, как она станет «лепить себя по подобию» куклы Барби.

В-третьих, с девочкой-подростком стоит больше обсуждать темы женской красоты и здоровья. Пусть девочка с детства привыкает следить за собой и своей одеждой, стремится быть не только красивой, но и здоровой. Важно приучить ребенка полноценно и регулярно питаться, не перекармливать сладостями. Конечно же, мама — первый пример для девочки. Стоит подавать дочери хороший пример правильного питания и ухода за собой. Ведь ребенок годами впитывает окружающий мир, чтобы потом начать «самореализацию» в соответствии с усвоенными жизненными установками.

■ Питание и красота

Вопрос правильного питания для подростков имеет не только физиологический, но и психологический аспект. Подростку важно понять, что еда — это не только удовольствие, но и способ улучшить или ухудшить свое здоровье и внешний вид. О здоровье подавляющее большинство подростков не привыкло заботиться и даже считает это чем-то смешным и ненужным. А вот своему внешнему виду все подростки придают огромное значение. Этим следует воспользоваться. Попробуйте каждый раз, когда ваш ребенок видит по телевизору

непривлекательного толстяка, говорить ему, что это — результат обильных ужинов и нерегулярных приемов пищи. И, наоборот, сейчас в прессе публикуется немало интервью со «звездами». Большинство из них вовсе не призывает к голоданию, но подчеркивает необходимость здорового питания — регулярных равномерных приемов пищи и обилия фруктов, молочных продуктов и овощей в своем рационе. Особенно стоит заводить разговоры о питании и красоте с дочерьми. Девочка должна знать, что полноценное питание — не только не противоречит красоте, но и просто необходимо, чтобы хорошо выглядеть внешне. Ведь излишние ограничения в пище приводят к раннему старению, увяданию кожи, выпадению волос, порче зубов.

Девочке-подростку, которая страдает от слишком жирной кожи и угрей, следует знать, что это связано с обменом веществ. Если есть больше свежих фруктов и овощей, но меньше сладостей и мучного, внешний вид кожи улучшится. Хотя повышенное отделение кожного сала во многом связано с переходным возрастом и со временем это пройдет, правильное питание может помочь намного больше, чем всевозможные кремы и лосьоны.

Регулярное и сбалансированное питание при жирной коже лица и угрях заключается в обилии овощей, фруктов и кисломолочных продуктов и полном исключении из рациона жирного и острого, копченостей и калорийных сладостей. Шоколад и кофе следует сильно ограничить.

В то же время некоторые продукты могут помочь подростку выглядеть лучше — натуральный мед, орехи, соки, свежее (не жареное) растительное масло — оливковое, подсолнечное, кукурузное, нежирный творог, кисломолочные продукты.

В подростковом возрасте коже нужен специальный уход. Это и регулярные умывания, и снимающие раздражение и воспаление маски. Девочке не стоит злоупотреблять декоративной косметикой, но о косметике гигиенической она уже должна знать. Кстати, это относится и к мальчикам. Подросткам нужно пользоваться только специальной подростковой косметикой и не забывать о натуральных средствах ухода за кожей и волосами. Например, очищать кожу можно настоем овсяных хлопьев или свежим молоком (сухую кожу).

Продукты питания — лучшее средство для питательных масок. Например, от угрей поможет маска из обычных дрожжей, разведенных в

воде. Квашеная капуста, нанесенная на лицо на полчаса, также поможет избавиться от жирного блеска и сократит число угрей. Маска из тертой моркови поможет стать румянее, сделает кожу более упругой. Маска из печеного яблока со взбитым яйцом освежит. Для жирной кожи полезен лимонный сок, разведенный водой.

Но гораздо более важно для волос и кожи полноценное питание с умеренным ограничением сладкого, острого, мучного.



Если человек получает мало белка (молочные продукты, яйца, мясо, рыба, бобовые), то его кожа становится морщинистой, выпадают волосы, в уголках рта появляются трещины, которые покрываются мокнущей коркой.

Нерациональное питание или голодание в подростковом возрасте не принесет красоты, а только повредит и коже, и волосам, и всему здоровью. Постарайтесь объяснить вашим детям, какие продукты полезны (информацию об этом можно найти в разделе о витаминах).

Можно посоветовать девушкам-подросткам несколько салатов и блюд, которые будут способствовать нормальному обмену веществ и помогут выглядеть лучше. Эти блюда — вкусные и полезные и к тому же очень простые, поэтому девушки смогут приготовить их сами.

Салат «Здоровье»

Творог нежирный — 2 столовые ложки, 1 огурец свежий, 1 перец сладкий, 1 морковь свежая, лук зеленый — 1 чайная ложка, рубленая зелень — 1 столовая ложка, сметана — 1 столовая ложка, оливковое масло — 1 столовая ложка, немного соли.

Овощи вымойте и нашинкуйте, творог смешайте со сметаной и оливковым маслом. Добавьте в творог лук и рубленую зелень. Заправьте нашинкованные овощи полученной массой.

Салат «Медовый»

Свежая морковь — 2 штуки, 1 яблоко, мед — 1 столовая ложка, чернослив — 4 штуки, сметана — 2 столовые ложки.

Морковь и яблоко натрите на крупной терке, всыпьте изюм и перемешайте. Добавьте сметану и полейте медом, перемешайте и украсьте нарезанным на части черносливом.

Салат «Витаминный»

Капуста — четверть кочана, клюква — 1 столовая ложка, 1 морковь крупная, 1 яблоко, зелень петрушки — 1 столовая ложка, масло оливковое или подсолнечное — 2 столовые ложки.

Нашинкуйте капусту, морковь и яблоко, заправьте маслом, размешайте. Добавьте зелень петрушки и украсьте клюквой.

Салат красоты

Овсяные хлопья — 2 столовые ложки, мед — 1 столовая ложка, 1 яблоко, лимонный сок — 1 чайная ложка, молоко — полстакана, орехи грецкие толченые — 1 столовая ложка.

Залейте овсяные хлопья молоком с вечера и оставьте до утра. Утром добавьте в хлопья тертое яблоко, грецкие орехи, лимонный сок и мед. Все перемешайте.

Салат «Петрушка»

Корень петрушки, четверть луковицы, 1 яблоко, рубленая зелень петрушки — 1 столовая ложка, лимонный сок — 1 чайная ложка, растительное масло — 1 чайная ложка, немного соли.

Нарежьте соломкой яблоко и лук, натрите корень петрушки и перемешайте. Заправьте лимонным соком. Посыпьте рубленой зеленью и добавьте растительное масло и немного соли.

Салат «Сладкая редька»

1 редька (белая), 1 яблоко, четверть луковицы, рубленая зелень петрушки — 1 столовая ложка, сметана — 2 столовые ложки, немного соли.

Натрите на терке очищенную редьку, яблоко в кожуре. Перемешайте яблоко и редьку, добавьте мелко нарезанный репчатый лук и рубленую зелень петрушки, немного посолите. Заправьте салат сметаной.

Суп «Очарование весны»

1 морковь, 1 стебель сельдерея, зеленый горошек — 2 столовые ложки, молоко — полстакана, сливочное масло — 1 столовая

ложка, зелень петрушки — 1 чайная ложка, сметана — 1 чайная ложка, немного соли.

Потушите нарезанную кружочками морковь с маслом и 3 столовыми ложками воды 10 минут, затем добавьте нарезанный сельдерей и зеленый горошек. Тушите еще 10 минут. Затем добавьте полстакана воды и доведите до кипения. Влейте молоко, посолите и доведите до кипения. Подавайте к столу с зеленью петрушки и сметаной.

Окрошка с кефиром

1 свежий огурец, 1 морковь, 1 редис, рубленая зелень петрушки — 1 чайная ложка, рубленый зеленый лук — 1 чайная ложка, 1 вареное яйцо, кефир — 1 стакан, немного соли.

Нарежьте ломтиками огурец и редис, натрите морковь. Все перемешайте. Добавьте мелко накрошенную половинку яйца и зелень (половину нормы). Немного посолите и залейте кефиром. Украсьте половинкой яйца и зеленью.

■ Блюда для праздничного стола и на каждый день

Хотя подростки и отличаются хорошим аппетитом, многие достаточно разборчивы в еде. Например, полезные каши и овощные гарниры подростки (особенно юноши) есть не хотят. Некоторые не любят супы и салаты. Приводимые здесь рецепты помогут накормить подростка полноценно, разнообразно и вкусно, сочетая различные полезные продукты.

Салат из помидоров с сыром

Сыр типа адыгейского — 100 г, салат листовая — небольшой пучок, 1 помидор, чеснок — 1 зубчик, сахар — 1 чайная ложка, оливковое масло — 2 столовые ложки, немного соли.

Сыр натрите на крупной терке. Салат нарежьте (оставьте 3—4 листика), помидор нарежьте дольками. Чеснок разотрите и смешайте с оливковым маслом. Помидор засыпьте сахаром, добавьте сыр, салат, масло с чесноком. Выложите салат на оставшиеся листья салата.

Салат из цветной капусты с ветчиной

Капуста цветная — полкочана, 1 перец сладкий, 1 баклажан, ветчина — 100 г, рубленая зелень — 1 столовая ложка, сливочное масло — 2 столовые ложки, майонез — 2 столовые ложки.

Цветную капусту разберите на небольшие соцветия и отварите в подсоленной воде до готовности. Сладкий перец и очищенный баклажан нарежьте кубиками и припустите со сливочным маслом. Ветчину нарежьте кубиками и соедините с цветной капустой, перцем и баклажанами. Добавьте рубленую зелень и майонез.

Фаршированный батон

Белый батон, сливочное масло — 100 г, рубленый базилик и петрушка — 2 столовые ложки, красный лук — 1 штука, сыр — 100 г, ветчина — 100 г, листовой салат — 6 листьев, немного перца и соли.

Батон обрежьте с двух концов, разрежьте вдоль и разверните. Немного прижмите мякиш и намажьте его сливочным маслом, смешанным с рубленой зеленью. Сверху посыпьте масло рубленым луком. Сыр разрежьте на тонкие полоски и выложите на лук. Ветчину нарежьте полосками и выложите сверху сыра. Затем выложите листья салата. Немного посолите и поперчите. Сверните все плотным рулетом и уберите на час в холодильник. Перед подачей на стол разрежьте батон на ломтики.

Каша из кукурузы с изюмом

Кукурузная крупа — полстакана, молоко — 1 стакан, изюм — 4 столовые ложки, курага — 12 штук, сливочное масло — 50 г, сахар — 1 столовая ложка, немного соли.

Замочите промытую и нарезанную на части курагу и изюм. Молоко соедините со стаканом воды и вскипятите. В кипящее молоко добавьте сахар и соль и осторожно всыпьте кукурузу, не прекращая помешивать. Варите кашу до загустения при постоянном помешивании. Выложите третью часть каши в жаровню или глубокую сковороду, затем выложите половину кураги и изюма и 20 г сливочного масла, затем опять треть каши. Затем оставшиеся сухофрукты и еще 20 г масла (несколько ягод оставьте для украшения). Выложите сверху оставшуюся кашу, масло и украсьте курагой и изюмом.

Перловая каша с курицей и овощами

Перловая крупа — 1 стакан, куриное мясо (филе) — 100 г, 1 луковица, 1 морковь, растительное масло — 2 столовые ложки, немного соли.

Натрите на крупной терке морковь и нарежьте лук. Отварную курицу нарежьте на небольшие кусочки и спассеруйте на масле с луком и морковью. Крупу залейте предваритель-

но кипятком и подержите около часа. Затем варите под крышкой до готовности. Добавьте овощи и мясо в кашу и перемешайте. Сверху можно посыпать немного рубленой зелени.

Гречневая каша с шампиньонами

Гречневая крупа — 1 стакан, грибы — полстакана, грибной бульон — 1 кубик, 1 луковица, сливочное масло — 2 столовые ложки, сметана — 2 столовые ложки, немного перца и соли.

Шампиньоны потушите с маслом и водой, посолите и поперчите. Гречку сварите в воде, добавив кубик грибного бульона. Лук обжарьте в масле и смешайте с грибами. Когда гречка будет готова, перемешайте ее с грибами и луком и заправьте сметаной.

Равиоли с сыром

Слоеное тесто — 200 г, 2 луковицы, оливки — 100 г, сыр — 100 г, рубленая петрушка — 2 столовые ложки.

Лук нарежьте кольцами и добавьте нарезанные оливки, тертый сыр и рубленую петрушку. Раскатайте половину слоеного теста и выложите сверху начинку. Накройте слоеное тесто еще одним раскатанным листом теста и разрежьте на части. Запекайте равиоли в духовке 20 минут.

Рулетки из салата

Салат — 6 листиков, творог — полстакана, 1 помидор, 1 сладкий перец, майонез — 2 столовые ложки, рубленая зелень — 1 столовая ложка, соль.

Помидор и перец нарежьте кубиками, посолите и смешайте с творогом и майонезом, добавьте рубленую зелень. Наполните фаршем листья салата и сверните их рулетиками.

Слоеные трубочки с мясом

Мясо — 250 г, половина луковицы, 1 яйцо, слоеное тесто — 200 г, майонез — 2 столовые ложки, зеленый лук — 1 столовая ложка, сметана — 1 столовая ложка, рубленый базилик — 1 чайная ложка, сыр тертый — 2 столовые ложки, перец, соль.

Мясо прокрутите на мясорубке, добавьте яйцо и мелко нарезанный репчатый лук, сметану и тертый сыр, перемешайте. Добавьте в фарш зеленый лук, рубленую зелень, соль и перец и тщательно вымешайте. Намажьте раскатанное тонким слоем слоеное тесто сначала майонезом, а затем фаршем. Скатайте трубочки и выложите на смазанный маслом проти-

вень. Сверху намажьте трубочки желтком и запекайте их в горячей духовке примерно 20 минут. Нарезьте готовые трубочки на части.

Запеканка картофельная со сладким перцем

Картофель — 2 штуки, сладкий перец — 2 штуки, 1 луковица, сыр — 50 г, сметана — треть стакана, 1 желток, растительное масло — 1 столовая ложка, рубленая зелень (базилик и петрушка) — 1 столовая ложка, немного приправы карри.

Перец нарежьте кусочками и спассеруйте в масле. Лук добавьте к перцу и спассеруйте. Сыр натрите (оставьте одну чайную ложку для посыпки запеканки) и смешайте со сметаной, сливками и желтком. Добавьте в соус немного карри. В смазанную маслом форму выложите картофель, полейте его приготовленным соусом и посыпьте половиной рубленой зелени, затем перец с луком, сверху посыпьте тертым сыром и половиной зелени. Запекайте в духовке.

Запеканка из блинчиков

Мука — 1 стакан, молоко — 2 стакана, яйца — 2 штуки, 1 луковица, шампиньоны — 1 стакан, морковь — 2 штуки, чеснок — 2 зубчика, сливки — полстакана, рубленая петрушка — 1 столовая ложка, тертый сыр — полстакана, растительное масло — 1 столовая ложка.

Из муки, яйца и молока замесите тесто. Испеките тонкие блинчики. Грибы мелко нарежьте и пожарьте с натертой на крупной терке морковью и луком (примерно 10 минут). Добавьте сливки и чеснок и тушите еще 5 минут. Наполните блинчики фаршем и сверните трубочками. Трубочки выложите в смазанную маслом форму и полейте сметаной, смешанной с рубленой зеленью, яйцом. Посыпьте сверху тертым сыром. Запекайте в духовке примерно 20 минут.

Запеканка макаронная со сладким перцем

Куриное мясо — 100 г, растительное масло — 2 столовые ложки, луковица, сладкий перец — 2 штуки, яйца — 2 штуки, макарон

ны — 300 г, молоко — 1 стакан, рубленая петрушка — 1 столовая ложка, тертый сыр — полстакана, немного перца и соли.

Обжарьте куриное мясо в растительном масле вместе с половиной луковицы. Вторую половину луковицы и нарезанный кубиками перец спассеруйте в растительном масле. Отварите макароны в подсоленной воде. Форму для выпекания смажьте маслом и выложите в нее макароны, смешанные с овощами и курицей, добавьте петрушку. Посыпьте запеканку тертым сыром. Молоко смешайте с яйцами (добавьте соль и перец) и залейте запеканку. Выпекайте запеканку в духовке.

Фаршированный картофель

Молодой картофель — 2 штуки, помидоры — 2 штуки, 1 свежий огурец, зеленый лук — 1 чайная ложка, сметана — полстакана, лимонный сок — 1 столовая ложка, кетчуп — 1 столовая ложка, растительное масло — 1 столовая ложка, сливочное масло — 1 столовая ложка, перец и соль.

Испеките вымытый молодой картофель в горячей духовке. Помидоры нарежьте небольшими кусочками, огурец нарежьте кубиками, добавьте зеленый лук и половину сметаны. Испеченный картофель разрежьте пополам и выньте мякоть ложкой. Мякоть картофеля смешайте с лимонным соком и овощами. Заполните картофель приготвленной массой. Тертый сыр смешайте с оставшейся сметаной и кетчупом, поперчите и выложите на картофель сверху. Запекайте около 15 минут в духовке.

Рулетки из куриных грудок

Куриное филе — 2 штуки, чеснок — 2 зубчика, грецкие орехи (ядра) — треть стакана, базилик рубленый — 2 столовые ложки, растительное масло — 1 столовая ложка, томатный сок — полстакана, перец, соль.

Куриное филе отбейте, разрежьте пополам, посолите и поперчите. Внутри вложите растертый чеснок, грецкие орехи с базиликом и пол чайной ложки растительного масла. Свяжите рулетки ниткой и обжарьте в растительном масле. Запекайте рулетки в небольшом количестве томатного сока 10 минут в духовке. Подавайте к столу с гарниром из свежих овощей.

Диетическое питание ребенка

В случае заболеваний ребенку может назначаться определенная диета, являющаяся составной частью комплексной терапии. Детский организм — это своего рода система, которая постоянно совершенствуется, все органы постоянно «доустройстваются», и нередко силы для сопротивления болезни организм черпает не из медикаментозных средств, а из собственных «запасов», поэтому при лечении того или иного заболевания у ребенка особенно важно правильно питаться. Нередко правильное питание является практически единственным средством победить недуг, особенно это касается болезней, связанных с нарушениями обмена веществ, характерными для детского возраста. При успешном соблюдении диеты такие болезни ребенок нередко «перерастает» и уже в подростковом возрасте становится значительно здоровее и не придерживается строгой диеты, как в раннем детстве.

При острых заболеваниях — вирусных инфекциях верхних дыхательных путей, кишечных инфекциях диета — также необходима ребенку. Обычно больной ребенок должен придерживаться диеты на протяжении всей болезни, а с целью профилактики иногда и после болезни. Диетическое питание, как правило, исключает острые приправы, специи, жирные сорта мяса, сладости. Лечебное питание подразумевает прием пищи небольшими порциями, но чаще, чем для здоровых детей. Большинство болезней требует частого приема пищи (нередко это пяти — шести разовые приемы пищи).

Отечественная медицина выделяет 15 различных диетических столов, причем диета номер 15 — это рацион питания здорового человека. Соответствие каждой диеты определенному номеру соблюдается в больницах, где на каждый диетический стол готовят определенные блюда. Для домашнего питания ребенка мамы также должны разработать специальное меню, по возможности, более разнообразное, которое не будет повторяться чаще, чем раз в пять — семь дней.

Диета № 1, наиболее однообразная и строгая, назначается больному при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при хронических гастритах, а также после перенесенных операций на желудке.

Диета № 2 предназначена для людей, больных хроническим гастритом с пониженной кислотностью и хроническим колитом. Эта диета в большей степени предназначена для пожилых людей. Пища также готовится в измельченном виде. Запрещается все острое, а также сырые фрукты, изделия из теста, жирное мясо и молочные продукты, крутые яйца.

Диета № 3 назначается при запорах, способствует усилению перистальтики кишечника. Диета включает большое количество различных овощей и фруктов, в том числе и сырых. А вот блюда из круп и мучные изделия ограничены. Манная и рисовая каши не рекомендуются. Придерживаться этой диеты рекомендуется детям, страдающим длительными запорами (это нередко случается при дисбактериозе кишечника или при однообразном питании). Исключаются крепкий чай, кофе, шоколад.

Диета № 4, наоборот, назначается при поносах. Резко ограничивается употребление сахара и соли, а также исключаются продукты, которые могут вызвать раздражение слизистой оболочки кишечника. Эта диета во многом напоминает диету номер один.

При заболеваниях печени и желчного пузыря больным назначают **диету № 5**. Эта диета должна способствовать нормальному оттоку желчи и восстановлению нарушенных функций печени. Запрещаются всевозможные жиры, жирные и жареные блюда. Свежая выпечка и копчености также исключаются.

При мочекаменной диатезе, а это заболевание, связанное с нарушением пуринового обмена, который иногда встречается у детей, назначается **диета № 6**. Эта диета предполагает употребление в пищу большого количества овощей и фруктов, молочнокислых продуктов и различ-

ной жидкости — соков, настоев шиповника и трав. Больным мочекислым диатезом разрешается нежирных сортов мясо, птица и рыба в отварном или паровом виде примерно 2—3 раза в неделю. Исключаются помидоры, щавель, редис, брюссельская капуста, фасоль, горох, соя, грибы.

При заболеваниях почек показана **диета № 7**. Цель ее — уменьшить раздражение почек, повысить выведение из организма продуктов обмена веществ и оказать противовоспалительное действие.

При ожирении больным назначается **диета № 8**. Чтобы ускорить обмен веществ и уменьшить запасы жира в организме, калорийность этой диеты снижена за счет углеводов и жиров. Пища должна содержать также определенное количество балластных веществ, которые не увеличивают массу тела, но прекрасно насыщают и стимулируют обмен веществ. Ограничиваются мучные изделия, жирные и сладкие блюда, блюда из круп и макаронных изделий, мед, варенье, конфеты.

Для больных сахарным диабетом в лечебных учреждениях предназначается **диета № 9**. Цель ее — резко уменьшить поступление с пищей углеводов и полностью исключить продукты и блюда, содержащие сахар. Ограничи-

ваются блюда из картофеля, круп и макаронных изделий, Рекомендуются огурцы, помидоры, листовный салат, квашеная и цветная капуста, редис, кабачки, баклажаны, клюква, лимоны, крыжовник, зеленый лук, смородина, тыква, дыня, черника, грибы, апельсин.

Диета № 10 назначается при сердечно-сосудистых заболеваниях. Из нее исключаются продукты, богатые холестерином.

При истощении организма, а также при туберкулезе легких назначается **диета № 11**, отличающаяся повышенным содержанием белков и жиров. Очень важно вводить в рацион таких больных блюда из печени, дрожжи.

Диета № 12 назначается при ревматизме. В ней умеренно ограничено количество соли и углеводов. Диета должна содержать больше творога, бобовых, рыбы. Ограничивается сахар, изделия из теста, пирожные, острые блюда, консервы.

При инфекционных заболеваниях назначается **диета № 13**. Пища готовится в виде пюре, подается небольшими порциями 6—7 раз в день. Рекомендуются также обильное питье с добавлением сока лимона, апельсина, черной смородины, клюквы. Запрещается острая и жирная тяжелая пища.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДКА И ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

Наиболее распространенным заболеванием желудка у детей является хронический или острый гастриты. Диетотерапия при этих заболеваниях отводится главная роль среди лечебных мероприятий. Причиной **острого гастрита** бывает неправильное питание (употребление специй, грубая пища, перекорм ребенка жирным и сладким) или неблагоприятное воздействие на желудок во время инфекционных заболеваний или в результате отравлений несвежими продуктами или химическими веществами. Если ребенок-дошкольник даже один раз поест слишком острой пищи (нередко это бывает во время праздничных застолий, когда родители не следят за тем, что съел ребенок), это может стать причиной острого гастрита. Недаром в период выходных и праздников количество случаев острого гастрита у детей значительно увеличивается. Острый гастрит проявляется болями в верхней части живота, тошнотой, рвотой, иногда жидким стулом и повышением температуры. В самом начале заболевания ребенку дают много жидкости

для питья (иногда даже делают промывание желудка). Пить ребенку следует давать часто и небольшими порциями (пить по той же схеме, что и при кишечных инфекциях).

После того как рвота остановится, на второй день болезни ребенку обычно назначается диетический стол № 1. Такая диета призвана щадить слизистую оболочку желудка, ограничивая механическое или химическое раздражение. Пища готовится преимущественно в паровом или отварном виде и протирается — широко используются, например, супы-пюре, полностью исключаются острые приправы и специи, ограничивается употребление соли. Пища подается теплой, но ни в коем случае не горячей. Запрещаются крепкий чай или кофе, наваристые бульоны, причем не только мясные, но и овощные! Разрешаются слизистые отвары (их готовят из крупы и затем процеживают). Нежирный и ненаваристый мясной бульон дают с сухариками в качестве первого блюда, некрепкий и не слишком сладкий чай,

жидкие протертые каши и кисели — вот основная пища первых дней заболевания. Постепенно в рацион начинают вводить кисломолочные нежирные продукты (кефир, бифилайф, натуральный йогурт), овощные пюре, блюда из творога (лучше ленивые вареники или пудинг на пару), отварные фрикадельки из диетического мяса. Не рекомендуется свежая капуста, лук, огурцы, черный хлеб и свежвыпеченный белый хлеб. Придерживаться диеты следует еще некоторое время после выздоровления, чтобы острый гастрит не стал причиной хронического заболевания.

Примерное меню для ребенка при остром гастрите

Данное меню предназначено как для ребенка дошкольника, так и для младшего школьника и подростка. В соответствии с возрастом меняется только величина порции. Предлагаемое меню предназначается для периода адаптации после острого начала болезни (в самом начале — водно-чайная диета), им следует руководствоваться примерно на 3-й день болезни.

Понедельник

- 1-й завтрак** протертая рисовая каша на молоке, белый черствый хлеб со сливочным маслом и паштетом из отварного протертого мяса, чай с молоком;
- 2-й завтрак** яйцо всмятку, ванильный сухарик, настой шиповника;
- обед** суп-пюре из тыквы, котлеты рыбные паровые с пюре из цветной капусты, кисель из сухофруктов;
- полдник** суфле из яблок, кефир;
- ужин** вареники ленивые со сметаной, пюре из моркови, чай с молоком;
- перед сном** кефир, печенье типа «Крокет».

Вторник

- 1-й завтрак** каша геркулесовая на молоке, бутерброд с неострым тертым клинковым сыром, некрепкое какао с молоком;
- 2-й завтрак** рыбное суфле, яблочный сок (из сладких сортов яблок), разведенный напополам с водой;
- обед** суп пюре из картофеля и моркови, тефтели паровые с рисом, кисель вишневый;



- полдник** желе из творога протертого с ягодами, простокваша;
- ужин** паровой пудинг из лапши с кабачками, чай с молоком;
- перед сном** кисель, сушки.

Среда

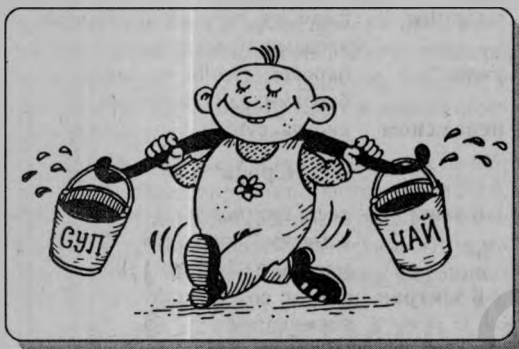
- 1-й завтрак** каша гречневая на молоке, яйцо всмятку, черствая булка с маслом и молоко;
- 2-й завтрак** творог со сметаной, отвар шиповника;
- обед** суп молочный рисовый, рыба отварная с картофельным пюре, сок яблочный с водой;
- полдник** кисель молочный, сухарики;
- ужин** пудинг из тыквы и сухофруктов паровой, бутерброд с тертым неострым сыром, кефир;
- перед сном** молоко, не сдобное печенье.

Четверг

- 1-й завтрак** омлет паровой с кабачками, бутерброд с отварной рыбой, чай с молоком;
- 2-й завтрак** пюре из стручковой фасоли, персиковый сок, разведенный водой;
- обед** суп-пюре из зеленого горошка, куриные котлеты с отварной вермишелью, кисель из сухофруктов;
- полдник** пшенинная каша с яблочным пюре из печеного яблока;
- ужин** котлеты свекольные с картофельным пюре, кефир;
- перед сном** натуральный йогурт, ванильные сухарики.

Пятница

1-й завтрак	каша манная на молоке, пюре из сухофруктов, не сдобное печенье, какао с молоком;
2-й завтрак	котлеты из кабачка, яблочный сок с водой;
обед	суп-пюре из цветной капусты, творожный пудинг на пару, отвар шиповника;
полдник	натуральный йогурт, пюре из фруктов (баночка детского питания);
ужин	пудинг паровой из овсяной крупы с морковью и тыквой, яйцо всмятку, чай с молоком;
перед сном	кефир, черствая булочка.

**Суббота**

1-й завтрак	макароны с творогом, бутерброд с паштетом из отварного мяса, отвар из сухофруктов;
2-й завтрак	какао с молоком, булка с маслом;
обед	суп молочный с домашней лапшой, тефтели паровые с отварным зеленым горошком, кисель из ягод;
полдник	желе из сладких фруктов, кефир;
ужин	пудинг из цветной капусты, чай с молоком, ванильные сухари;
перед сном	кисель, сушки.

Воскресенье

1-й завтрак	творожники паровые с пюре из чернослива, кефир;
2-й завтрак	паровой омлет с цветной капустой, сок березовый с водой;
обед	суп-пюре из листового салата, суфле мясное с овощным пюре-ассорти, молочный кисель;

полдник	натуральный йогурт, печеные яблоки;
ужин	сладкий плов, бутерброд с острым тертым сыром, чай с молоком;
перед сном	кефир, не сдобное печенье.

■ Питание ребенка при хроническом гастрите

Хронические гастриты диагностируют примерно у 10% всех детей, которые жалуются на боль в животе и неприятные ощущения после приема пищи. Различают гастриты с повышенной, пониженной и нормальной кислотностью, причем диета назначается в зависимости от типа кислотности. Хроническое течение болезни имеет обострения, причем они бывают в зависимости от соблюдения больным ребенком диеты и от других факторов частыми или редкими. Как и многие другие заболевания, хронический гастрит обостряется весной и осенью. В период обострения диета особенно строгая (можно пользоваться меню при остром гастрите с учетом кислотности), а в период ремиссии диета значительно расширяется.

Частые приемы пищи, специальная кулинарная обработка продуктов (разваривание, протирание, измельчение), соблюдение нормальной температуры блюд и подбор диетического ассортимента — вот основные черты диеты при обострении хронического гастрита.

При хронических гастритах с повышенной кислотностью секреция желудочного сока обладает повышенным содержанием кислоты. Диета должна помочь снизить эту кислотность, поэтому рекомендуются в пищу продукты, имеющие щелочную реакцию (молоко, сливки, молочные каши и супы, яйца всмятку, белые сухари, сладкие соки и фрукты). Основу питания в случае обострения при повышенной кислотности составляют слизистые отвары круп и супы на этих отварах, кисели и компоты из сладких фруктов, сладкие фруктовые пюре (можно использовать консервированное пюре для детского питания). Слизистые блюда предохраняют слизистую оболочку желудка от раздражения. Дети с повышенной кислотностью обычно много пьют, они могут также ощущать тошноту от голода и боль в животе, если не поедят вовремя.

Пониженная кислотность отличается недостаточной секрецией желудочного сока. Для усиления выработки желудочного сока рекомендуют нежирные рыбные и мясные супы,

овощные отвары, соки и пюре из разнообразных, в том числе и кислых, фруктов и овощей. Рубленая сельдь (не слишком соленая) будет очень полезна при пониженной кислотности. Также полезны кисломолочные продукты. Пища должна отвариваться на пару и протираться.

Нормальная кислотность требует примерно такой же диеты, как и пониженная кислотность. При нормальной кислотности рацион следует составлять из тех продуктов, которые ребенок лучше переносит.

Примерное меню для ребенка при хроническом гастрите с пониженной или нормальной кислотностью

Понедельник

1-й завтрак	каша рисовая протертая на воде, бутерброд с несоленым сыром, чай с лимоном;
2-й завтрак	омлет с кабачками, настой шиповника;
обед	суп протертый из цветной капусты, тефтели паровые с картофельным пюре, кисель из сухофруктов;
полдник	кефир, печеные яблоки;
ужин	сырники с вареньем, чай с молоком;
перед сном	кефир, сухарики.

Вторник

1-й завтрак	сосиски с картофельным пюре, морковь тушеная, чай с лимоном;
2-й завтрак	бутерброд с селедочным паштетом, отвар шиповника;
обед	борщ протертый, голубцы, кисель из ягод;
полдник	печеные яблоки, кефир;
ужин	капустные котлеты, бутерброд с творогом запеченный, чай;
перед сном	кефир, не сладкое печенье.

Среда

1-й завтрак	котлеты из кабачков, отварная колбаса, хлеб белый, чай с вареньем;
2-й завтрак	ленивые вареники, отвар сухофруктов;
обед	бульон нежирный мясной с фрикадельками, суфле рыбное с отварным рисом, компот из свежих яблок;

полдник	пудинг яичный с тыквой, чай;
ужин	макароны с сыром, тушеная свекла, кефир;
перед сном	йогурт натуральный, сухарики.

Четверг

1-й завтрак	каша гречневая протертая, бутерброд с домашним печеночным паштетом, сок яблочный с водой;
2-й завтрак	оладьи манные с вареньем, отвар шиповника;
обед	суп рыбный с овощами, котлеты паровые с гарниром из кабачков, протертые ягоды;
полдник	йогурт с фруктами, свежие абрикосы;
ужин	пудинг творожный, пюре из сухофруктов, чай с лимоном;
перед сном	кефир, не сладкое печенье.



Пятница

1-й завтрак	омлет с помидорами, бутерброд с тертым сыром, чай с лимоном;
2-й завтрак	творожники, отвар сухофруктов;
обед	суп протертый с перловой крупой и овощами, рыба отварная с морковным пюре, кисель из ягод;
полдник	кефир, печеные яблоки;
ужин	запеканка из вермишели с овощами, не сладкая булка, чай;
перед сном	кисель, не сладкое печенье.

Суббота

1-й завтрак	винегрет из вареных овощей без лука и соленых огурцов, сельдь рубленая с маслом, белый хлеб, чай;
--------------------	---

2-й завтрак	сырники с морковью, яблочный сок;
обед	щи из свежей капусты протертые, бефстроганов из говядины с гречкой, зефир;
полдник	кисель, сухарики;
ужин	кабачки фаршированные овощами с творогом, бутерброд с печеночным паштетом, чай;
перед сном	кефир, яблоки.

Воскресенье

1-й завтрак	брюссельская капуста, запеченная с сыром, чай с лимоном;
2-й завтрак	сладкая творожная масса с изюмом, кефир;
обед	куриный бульон с галками, помидоры, фаршированные мясом и овощами, кисель;
полдник	кефир, не сдобное печенье;
ужин	каша рисовая с яблочным пюре, кисель из черной смородины;
перед сном	настой шиповника, сухарики.

Примерное меню для ребенка с хроническим гастритом с повышенной кислотностью

Понедельник

1-й завтрак	протертая рисовая каша на молоке, белый черствый хлеб со сливочным маслом, чай с молоком;
2-й завтрак	печеные сладкие яблоки, настой шиповника;
обед	суп протертый из овсяных хлопьев с овощами, котлеты куриные паровые с морковным пюре, кисель из клубники;
полдник	какао с молоком, несдобное печенье;
ужин	творог протертый со сливками, пюре из картофеля с цветной капустой, чай с молоком;
перед сном	кисель, белый сухарик.

Вторник

1-й завтрак	каша овсяная протертая на молоке, белый черствый хлеб со сливочным маслом, чай с молоком;
2-й завтрак	рыбное суфле, отвар шиповника;

обед	суп пюре из риса с морковью, тефтели паровые с картофельным пюре, компот из сладких фруктов;
полдник	молочный кисель, сухарики;
ужин	яйцо всмятку, чай с молоком;
перед сном	кисель, черствая булка.

Среда

1-й завтрак	каша гречневая протертая на молоке, черствая булка с маслом и молоком;
2-й завтрак	бутерброд с тертым сыром, отвар шиповника;
обед	суп молочный с овощами, рыбные котлеты паровые с кабачковым пюре, кисель;
полдник	яблоки печеные, чай с молоком;
ужин	ленивые вареники со сметаной, пюре из сладких фруктов, отвар сухофруктов;
перед сном	молоко, несдобное печенье.

Четверг

1-й завтрак	зразы картофельные с мясом, морковное пюре, какао с молоком;
2-й завтрак	творог протертый со сметаной, отвар шиповника;
обед	суп-пюре картофельный на молоке, паровые котлеты с гречкой-размазней, кисель из сухофруктов;
полдник	несдобное печенье, чай с молоком;
ужин	пудинг овсяный на молоке, бутерброд с кабачковой икрой, чай;
перед сном	кисель, сухарики.

Пятница

1-й завтрак	яйцо всмятку, морковные котлеты, не сдобное печенье, чай с молоком;
2-й завтрак	настой из сухофруктов, бутерброд с тертым сыром;
обед	суп молочный с гречкой, суфле из трески на пару с вермишелью, молочный кисель;
полдник	молоко, не сдобная булочка;
ужин	каша овсяная с сухофруктами, печеное яблоко, чай;
перед сном	молочный кисель.

Суббота

1-й завтрак	вареники ленивые, какао с молоком;
2-й завтрак	омлет с тыквой, настой из сухофруктов;
обед	суп-пюре из зеленого горошка, говядина отварная со свеклой, кисель из фруктов;
полдник	бутерброд с тертым сыром, чай с молоком;
ужин	каша рисовая с печеными яблоками, отвар шиповника, не сдобное печенье;
перед сном	молоко, сухарик.

Воскресенье

1-й завтрак	бефстроганов из отварного мяса с картофельным пюре, чай с молоком;
2-й завтрак	творожный крем, отвар шиповника;
обед	суп манный с тыквой, котлеты куриные паровые с зеленой фасолью тушеной, желе из клубники;
полдник	какао с молоком, сухарики;
ужин	яйцо всмятку, котлеты паровые из цветной капусты, чай с молоком;
перед сном	молоко, не сдобное печенье.

■ Питание при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки

Такое заболевание, как язва желудка и двенадцатиперстной кишки, диагностируется в основном у детей школьного возраста, однако в наше время это заболевание еще более «молодеет». Причины этого заболевания — особенности нервной системы и генетическая предрасположенность к заболеванию. Если ребенок с такой предрасположенностью неправильно питается и подвергается стрессам (нервная обстановка в семье, нагрузки в школе), то он нередко получает язву желудка и двенадцатиперстной кишки. Ребенка часто мучают боли в животе, особенно до еды, когда он голоден, или через два часа после еды. Поскольку длительные перерывы в приеме пищи приводят к тому, что желудочный сок воздействует на воспаленную слизистую, питаться больному ребенку следует часто — через 2,5—3 часа. Аппетит у ребенка может быть

повышен или сохраняться нормальным. Симптомами язвы желудка могут быть частые отрыжки и тошнота.

При продолжающихся стрессах и неправильном питании неизбежны обострения болезни (обострения бывают также сезонными — весной и осенью). Обострения болезни протекают остро, при них ребенку назначается строжайшая диета (диетический стол № 1а). При этом даются слизистые супы и кисели, протертые каши со сливочным маслом, яйца всмятку. Первое время не дают хлеба и сухарей, ограничивается соль. Такой диеты приходится придерживаться около 2—3 недель! Затем рацион расширяют за счет отварного мяса, рыбы, молочных супов, тушеных овощей и фруктовых пудингов. Рекомендуются также минеральная лечебная вода. Постепенно питание нормализуется, однако грубая клетчатка, острая, кислая и соленая пища исключается из рациона ребенка надолго. Поскольку горячая и холодная пища также исключается, ребенку придется отказаться от мороженого. Если подросток страдает язвенной болезнью, ему следует знать, что курение при этом абсолютно недопустимо. При соблюдении строгой диеты и врачебных рекомендаций, а также при нормализации психологической обстановки у ребенка язвы постепенно рубцуются и рецидивы могут прекратиться.

Примерное меню на день для ребенка, страдающего язвенной болезнью (период обострения — первые 2—3 недели)

1-й завтрак	каша манная на воде (каша протертая гречневая, каша протертая рисовая, каша протертая овсяная на воде).
2-й завтрак	яйцо всмятку, кисель из сладких яблок;
обед	протертый суп из овсяной крупы с морковью (протертый суп из риса с кабачками) на воде, протертая каша и кисель из сухофруктов;
полдник	картофельное пюре, протертое на воде, отвар шиповника;
ужин	протертый суп из манной крупы с тыквой (протертый суп из овсяной крупы с морковью);
перед сном	кисель или отвар из сухофруктов.

**Примерное меню для ребенка,
страдающего язвенной болезнью
(после 3 недель обострения
болезни)**

Понедельник

1-й завтрак	протертая гречневая каша на молоке, белый черствый хлеб со сливочным маслом, чай с молоком;
2-й завтрак	пудинг из сладких яблок, отвар из сухофруктов;
обед	суп протертый из риса с овощами-ассорти, котлеты куриные паровые с пюре из кольраби, кисель из свежих ягод;
полдник	творог протертый со сметаной;
ужин	котлеты картофельные паровые, пюре из цветной капусты, чай с молоком;
перед сном	кисель, белый сухарик.

Вторник

1-й завтрак	каша рисовая на молоке, белый черствый хлеб со сливочным маслом, чай с молоком;
2-й завтрак	рыбная паровая котлета с морковным пюре, отвар шиповника;
обед	суп пюре из овсяной крупы с морковью, тефтели паровые с картофельным пюре, молочный кисель;
полдник	яйцо всмятку, молоко, белый сухарик;
ужин	ленивые вареники со сметаной, чай с молоком;
перед сном	кисель, черствая булка.

Среда

1-й завтрак	каша манная на молоке, печеное сладкое яблоко, черствая булка с маслом и молоко;
2-й завтрак	отварное мясо, сухарик, отвар шиповника;
обед	суп молочный с мелкими макаронными изделиями, рыба отварная со свекольным пюре, кисель;
полдник	творожник паровой со сметаной, чай;
ужин	пудинг из курицы с овощами, бутерброд с тертым неострым сыром, отвар сухофруктов;
перед сном	молоко, не сдобное печенье.

Четверг

1-й завтрак	омлет паровой с цветной капустой, отварная рыба, чай с молоком;
2-й завтрак	молоко, котлета паровая из гречки;
обед	суп-пюре из кабачков, паровые котлеты с отварной вермишелью, кисель из сухофруктов;
полдник	яблоко печеное, фаршированное творогом;
ужин	каша овсяная на молоке, тушеная морковь с зеленым горошком, чай;
перед сном	кисель, сухарики.

Пятница

1-й завтрак	суфле из курицы, спаржевая фасоль отварная, не сдобное печенье, чай с молоком;
2-й завтрак	протертый творог со сметаной, отвар из сухофруктов;
обед	суп-пюре из гречки с зеленым горошком и морковью, рисовый пудинг на пару, молочный кисель;
полдник	молоко, не сдобная булочка;
ужин	яйцо всмятку, котлеты из кабачков паровые, чай;
перед сном	молочный кисель.

Суббота

1-й завтрак	отварное мясо с картофельным пюре, молоко;
2-й завтрак	творожный пудинг паровой, чай;
обед	суп молочный с гречкой, рыбное суфле, кисель из фруктов;
полдник	бутерброд с тертым сыром, чай с молоком;
ужин	каша рисовая с печеными яблоками, отвар шиповника, не сдобное печенье;
перед сном	молоко, сухарик.

Воскресенье

1-й завтрак	паровой омлет с морковью, бутерброд, чай с молоком;
2-й завтрак	каша овсяная с сухофруктами, чай;
обед	суп-пюре из стручковой фасоли, зразы паровые с вермишелью отварной, желе из клубники;
полдник	молоко, творог протертый с сухофруктами;
ужин	котлеты из цветной капусты, пюре из свеклы, чай с молоком;
перед сном	молоко, несдобное печенье.

ПИТАНИЕ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ПО УДАЛЕНИЮ АППЕНДИКСА

Исследования установили, что «пик» операций по удалению аппендикса приходится на младший школьный возраст (8—11 лет). В подавляющем большинстве случаев это несложная операция, однако после нее требуется определенная адаптация. Примерно два месяца после операции нельзя прилагать никаких физических усилий, так как это может сказаться на операционном шве. В это время необходима и особая диета. В первые сутки после операции больному ничего нельзя есть (это касается и всего времени перед операцией, что во многом обеспечивает ее благополучный исход). Нужно приготовить бутылку минеральной воды, обязательно без газа (газ следует выпустить, сняв крышечку). Пить минералку следует понемногу, небольшими глотками. В начале вторых суток после операции ребенку можно дать немного картофельного пюре на воде, затем следует есть больничную пищу в соответствии с рекомендациями врача. В это время диета все еще очень строгая, но не стоит ее нарушать, чтобы не вызвать осложнений. Конечно, больничная пища покажется ребенку невкусной и ее будет недостаточно для полного утоления голода. Но нужно понять самим и объяснить ребенку, что только так можно быстро поправиться и пойти домой. Через неделю после операции диета становится уже не

строгой, можно есть все, кроме сильно газообразующих продуктов (свежая выпечка, мягкий хлеб, бобовые, орехи), острых и жирных блюд. Однако еще около месяца нельзя есть помногу! Это очень важно — не наедаться «до отвала». Постарайтесь кормить ребенка 5—6 раз в день небольшими порциями. Если ребенок занимается в первую смену, он должен получать второй завтрак.

Если аппендицит протекал с осложнениями (образование спаек), то ребенку нужна щадящая диета в течение того времени, какое укажет врач.

Диета заключается в употреблении «щадящей» кишечника и желудка пищи: пища должна быть пюреобразной, протертой. Разрешены слизистые супы, супы-пюре, хороши бананы и другие мягкие фрукты. Можно воспользоваться консервами для детского питания. А вот яблоки придется исключить, так же как и непротертое мясо, орехи, твердый хлеб, сырые фрукты и овощи. Питание должно быть «дробным», то есть не реже 5—6 раз в день. Такая диета поможет избежать серьезного хирургического вмешательства.

Для кормления ребенка можно воспользоваться меню для больных язвенной болезнью или гастритом.

ПИТАНИЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КИШЕЧНИКА (КОЛИТАХ)

Колитами страдают чаще всего дети раннего возраста и дошкольники. Дети школьного возраста болеют обычно острыми колитами, которые имеют вирусное происхождение. Такие колиты у детей развиваются на почве перенесенных острых кишечных инфекций (дизентерии) и дисбактериоза кишечника. Колит нередко сопутствует различным детским инфекциям — кори, гриппу, вирусным инфекциям. Хронический колит развивается из острого, для него характерны постоянные поносы, чередующиеся с запорами. Боли в животе, стул со слизью, а иногда и с кровью. Лечение проводят бактериальными препаратами, иногда антипаразитарное лечение, и обязательно про-

водят ферментотерапию, поскольку из-за нарушений функций кишечника выработка ферментов очень снижена. Аппетит у больных часто может быть снижен из-за общей интоксикации токсинами, которые вырабатывают болезнетворные бактерии. При колитах организм ребенка истощается, поэтому потребность в витаминах повышена. Диета должна быть щадящей. Но в связи со склонностью больных к истощению — с повышенным содержанием питательных веществ.

Пища для больных колитом в основном измельчается или протирается. Из первых блюд разрешены мясные и рыбные супы, овощные отвары (в том числе концентрированные). Не

разрешаются мясо и рыба в панировке или жаренные. Мясо курицы, кролика или телятину дают не чаще, чем раз в неделю. Иногда разрешается вареная колбаса и сосиски.

Очень полезны при колитах кисломолочные продукты (хотя в первые дни острого колита назначается безмолочная диета). А вот цельное молоко строжайше запрещается. Ребенку нельзя давать и мороженое. Каши разрешены только протертые. Запрещаются сырые овощи, бобовые, лук и чеснок, оладьи и блины, мясные изделия.

При обострении хронического колита и при острых колитах назначают диетический стол № 4. Эта диета еще более строгая, чем при хроническом колите. Супы готовятся на воде или слабом мясном бульоне, с добавлением круп — рисовой и манной. Гречка и пшено запрещаются. Паровые котлеты, суфле и другие мясные блюда готовят не с хлебом, а с рисом. Показано добавлять чеснок для дезинфекции. Блюда из овощей также не дают (немного лука, моркови, картофеля добавляют в протертые супы). Из молочных блюд разрешены только паровые блюда из творога, кефир трехдневный. Блюда из яиц ограничены паровым белковым омлетом. Каши на воде, кисели, желе и напитки из вяжущих ягод (черники, вишни, черной смородины, шиповника, гранатовых корок), рисовый отвар или какао на рисовом отваре. Хлеб ограничен черствым белым или сухарями. Сахар и сливочное масло также ограничены.

Ребенок, находящийся в стадии ремиссии (период между обострениями колита), может питаться по диете № 2. Ниже приводятся два рациона питания — для острой стадии и для более «спокойного» периода.

Примерное меню для ребенка, страдающего острым колитом или хроническим колитом (период обострения)

Эта диета — очень строгая, на ней ребенок не может находиться долгое время (больше двух — трех недель), поэтому при улучшении состояния врач обязательно порекомендует перейти на диетический стол № 2 (следующее меню).

Понедельник

1-й завтрак каша рисовая протертая на воде, какао на воде, сухарики из белого хлеба;

2-й завтрак кисель из смородины, сухарики;
обед суп слизистый из перловой крупы на воде, котлеты куринные паровые с протертым картофельным пюре на воде, отвар шиповника, сухарики;
полдник чай, сухарики;
ужин мясное суфле паровое, каша манная на воде, настой шиповника;
перед сном бифилайф, сухарики.

Вторник

1-й завтрак протертый творог, каша манная на воде, черничный отвар;
2-й завтрак какао на воде, сухарики;
обед суп слизистый из протертого риса, пюре мясное с протертой перловой кашей, кисель из вишни;
полдник бифилайф, сухарики;
ужин белковый омлет, желе из чая, черничный отвар;
перед сном кисель, сухарики.

Среда

1-й завтрак творожное суфле паровое, кисель из черники, сухарики;
2-й завтрак отвар шиповника, сухарики;
обед суп манный на слабом мясном бульоне, пюре мясное с отварным рисом, кисель из черники;
полдник чай с лимонным соком, сухарики;
ужин каша овсяная протертая, бифилайф, сухарики;
перед сном отвар гранатовых корочек, сухарики.

Четверг

1-й завтрак белковый омлет с протертым творогом, какао на рисовом отваре, сухарики;
2-й завтрак кисель из смородины, сухарики;
обед суп с фрикадельками, суфле рыбное, отвар шиповника;
полдник бифилайф, сухарики;
ужин пудинг манный паровой, кисель из смородины, сухарики;
перед сном отвар черники, сухарики.

Пятница

1-й завтрак каша овсяная протертая на воде, чай с лимонным соком, сухарики;

2-й завтрак	бифилайф, сухарики;
обед	суп черничный на рисовом отваре, творожное суфле, отвар шиповника;
полдник	желе из чая, сухарики;
ужин	суфле паровое из белка, рыбная котлета паровая, чай;
перед сном	кисель из вишни, сухарики.

Суббота

1-й завтрак	тефтели паровые с рисом, кисель из вишни, сухарики;
2-й завтрак	отвар шиповника, сухарики;
обед	суп с рыбными галками, каша перловая протертая, кисель из вишни;
полдник	бифилайф, сухарики;
ужин	омлет паровой белковый, манная каша на воде, чай;
перед сном	отвар черники, сухарики.

Воскресенье

1-й завтрак	суфле творожное паровое, кисель из смородины, сухарики;
2-й завтрак	бифилайф, сухарики;
обед	суп из овсяной крупы протертый, рулет мясной паровой, желе из черники;
полдник	чай с лимонным соком, сухарики;
ужин	каша рисовая протертая на воде. Кисель из смородины, сухарики;
перед сном	отвар шиповника, сухарики.

Примерное меню для ребенка, страдающего хроническим колитом (период ремиссии)

Понедельник

1-й завтрак	каша гречневая протертая на воде, бутерброд с селедочным маслом, сок яблочный с водой;
2-й завтрак	печеное яблоко, омлет с помидорами;
обед	борщ протертый, тефтели паровые с картофельным пюре, кисель из сухофруктов;
полдник	кефир, не сдобное печенье;
ужин	творожники, икра из баклажанов, кисель;
перед сном	кефир, сухарики.

Вторник

1-й завтрак	лапша с сыром, икра из кабачков, чай с лимоном;
--------------------	---

2-й завтрак	ленивые вареники, отвар шиповника;
обед	суп с фрикадельками, голубцы, кисель из ягод;
полдник	печеные яблоки, кефир;
ужин	морковные котлеты, бутерброд с творогом запеченный, чай;
перед сном	кефир, не сдобное печенье.

Среда

1-й завтрак	кабачки жареные со сметаной, бутерброд с вареной колбасой, чай с вареньем;
2-й завтрак	сладкий плов, отвар сухофруктов;
обед	бульон куриный с гренками, суфле куриное с кабачками тушеными, компот из свежих яблок;
полдник	пудинг манный с повидлом, чай;
ужин	котлеты капустные, омлет с тыквой, кефир;
перед сном	кисель, сухарики.

Четверг

1-й завтрак	каша рисовая протертая, бутерброд с домашним печеночным паштетом, сок яблочный с водой;
2-й завтрак	творожный пудинг, отвар шиповника;
обед	суп-пюре из цветной капусты, котлеты паровые с гарниром из овощей — ассорти, протертые ягоды;
полдник	натуральный йогурт, несдобная булка с маслом;
ужин	каша геркулесовая на воде с вареньем, бутерброд с тертым сыром, чай с лимоном;
перед сном	кефир, несдобное печенье.

Пятница

1-й завтрак	пудинг творожный со сметаной, бутерброд с кабачковой икрой, чай с лимоном;
2-й завтрак	картофельное пюре с котлетой из моркови, отвар сухофруктов;
обед	суп рыбный с овощами, рыбное суфле с отварным рисом, кисель из ягод;
полдник	кефир, протертые ягоды, сухарик;
ужин	яичница с сыром, свекольная икра, не сдобная булка, чай;
перед сном	кисель, не сдобное печенье.

Суббота

1-й завтрак	омлет паровой, сельдь рубленая с маслом, белый хлеб, чай;
2-й завтрак	сырники с морковью, яблочный сок с водой;
обед	щи из свежей капусты протер-тые, бефстроганов из говядины с картофельным пюре, протер-тые ягоды;
полдник	кефир, не сладкое печенье;
ужин	кабачковые оладьи, бутерброд с печеночным паштетом, чай;
перед сном	печенье яблоки.

Воскресенье

1-й завтрак	сосиски отварные с картофе-льным пюре и тушеной брюссель-ской капустой, чай с лимоном;
2-й завтрак	омлет с вареньем, кефир;
обед	суп рисовый с помидорами, суфле творожное, кисель;
полдник	яблоки печеные, отвар шипов-ника;
ужин	кабачки фаршированные овоща-ми с мясом, протертые ягоды, кефир;
перед сном	отвар из сухофруктов, сухари-ки.

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ПРИ СКЛОННОСТИ К ЗАПОРАМ

Запорами страдают дети разного возраста. В раннем возрасте запоры нередко бывают связаны с рахитом или врожденными пороками желудочно-кишечного тракта (пилоростеноз и пилороспазм), с патогенной микрофлорой кишечника и возникшим на их почве дисбактериозом. Ребенок может страдать запорами и будучи генетически к ним предрасположен. Причиной запоров у старших дошкольников и школьников нередко становятся неправильное или недостаточное питание. Если в питании ребенка преобладают белки и жиры, но недостаточно грубой клетчатки (сырые овощи, фрукты, зерновой хлеб), это приводит к запорам. Запоры вызывают ряд болезненных явлений — снижение аппетита, боли в животе, головные боли, быструю утомляемость.

Если запоры вызваны неправильным питанием, это легко исправить при соблюдении специальной диеты. Применение различных медикаментозных средств (слабительные, клизмы) у детей крайне нежелательны. Ведь эти средства способны нарушить естественную деятельность кишечника. А поэтому правильная диета — единственный и очень эффективный способ наладить работу кишечника у ребенка (если нет других патологий кишечника — дисбактериоза или дефектов развития кишечника).

Специальная диета должна усилить перистальтику кишечника. Большое количество сырых овощей и фруктов, соки — вот основные составляющие такой диеты.

День рекомендуется начинать с выпитого натощак сока или отвара чернослива или сухофруктов.

В этой диете (в лечебных учреждениях она носит номер 3) нежелательны мучные блюда (в том числе макаронные изделия), крупы (исключается рис), крепкий чай и кисели.

Противопоказан детям также шоколад, какао, кофе, сладости с желатином (мармелад, зефир, желе).

Дети должны также получать достаточное количество жидкости, так как это также способствует нормальной перистальтике кишечника.

Примерное меню для ребенка при склонности к запорам

Понедельник

Натощак	отвар чернослива;
1-й завтрак	винегрет с сельдью, каша гречневая на молоке, чай с молоком;
2-й завтрак	йогурт с фруктами;
обед	салат из тыквы с яблоком, щи зеленые со сметаной, голубцы с перловой крупой, апельсин;
полдник	абрикосовый сок, яблоки;
ужин	жареная рыба с картофельным пюре, салат из помидоров, чай с молоком;
перед сном	кефир.

Вторник

Натощак	томатный сок;
1-й завтрак	салат из моркови с черносливом, овсяная каша на молоке, отвар шиповника;
2-й завтрак	яблоки;
обед	салат из свеклы с чесноком,

полдник окрошка с кефиром, отварная курица с цветной капустой, банан; кефир, свежие или мороженые ягоды (вишня, слива, клубника, смородина);

ужин тушеная капуста с мясом, творог со сметаной, чай с молоком;

перед сном отвар чернослива.

Среда

Натощак клюквенный морс;

1-й завтрак салат из свежей капусты, мясо отварное с зерновым хлебом, отвар сухофруктов;

2-й завтрак пюре из чернослива;

обед салат из зелени, борщ на мясном бульоне, жареная рыба с картофельным пюре, яблоки;

полдник творожная масса со свежими ягодами;

ужин омлет с цветной капустой, кефир;

перед сном йогурт натуральный.

Четверг

Натощак морковный сок;

1-й завтрак жареные баклажаны со сметаной, бутерброд с селедочным маслом, зеленый чай;

2-й завтрак яблоки;

обед салат из помидоров с чесноком, суп молочный с овощами, котлеты мясные с гречкой, апельсиновый сок;

полдник банан;

ужин творожники со сметаной, салат из свежих огурцов, молоко;

перед сном отвар из чернослива.

Пятница

Натощак отвар из сухофруктов;

1-й завтрак салат из яблок и свеклы, отварная рыба, зеленый чай;

2-й завтрак апельсин;

обед салат из перцев, суп овощной-ассорти, зразы картофельные с кислой капустой, виноград;

полдник творожная масса с изюмом;

ужин яичница с кабачками, кефир;

перед сном йогурт натуральный.

Суббота

Натощак яблочный компот;

1-й завтрак сельдь рубленая с луком, отварной картофель, томатный сок;

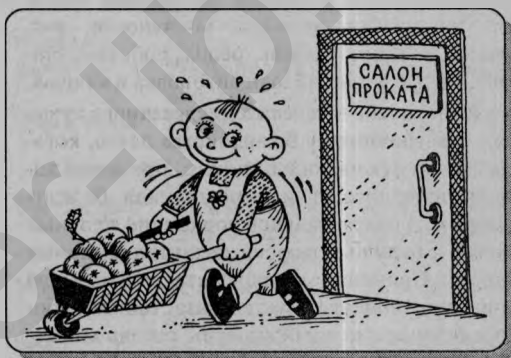
2-й завтрак яблоки;

обед салат из кислой капусты, бульон с цветной капустой, бефстроганов с морковным пюре, мороженое с фруктами;

полдник кефир, чернослив;

ужин кабачковые оладьи, салат из морской капусты, чай с молоком;

перед сном отвар из сухофруктов.



Воскресенье

Натощак лимонный морс;

1-й завтрак салат из кукурузы с морковью, бутерброд с печеночным паштетом, чай зеленый;

2-й завтрак сливовый сок;

обед салат из консервированных кабачков, рыбный суп, рыба запеченная под майонезом под красным соусом, крем творожный;

полдник банан;

ужин омлет с грибами, ватрушка и чай с молоком;

перед сном кефир.

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Болезни печени и желчевыводящих путей встречаются уже в раннем возрасте, нередко они продолжают беспокоить детей и в более старшем возрасте. Большой процент (почти

две трети) детей, имеющих хронический гепатит, получили его вследствие перенесенного острого гепатита (болезни Боткина). Боль и тяжесть в правом подреберье, тошнота и рвота,

значительное снижение аппетита — вот основные признаки заболеваний печени у детей. При этом ребенку показана углеводистая диета, обогащенная белками и витаминами. Из жиров ребенок может принимать только растительное и сливочное масло в ограниченном количестве. Ограничивается также соленая пища и соль при приготовлении пищи. Основу рациона составляют молочные продукты (молоко, творог, кефир, сливки), нежирная рыба и говядина, свежие овощи и фрукты, овсяная крупа. Яйца разрешаются в ограниченном количестве, приготовленные всмятку. Абсолютно исключается все острое, жареное, холодное, консервированное. Запрещаются мясные, рыбные и грибные бульоны, зеленые щи, жирная рыба и мясо, жареные блюда, оладьи, блины, свежая выпечка, сдобное и слоеное тесто, яичные желтки, колбасы, копчености, лук, чеснок, шпинат, щавель, редис, бобовые, шоколад, мороженое, яблоки антоновка и клюква.

Холецистит — воспаление желчного пузыря, — встречается у большинства детей, которые жалуются на боли в животе. Причиной холециститов бывает и перенесенная болезнь Боткина, и бактериальное поражение желчных путей, различные пороки развития желчных путей. Признаки холецистита похожи на признаки хронического гепатита: тошнота, боли в боку, сниженный аппетит, горечь во рту. Диета при холецистите примерно такая же, как и при гепатите, но кроме того, она должна стимулировать желчеотделение. При холецистите из диеты следует исключить черный хлеб, сырые овощи. В лечебных учреждениях для детей с болезнями печени и желчевыводящих путей используют меню диетического стола № 5.

Ниже приводятся меню для детей с заболеваниями печени и для детей с заболеваниями желчевыводящих путей.

Примерное меню для ребенка, страдающего болезнями печени

Поскольку при болезнях печени (это касается и длительного периода адаптации после гепатита) предлагается частое питание небольшими порциями, целесообразно салат подавать не с обедом, а как второй завтрак.

Понедельник

1-й завтрак каша овсяная на молоке, чай с молоком, не сдобная булка с маслом;

2-й завтрак салат из тыквы с яблоками, напиток лимонно-медовый, черствый черный хлеб;

обед суп молочный рисовый, котлеты мясные паровые с вареным картофелем и ломтиком свежего огурца, кисель из смородины;

полдник кефир, не сдобное печенье;

ужин пудинг творожный со сметаной, чай с молоком;

перед сном свежие яблоки сладких сортов.

Вторник

1-й завтрак каша манная на молоке, чай с лимоном, бутерброд с не соленым клинковым сыром;

2-й завтрак салат из свеклы и яблок, отвар шиповника, белый хлеб;

обед борщ вегетарианский, суфле из отварного мяса с овощным пюре-ассорти, компот из свежих яблок;

полдник чай с лимоном, творожники паровые;

ужин белковый омлет, салат из свежих огурцов, кефир;

перед сном виноград.

Среда

1-й завтрак картофельные котлеты со сметаной, свежий помидор, чай с молоком;

2-й завтрак салат из свежей капусты с морковью, компот из сухофруктов, белый хлеб;

обед суп фруктовый с гренками, зразы рыбные с гречневой крупой, молочный кисель;

полдник зефир яблочный, молоко;

ужин макароны с сыром, тушеный кабачок, кефир;

перед сном отвар шиповника.

Четверг

1-й завтрак гречневая каша с молоком, печенье несдобное, чай с молоком;

2-й завтрак салат из свежей зелени с огурцом, кефир;

обед лапша домашняя с молоком, бефстроганов из отварного мяса, картофельное пюре со свежим помидором, мандарины;

полдник творог с сухофруктами, отвар шиповника;

ужин морковно-свекольные котлеты со сметаной, бутерброд с неострым сыром, молоко;
перед сном свежие яблоки.

Пятница

1-й завтрак омлет белковый с кабачками, кефир;
2-й завтрак салат из картофеля, помидоров и огурцов, отвар шиповника;
обед суп овощной вегетарианский, творожники со сметаной, кисель из сухофруктов;
полдник булка несдобная с маслом и джемом, чай с лимоном;
ужин сладкий плов с сухофруктами, баклажаны, запеченные в сметане, чай с молоком;
перед сном яблочное пюре с ягодами.

Суббота

1-й завтрак творог со сметаной, тушеная тыква, чай с молоком;
2-й завтрак салат из свежей капусты с зеленью, натуральный нежирный йогурт;
обед суп молочный с овощами, мясное суфле, рис, компот из ягод;
полдник яблоки печеные с вареньем;
ужин суфле из яичных белков, гречневая каша, кефир;
перед сном пюре из сухофруктов.

Воскресенье.

1-й завтрак творожники запеченные, кефир;
2-й завтрак винегрет, отвар шиповника;
обед свекольник из свежих овощей со сметаной, запеканка из макаронных изделий с мясом, творожный крем;
полдник йогурт с фруктами;
ужин белковый омлет с помидорами, рыбная паровая котлета, чай с лимоном;
перед сном кефир.

Примерное меню для ребенка с заболеванием желчевыводящих путей (холециститом)

Понедельник

1-й завтрак протертая рисовая каша на молоке, белый черствый хлеб, чай с молоком;

2-й завтрак винегрет из вареных овощей, отвар шиповника;
обед суп овощной на молоке, котлеты куриные паровые с картофельным пюре, кисель из сухофруктов;
полдник яблоки печеные с вареньем;
ужин макароны с творогом, чай с молоком;
перед сном кефир.

Вторник

1-й завтрак каша гречневая на молоке, белый хлеб, чай с молоком;
2-й завтрак пудинг из сладких яблок, отвар из сухофруктов;
обед суп фруктовый с гренками, тефтели паровые с картофельным пюре, молочный кисель;
полдник молоко, белый сухарик;
ужин запеканка творожная со сметаной, чай с молоком;
перед сном кисель.

Среда

1-й завтрак каша манная на молоке, печеное сладкое яблоко, несдобная булка и молоко;
2-й завтрак белковый омлет с морковью, отвар шиповника;
обед лапша домашняя с молоком, рыба отварная с перловой кашей, компот из свежих яблок;
полдник йогурт с фруктами;
ужин пудинг из риса с овощами, отвар сухофруктов;
перед сном молоко.

Четверг

1-й завтрак рулет мясной паровой с гарниром из цветной капусты, чай с молоком;
2-й завтрак молоко, бутерброд с тертым творогом со сметаной;
обед борщ вегетарианский, зразы из мяса с картофелем с тушеной капустой, молочный кисель;
полдник яблоко печеное, кефир;
ужин пудинг овсяный с фруктами, тушеный кабачок, чай;
перед сном кефир.

Пятница

1-й завтрак картофель отварной, запеченный в белковом омлете, чай с молоком;

2-й завтрак	котлеты паровые из моркови с яблоками, отвар из сухофруктов;
обед	щи вегетарианские, рисовый пудинг на пару, кисель из сухофруктов;
полдник	молоко, белые сухарики;
ужин	ленивые вареники, пюре из цветной капусты, чай;
перед сном	молочный кисель.

Суббота

1-й завтрак	рыбное суфле с картофельным пюре, молоко;
2-й завтрак	творожник паровой, чай;
обед	суп с цветной капустой, голубцы с мясом, кисель из фруктов;
полдник	бутерброд, запеченный с третьим сыром, чай с молоком;

ужин	яблоки печеные, фаршированные творогом, кефир;
перед сном	молоко.

Воскресенье

1-й завтрак	паровой омлет с цветной капустой, куриная котлета паровая, чай с молоком;
2-й завтрак	каша рисовая с сухофруктами, чай;
обед	суп-пюре из картофеля, сладкий плов, молочный кисель;
полдник	кефир, несдобная булка;
ужин	макароны с мясным пюре, пюре из кабачков, чай с молоком;
перед сном	кефир.

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ПРИ ВИРУСНОМ ГЕПАТИТЕ

Вирусный гепатит (болезнь Боткина и другие формы гепатита) — достаточно тяжелое и продолжительное заболевание. Во время острого периода вирусного гепатита необходимо выпивать много жидкости. Это может быть раствор глюкозы (5%), отвар из сухофруктов, некрепкий чай с медом или с сахаром, отвар шиповника, клюквенный морс. Затем ребенок может получать разнообразные жидкие протертые супы (в том числе фруктовые), каши на воде, соки и кисели. Рацион больного гепатитом должен быть богат углеводами и содержать достаточное количество полноценных животных белков. В условиях стационара легче придерживаться диеты и соблюдать врачебные предписания, поэтому не стоит отказываться от госпитализации даже при среднетяжелой форме болезни. Острый период этого заболевания проходит в стационаре, но еще около полугода после выписки из стационара ребенок должен придерживаться определенной диеты.

Когда внешние признаки гепатита уже исчезнут (желтизна кожных покровов и белка глаз), нужно основывать диету на нежирных продуктах (мясо, рыба, обезжиренные кисло-молочные продукты). Очень полезны печеные яблоки (противопоказаны сорта антоновка). Только по данным анализов лечащий врач может немного ослабить диету или отменить ее. Вирусный гепатит опасен именно своими

последствиями в будущем, поэтому постарайтесь, чтобы ребенок строго соблюдал предписания врача. Более 60% детей, страдающих хроническим гепатитом, — это те, кто получил осложнение после перенесенного острого гепатита.

Диета при вирусном гепатите обязательна. Это измельчение пищи, продукты необходимо перетирать, прокручивать на мясорубке, мелко нарезать. Способы кулинарной обработки — варка, тушение, запекание. А вот о жареной пище придется забыть надолго — она абсолютно противопоказана! Пища должна подаваться больному ребенку небольшими порциями и часто. Пища должна быть умеренно теплой, но не горячей.

Категорически запрещается все копченое и соленое, острое, кислое (клюква, антоновка, ревень), различные соусы (в том числе майонез, кетчуп), консервированные продукты, какао, кофе, шоколад, грибы, сдобные булочки, свежий хлеб, мороженое, газированные напитки. Бульоны из мяса, рыбы или грибов также запрещены. Противопоказаны животные жиры. Яйца можно вводить в рацион в очень ограниченном количестве и только в составе разных блюд.

Пища при вирусном гепатите должна легко усваиваться. Диета должна способствовать восстановлению утраченных при гепатите функций печени.

ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК

Заболевания почек у детей чаще всего развиваются на фоне острых инфекций, ангины, хронического тонзиллита и гайморита. Наиболее распространены такие заболевания почек, как нефриты. В некоторых случаях (высокое давление, отеки) назначается сахарно-фруктовая диета. При этом ребенку дается около 300 г сахара (из расчета по 10 г на 1 кг веса), причем в чистом виде дается только 100 г (примерно полстакана), затем дается примерно 500 г и более яблок и некоторое количество сухофруктов и варенья. Количество выпитой жидкости в острый период резко ограничивается. Вся диета должна быть согласована с врачом. Иногда сахарно-фруктовая диета повторяется через 5 дней. После такой сахарно-фруктовой диеты ребенок переходит к бессолевой растительно-молочной диете. Главным наполнением такой диеты являются овощи и фрукты, крупяные блюда. Молоко присутствует только как составная часть блюд. После первой недели строгой диеты в рацион вводятся также кисломолочные продукты — кефир, бифилайф, творог. Следует учитывать, что потребление белка при заболеваниях почек в период обострения должно быть ограничено. А вот кисломолочные продукты очень полезны, поскольку они обладают липотропными свойствами. В случае благоприятного течения болезни уже на второй неделе болезни в меню включают отварное мясо и рыбу. Из-за бессолевой диеты больным рекомендуется несоленый белый хлеб.

Мочегонное действие продуктов особенно ценно при заболеваниях почек. Поэтому рекомендуется есть свежие овощи: кабачки, огурцы, тыкву, свеклу, салаты и свежие фрукты, изюм, курагу, чернослив, арбузы, дыни, абрикосы. Пища готовится без соли (особенно в первые четыре недели заболевания). Вместо нее в приготавливаемые блюда можно добавить немного лимонного, гранатового или клюквенного сока. Из диеты также исключаются продукты, содержащие эфирные масла, — хрен, горчица, лук, чеснок, петрушка, сельдерей, укроп. Запрещены также супы на мясных, рыбных и грибных бульонах, грибы, бобовые, шавель. Жидкость при заболеваниях почек ограничивается до четырех стаканов (800 мл), а вместе с продуктами — до 1500 мл для подростков, а для младших школьников и дошкольников — до 1300 мл в день.

Примерное меню для ребенка при заболеваниях почек

Понедельник

- | | |
|--------------------|---|
| 1-й завтрак | морковь тушеная с изюмом, салат из свеклы с огурцом и сметаной, белый хлеб, сливочное масло, чай с молоком; |
| 2-й завтрак | творог со сметаной, настой шиповника; |
| обед | суп овощной-ассорти со сметаной, говядина отварная с жареными кабачками, пюре из сухофруктов; |
| полдник | чай с лимоном, печенье не сдобное с джемом; |
| ужин | каша овсяная с черносливом, яблоки, кефир, белый хлеб; |
| перед сном | сок смородиновый. |

Вторник

- | | |
|--------------------|--|
| 1-й завтрак | картофель жареный со свежим огурцом, яблоки свежие с черносливом, белый хлеб, сливочное масло, молоко; |
| 2-й завтрак | омлет с помидорами, яблочный сок; |
| обед | суп манный молочный с тыквой, мясное пюре с гречневой кашей, арбуз; |
| полдник | творожок со сметаной или сладкий сырок с изюмом, настой шиповника; |
| ужин | макароны с не соленым клинковым сыром и неострым томатным соусом, кефир, яблоки; |
| перед сном | молочный кисель. |

Среда

- | | |
|--------------------|---|
| 1-й завтрак | вареники ленивые, салат из огурцов и помидоров, белый хлеб, сливочное масло, чай с молоком; |
| 2-й завтрак | омлет с кабачками, морковный сок; |
| обед | свекольник со сметаной, котлеты куриные паровые с клюквенным соусом и с рисом, компот из сухофруктов; |
| полдник | свежие абрикосы, кефир; |

ужин котлеты картофельные со сметаной, салат из свежей капусты с зеленью, чай с лимоном;

перед сном молоко.

Четверг

1-й завтрак салат из свежей капусты и яблок, омлет с помидорами, белый хлеб, сливочное масло, чай с лимоном;

2-й завтрак каша гречневая рассыпчатая, молоко;

обед щи со свежей капустой, плов с мясом и овощами, виноград;

полдник морковь тертая со сметаной и курагой, кефир;

ужин оладьи с пюре из фруктов или ягод, чай с молоком;

перед сном настой шиповника.

Пятница

1-й завтрак пудинг творожный с изюмом и яблоками, салат из свежих огурцов и зеленого салата, белый хлеб, сливочное масло, чай с лимоном;

2-й завтрак каша манная, томатный сок (без соли);

обед борщ вегетарианский со сметаной, котлеты рыбные паровые с картофельным пюре, дыня;

полдник сладкий сырок, отвар шиповника;

ужин кулебяка с капустой и яйцами, кефир, печеные яблоки с корицей;

перед сном яблочный сок.

Суббота

1-й завтрак оладьи из тыквы, салат из свежей моркови, белый хлеб, сливочное масло, чай с лимоном;

2-й завтрак каша пшеница с фруктами, тыквенный сок;

обед суп фруктовый с гренками, голубцы, молочный кисель;

полдник омлет с яблоками, зеленый чай;

ужин сырники со сметаной, чай с молоком, арбуз;

перед сном кефир.

Воскресенье.

1-й завтрак оладьи манные с вареньем, салат из тыквы с яблоками, белый хлеб, сливочное масло, чай с молоком;

2-й завтрак свежие помидоры, фаршированные творогом с зеленью, яблочный сок;

обед суп молочный с домашней лапшой, баклажаны, фаршированные мясом, яблоки печеные с ягодами или фруктами;

полдник творожный крем, отвар сухофруктов;

ужин пудинг из рыбы с овощами, салат из свеклы с черносливом, чай с лимоном;

перед сном молоко.

ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Сахарный диабет — это заболевание эндокринной системы, при котором в организме человека создается дефицит инсулина — вещества, способствующего усвоению сахара. У детей и подростков диабет протекает более тяжело, чем у взрослых. Дело в том, что диабет — это заболевание, поражающее людей с генетической предрасположенностью к нехватке инсулина. Сахарный диабет проявляется у ребенка вне зависимости от того, сколько сладкого он съедает, здесь важна наследственность. Если существует генетическая предрасположенность к диабету, то стресс, повышенное содержание углеводов и сахара в пище приводят к заболеванию. Диабет различают двух видов — инсулинозависимый и инсулинонезависимый. Инсулинонезависимый диа-

бет — более легкая форма болезни, которая возникает обычно у людей после 30—40 лет. При этой форме диабета достаточно просто соблюдать немного ограниченную диету (сладкое исключается не на 100%, а лишь в разумных пределах), и болезнь может годами практически не беспокоить, хотя и не может быть излечена полностью.

А вот диабет инсулинозависимый более опасен — при нем больной вынужден долгие годы делать инъекции инсулина. В то же время сейчас эти инъекции стало делать намного легче, чем раньше, и существуют аппараты для измерения уровня сахара самим больным. Благодаря такому аппарату можно постоянно контролировать уровень сахара в крови и делать инсулиновые инъекции только при не-

обходимости. Инсулинозависимые больные диабетом имеют возможность нормально учиться и работать, однако большие физические нагрузки им не рекомендуются.

У детей обычно диагностируют инсулинозависимые формы диабета. При этом первым «сигналом», извещающим о диабете, бывает внезапное повышение аппетита, жажда и частое мочеиспускание.

Это сопровождается понижением веса (поскольку белки и жиры усиленно превращаются в углеводы и выводятся с водой). На щеках больного часто появляются красные пятна, ранки плохо заживают.

При ранней диагностике и своевременном лечении сахарный диабет может «купироваться», и при постоянном соблюдении диеты ребенок может вести нормальную жизнь.

Очень важно раннее диагностирование болезни, поэтому дети из семей, где есть больные диабетом, и полные дети должны время от времени сдавать анализ мочи на сахар.

При лечении инсулинозависимого диабета диете также отводится важная роль.

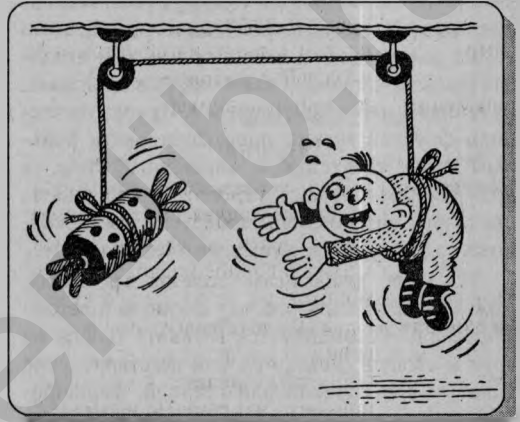
Если ребенку делают инсулиновые инъекции, время приема пищи должно совпадать с началом и оптимальным действием инсулина (примерно 15 минут после инъекции и спустя 2,5 часа после инъекции).

Следует знать, что голодание или даже принятие пищи на 1—2 часа позже установленного может привести к осложнениям со здоровьем. У больных сахарным диабетом могут иногда наступать гипогликемические комы — это внезапное возникновение чувства голода, слабости, усиленное сердцебиение и даже явления психической заторможенности или возбуждения. Подобные явления могут возникнуть при нарушении режима кормления или при передозировке инсулина. Именно поэтому если даже нет возможности пообедать или поужинать в установленное время, нужно хотя бы съесть яблоко или бутерброд, выпить сок или йогурт. В случае, если гипогликемия все-таки начала наступать, немедленно нужно съесть конфету или кусочек сахара (именно поэтому больные диабетом всегда должны иметь при себе конфету или кусочек сахара). Для маленького ребенка это достаточно сложно — ведь больные дети не понимают, что немного сладкого предназначено только для критических ситуаций, и могут просто съесть конфету. Поэтому сладкое для дошкольника должен иметь при себе взрослый, который находится с ним. Если ребенок посещает детский

сад, то воспитатель должен знать об ограничениях в диете и о необходимости для ребенка иногда съесть сахар или конфету (в случае присутствия вышеописанных признаков).

У некоторых больных детей уровень сахара в крови колеблется на протяжении суток. Если подобные колебания исследованы в условиях стационара (а при современной аппаратуре такие измерения можно провести и дома), то диета назначается ребенку с учетом этих колебаний.

Поскольку сахарный диабет нередко сопровождается появлением ацетона в организме, очень полезно при этом пить минеральную воду (типа боржоми).



Питание больного ребенка по своей калорийности не должно резко отличаться от питания здорового ребенка. Только в самом начале болезни, если ребенок не слишком истощен (а истощение при диабете бывает следствием «вымывания» питательных веществ с большим количеством мочи), калорийность пищи снижают примерно на четверть. Спустя некоторое время (его продолжительность определяет врач) калорийность питания диабетика должна быть следующей: 2—3 года — 1200 ккал, 3—4 года — 1500 ккал, 5—7 лет — 1800 ккал, 7—9 лет — 2000 ккал, 10 лет и старше — 2500 ккал.

Однако при сахарном диабете из рациона исключается не только сладкое, но и ограничиваются многие другие продукты: растительные жиры и сливочное масло, сметана, яйца и твердый сыр, крупы (рис, манная), картофель, кофе и чай. Ребенку запрещается жареная пища и колбасы, острая и пряная пища. Пища для больных диабетом — это вареные и печеные продукты, сырые фрукты и овощи, кисломолочные нежирные продукты.

А вот овощи и фрукты больному диабетом не только разрешены, но и очень полезны —

ведь натуральные продукты способствуют даже некоторому снижению сахара. Клетчатка, которой богаты овощи и фрукты, может регулировать уровень глюкозы в крови. Недаром летом и в начале осени, когда есть возможность питаться свежими плодами, врачи отмечают резкое улучшение состояния здоровья диабетиков. Очень полезны всевозможные плоды зеленого цвета, травы, кабачки и огурцы, сладкий перец (зеленый) и баклажаны, шпинат и листовые салаты, различные виды капусты, стручковая фасоль и бобы, редис и спаржа, помидоры и щавель, петрушка и укроп. Из летних фруктов большим диабетом можно порекомендовать яблоки, дыни, несладкие сливы, алычу, кислый виноград. Можно также разнообразить меню полезными ягодами: крыжовником, клюквой, смородиной, брусникой, черникой, малиной. Из «экзотических» фруктов можно порекомендовать больным детям апельсины и мандарины, киви. А вот бананы лучше строго ограничивать, поскольку они по своим свойствам приближаются к картофелю и к тому же очень сладкие.

Из круп диабетикам полезна гречневая, можно также давать ребенку овсяную и перловую каши. Рекомендуется готовить блюда из круп и овощей (нежирные или вегетарианские «пловы» с перловкой или гречкой, фаршированные овощи). Для приготовления оладьев и блинчиков можно использовать гречневую или овсяную муку, поскольку мука пшеничная строго ограничивается, как и хлебобулочные изделия. Хлеб лучше употреблять специальный для диабетиков (белые булки, калачи и зерновые «кирпичики» и батончики, белковый хлеб). Однако и специальный диабетический хлеб стоит принимать в ограниченных количествах, в соответствии с рекомендациями врача.

Больным диабетом необходимо постоянно пополнять запас белков в организме. Это обеспечивается за счет продуктов, обладающих липотропным эффектом — нежирные кисломолочные продукты, молоко, рыба (особенно полезна треска) и морепродукты, продукты из сои, овсяная крупа и иногда рис, куриное и кроличье мясо, иногда нежирная говядина и свинина.

Дети обычно хорошо воспринимают кисломолочные продукты (кефир, ряженка, творог, натуральный йогурт). Основа диеты каждого диабетика — творог. Его можно есть как самостоятельное блюдо (добавив немного кефира) или добавлять в салат. Творог добавляют также в мясные, рыбные или куриные котлеты вместо

хлеба. Из творога можно готовить сырники или запеканки (желательнее при этом использовать гречневую или овсяную муку).

Яйца и блюда из яиц диабетикам показаны в ограниченном количестве. Поэтому ребенку лучше давать яйца как составную часть сырников или блинчиков из гречки, а также добавлять яйцо в овощные салаты или даже в овощные супы.

Полезно давать ребенку клинковый сыр и другие мягкие сыры на основе творога. Твердые сыры лучше выбирать наименее жирные и строго ограничивать их количество (лучше давать сыры в салате со свежими овощами, в запеканках с овощами). Полезно предлагать ребенку соевые сыры и творог (если нет аллергии на сою).

Из напитков можно порекомендовать ребенку-диабетику настой шиповника, кислые соки без добавления сахара (лимонный, грейпфрутовый, брусничный, черничный, смородиновый, апельсиновый, яблочный из зеленых яблок). Тыквенный сок тоже очень полезен, но он обычно выпускается с большим количеством сахара, поэтому стоит приготовить его в домашних условиях. Томатный сок, если нет пищевой аллергии, также очень полезен. В любом случае количество выпитого в день сока должно быть не больше возрастной нормы (для детей-дошкольников — 1 стакан в день, для детей-школьников — не более полутора-двух стаканов). Можно готовить детям клюквенный и лимонный морсы без сахара или на фруктозе. Хотя сейчас есть немало газированных напитков на сорбите или ксилите, их употребление не рекомендуется детям до пяти лет, а в более старшем возрасте их употребление должно быть редким и очень умеренным (не более одного стакана в день). Дело в том, что все эти напитки содержат искусственные красители, ароматизаторы и т.д.

Некоторые отвары трав обладают свойством снижать уровень сахара, поэтому их также предписывают для питья. Принимать травы лучше посоветовавшись с врачом. К сахаропонижающим относятся черника и крапива, листья мяты и стебли кукурузы, отвар фасолевых стручков и ветви барбариса. Женьшень и элеутерококк также обладают инсулинозамещающим действием.

Очень полезны плоды топинамбура. Этот корнеплод обладает мягким вкусом, он немного похож на картофель, но зато обладает инсулиноподобным воздействием на организм. Из плодов топинамбура можно делать салат, его можно тушить с другими овощами и есть сырым.

О заменителях сахара стоит сказать отдельно. Сейчас диетические отделы магазинов и аптеки предлагают большое количество заменителей сахара. Однако следует знать, что не все они предназначены для питания диабетиков. Некоторые заменители сахара предназначены для тех, кто просто хочет сбросить лишний вес. Поэтому прежде чем приобрести заменитель сахара, ознакомьтесь с инструкцией. Кроме заменителей сахара, можно приобретать также различные продукты питания для диабетиков — конфеты и печенье, вафли и мармелад и другие сладости на фруктозе и ксилите. Однако и эти сладости можно употреблять в очень ограниченном количестве.

Количество фруктозы — главного заменителя сахара — также строго ограничивается. Оно должно быть рассчитано врачом с учетом возраста ребенка и особенностей течения у него диабета. Обычно в день ребенку можно дать не более пяти чайных ложек этого продукта (общее количество фруктозы не должно превышать 50 г). Фруктоза — это натуральный сахар, который содержится в меде, ягодах и фруктах. Употребление фруктозы почти не повышает уровень глюкозы в крови, это наиболее предпочтительный заменитель сахара, особенно для малышей. Некоторые мамы заменяют фруктозой натуральный сахар и для здоровых детей.

Очень осторожно нужно пользоваться сорбитом (детям до трех лет его лучше вообще не давать), так как сорбит обладает рядом побочных эффектов (может оказывать слабительный эффект, обладает желчегонным свойством). Сорбит содержит витамины группы В и способствует их синтезу.

Ксилит также следует применять осторожно, хотя он и не вызывает изменения уровня сахара в организме.

Мамы больных диабетом детей пекут приготовленное на фруктозе печенье, готовят варенье и другие домашние сладости. Хотя и эти сладости ограничены в рационе, все-таки они позволяют разнообразить меню и иногда порадовать малыша.

Далее дано примерное меню для ребенка-диабетика на неделю (диетический стол № 9) и приведены рецепты некоторых блюд. Можно пользоваться также рецептами из других разделов книги, соблюдая при этом диетические ограничения и, по возможности, заменяя составляющие на более полезные (хлеб — на творог, пшеничную муку — на гречневую и т.п.).



Примерное меню для детей с сахарным диабетом

Норма хлеба для ребенка-дошкольника — 150 г, для школьника — 200 г, для подростка — 250 г или по рекомендации врача.

Понедельник

- | | |
|--------------------|---|
| 1-й завтрак | салат из помидоров и огурцов, каша овсяная с маслом, чай с молоком с заменителем сахара, черный хлеб; |
| 2-й завтрак | кабачки жареные с яблоками, настой шиповника на заменителях сахара; |
| обед | борщ мясной, печень, тушенная с луком в сметане, тушенная капуста, яблоки свежие, хлеб черный; |
| полдник | хлебцы отрубные диабетические, бифилайф; |
| ужин | пудинг творожный, свежий помидор, чай с лимоном, хлеб диабетический; |
| перед сном | кефир. |

Вторник

- | | |
|--------------------|---|
| 1-й завтрак | салат из свежей капусты и яблок, каша гречневая с маслом, бифилайф, диабетический белковый хлеб (50 г). |
| 2-й завтрак | творог со сметаной, сок смородиновый; |
| обед | суп из щавеля с отварным яйцом и сметаной, голубцы, желе из клюквы на фруктозе, черный хлеб; |
| полдник | печенье диабетическое, кефир; |
| ужин | рыба отварная с тушеным шпи- |

натом и картофелем (50 г), настой шиповника, хлеб диабетический;
перед сном йогурт натуральный.

Среда

1-й завтрак салат из редиса с зеленым луком и яйцом, оладьи кабачковые, чай с лимоном с заменителями сахара, хлеб черный (50 г);
2-й завтрак баклажанная икра с вареной колбасой, клюквенный морс;
обед щи из свежей капусты с яблоками, говядина отварная с гречневой кашей и свежими помидорами, печеные яблоки, черный хлеб;
полдник бутерброд с сыром, томатный сок;
ужин голубцы вегетарианские с перловой крупой, свежий помидор, чай с молоком;
перед сном кефир.

Четверг

1-й завтрак салат из свеклы и яблок, творог со сметаной, чай с молоком с заменителями сахара, хлеб белковый диабетический (50 г);
2-й завтрак яйцо вкрутую, томатный сок; молочный суп с овощами, бифштекс жареный с тушеной кислой капустой, желе лимонное на фруктозе, черный хлеб;
полдник свежие яблоки тертые с корицей и орехами;
ужин сельдь малосоленая (вымоченная), картофельно-морковное пюре, чай с лимоном, белковый хлеб диабетический;
перед сном бифилайф.

Пятница

1-й завтрак салат зеленый с огурцом и сметаной, омлет с цветной капустой, кефир, черный хлеб (50 г);

2-й завтрак творог со сметаной, яблочный сок;
обед рыбный суп с овощами и перловой крупой, треска жареная с тушеными баклажанами, компот из ревеня, черный хлеб;
полдник вафли на фруктозе, настой шиповника;
ужин творожная запеканка с овощами, кефир, хлеб белковый диабетический;
перед сном простокваша.

Суббота

1-й завтрак салат из квашеной капусты, ветчина нежирная, чай с лимоном, черный хлеб (50 г);
2-й завтрак омлет со шпинатом, грейпфрутовый сок;
обед суп молочный с гречневой крупой, курица жареная, свежий огурец, компот из крыжовника;
полдник яблоки печеные с творогом со сметаной;
ужин фаршированные перцы (зеленые), бутерброд с сыром, чай с молоком;
перед сном кефир.

Воскресенье.

1-й завтрак салат из тыквы с яблоком, творожники со сметаной, бифилайф, хлеб белковый диабетический (50 г);
2-й завтрак кабачки запеченные с сыром, томатный сок;
обед рассольник на мясном бульоне, «бигос» из тушеной кислой капусты с мясом, желе молочное на фруктозе;
полдник печенье на фруктозе, йогурт питьевой натуральный;
ужин гречишные блинчики с тушеной морковью и творогом со сметаной, чай с молоком;
перед сном кефир.

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ПРИ ОЖИРЕНИИ

Более подробно об ожирении и негативных последствиях его для здоровья рассказывалось в главе «Питание дошкольника». Там же приводились рекомендации по питанию детей с ожирением и меню для дошкольников с лиш-

ним весом. Здесь мы приводим примерное меню для школьников и подростков, страдающих ожирением. Целью диеты является повышение обмена веществ и уменьшение жировых отложений в организме ребенка.

Хотя рацион полного ребенка ограничен по калорийности, общий объем блюд должен быть достаточным за счет большого количества низкокалорийных продуктов (овощи и фрукты, зерновые — грубая растительная клетчатка). Жидкость ограничивается до 1 л (для младших школьников) и до 1,5 л для подростков. Ограничивают также количество соли (1 чайная ложка в сутки) и сахара или сладостей (до 50 г в сутки).

Для подростков можно также проводить раз в неделю «разгрузочные дни». Целью таких дней является «отдых» для организма. Уже накануне вечером не стоит ужинать (можно выпить стакан отвара чернослива или поест свежих яблок). Разгрузочные дни предполагают «моодиету» — это яблочные дни (1,5 кг яблок на день — через каждые 2 часа) или овощные дни (1,5 кг свежих овощей — капуста, огурцов, помидоров, тыквы, кабачков, зелени). Еда приготавливается в виде салатов без соли, но с чайной ложкой сметаны или растительного масла на порцию (5—6 порций) и с лимонным или клюквенным соусом, раз в день также разрешается 100 г творога или 50 г отварного мяса. Можно проводить также творожные дни (200—400 г творога и поллитра кефира на сутки), кефирные или молочные дни (пять—шесть стаканов кефира или молока на пять—шесть приемов в течение дня).

Примерное меню для младшего школьника или подростка при ожирении

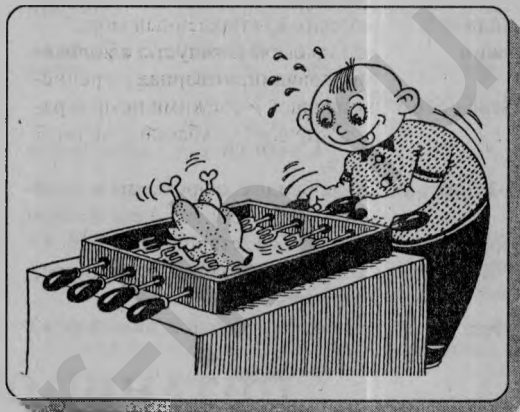
Понедельник

- 1-й завтрак** каша гречневая с маслом, зерновой хлеб, чай с лимоном;
- 2-й завтрак** салат из свежих огурцов, сок яблочный без сахара;
- обед** салат из свежей капусты с зеленью, суп овощной вегетарианский, отварное мясо с гарниром из тушеных кабачков, компот из свежих яблок, белковый хлеб;
- полдник** свежие яблоки;
- ужин** творог со свежими помидорами, чай с молоком, зерновые хлебцы с отрубями;
- перед сном** кефир.

Вторник

- 1-й завтрак** бутерброд с отварным языком, салат из тыквы с яблоками, томатный сок;

- 2-й завтрак** салат из морской капусты, чай;
- обед** салат листовой с зеленью, борщ вегетарианский, биточки из мяса со свежим огурцом, печеные яблоки;
- полдник** отвар шиповника;
- ужин** капуста цветная тушеная, чай с лимоном, зерновые хлебцы из отрубей;
- перед сном** кефир.



Среда

- 1-й завтрак** салат из яблок и чернослива, омлет, чай с лимоном, зерновой хлеб;
- 2-й завтрак** бутерброд с сыром, чай с молоком;
- обед** салат из моркови с чесноком, щи зеленые с яйцом и сметаной, рыба отварная с тушеной капустой, свежие яблоки;
- полдник** несдобное печенье, кофе с молоком;
- ужин** творог со свежими овощами, настой шиповника, хлеб зерновой;
- перед сном** кефир.

Четверг

- 1-й завтрак** салат из свежей капусты, ветчина нежирная, хлеб зерновой, сок яблочный без сахара;
- 2-й завтрак** каша овсяная, чай с молоком;
- обед** винегрет, свекольник холодный, кабачки, фаршированные мясом, дыня или компот из яблок;
- полдник** свежие яблоки;
- ужин** вареники ленивые со сметаной, настой шиповника;
- перед сном** кефир.

Пятница

1-й завтрак	кабачки жареные со сметаной и зеленью, бутерброд с сыром, кофе с молоком;
2-й завтрак	кляццо вкрутую, хлебец с отрубями, томатный сок;
обед	салат из редиса с зеленью, окрошка с кефиром, рыбные котлеты с морковным пюре, свежие яблоки;
полдник	кисель из ягод;
ужин	оладьи творожные с яблочным пюре, чай с молоком;
перед сном	кефир.

Суббота

1-й завтрак	мюсли с сухофруктами и с молоком, бутерброд с печеночным паштетом, чай с лимоном;
2-й завтрак	сельдь вымоченная, винегрет, отвар из сухофруктов;
обед	салат из огурцов и помидоров с

брынзой, суп из цветной капусты, отварная говядина с тыквой, компот из ягод;

полдник морс лимонный, отрубной хлебец;

ужин голубцы, чай с молоком;

перед сном кефир.

Воскресенье

1-й завтрак	оладьи кабачковые, свежий помидор, чай с молоком;
2-й завтрак	творог со сметаной, свежие яблоки, настой шиповника;
обед	салат из капусты с морковью, куры отварные с перловой крупой и свежим огурцом, сок апельсиновый без сахара;
полдник	творожник, чай с лимоном;
ужин	котлеты капустные, ветчина нежирная, чай с молоком, зерновой хлеб;
перед сном	кефир.

ПИТАНИЕ ПРИ НЕРВНО-АРТРИТИЧЕСКОМ ДИАТЕЗЕ

Своеобразное состояние, которое называется нервно-артритический (или мочекислый) диатез, обычно обнаруживается у детей дошкольного возраста и может длиться довольно долго — до 14—15 лет, до периода полового созревания. При нервно-артритическом диатезе у ребенка происходят изменения со стороны нервной системы (сильная нервная возбудимость), нарушение пуринового обмена, могут быть нарушены также функции других внутренних органов. Нервно-артритическим диатезом страдают обычно дети с повышенной нервной возбудимостью, к тому же это заболевание передается по наследству. Проявлением нервно-артритического диатеза бывает ацетонемическая рвота, повышенное содержание мочевой кислоты в крови и моче. Аппетит у таких детей очень снижен, поскольку желудочный сок у них беден ферментами. У больных детей нередки и аллергические реакции, заболевания печени и почек, сердечная аритмия. Дети заболевают от перекорма жирной пищей или продуктами, содержащими пурины (мясо, рыба, шоколад, бобовые). Главным лечением для детей с нервно-артритическим диатезом становится диета. Молочно-растительная диета рекомендуется в период обострения

заболевания. Многие больные дети и сами отказываются от жирной и мясной пищи. Очень полезна при этом заболевании щелочная минеральная вода (боржом, эссентуки). При обострении болезни, чтобы нейтрализовать мочевую кислоту в крови, приходится использовать минеральную воду, которую дают детям каждые полчаса и чаще небольшими порциями. Мясо и рыбу таким детям ограничивают (дают два-три раза в неделю в отварном виде). Следует вообще исключить из рациона детей с нервно-артритическим диатезом шоколад, кофе, черный чай, бобовые и белые грибы. Чай можно заваривать зеленый и очень слабый. Следует давать таким детям много молочных продуктов (молоко имеет щелочную реакцию и способно нейтрализовать вредные кислоты), овощей и фруктов. При правильном питании и спокойном ритме жизни ребенок может благополучно перерасти нервно-артритический диатез к подростковому возрасту. Но если не соблюдать диеты, то кроме частых обострений, проявляющихся ацетонемической рвотой и повышением содержания мочевой кислоты, могут возникнуть и хронические заболевания, которые будут присутствовать уже

у взрослых, — мигрени, камни в почках и желчном пузыре, склонность к ожирению.

Диета при мочеислом диатезе должна содействовать нормализации пуринового обмена и уменьшению образования мочевой кислоты в организме, а также нейтрализации этой кислоты. Достаточное количество жидкости (дополнительно детям дошкольного возраста — около 1 л жидкости в виде минеральной воды, свежих соков, отваров шиповника и сухофруктов; детям школьного возраста — 1,5 л, подросткам — около 2 л дополнительной к питанию жидкости) обеспечивает очищение организма от токсинов, которые вырабатываются из-за повышенного содержания мочевой кислоты. Свежие овощи и фрукты, а также кисломолочные продукты также обладают лечебным эффектом.

Примерное меню для ребенка с нервно-артритическим диатезом

Понедельник

1-й завтрак	салат из свежей капусты и яблок, каша манная на молоке, белый хлеб со сливочным маслом (1 чайная ложка), чай с лимоном;
2-й завтрак	творог со сметаной, яблочный сок;
обед	борщ вегетарианский со сметаной, котлеты паровые с картофельным пюре и ломтиком свежего огурца, компот из свежих фруктов;
полдник	печеные яблоки, кефир;
ужин	плов фруктовый, бутерброд с клинковым сыром, чай с молоком;
перед сном	кефир.

Вторник

1-й завтрак	салат из свежих огурцов, творог со сметаной, белый хлеб со сливочным маслом (1 чайная ложка), чай с молоком;
2-й завтрак	белковый омлет с помидорами, абрикосовый сок;
обед	суп молочный с овощами, макароны с творогом и овощами, молочный кисель;
полдник	йогурт с фруктами, настой шиповника;
ужин	рыбное суфле с цветной капустой, чай с лимоном;
перед сном	кефир.

Среда

1-й завтрак	салат из свежей моркови с курагой, картофель отварной со сливочным маслом, не сдобное печенье, молоко;
2-й завтрак	ленивые вареники, тыквенный сок;
обед	свекольник со свежими овощами (без редиса), блинчики с капустой, кисель из ягод;
полдник	творожная масса с изюмом, отвар сухофруктов;
ужин	котлеты свекольные, бутерброд с паштетом из отварного мяса, чай с лимоном;
перед сном	кефир.

Четверг

1-й завтрак	салат из свежей капусты с зеленым луком, каша рисовая молочная, белый хлеб с маслом, чай с молоком;
2-й завтрак	комлет белковый с кабачками, яблочный сок;
обед	суп молочный с домашней лапшой, суфле из мяса паровое, тушеные овощи, фруктовый салат;
полдник	печеные яблоки с творогом, зеленый чай;
ужин	голубцы вегетарианские с творогом, бутерброд с кабачковой икрой, молоко;
перед сном	кефир.

Пятница

1-й завтрак	салат из свеклы с яблоками, каша овсяная на молоке, белый хлеб с маслом, чай с лимоном;
2-й завтрак	картофель запеченный в молочном соусе, томатный сок;
обед	щи вегетарианские со сметаной, творожники со сметаной, кисель из ягод;
полдник	свежие яблоки с черносливом, йогурт натуральный;
ужин	цветная капуста запеченная с сухариками и белковым омлетом, чай с молоком;
перед сном	кефир.

Суббота

1-й завтрак	салат из тыквы с морковью, каша гречневая на молоке, белый хлеб с маслом, чай с молоком;
--------------------	--

2-й завтрак	творожная масса с сухофруктами, морковный сок;
обед	молочный суп с рисовыми клецками, бефстроганов из вареного мяса с картофельным пюре, компот из яблок;
полдник	печенье не сдобное, настой шиповника;
ужин	пудинг из овощей с макаронными изделиями, молоко;
перед сном	кефир.

Воскресенье.

1-й завтрак	салат из яблок с черносливом,
--------------------	-------------------------------

	творожники паровые со сметаной, белый хлеб с маслом, молоко;
2-й завтрак	бутерброд с баклажанной икрой, гранатовый сок;
обед	окрошка на кефире, запеканка из картофеля с отварной курицей, кисель молочный;
полдник	морковь тертая со сметаной, настой сухофруктов;
ужин	винегрет, яйцо всмятку, чай с лимоном;
перед сном	кефир.

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Одним из наиболее серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы у детей являются различные пороки сердца. Правильное питание при этом необычайно важно. Дети с пороками сердца испытывают трудности при кормлении с самого рождения (у многих сосание груди более минуты вызывает синюшность и одышку). Поэтому больных малышей кормят через зонд, а затем с ложки или небольшими порциями очень часто. Основным лечением порока сердца является оперативное вмешательство, которое в большинстве случаев осуществляется только в дошкольном или даже в школьном возрасте. До этого периода ребенок должен жить в очень щадящих условиях. Дети с пороком сердца нередко страдают плохим аппетитом. Они нуждаются в специальной качественной диете и режиме питания.

Диета больного ребенка при пороке сердца должна быть богатой витаминами и питательными веществами, однако перекармливание недопустимо. Кормить ребенка следует часто и небольшими порциями.

Наиболее распространенным заболеванием сердечно-сосудистой системы среди детей является ревматизм. Ревматизм обнаруживают примерно у 2% детей школьного возраста. Чаще всего ревматизм является осложнением после ангины либо сопутствует хроническому тонзиллиту и другим стрептококковым инфекциям носоглотки или других органов. Питание детей, больных ревматизмом, должно быть полноценным. В пище должны содержаться витамины, нормальное количество калия и каль-

ция, а вот соль следует ограничивать. Кроме соли следует ограничивать и жидкость. Больному дошкольнику придется ограничить общий объем жидкости до 1 л, а школьнику — до 1,2 л. Подростку можно получать в день не более 1,5 л жидкости (учитывая и ту жидкость, которая содержится в продуктах). Вместе с тем ребенку будет полезно получать свежие фрукты и овощи, которые повышают мочеотделение. Очень полезны содержащие калий продукты — картофель и капуста, овсяная и гречневая крупы, изюм, курага, чернослив, свежие абрикосы, тыквенный сок, творог и молоко.

Целью диеты при сердечно-сосудистых заболеваниях является укрепление сердечной мышцы (этому могут способствовать продукты, содержащие калий), выведение из организма различных шлаков. Из рациона ребенка исключаются все продукты, которые могут повлиять на нервную систему, а также богатые холестерином (печень, желтки яиц, икра) и экстрактивные вещества. Животные жиры в диете также ограничиваются. Растительное масло с пониженным содержанием холестерина будет очень полезно. Диета для больного ребенка должна быть низкокалорийной. Прием пищи должен происходить не позднее, чем за 2 часа до сна. Следует исключить из рациона крепкий чай и кофе, шоколад и какао, мясные и рыбные бульоны и жареные мясо, рыбу, птицу. Острые и соленые блюда, специи, копчености и сдоба также исключаются. Очень полезны салаты — из листовых овощей, из фруктов. Незаменимы в питании и сухофрукты — ценный источник калия.

В лечебных учреждениях детям с сердечно-сосудистыми заболеваниями назначается диетический стол № 10.

Примерное меню для ребенка при сердечно-сосудистых заболеваниях и ревматизме

Понедельник

- 1-й завтрак** салат из свежих помидоров, огурцов и листового салата, омлет белковый, белый хлеб, чай с молоком;
- 2-й завтрак** картофель печеный в молочном соусе, настой шиповника;
- обед** щи из свежей капусты с яблоками, тефтели мясные паровые с овощным пюре, йогурт с фруктами;
- полдник** свежие яблоки с черносливом;
- ужин** макароны с несоленым сыром, свежий огурец, чай с молоком, белый хлеб;
- за 2 часа до сна** полстакана морковного сока.

Вторник

- 1-й завтрак** салат из моркови с изюмом, каша гречневая на молоке с маслом, белый хлеб, чай с лимоном;
- 2-й завтрак** творог со сметаной, сок томатный;
- обед** суп молочный манный с тыквой, зразы мясные паровые с рисом, свежие яблоки или абрикосы;
- полдник** желе молочное с курагой;
- ужин** омлет белковый с цветной капустой, молоко, белый хлеб;
- за 2 часа до сна** кефир.

Среда

- 1-й завтрак** салат из свежих огурцов, каша овсяная на молоке с маслом, белый хлеб, молоко;
- 2-й завтрак** винегрет со сметаной, сок яблочный;
- обед** свекольник вегетарианский, котлеты мясные с картофельным пюре, виноград или арбуз;
- полдник** йогурт с фруктами;
- ужин** вареники ленивые со сметаной, чай с молоком;

за 2 часа до сна

настой шиповника.

Четверг

- 1-й завтрак** салат из тыквы с яблоками, каша манная на молоке с сухофруктами, чай с лимоном, белый хлеб;
- 2-й завтрак** омлет белковый с помидорами, лимонный морс;
- обед** суп молочный овощной, судак по-польски с морковным пюре, яблоки печеные с изюмом и грецкими орехами;
- полдник** печенье не сдобное, кефир;
- ужин** оладьи кабачковые со сметаной, яйцо вкрутую, чай с молоком;
- за 2 часа до сна** свежие яблоки.

Пятница

- 1-й завтрак** салат из свеклы с черносливом, макароны с сыром. Чай с лимоном, белый хлеб;
- 2-й завтрак** творог со сметаной, тыквенный сок;
- обед** суп-пюре из цветной капусты, голубцы вегетарианские с гречневой крупой, мандарины или апельсин;
- полдник** ванильные сухарики, морковный сок;
- ужин** оладьи манные с вареньем, свежий помидор, кефир, белый хлеб;
- за 2 часа до сна** отвар шиповника.

Суббота

- 1-й завтрак** свежие помидоры, фаршированные творогом, кабачковая икра, белый хлеб, чай с молоком;
- 2-й завтрак** бутерброд с мясным паштетом из отварного мяса, апельсиновый сок;
- обед** окрошка с кефиром, курица отварная с цветной капустой, молочный кисель;
- полдник** чернослив, фаршированный грецкими орехами, настой шиповника;
- ужин** винегрет, картофельные котлеты, чай с лимоном;
- за 2 часа до сна** кефир.

Воскресенье

1-й завтрак	салат из отварной рыбы, бутерброд с сыром, чай с лимоном;
2-й завтрак	творожная масса с сухофруктами, настой шиповника;
обед	борщ вегетарианский, суфле

полдник	мясное паровое, тушеная свекла, компот из свежих фруктов;
ужин	яблоки свежие, йогурт натуральный;
за 2 часа до сна	салат из картофеля, яйцо вкрутую, томатный сок, белый хлеб; кефир.

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ ЛЕГКИХ И ОБЩЕМ ИСТОЩЕНИИ ОРГАНИЗМА

Лечение детей, больных туберкулезом, обычно бывает продолжительным и должно проводиться в комплексе. Для успешного лечения туберкулеза очень важно правильное полноценное питание. Диетотерапия в сочетании с пребыванием на свежем воздухе (для этого используют загородные санатории и сухой южный воздух) сами по себе могут излечивать от туберкулеза. Поскольку при туберкулезной интоксикации распад белка в организме больного ребенка повышен, в рационе следует достаточно широко использовать белковую пищу. Калорийность пищи для больных детей должна быть повышена примерно на одну пятую часть по сравнению с калорийностью пищи для здоровых. Дополнительно больные дети должны принимать витамины. Нередко больным туберкулезом детям предлагают лечение в специальных санаторных детских садах или школах. В этих учреждениях обычно хорошо организовано диетическое питание и дополнительное домашнее питание нужно только в тех случаях, которые определяет лечащий врач.

Диета при туберкулезе легких помогает укрепить иммунитет, улучшить кроветворение. В эту диету входят и такие «недиетические», богатые холестерином продукты, как колбасы, копчености, зернистая икра, печень.

В период обострения туберкулезного процесса рекомендуется уменьшать количество соли в пище.

Диета для больных туберкулезом может применяться и при различных формах истощения по рекомендации врача. При гипотрофии такая диета может применяться лишь после некоторого адаптационного периода, направленного на регуляцию деятельности желудочно-кишечного тракта, так как при гипотрофии потребности и возможности усвоения пищи у

ребенка разные. После того как ребенок сможет усваивать нормальную пищу, ему можно предложить более калорийную диету.

В лечебных учреждениях этот диетический стол имеет номер 11.

Примерное меню для детей, больных туберкулезом легких

Понедельник

Натощак	стакан настоя шиповника с медом;
1-й завтрак	салат из моркови, свежей капусты и яблок, печеночный паштет, каша овсяная на молоке, чай с лимоном, белый хлеб;
2-й завтрак	винегрет с вымоченной сельдью, яблочный сок;
обед	борщ на мясном бульоне, говядина отварная с гречневой кашей и тушеной кислой капустой, яблоки с черносливом;
полдник	творог со сметаной и с вареньем, кисель из вишни;
ужин	рыба отварная с жареными кабачками, чай с молоком, белый хлеб;
за 1 час до сна	кефир, половина ватрушки.

Вторник

Натощак	стакан лимонного морса с медом;
1-й завтрак	салат лиственный со свежей зеленью, каша гречневая на молоке с маслом, бутерброд с сыром, чай с молоком;
2-й завтрак	яйцо всмятку, томатный сок;
обед	суп молочный с овощами, рыба,

запеченная в сметанном соусе, с картофельным пюре, творожный крем;
полдник бисквит с джемом и молоком;
ужин салат из свежих яблок и сухофруктов. Блинчики с творогом, чай с молоком;
за 1 час до сна кефир, бисквит из гематогена.

Среда

Натошак стакан морковного сока;
1-й завтрак яичница с помидорами, творог со сметаной, белая булка, чай со сливками;
2-й завтрак каша манная с черносливом, яблочный сок;
обед бульон куриный с клецками, блинчики с капустой, бананы со сметаной;
полдник йогурт с фруктами, печенье;
ужин голубцы с мясом, морковь, тушенная в сметане, чай с лимоном;
за 1 час до сна кефир, овсяное печенье.

Четверг

Натошак полстакана апельсинового сока с водой;
1-й завтрак салат из свеклы и яблок с грецкими орехами, бутерброд с зернистой икрой, чай с лимоном;
2-й завтрак пудинг из творога с помидорами, гранатовый сок;
обед щи на мясном бульоне, печень, тушенная в сметане, картофель отварной со свежим огурцом, молочный кисель;
полдник ватрушка, молоко;
ужин блинчики с творогом, салат из зелени со сметаной, отвар шиповника;
за 1 час до сна кефир, бисквит из гематогена.

Пятница

Натошак томатный сок;
1-й завтрак салат из крабовых палочек, картофельные оладьи со сметаной, чай с молоком;
2-й завтрак пудинг овсяный с черносливом, настой шиповника;
обед суп молочный с домашней лап-

шой, рыба запеченная с тушеной цветной капустой, молочный коктейль;
полдник свежие фрукты или ягоды со сливками;
ужин салат из морской капусты, яичница с морковью, чай с вареньем, белая булка;
за 1 час до сна кефир, банан.

Суббота

Натошак стакан смородинового морса;
1-й завтрак сельдь вымоченная с отварным картофелем, салат из свежей капусты с зеленью, чай с лимоном, булка с маслом;
2-й завтрак ленивые вареники, апельсиновый сок;
обед щи зеленые с яйцом и сметаной, кури отварные с рисом и тушеной свеклой, кисель из свежих ягод;
полдник заварной крем с белой булкой, чай;
ужин запеканка из макаронных изделий с тертым мясом или печеночным паштетом, салат из редиса с луком, чай с молоком, зерновой хлеб;
за 1 час до сна кефир, зерновые хлебцы.

Воскресенье

Натошак стакан клубничного сока с водой;
1-й завтрак сосиски с картофельным пюре и кислой капустой, булка с маслом и сыром, чай с лимоном;
2-й завтрак сладкая творожная масса с курагой, настой шиповника;
обед мясной бульон с фрикадельками, жареная треска с тушеным шпинатом, компот из мандаринов;
полдник банановый крем, клюквенный сок;
ужин оладьи из цветной капусты со сметаной, яйцо всмятку под майонезом, чай с молоком, белая булка с маслом;
за 1 час до сна кефир, коржик с маком.

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ПРИ АНЕМИИ

Анемия может наступить у ребенка в любом возрасте. У младенцев это чаще всего связано с неправильным вскармливанием (коровье и, особенно, козье молоко или неадаптированная смесь, неполноценное питание матери) или с расстройством всасывания железа в кишечнике (дисбактериоз, целиакия). Лучшей профилактикой и лечением анемии у детей грудного возраста является грудное молоко. А в исключительных случаях при отсутствии грудного молока — адаптированные смеси, обогащенные железом. Нередко для ликвидации анемии приходится устранить нарушения в пищеварительной системе, так как железо, даже поступая в организм малыша с пищей, просто не усваивается. Подробнее о специфике анемии у младенцев было рассказано в соответствующей главе.

Иногда анемии связаны с особенностями конституции — недостаточным развитием системы кроветворения.

Анемия у дошкольников чаще связана с неправильным, односторонним питанием. Ребенку просто не хватает витаминов (В₁₂, В₆, фолиевой кислоты) и поэтому железо в организме не усваивается. Нередко дети с плохим аппетитом почти не едят мяса, отказываются и от других продуктов, богатых полноценным легкоусвояемым железом (яйца, рыба).

У детей старшего возраста и у подростков анемии также чаще всего являются следствием неправильного питания, но могут появляться и при значительных кровопотерях (травмы, кровотечения при язве желудка и двенадцатиперстной кишки и т.п.). В таких случаях врачи прописывают комплекс железосодержащих препаратов и витаминов, но соответствующая диета при этом очень важна, так как из пищи железо усваивается лучше, чем из лекарственных средств.

Чтобы способствовать восстановлению нормального кроветворения, применяют повышенное содержание белков и витаминов. Рацион больного ребенка включает такие продукты, как печень, сердце, мозги, рубцы, почки и гематоген, пивные и пекарские дрожжи, сою, творог и сыр, частиковую рыбу. Диета для детей с анемией может применяться и для восстановления сил при истощении организма.

Примерное меню для детей с железодефицитной анемией

Понедельник

- 1-й завтрак** омлет с сыром, салат из капусты и яблок, какао на молоке, белая булка с маслом;
- 2-й завтрак** треска отварная с жареным картофелем и свежим помидором, настой шиповника;
- обед** борщ на мясном бульоне, печень тушенная в сметане с гречкой и тушеной морковью, свежие яблоки (антоновка);
- полдник** кисель из черной смородины, сладкий сыр;
- ужин** голубцы вегетарианские, творожник с вареньем, апельсин, чай с молоком;
- за 1 час до сна** кефир, овсяное печенье.

Вторник

- 1-й завтрак** салат из овощей-ассорти, ветчина, каша пшенная молочная с черносливом, чай с молоком, белый хлеб с маслом;
- 2-й завтрак** котлеты из цветной капусты со сметаной, яблоки, томатный сок;
- обед** рассольник с почками, мясо тушеное с овощами, желе молочное;
- полдник** бисквит из гематогена, свежие ягоды или клюквенный морс;
- ужин** пудинг творожный с яблоками, бутерброд с сыром, чай с лимоном;
- за 1 час до сна** кефир, ванильные сухарики.

Среда

- 1-й завтрак** салат из помидоров и огурцов, яйцо всмятку, бутерброд с печеночным паштетом, чай с лимоном;
- 2-й завтрак** каша гречневая с молоком и маслом, какао с молоком;
- обед** щи из свежей капусты на мясном бульоне, телятина отварная с зеленым горошком,

	компот из абрикосов (можно консервированный);
полдник	йогурт с фруктами, гранатовый сок;
ужин	рыба жареная с кабачками, творожный крем, зеленый чай;
за 1 час до сна	кефир, зерновые хлебцы.

Четверг

1-й завтрак	винегрет с малосоленной сельдью, каша геркулесовая с изюмом, чай с молоком, белая булка с маслом;
2-й завтрак	яичное суфле, морковный сок;
обед	бульон куриный с фрикадельками, биточки мясные с картофельным пюре и тушеной капустой, желе из смородины;
полдник	коврижка, вишневый сок;
ужин	вареники ленивые со сметаной, бутерброд с ветчиной, отвар шиповника;
за 1 час до сна	кефир, мармелад.

Пятница

1-й завтрак	салат из моркови и яблок, бутерброд с икрой, чай с вареньем;
2-й завтрак	творог со сметаной и сухофруктами, молоко;
обед	суп молочный с домашней лапшой, рыба заливная с гарниром из свежих овощей, молочный кисель;
полдник	апельсин, зефир;
ужин	яичное суфле с цветной капустой, оладьи картофельные со сметаной, зеленый чай;
за 1 час до сна	кефир, свежие яблоки.

Суббота

1-й завтрак	каша рисовая молочная с сухофруктами, бутерброд с печеным паштетом, свежий помидор, чай с лимоном;
2-й завтрак	салат из морской капусты, томатный сок;
обед	суп рисовый с овощами на курином бульоне, куриное суфле с тушеной свеклой, банановый крем
полдник	бисквит из гематогена, настой шиповника;
ужин	творожники жареные со сметаной, бутерброд с селедочным паштетом и свежим огурцом, чай;
за 1 час до сна	кефир, ванильные сухари.

Воскресенье

1-й завтрак	сосиски с тушеной кислой капустой, жареный картофель, белая булка с маслом, чай с вареньем;
2-й завтрак	салат из свежих овощей со сметаной, сок абрикосовый;
обед	суп из цветной капусты на мясном бульоне, плов с мясом и овощами, гранат;
полдник	пирожное ореховое, молочный коктейль;
ужин	яйцо всмятку под молочным соусом, блинчики с творогом, молоко;
за 1 час до сна	кефир, овсяное печенье.

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ПРИ ОСТРЫХ ИНФЕКЦИЯХ

При острых инфекционных заболеваниях детей обычно помещают в больницу, где ребенок получает соответствующее своему состоянию питание. Вместе с тем существует ряд заболеваний, состояние при которых не настолько тяжелое, чтобы ребенок нуждался в госпитализации. Это такие детские инфекции, как легкая форма скарлатины (без осложнений), коклюша, корь, краснуха, эпидемический па-

ротит (свинка), ветряная оспа и ежегодные эпидемии гриппа.

При этих заболеваниях ребенок нередко температурит, а значит, теряет много жидкости. Поэтому обильное питье — одно из основных составляющих диеты. Для питья при повышенной температуре подойдет минеральная вода без газа, различные морсы (яблочный, лимонный, апельсиновый, смородиновый, клюквен-

ный), настой сухофруктов и шиповника и компоты. Пищу для больного ребенка также следует протирать и готовить жидкой или полужидкой. Следует учитывать и то, что ребенку при некоторых инфекционных заболеваниях трудно или больно глотать (отит, ангина и др.).

Для инфекционного больного очень важно полноценно питаться. В то же время пища не должна быть слишком обильной, жирной или трудно перевариваемой.

Вначале ребенка не следует заставлять есть. Организму требуется все силы направить на борьбу с болезнью, а переваривание пищи отнимает достаточно много сил. Поэтому обильно поите заболевшего ребенка, но не настаивайте на том, чтобы он ел. Такого режима стоит придерживаться один — два дня, а вот примерно с третьего дня заболевания предлагайте ребенку еду. Кормить ребенка стоит достаточно часто — каждые 2—2,5 часа. Приведенное ниже меню предназначено именно для такого дробного кормления.

Примерное меню для больного ребенка при острых инфекциях (в домашних условиях)

Понедельник

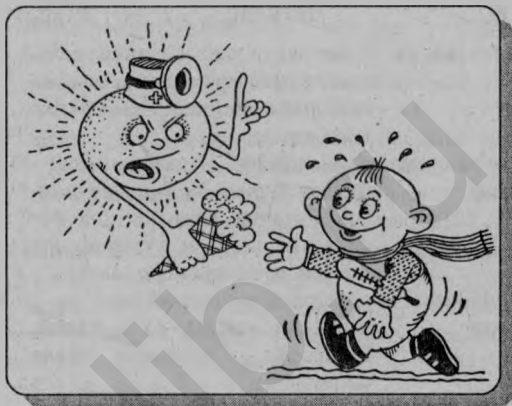
8 часов	омлет паровой, черствый белый хлеб, настой шиповника;
10 часов	каша рисовая с маслом, чай с молоком;
12 часов	кисель молочный, сухарик;
14 часов	суп-пюре из манки на мясном бульоне, мясное суфле, отвар из сухофруктов;
16 часов	кефир, сухарик;
18 часов	печенье яблоки, настой шиповника;
20 часов	морковное пюре, клюквенный морс;
22 часа	компот из яблок, сухарик.

Вторник

8 часов	яйцо всмятку, сухарик, чай с молоком;
10 часов	каша гречневая протертая на молоке с маслом, отвар из сухофруктов;
12 часов	яблочное пюре из свежих яблок, сухарик, молочный кисель;
14 часов	суп-пюре овощной на слабом мясном бульоне, котлета паро-

вая, компот из свежих или сушеных ягод;

16 часов	кефир, сухарик;
18 часов	каша овсяная протертая с маслом, компот из чернослива;
20 часов	кабачковое пюре, клюквенный морс;
22 часа	сок яблочный, сухарик.



Среда

8 часов	каша манная, томатный сок без соли;
10 часов	пюре картофельное с желтком, чай с молоком;
12 часов	кисель из черники, творог протертый;
14 часов	некрепкий куриный бульон с домашней лапшой, рыбные котлеты паровые, кисель из ягод;
16 часов	бутерброд с джемом, чай с молоком;
18 часов	пюре мясное с протертым или разваренным рисом, клюквенный морс;
20 часов	печеное яблоко, бифилайф;
22 часа	настой шиповника, сухарик.

Четверг

8 часов	отварная вермишель или лапша с тертым сыром, апельсиновый сок с водой;
10 часов	творожное суфле на пару, чай с лимоном;
12 часов	печенье яблоки, молочный кисель;
14 часов	суп овощной протертый из цветной капусты, куриные котлетки паровые, морс яблочный;
16 часов	кефир, сухарик;

18 часов пюре из тыквы, чай с молоком;
20 часов яйцо всмятку, сухарик, молоко;
22 часа смородиновый морс, сухарик.

Пятница

8 часов омлет паровой с зеленым горошком, кисель из клюквы;
10 часов каша гречневая протертая на молоке, лимонно-яблочный сок;
12 часов бутерброд из черствого белого хлеба с маслом и тертым сыром, чай с молоком;
14 часов суп на рыбном бульоне протертый с фрикадельками, молочный кисель;
16 часов кефир, печеные яблоки;
18 часов манная каша, настой шиповника;
20 часов печенье, молоко;
22 часа клюквенный морс, сухарик.

Суббота

8 часов мясное пюре, сухарик, морковный сок;
10 часов вермишель с тертым сыром, чай с молоком;

12 часов крем творожный, кисель;
14 часов бульон куриный некрепкий, суфле рыбное, яблоки печеные;
16 часов бифилайф, печенье;
18 часов котлеты паровые, овощное пюре, молочный кисель;
20 часов печеные яблоки, чай с молоком, сухарик;
22 часа настой шиповника, сухарик.

Воскресенье

8 часов творог тертый со сметаной, сок яблочный;
10 часов яйцо всмятку, пюре из свежих яблок, настой сухофруктов;
12 часов настой шиповника, сухарик;
14 часов суп-пюре овощной-ассорти, котлеты куриные паровые, желе апельсиновое;
16 часов печеные яблоки, молочный кисель;
18 часов омлет паровой, кисель;
20 часов кефир, пюре из сухофруктов;
22 часа яблочный сок, сухарик.

РЕЦЕПТЫ НЕКОТОРЫХ ДИЕТИЧЕСКИХ БЛЮД

Многие рецепты диетических блюд даны в разделах о питании детей раннего возраста и дошкольников. Здесь приводятся блюда для более строгой диеты. Все блюда могут использоваться для питания здоровых детей.

Закуска

Винегрет диетический

Разрешен при запорах, гепатитах, холецистите, мочекишлом диатезе, туберкулезе. При болезни почек и сердца его готовят без соли, а при диабете и ожирении — не добавляют сахар.

1 картофелина, половина небольшой свеклы, 1 морковь, 1 лист свежей капусты, отваренная кукуруза — 1 столовая ложка, 1 яблоко, половина свежего огурца, зелень петрушки — 1 чайная ложка, масло растительное — 1 чайная ложка, лимонный сок — 1 чайная ложка, сметана — 1 чайная ложка, сахар — 0,5 чайной ложки, немного соли.

Свеклу, картофель и морковь отварите и нарежьте соломкой или брусочками. Очищенное яблоко и огурец нарежьте ломтиками, шинкуйте капусту. Все овощи перемешайте и добавьте кукурузу. Посолите и еще раз пере-

мешайте. Растительное масло смешайте со сметаной, сахаром и лимонным соком. Добавьте сахар и заправьте получившимся соусом салат. Сверху посыпьте зеленью петрушки.

Для больных анемией или туберкулезом в салат можно добавить лук, соленый огурец, квашеную капусту и отварное мясо, нарезанное кубиками.

Салат лиственный с зеленью.

Разрешен при запорах, гепатите, холецистите, мочекишлом диатезе, туберкулезе. При болезни почек и сердца его готовят без соли, а при диабете и ожирении — не добавляют сахар.

Салат лиственный — 100 г, половина вареного яйца, рубленая зелень петрушки — 1 чайная ложка, рубленая зелень укропа — 1 чайная ложка, сметана — 1 чайная ложка, яблочный уксус — 1 чайная ложка, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

Уксус, сметану и сахар перемешайте. Салат нарежьте крупной соломкой, добавьте рубленое яйцо и зелень, все перемешайте. Заправьте полученным соусом.

Салат из свежих огурцов, редиса и зелени

Разрешен при запорах, ожирении, диабете, туберкулезе. При гепатите, холецистите и мочекишлом диатезе исключают лук и редис. При болезни почек и сердца его готовят без соли, лука и редиса.

1 огурец свежий, редис — 2 штуки, салат лиственный — 2—3 листика, рубленая зелень петрушки — 1 чайная ложка, рубленый зеленый лук — 1 чайная ложка, масло растительное — 1 чайная ложка, сметана — 1 чайная ложка, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

Огурцы, редис, салат и лук нашинкуйте и заправьте сметаной и растительным маслом, затем всыпьте сахар и соль, посыпьте рубленой зеленью.

Салат из тыквы с яблоками

Разрешен при запорах, гепатите, холецистите, мочекишлом диатезе, туберкулезе, анемии. При болезни почек и сердца его готовят без соли, а при диабете и ожирении — не добавляют сахар

Тыква — кусочек (70 г), 1 яблоко, рубленая зелень петрушки — 1 чайная ложка, сметана — 1 чайная ложка, растительное масло или лимонный сок — 1 чайная ложка, сахар — 0,5 чайной ложки, немного соли.

Нашинкуйте очищенные яблоки и тыкву. Заправьте сметаной, сахаром, лимонным соком или растительным маслом, посолите. Сверху посыпьте зеленью петрушки (можно украсить также ломтиками яблока).

Салат из сырого кабачка с зеленью

Разрешен при запорах, гепатите, холецистите, мочекишлом диатезе, туберкулезе, болезни почек и сердца, при диабете и ожирении.

Кабачок сырой — ломтик (50 г), 1 вареный белок, рубленая зелень петрушки — 1 чайная ложка, половина свежего огурца, лимонный сок — 0,5 чайной ложки, сметана — 1 чайная ложка.

Сырой кабачок и огурец натрите на крупной терке, перемешайте и влейте лимонный сок. Добавьте зелень петрушки, мелко нарезанный яичный белок и сметану, перемешайте. Посолите (при болезни почек или сердца — без соли).

Салат с огурцами, помидорами и редисом

Разрешен при запорах, туберкулезе, анемии, при болезни почек и сердца — без петрушки, соли, лука и редиса, при гепатите, холецистите и мочекишлом диатезе — без редиса и лука. При ожирении и диабете — без сахара.

1 огурец, 1 помидор, редис — 2 штуки, лук зеленый рубленый — 1 столовая ложка, зелень петрушки или укропа — 1 чайная ложка, половина вареного яйца, сметана — 1 столовая ложка, сахар — 0,5 чайной ложки, немного соли.

Нашинкуйте зеленый лук и петрушку, помидор, огурец и редис нарежьте ломтиками. Яйцо мелко порубите. Перемешайте овощи, зелень и яйцо, заправьте сметаной и сахаром, посолите.

Для всех перечисленных диет можно добавить в салат свежее яблоко, вареный картофель (кроме больных ожирением и диабетом), зеленый горошек (кроме больных мочекишлым диатезом).

Салат из помидоров, огурцов и яблок

Разрешен при запорах, гепатите, холецистите, мочекишлом диатезе, туберкулезе, анемии. При болезни почек и сердца его готовят без соли, а при диабете и ожирении — не добавляют сахар

1 помидор, 1 огурец свежий, 1 яблоко, зелень укропа — 1 чайная ложка, сметана — 1 столовая ложка, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

Очистите яблоко и нарежьте брусочками. Нарежьте брусочками огурец и дольки помидор, перемешайте овощи, заправьте зеленью, сахаром и сметаной. Посолите, перемешайте.

Салат из свеклы и яблок

Разрешен при запорах, гепатите, холецистите, мочекишлом диатезе, туберкулезе, анемии. При болезни почек и сердца его готовят без соли, а при диабете и ожирении — не добавляют сахар, для больных хроническим гастритом с пониженной кислотностью и для больных хроническим колитом свеклу и яблоки натирают.

1 небольшая свекла, 1 яблоко, сметана — 1 столовая ложка, рубленая зелень петрушки — 1 чайная ложка, лимонный сок — 1 чайная ложка, сметана — 1 столовая ложка, сахар — 0,5 чайной ложки, немного соли.

Отварную свеклу и яблоко нарежьте соломкой, заправьте лимонным соком и полови-

ной сместаны, всыпьте сахар, посолите. Затем салат перемешайте и выложите на тарелку. Сверху посыпьте рубленной зеленью и полейте остатками сметаны.

Салат из красной капусты

Разрешен при запорах, гепатите, холецистите, мочекишлом диатезе, туберкулезе, ожирении, анемии, при диабете в салат не добавляют сахар.

Красная капуста — четверть кочана, 1 крупное яблоко, сок лимонный — 1 чайная ложка, вода — 2 столовые ложки, сахар — 1 чайная ложка.

Четверть кочана красной капусты нашинкуйте и посолите, перетрите руками и залейте лимонным соком с водой (1 чайная ложка сока и 2 столовые ложки воды). Поставьте капусту на 1—2 часа на холод, а затем добавьте нарезанные соломкой свежие яблоки и сахар.

Салат из свежей капусты и яблок

Разрешен при запорах, гепатите, холецистите, мочекишлом диатезе, туберкулезе, анемии. При болезни почек и сердца его готовят без соли, а при диабете и ожирении — не добавляю сахара и изюма.

Капуста свежая — четверть небольшого кочана, салат лиственный — 2 листика, 1 крупное яблоко, изюм без косточек — 1 столовая ложка, сметана — 3 чайные ложки, лимонный сок — 1 чайная ложка, сахар — 1 чайная ложка.

Нашинкуйте капусту соломкой и полейте лимонным соком. Яблоко очистите от кожуры и нарежьте брусочками. Смешайте капусту с яблоком и изюмом, заправьте сахаром и сметаной и выложите на листики салата.

Салат из свежей капусты с морковью

Разрешен при запорах, гепатите, холецистите, мочекишлом диатезе, туберкулезе, анемии, диабете и ожирении. При болезни почек и сердца его готовят без соли.

Свежая нашинкованная капуста — 3 столовые ложки, тертая морковь — 1 столовая ложка, половинка яблока, растительное масло — 1 чайная ложка, лимонный сок — 1 чайная ложка, рубленая свежая зелень — 1 чайная ложка, немного соли.

Нашинкуйте свежую капусту, добавьте лимонный сок и немного отожмите капусту руками для мягкости. Смешайте капусту и натертую на крупной терке морковь, нарежьте соломкой яблоко и добавьте в салат. Заправьте салат растительным маслом и немного посолите. Посыпьте сверху свежей зеленью.

Салат из квашеной капусты и свеклы

Разрешен при запорах, ожирении, диабете, туберкулезе; при гепатите, холецистите и мочекишлом диатезе исключают лук.

Квашеная капуста — полстакана, половина небольшой свеклы, лук зеленый — 1 чайная ложка, масло растительное — 1 столовая ложка, немного сахара и соли.

Нарежьте соломкой свеклу и слегка посолите. Квашеную капусту промойте кипяченой водой и отожмите. Смешайте капусту и свеклу, добавьте мелко нарезанный лук и заправьте растительным маслом и сахаром.

Салат из моркови с курагой и лимоном

Разрешен при запорах, ожирении, болезнях почек и сердца, анемии, туберкулезе, при гепатите, холецистите и мочекишлом диатезе.

Морковь сладкая (каротель) — 1 штука, курага — 5 штук, половина лимона, сметана — 1 столовая ложка, зелень петрушки — 1 чайная ложка, сахар — 0,5 чайной ложки.

Морковь натрите на крупной терке и добавьте мелко нарезанную курагу. Лимон мелко нарежьте и смешайте с морковью и курагой. Продукты перемешайте и заправьте сметаной и сахаром.

Салат фруктовый

Разрешен при запорах, болезнях почек и сердца, анемии, туберкулезе, при гепатите, холецистите и мочекишлом диатезе. При диабете и ожирении количество салата нужно уменьшить вдвое.

1 яблоко, ломтик дыни или арбуза, половинка киви, половинка банана, другие фрукты, сметана — 1 столовая ложка, лимонный сок — 1 чайная ложка.

Фрукты нарежьте ломтиками и брусочками и полейте лимонным соком. Затем заправьте сметаной и перемешайте.

Салат из редиса с помидорами

Салат полезен при запоре, ожирении, диабете, туберкулезе и анемии.

Свежий редис — 2 штуки, 1 помидор, сметана — 1 чайная ложка, рубленая свежая зелень — 1 чайная ложка, немного соли.

Помидор нарежьте небольшими дольками, а редис нарежьте ломтиками. Перемешайте помидор и редис, добавьте сметану, посолите. Сверху салат посыпьте свежей зеленью.

Салат из редьки с зеленью

Салат разрешен при запоре, ожирении, диабете, туберкулезе и анемии.

1 редька сладкая, рубленый лук зеленый — 1 чайная ложка, зелень укропа или петрушки — 1 чайная ложка, масло растительное — 1 чайная ложка, немного соли.

Редьку очистите, промойте и натрите на крупной терке. Зелень порубите и смешайте с редькой. Заправьте растительным маслом, немного посолите. При ожирении салат не солить.

Салат из крабовых палочек

Салат разрешен при запоре, диабете, болезнях сердца, туберкулезе и анемии.

1 морковь вареная, свежая кукуруза — треть стакана, крабовые палочки — 3 штуки, 1 вареное яйцо, сметана — 1 чайная ложка, немного соли.

Кукурузу отварите до готовности. Нашинкуйте вареную морковь, мелко нарежьте размороженные крабовые палочки, добавьте кукурузу, все перемешайте. Затем добавьте сметану, посолите и подавайте к столу.

Салат из морской капусты

Разрешен при запорах, болезнях почек и сердца, диабете, ожирении, анемии, туберкулезе, при гепатите, холецистите и мочекаменной болезни.

Морская капуста — 1 столовая ложка, половина помидора (или мелкий помидорчик черри), половина свежего огурца, половина вареного яйца, рубленая зелень петрушки — 1 чайная ложка, сметана — 1 чайная ложка, немного соли.

Перемешайте морскую капусту и нарезанный дольками помидор, добавьте нарезанный брусочками огурец и рубленое вареное яйцо, перемешайте. Добавьте зелень и заправьте салат сметаной.

Овощная икра

Это блюдо можно давать ребенку при запоре, нервно-артритическом диатезе, ожирении, диабете, туберкулезе, анемии. При гастрите с пониженной кислотностью и при хроническом колите икру готовят без лука, а при больных почках и сердце лук следует сначала отварить, а затем обжарить и не солить.

1 морковь, 1 свежий помидор (или ложка томатного соуса), кабачки — 50 г, корень петрушки, четверть луковицы, растительное масло — 1 столовая ложка, лимонный сок — 1 чайная ложка или долька лимона,

сахар — 0,5 чайной ложки, зелень петрушки или укропа — 1 чайная ложка, немного соли.

Нашинковать лук и обжарить в масле, затем добавить крупно натертую морковь, корень петрушки и тушить до мягкости. Затем добавить нарезанные брусочками кабачки, нарезанный дольками помидор и тушить до готовности. Добавить соль, сахар, лимон и измельчить (пропустить через мясорубку или размять вилкой). Сверху украсить рубленой зеленью. Овощную икру можно подавать как салат, а можно намазывать на хлеб.

Баклажанная икра

Это блюдо можно давать при гастритах с пониженной кислотностью (без лука), при запорах, нервно-артритическом диатезе, туберкулезе, анемии. При болезнях почек и сердца икра готовится с отваренным луком и без соли, при ожирении и диабете — без сахара.

1 баклажан, 1 маленький помидор, четверть луковицы, долька лимона, рубленая зелень петрушки — 1 чайная ложка, масло растительное — 1 столовая ложка, немного соли.

Баклажан следует сначала натереть растительным маслом и испечь в духовке. Снимите кожицу с баклажана и протрите мякоть через сито или прокрутите на мясорубке. Обжарьте мелко нарезанный лук, затем добавьте мелко нарезанный помидор, пассеруйте минут 10 и затем соедините с баклажанами. Добавьте соль, сахар и лимон и прокипятите. Сверху посыпьте рубленой зеленью.

Тушеные баклажаны

Разрешены при запоре, гастрите с пониженной кислотностью, туберкулезе, анемии. При нервно-артритическом диатезе готовить без шпината. При болезнях сердца и почек — без соли, шпината и лука. При ожирении и диабете — без сахара.

1 баклажан, 1 небольшой помидор, половина моркови, шпинат — 20 г, четверть репчатого лука, рубленая зелень петрушки — 1 чайная ложка, рубленая зелень укропа — 1 чайная ложка, мука пшеничная — 1 чайная ложка, сахар — 1 чайная ложка, масло растительное — 1 столовая ложка.

Баклажан очистите от кожицы и нарежьте кружочками. Натрите кружочки солью и оставьте на некоторое время. Когда выступит сок (а вместе с ним уйдет и горечь), промойте и обваляйте в муке, затем обжарьте в масле. Лук и морковь нашинкуйте и обжарьте в масле, к ним прибавьте нашинкованный шпинат, зеле-

ный лук, нарезанный дольками помидор, рубленую зелень. Все вместе тушите 10 минут, добавьте соль, сахар и полученным соусом залейте баклажан. Тушите в духовке еще минут 5. Затем остудите и подавайте к столу.

Голубцы вегетарианские

Разрешены при запоре, туберкулезе, анемии. При нервно-артритическом диатезе готовить без шпината. При болезнях сердца и почек — без соли, шпината и лука. При ожирении и диабете — без сахара.

Капуста белокочанная — 2 листа, 1 морковь, кабачок — 50 г, цветная капуста — 50 г, 1 корень петрушки, четверть луковицы, 1 помидор (или 1 столовая ложка томатной пасты), рубленая зелень петрушки — 1 чайная ложка, масло растительное — 1 столовая ложка, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

Лук спассеруйте на масле, добавьте к нему корень петрушки, морковь, цветную капусту и тушите до полуготовности. Затем добавьте нарезанные дольками помидор, кабачок и нашинкованную зелень. Тушите все вместе 5 минут. Добавьте сахар и посолите.

Капустные листья отварите в подсоленной воде, срезав утолщение на стебле. На капустные листья выложите приготовленные овощи и заверните конвертом или рулетом. Затем выложите голубцы в кастрюлю и залейте капустным отваром, разведенным с оставшимися овощами. Поставьте в духовку и тушите около 20 минут. Подавать на стол, посыпав свежей зеленью.

Сельдь вымоченная с овощным гарниром

Разрешено при гастрите с пониженной кислотностью, запоре, гепатите и холецистите, ожирении, диабете, болезнях сердца, туберкулезе и анемии.

Половина сельди, 1 картофелина, половина помидора, половина свежего огурца, масло растительное — 1 столовая ложка, лимонный сок — 1 чайная ложка, рубленая зелень укропа — 1 чайная ложка.

Филе сельди положите в холодную кипящую воду на два часа. Затем нарежьте филе кусочками и заправьте растительным маслом, смешанным с лимонным соком. Сельдь подайте с вареным картофелем, нарезанным помидором и огурцом, посыпьте зеленью укропа.

Форшмак из сельди

Это блюдо разрешено при запорах, ожирении, диабете, туберкулезе и анемии. При

гастрите с пониженной кислотностью, при хроническом колите, при гепатите и холецистите форшмак готовят без лука.

Филе сельди — 50 г, половинка кислого яблока, половинка яйца, ломтик белого хлеба, четверть луковицы, растительное масло — 1 чайная ложка, яблочный уксус — 1 чайная ложка, рубленый зеленый лук — 1 чайная ложка.

Замочите филе сельди в холодной кипящей воде на пару часов. Потом мелко нарубите сельдь и замочите в холодной воде с уксусом на 5—10 минут. Затем отожмите сельдь. Вареное яйцо и лук мелко нарубите, а яблоко натрите на терке. Соедините все продукты и добавьте масло. Вымешайте форшмак и сформируйте в виде рыбки или биточки. Сверху посыпьте зеленым луком.

Паштет из отварного мяса

Разрешено при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной и пониженной кислотностью, гепатите, холецистите, нервно-артритическом диатезе, диабете, туберкулезе, анемии. При болезнях почек и сердца паштет следует готовить без соли и сыра.

Отварная говядина — 50 г, сливочное масло — 1 столовая ложка, молоко — 1 столовая ложка, мука пшеничная — 0,5 чайной ложки, тертый сыр — 1 чайная ложка.

В кипящее молоко всыпьте муку, смешанную с маслом, и тщательно перемешайте. Пропущенное через мясорубку мясо соедините с молочным соусом и добавьте тертый сыр. Паштет хорошо вымесите и выложите в виде лепешки или квадрата, украсив свежей зеленью или сливочным маслом.

Запеканка из печени

Разрешена при запоре, диабете, болезнях сердца, анемии и общем истощении. При диабете количество масла следует сократить наполовину.

Печень — 50 г, отварное мясо — свинина или телятина — 50 г, четверть луковицы, половина моркови, треть яйца, сливочное масло — 1 столовая ложка, тертый сыр — 1 чайная ложка, сметана — 1 чайная ложка.

Печень и мясо тушите с морковью, луком и маслом при закрытой крышке, добавляя немного воды. После того как все будет готово, остудите и пропустите через мясорубку, добавьте сырое яйцо, тертый сыр и посолите. Полученную массу выложите в форму и смажьте сверху сметаной. Поставьте в духовку и запекайте.

Печеночный паштет

Разрешен при запоре, диабете, болезнях сердца, анемии и общем истощении. При диабете количество масла следует сократить наполовину.

Печень — 100 г, четверть луковицы, половина моркови, корень петрушки, сливочное масло — 1 столовая ложка, тертый сыр — 1 чайная ложка.

Печень тушите с кореньями, морковь, луком и маслом при закрытой крышке, добавляя немного воды. После того как печень будет готова, остудите и пропустите через мясорубку, добавьте соль и сыр, хорошо вымесите. Придайте паштету форму биточка или треугольника. Сверху можно украсить сливочным маслом или сметаной, посыпать тертой зеленью.

Витаминное масло

Это блюдо разрешается при запорах, диабете, болезнях сердца, анемии, туберкулезе. При гепатите и холецистите, а также при нервно-артритическом диатезе не добавляйте в масло шпинат, а при гастрите с пониженной кислотностью, болезнях печени и при диабете уменьшите наполовину количество масла.

Рубленая зелень петрушки — 1 чайная ложка, рубленый шпинат — 1 чайная ложка, лимонный сок — 0,5 чайной ложки, масло сливочное — 50 г.

Мелко нарубите зелень петрушки и шпинат, добавьте к зелени лимонный сок, смешайте с мягким сливочным маслом. Масло можно завернуть в пергаментную бумагу в виде прямоугольника или колбаски и положить в морозилку. Когда масло замерзнет, его можно нарезать кружочками или прямоугольничками.

Супы

Суп слизистый рисовый на воде

Этот суп дают ребенку при остром колите (сильной диарее).

Рис — 2 столовые ложки, масло сливочное — 1 чайная ложка, немного соли.

Варите рис до полного разваривания в кипящей воде примерно 45 минут. Затем протрите через сито и снова прокипятите. Немного посолите и положите кусочек сливочного масла.

Если ребенку врач уже разрешает суп на мясном бульоне, то в готовый отвар добавляют примерно стакан (на два стакана отвара) мясного бульона. Влив мясной бульон, прокипятите суп еще раз.

Суп слизистый овсяный на воде

Этот суп дают ребенку при остром колите.
Овсяная крупа — 2 столовые ложки, масло сливочное — 1 чайная ложка, немного соли.

Варите овсяную крупу до полного разваривания в кипящей воде примерно 1 час. Протрите суп через сито и снова прокипятите. Немного посолите и положите кусочек сливочного масла.

Суп слизистый манный с желтком

Этот суп показан при язве желудка, гастрите с повышенной кислотностью, после операций, при болезнях сердца, при инфекционных заболеваниях. При остром колите манный суп варят без желтка и молока.

Крупа манная — 3 чайные ложки, вода — полтора стакана сахар — 1 чайная ложка, молоко — три четверти стакана, половина яичного желтка, масло сливочное — 1 чайная ложка, немного соли.

Манную крупу просейте и всыпьте при помешивании в кипящую воду. Молоко разведите с яйцом, добавьте в крупу.

Сахар и соль введите в варящийся суп при помешивании. Прощедите суп, чтобы не было комков. Подавайте к столу с кусочком масла.

Такой же суп можно сварить с геркулесом, взяв вместо манной крупы 2 столовые ложки геркулесовых хлопьев.

Суп-пюре из цветной капусты и картофеля

Этот суп показан при язве желудка, гастрите с повышенной и пониженной кислотностью, хроническом колите, после операций, при гепатите и холецистите, при инфекционных заболеваниях, при анемии, при болезни почек и сердца (готовить без соли).

Цветная капуста — 50 г, половина картофеля, молоко — полстакана, половина яичного желтка, сливочное масло — 1 чайная ложка, соль — 1 столовая ложка, вода — 1 стакан, немного соли.

Картофель и цветную капусту сварите до готовности в воде и протрите. Из риса сварите слизистый отвар. Добавьте в рисовый отвар протертые картофель и капусту, добавьте желток, разведенный в молоке и немного посолите. Прокипятите суп. Подавайте к столу со сливочным маслом.

Суп-пюре из зеленого горошка

Этот суп показан при язве желудка, гастрите с повышенной и пониженной кислотностью,

хроническом колите, после операций, при гепатите и холецистите, при инфекционных заболеваниях, при анемии, при болезни почек и сердца (готовить без соли).

Зеленый горошек свежий — полстакана, рис — 1 столовая ложка, молоко — полстакана, вода — 1 стакан, половина яичного желтка, сахар — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 столовая ложка, немного соли.

Сварите рисовый отвар и соедините с отварным горошком. Протрите суп через сито. Добавьте в суп желток, разведенный в молоке. Посолите и всыпьте сахар. Подавать к столу следует с кусочком сливочного масла.

Суп-пюре из моркови

Этот суп показан при язве желудка, гастрите с повышенной и пониженной кислотностью, нервно-артритическом диатезе, хроническом колите, после операций, при гепатите и холецистите, при инфекционных заболеваниях, при анемии, при болезни почек и сердца (готовить без соли).

1 морковь, молоко — полстакана, манная крупа — 1 чайная ложка, вода — 1 стакан, половина яичного желтка, сахар — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 столовая ложка, немного соли.

В кипящую воду введите манную крупу и проварите при помешивании 15 минут. Вареную морковь протрите и смешайте с сахаром, затем введите в манный суп. Влейте желток, разведенный в молоке. Прокипятите и подавайте к столу с кусочком масла.

Суп-пюре молочный с овощами

Этот суп показан при язве желудка, гастрите с повышенной и пониженной кислотностью, нервно-артритическом диатезе, хроническом колите, после операций, при гепатите и холецистите, при инфекционных заболеваниях, при анемии, при болезни почек и сердца (готовить без соли).

1 морковь, кабачок — 30 г (один ломтик), корень сельдерея, цветная капуста — 2—3 соцветия, молоко — 1 стакан, пшеничная мука — 1 чайная ложка, вода — 1 стакан, половина яичного желтка, масло сливочное — 1 столовая ложка, немного соли.

Нарежьте овощи кусочками и добавьте масло и полстакана воды. Тушите до мягкости, затем добавьте муку, воду и протрите через сито. Влейте в пюре желток, разведенный в молоке, и прокипятите. Подавайте с кусочком сливочного масла.

Суп-пюре из тыквы

Этот суп показан при язве желудка, гастрите с повышенной и пониженной кислотностью, нервно-артритическом диатезе, хроническом колите, после операций, при гепатите и холецистите, при инфекционных заболеваниях, при анемии, при болезни почек и сердца (готовить без соли).

Тыква — 50 г, молоко — полстакана, пшеничная мука — 1 чайная ложка, вода — 1 стакан, половина яичного желтка, сахар — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 столовая ложка, немного соли.

Тыкву нарежьте кусочками и тушите с маслом. Добавьте муку, кипящее молоко (четверть стакана) и сахар.

Протрите суп через сито и немного остудите. Желток растворите в остальном молоке и влейте в суп. Прокипятите.

Подавайте со сливочным маслом.

Суп-пюре «Ассорти»

Этот суп показан при язве желудка, гастрите с повышенной и пониженной кислотностью, нервно-артритическом диатезе (готовить без зеленого горошка), хроническом колите, после операций, при гепатите и холецистите, при инфекционных заболеваниях, при анемии, при болезни почек и сердца (готовить без соли).

Кабачок — 70 г, 1 картофелина, 1 морковь, зеленый горошек — 1 столовая ложка, молоко — полстакана, пшеничная мука — 1 чайная ложка, вода — 1 стакан, 1 яичный желток, сахар — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 столовая ложка, немного соли.

Кабачок, морковь, картофель нарезать кусочками, добавить зеленый горошек и тушить с маслом. Затем протереть и добавить муку, кипящее молоко (четверть стакана) и сахар. Желток растворить в остальном молоке и влить в суп. Подавать со сливочным маслом и с гренками.

Суп-пюре из картофеля

Этот суп показан при язве желудка, гастрите с повышенной и пониженной кислотностью, нервно-артритическом диатезе, хроническом колите, после операций, при гепатите и холецистите, при инфекционных заболеваниях, при анемии, при болезни почек и сердца (готовить без соли).

2 картофелины, молоко — три четверти стакана, мука — 1 столовая ложка, половина яичного желтка, сливочное масло —

1 чайная ложка, вода — полтора стакана, немного соли.

Сварите картофель в кожуре, очистите и протрите, добавьте подсушенную муку и хорошо перемешайте. Разведите горячим молоком или водой, при гастрите с пониженной кислотностью и при туберкулезе следует использовать для разведения мясной бульон. Молоко смешайте с желтком и заправьте суп. Прокипятите и немного охладите, добавьте сливочное масло.

Суп-пюре из топинамбура

Этот суп показан при язве желудка, гастрите с повышенной и пониженной кислотностью, нервно-артритическом диатезе, диабете, хроническом колите, после операций, при гепатите и холецистите, при инфекционных заболеваниях, при анемии, при болезни почек и сердца (готовить без соли).

Топинамбур — 5 штук, молоко — три четверти стакана, мука — 1 столовая ложка, половина яичного желтка, сливочное масло — 1 чайная ложка, вода — полтора стакана, немного соли.

Топинамбур очистите и отварите до мягкости в подсоленной воде. Затем добавьте подсушенную муку и протрите, хорошо перемешайте. Разведите суп отваром, в котором варился топинамбур, при гастрите с пониженной кислотностью и при туберкулезе следует использовать для разведения мясной бульон. Молоко смешайте с желтком и заправьте суп. Прокипятите и немного охладите, добавьте сливочное масло.

Суп-пюре из кабачка

Этот суп показан при язве желудка, гастрите с повышенной и пониженной кислотностью, нервно-артритическом диатезе, хроническом колите, после операций, при гепатите и холецистите, при инфекционных заболеваниях, при анемии, при болезни почек и сердца (готовить без соли).

1 небольшой молодой кабачок или половина зрелого, мука пшеничная — 1 столовая ложка, масло сливочное — 1 столовая ложка, молоко — три четверти стакана, 1 яичный желток, сахар — 1 чайная ложка, вода — 1 стакан, немного соли.

Кабачок очистите и нарежьте кусочками, поместите в кастрюлю и тушите со сливочным маслом и водой до мягкости. Муку подсушите до бледно-кремового оттенка, добавьте в готовый кабачки. Полученную смесь протрите и разведите кипящей водой до нужной консистенции. Молоко смешайте с желтком и добавь-

те в суп. Посыпьте сахаром и солью, прокипятите. Суп немного охладите (до теплого состояния) и подавайте к столу с кусочком масла.

Суп-пюре из печени

Этот суп разрешается при анемии, туберкулезе и истощении, а для детей с хроническим колитом и гастритом с пониженной кислотностью готовится без лука.

Печень говяжья — 100 г, молоко — полстакана, половина яичного желтка, четверть луковицы, половина моркови, сливочное масло — 1 столовая ложка, мясной бульон — полтора стакана, немного соли.

Печень промойте, удалите пленку и желчные протоки, еще раз промойте и нарежьте мелкими кусочками. Соедините с пассерованным луком и кубиками моркови, залейте водой или мясным бульоном (полстакана) и тушите до готовности. Затем немного охладите и протрите. Муку немного поджарьте (до кремового цвета) и разведите стаканом мясного бульона. Прокипятите бульон с мукой и влейте в тертую печень. Влейте в суп смесь из желтка и молока и прокипятите.

Суп-пюре из мяса

Этот суп разрешается при анемии, туберкулезе и истощении, а для детей с хроническим колитом и гастритом с пониженной кислотностью готовится без лука.

Мясо (телятина или говядина) — 100 г, четверть луковицы, половина моркови, сливочное масло — 1 столовая ложка, мясной бульон — полтора стакана, немного соли.

Печень промойте, удалите пленку и желчные протоки, еще раз промойте и нарежьте мелкими кусочками. Соедините с пассерованным луком и нарезанной кружочками морковью, залейте водой или мясным бульоном (полстакана) и тушите до готовности. Затем немного охладите и протрите. Муку немного поджарьте (до кремового цвета) и разведите стаканом мясного бульона. Прокипятите бульон с мукой и влейте в мясное пюре. Полученный суп немного охладите и подавайте с кусочком сливочного масла.

Суп-пюре из курицы

Этот суп показан при язве желудка, гастрите с повышенной и пониженной кислотностью, нервно-артритическом диатезе, хроническом колите, после операций, при гепатите и холецистите, при инфекционных заболеваниях, при

анемии, при болезни почек и сердца (готовить без соли). При поносе и остром колите готовить суп без молока.

Филе курицы — 100 г, молоко — полстакана, рис — 1 столовая ложка, масло сливочное — 1 столовая ложка, вода — 1 стакан.

Куриное филе отварите и прокрутите на мясорубке. Сварите на рисе отвар и протрите его. Смешайте куриное пюре и слизистый отвар, прокипятите и влейте молоко. Еще раз прокипятите и подавайте к столу со сливочным маслом.

Суп-пюре из рыбы

Этот суп показан при язве желудка, гастрите с повышенной и пониженной кислотностью, нервно-артритическом диатезе, хроническом колите, после операций, при гепатите и холецистите, при инфекционных заболеваниях, при анемии, при болезни почек и сердца (готовить без соли).

Рыбное филе (судак или треска) — 100 г, рис — 2 столовые ложки, молоко — полстакана, вода — полтора стакана, сливочное масло — 1 столовая ложка, немного соли.

Отварите рыбное филе и протрите его. Затем сварите рисовый отвар и тоже протрите его. Смешать рыбное пюре с протертым рисом и прокипятите, добавив молоко. Подавайте к столу со сливочным маслом.

Молочный суп с гречневой крупой

Суп показан при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастрите с повышенной кислотностью, при мочекаменном диатезе, диабете (готовить без сахара), при гепатите и холецистите, при инфекционных болезнях, при анемии. При болезнях почек и сердца его готовят без соли.

Молоко — 1 стакан, вода — полстакана, гречневая крупа — 1 столовая ложка, сахар — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 чайная ложка, немного соли.

Гречневую крупу варите в немного подсоленной воде около 20 минут, а затем влейте кипящее молоко и варите еще 20 минут. Затем добавьте в суп сахар и немного охладите. Теплый суп подавайте со сливочным маслом.

Молочный суп с перловой крупой

Суп показан при язве желудка и двенадцатиперстной кишки (в протертом виде), при гастрите с повышенной кислотностью, при гепатите и холецистите, при мочекаменном диатезе, при инфекционных болезнях, при анемии. При болезнях почек и сердца его готовят без соли.

Перловая крупа — 1 столовая ложка, молоко — 1 стакан, вода — полстакана, масло сливочное — 1 чайная ложка, немного соли.

Перловую крупу варите на слабом огне под крышкой около 2 часов. Примерно за 20 минут до готовности немного посолите. Когда она разварится, протрите перловый отвар и введите молоко. Варите еще около 15 минут. Подавайте к столу с кусочком масла (можно положить также сахар).

Молочный суп с тыквой

Суп показан при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при нервно-артритическом диатезе, при гастрите с повышенной кислотностью, при гепатите и холецистите, при инфекционных болезнях, при анемии. При болезнях почек и сердца его готовят без соли.

Молоко — 1 стакан, вода — четверть стакана, тыква — примерно 100 г, манная крупа — 1 чайная ложка, сахар — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 столовая ложка.

Потушите тыкву до мягкости в небольшом количестве воды под крышкой. В кипящее молоко всыпьте манную крупу и при помешивании варите 10 минут. Тыкву протрите и введите в манный суп. По вкусу добавьте в суп сахар или соль, подавайте со сливочным маслом.

Молочный суп «Геркулес»

Суп показан при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при нервно-артритическом диатезе, при гастрите с повышенной кислотностью, при гепатите и холецистите, при инфекционных болезнях, при анемии. При болезнях почек и сердца его готовят без соли.

Геркулес — 2 столовые ложки, молоко — полтора стакана, вода — полстакана, масло сливочное — 1 чайная ложка, сахар — 1 чайная ложка.

Молоко смешайте с водой и вскипятите. Всыпьте в кипящее молоко геркулес и варите на слабом огне полчаса. Можно добавить сахар и подавать с маслом.

Молочный суп с овощами

Суп показан при язве желудка и двенадцатиперстной кишки (в протертом виде), при нервно-артритическом диатезе, при гастрите с повышенной кислотностью, при гепатите и холецистите, при инфекционных болезнях, при анемии. При болезнях почек и сердца его готовят без соли.

Молоко — полтора стакана, вода — полстакана, 1 морковь, 1 картофелина, тык-

ва — небольшой кусочек (30 г), зеленый горошек — 1 столовая ложка, корень петрушки — половина, масло сливочное — 1 столовая ложка, сахар или соль по вкусу.

Нарежьте брусочками морковь, петрушку, тыкву, картофель. Сначала тушите морковь и петрушку, через 10 минут добавьте картофель, горошек и тыкву.

Тушите еще 20 минут, затем влейте горячее молоко и доведите до кипения. Добавьте в суп соль или сахар, подавайте со сливочным маслом.

Лапша домашняя молочная

Суп показан при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при нервно-артритическом диатезе, при гастрите с повышенной кислотностью, при гепатите и холецистите, при инфекционных болезнях, при анемии. При болезнях почек и сердца его готовят без соли.

Молоко — 1 стакан, вода — четверть стакана, мука — 1 столовая ложка, половина сырого желтка, сливочное масло — 1 чайная ложка, сахар или соль по вкусу.

Муку высыпьте на доску или стол горкой. В муку выложите половину желтка и вымешайте тесто (можно добавить чайную ложку воды). Раскатайте тесто и подсушите, нарежьте соломкой. Молоко смешайте с водой и доведите до кипения. В кипящее молоко всыпьте лапшу и варите около 15 минут. Суп можно заправить сахаром или посолить. Подавайте к столу со сливочным маслом.

Суп молочный с яблоками

Суп показан при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при нервно-артритическом диатезе, при гастрите с повышенной кислотностью, при гепатите и холецистите, при инфекционных болезнях, при анемии, при болезнях почек и сердца.

2 яблока, сахар — 2 чайные ложки, 1 желток, мука картофельная — 1 чайная ложка, молоко — 2 стакана.

Нарезанные кубиками очищенные яблоки тушите с водой и сахаром (1 чайная ложка) до мягкости (примерно 15 минут). Желток растереть с сахаром (1 чайная ложка) и картофельной мукой, добавить столовую ложку молока, затем ввести эту массу в кипящее молоко и размешать. Немного охладить и залить тушеные яблоки.

Борщ вегетарианский

Разрешен при запорах, нервно-артритическом диатезе, ожирении, диабете, анемии, ту-

беркулезе, язве желудка и двенадцатиперстной кишки (протертый, без лука), гастрите с повышенной кислотностью, при гепатите и холецистите — без лука. При болезнях почек и сердца — без соли, с отваренным луком.

1 свекла небольшая, 1 морковь, капуста — четверть небольшого кочана, 1 картофелина, томатная паста — 1 столовая ложка, мука пшеничная — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 столовая ложка, сахар — 0,5 чайной ложки, рубленая зелень петрушки — 1 столовая ложка, 1 корень петрушки, сметана — 1 столовая ложка, лимонный сок — 1 столовая ложка, немного соли.

Нашинкуйте соломкой свеклу и морковь, положите в кастрюлю и добавьте лимонный сок, масло и томат. Залейте водой или овощным отваром (полстакана) и тушите до готовности под крышкой. Муку подсушите до кремового цвета и добавьте в тушеные овощи, добавьте также сахар. Капусту нашинкуйте, а картофель нарежьте дольками. Опустите овощи в кипящую воду и потушите 20 минут. Затем соедините свеклу с морковью и капусту с картофелем, добавьте полтора стакана овощного отвара или воды и варите еще минут 15. Подавайте к столу со сметаной и рубленой зеленью.

Борщ зеленый

Разрешен при запорах, ожирении, диабете, туберкулезе, анемии. При язвенной болезни и гастрите с повышенной кислотностью — без лука.

Шпинат — 50 г, щавель — 50 г, половина лукавицы, рубленый зеленый лук — 1 чайная ложка, томатная паста — 1 столовая ложка, морковь, 1 маленькая свекла, 1 картофелина, 1 яйцо вареное, мука — 1 чайная ложка, масло топленое — 1 столовая ложка, сметана — 1 столовая ложка, рубленая зелень петрушки — 1 чайная ложка, бульон мясной — полтора стакана, немного соли.

Свеклу и морковь нарежьте соломкой и тушите под крышкой с маслом и томатом, влив полстакана овощного отвара или воды, до готовности. Репчатый лук мелко нарежьте и немного спассеруйте с маслом, а затем добавьте к тушащимся овощам (примерно через полчаса после начала варки овощей). В кипящую воду (при анемии, туберкулезе и запорах можно использовать мясной бульон) опустите нарезанный брусочками картофель и доведите до кипения. Затем добавьте тушеные овощи и подсушенную до кремового цвета муку. Щавель и шпинат нарежьте и также добавьте в кипящий суп. Немного посолите и варите еще 15 минут на слабом огне. Затем охладите и подавайте к столу, положив в тарелку с супом яйцо и сметану, посыпав рубленой зеленью.

Щи из свежей капусты

Суп показан при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при нервно-артритическом диатезе, при гастрите с повышенной кислотностью, при гепатите и холецистите, при инфекционных болезнях, при анемии. При болезнях почек и сердца его готовят без соли.

Капуста — четверть небольшого кочана, 1 морковь, 1 картофелина, 1 помидор, зеленый лук — 1 чайная ложка, томатная паста — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 столовая ложка, мука пшеничная — 1 чайная ложка, рубленая зелень петрушки — 1 чайная ложка, сметана — 2 столовые ложки, овощной отвар или вода — полтора стакана, немного соли.

Морковь нарежьте кружочками и тушите под крышкой на слабом огне вместе с томатом и маслом, добавив полстакана овощного отвара или воды.

Капусту нарежьте крупными квадратиками и опустите в кипящую воду или овощной отвар, добавьте нарезанный крупными дольками картофель и доведите до кипения. Добавьте тушеную морковь и подсушенную муку. В самом конце варки добавьте в суп нарезанный дольками помидор, немного посолите суп и варите еще 5—7 минут.

подавайте на стол, добавив в тарелку рубленую зелень, лук и сметану.

Щи зеленые с яйцом и сметаной

Суп показан при гастритах с пониженной кислотностью, при запоре, ожирении, диабете, туберкулезе, анемии.

Щавель — 1 стакан, шпинат — 1 стакан, картофель — 2 штуки, мука пшеничная — 1 столовая ложка, 1 яйцо, сметана — 2 столовые ложки, топленое масло — 2 столовые ложки, рубленая зелень петрушки — 1 чайная ложка, рубленая зелень укропа — 1 чайная ложка, рубленый зеленый лук — 2 столовые ложки, овощной отвар или вода — 2 стакана, немного соли.

Переберите и промойте щавель и шпинат, положите в кастрюлю и добавьте треть стакана воды, тушите до готовности на слабом огне под крышкой. Протрите готовые шпинат и щавель (отвар также не выливайте). Спассеруйте с маслом лук, затем добавьте протертое пюре из шпината и щавеля. Тушите под крышкой, помешивая около 10 минут. Разведите овощным отваром и доведите до кипения. Затем нарежьте картофель кубиками и сварите отдельно. Когда картофель сварится, добавьте его в щи. В тарелку со щами положите половинку вареного яйца, рубленую зелень петрушки и сметану.

Рассольник из свежих огурцов

Суп разрешен при гастрите с пониженной кислотностью, при хроническом колите, при гепатите и холецистите, при нервно-артритическом диатезе, при ожирении, при диабете, а при болезнях сердца и почек — без соли.

Огурцы — 2 штуки, картофель — 2 штуки, морковь — 1 штука, два листика зеленого салата, сливочное масло — 1 столовая ложка, лимонный сок — 1 чайная ложка, сметана — 2 столовые ложки, рубленая зелень петрушки — 1 чайная ложка, немного соли.

Тушите морковь, нарезанную кружочками, с маслом и небольшим количеством воды до мягкости. Очищенные огурцы нарежьте небольшими ломтиками и тушите отдельно с лимонным соком и небольшим количеством воды 10 минут. В кастрюлю налейте стакан овощного отвара или воды и доведите до кипения. Опустите в кипящий отвар нарезанный кубиками картофель и варите 10 минут. Затем введите в суп тушеную морковь, тушеные огурцы вместе с отваром, нашинкованный салат и варите еще 10 минут. После того как рассольник будет готов, немного охладите его. Кожицу огурцов натрите на терке и отожмите сок. Перед подачей к столу в тарелку с супом добавьте рубленую зелень, огуречный сок и сметану.

Суп рисовый с помидорами

Суп показан при нервно-артритическом диатезе, при гастрите с повышенной кислотностью (в протертом виде), при гепатите и холецистите, при инфекционных болезнях. При болезнях почек и сердца его готовят без соли.

1 помидор, 1 морковь, рис — 1 столовая ложка, сливочное масло — 1 столовая ложка, сметана — 1 столовая ложка, рубленая зелень петрушки — 1 чайная ложка, овощной отвар или вода — полтора стакана.

Потушите с маслом нарезанную кубиками морковь. Затем (через 15 минут) добавьте нарезанный кубиками помидор и тушите еще 10 минут. В овощном отваре или воде отварите до полуготовности рис (20 минут) и затем введите тушеные овощи. Варите еще 15 минут. Затем суп слегка охладите и подавайте к столу со сметаной и зеленью.

Суп из цветной капусты

Суп показан при нервно-артритическом диатезе, при ожирении, диабете, при гастрите с повышенной кислотностью (в протертом виде), при гепатите и холецистите, при инфекци-

онных болезнях (в протертом виде). При болезнях почек и сердца его готовят без соли.

Картофель — 1 штука, цветная капуста — 5 — 6 соцветий, кабачок — небольшой кусочек (50 г), зелень петрушки — 1 чайная ложка, мука пшеничная — 1 чайная ложка, сливочное масло — 1 столовая ложка, сметана — 1 столовая ложка, овощной бульон — полтора стакана, немного соли.

В кипящую воду положите нарезанный кружками картофель, цветную капусту и масло, через 10 минут введите нарезанный ломтиками кабачок. Варите все до готовности еще 10 минут. За 5 минут до готовности введите сметану, смешанную с подсушенной мукой. Подавайте к столу, посыпав зеленью.

Суп фруктовый с рисом

Суп назначается при язвенной болезни, гастритах (в протертом виде), при гепатите и холецистите, нервно-артритическом диатезе, болезни почек, сердца, туберкулезе, инфекционных заболеваниях, ожирении, диабете (без сахара или на фруктозе), при анемии.

1 яблоко, 1 груша или персик, ломтик дыни (можно консервированной), рис — 2 столовые ложки, сахар — 2 чайные ложки, вода — 2 стакана, сметана — 1 столовая ложка, корица — четверть чайной ложки, лимонный сок — 1 чайная ложка.

Яблоко, грушу или персик и дыню очистите и нарежьте мелкими кубиками. Кожицу, снятую с фруктов, прокипятите около 10 минут со стаканом воды. Затем оставьте настояться и через полчаса процедите. В отвар добавьте сахар, прокипятите и залейте отваром подготовленные фрукты. Накройте крышкой и дайте настояться. Вскипятите воду и сварите в ней рис. В тарелку положите вареный рис, добавьте фруктовый суп. Можно добавить по вкусу сметаны или корицы, лимонного сока.

Черничный суп с сухариками

Рекомендуется при остром колите, диарее.

Черника свежая — полстакана или сушеная — 2 столовые ложки, сахар — 1 столовая ложка, рис — 1 столовая ложка, белый хлеб — 2 ломтика, долька лимона, сливки — 1 столовая ложка, вода — 2 стакана.

Переберите свежую спелую чернику, промойте, залейте горячей водой и нагрейте до кипения. Варите полчаса, затем процедите и добавьте лимонную дольку (без кожицы) и сахар. Из риса сварите отвар и протрите его. Соедините черничный отвар с рисовым (достаньте дольку лимона) и прокипятите. Суп остудите

до теплого состояния и добавьте сливки и сухарики из белого хлеба.

Суп из сухофруктов

Суп назначается при гастритах (в протертом виде), при гепатите и холецистите, нервно-артритическом диатезе, болезни почек, сердца, туберкулезе, инфекционных заболеваниях, ожирении, при анемии.

Чернослив — 4 штуки, курага — 4 штуки, изюм — 1 столовая ложка, сушеные яблоки — 2 штуки, сахар — 1 столовая ложка.

Сухофрукты вымойте, нарежьте на маленькие кусочки и замочите на час. Затем процедите отвар и вскипятите его, добавив воды. Положите в кипящий отвар сухофрукты и еще раз доведите до кипения. Снимите с огня и настаивайте под крышкой 3 часа. В готовый суп можно добавить дольки апельсина или лимона или другие фрукты, а также сухарики.

Суп «Шиповничек»

Этот суп предназначен для больных с гастритом с пониженной кислотностью, запорами, гепатитом и холециститом, при болезни почек, сердца, инфекционных заболеваниях, анемии, при ожирении, диабете (вместо сахара следует использовать фруктозу).

Шиповник — 2 столовые ложки, яблоки — 2 штуки, сахар — 1 столовая ложка, лимонный сок — 1 чайная ложка, корица — треть чайной ложки, вода — 2 стакана.

Яблоки очистите и натрите на крупной терке, затем посыпьте яблоки сахаром и корицей и поставьте в холодильник. Вымытый шиповник и яблочную кожуру залейте горячей водой и добавьте лимонный сок. Варите под крышкой 10 минут, а затем оставьте настаиваться на 4 часа. Процедите отвар и залейте им яблоки. В суп можно добавить вареный рис или печенье типа «Крокет».

Суп из кураги с рисом

Этот суп предназначен для больных с гастритом с пониженной кислотностью, гепатитом и холециститом, при болезни почек, сердца, инфекционных заболеваниях, анемии, при ожирении, диабете (вместо сахара следует использовать фруктозу).

Курага — 6 штук, рис — 1 столовая ложка, сахар — 1 столовая ложка, сметана — 1 столовая ложка, долька лимона, вода — 2 стакана.

Переберите и промойте курагу, нарежьте на мелкие кусочки и залейте кипящей водой с

сахаром. Добавьте в суп дольку лимона с лимонной цедрой и накройте крышкой. Поставьте суп настаиваться на 3—4 часа. За это время отварите рис. Затем налейте суп в тарелки, добавьте сметану и отваренный рис.

Суп из чернослива с гренками

Этот суп предназначен для больных с гастритом с пониженной кислотностью, гепатитом и холециститом, при болезни почек, сердца, инфекционных заболеваниях, анемии, при ожирении, диабете (вместо сахара следует использовать фруктозу).

Чернослив — 5—6 штук, мандарины — 1 штука, сахар — 1 чайная ложка, вода — полтора стакана, хлеб — 2 ломтика, сливочное масло — 1 чайная ложка.

Чернослив без косточек вымойте и нарежьте на мелкие кусочки, залейте горячей водой и всыпьте сахар, доведите до кипения. После того как суп прокипит 5 минут, снимите его с огня и добавьте натертую на терке цедру мандарина и влейте выжатый из мандарина сок. Белый хлеб намажьте маслом и обжарьте с двух сторон. Нарежьте гренки на небольшие кусочки и добавьте в тарелку с супом.

Мясная окрошка

Окрошка будет полезна при запорах, туберкулезе, анемии, диабете и ожирении. При болезнях печени и желчевыводящих путей окрошку готовят без лука, а при болезни почек и сердца не добавляют лук и соль.

Мясо отварное нежирное — 60 г, половина яйца, огурцы свежие — 1 штука, лук зеленый рубленый — 1 чайная ложка, салат листовой — 2 листа, рубленая зелень петрушки и укропа — 2 чайные ложки, сметана — 2 столовые ложки, хлебный квас — 1 стакан, немного соли.

Нашинкуйте зелень, лук, салат и вареное яйцо. Нарежьте кубиками вареное мясо и свежий огурец. Смешайте все составные части и заправьте хлебным квасом. Посолите и положите сметану. По вкусу можно добавить сахар.

Свекольник

Свекольник рекомендуется при нервно-артритическом диатезе, ожирении, запорах, туберкулезе, анемии, диабете. При болезнях печени и желчевыводящих путей окрошку готовят без лука, а при болезни почек и сердца не добавляют лук и соль.

1 небольшая свекла, 1 огурец свежий, 1 яйцо, рубленый зеленый лук — 1 чайная ложка,

рубленая зелень петрушки и укропа — 1 столовая ложка, лиственный салат — 2 листика, сметана — 1 столовая ложка, отвар свеклы — 1 стакан.

Свеклу отварите в подсоленной воде и процедите отвар. Свеклу нашинкуйте соломкой, огурец и салат также нарежьте соломкой. Перемешайте овощи. Добавьте рубленую зелень и лук, залейте овощи свекольным отваром. Добавьте сметану и посолите. Можно добавить также сахар, вареный картофель или отварное мясо.

Соусы

В диетическом питании рекомендуется применять соусы, так как они разнообразят пищу, повышают ее калорийность и способствуют лучшему аппетиту. В питании детей, особенно во время болезни, внешний вид блюд имеет большое значение. Приведенные ниже рецепты диетических соусов рекомендуется подавать к блюдам в зависимости от номера диетического стола.

Молочный соус

Этот соус разрешен при язвенной болезни и гастритах, при болезнях печени и желчевыводящих путей, при хроническом колите и запорах, при нервно-артритическом диатезе и диабете, при болезнях почек и сердца следует ограничить соль.

Молоко — полстакана, масло сливочное — 1 столовая ложка, мука пшеничная — 1 чайная ложка, половина вареного желтка, немного соли.

Муку подсушите на сковороде до кремового цвета (при язвенной болезни, болезнях печени и желчевыводящих путей и гастритах муку пассеруют без масла, а при других диагнозах — на масле), затем разведите кипящим молоком, немного посолите и взбейте. Половину вареного желтка протрите и разведите в 1 столовой ложке горячего молока. Затем добавьте желток в соус и перемешайте. Этот соус можно подать к мясным и рыбным блюдам, а также к овощам.

Соус молочный с отваром шиповника

Показан для больных язвенной болезнью, гастритами, при запорах, болезнях печени и желчевыводящих путей, нервно-артритическом диатезе, диабете, туберкулезе, при болезнях сердца и почек (без соли).

Молоко — полстакана, отвар шиповника — 2 столовые ложки, мука пшеничная — 1 чай-

ная ложка, масло сливочное — 1 столовая ложка, половина вареного яичного желтка, немного соли.

Муку разведите настоем шиповника и влейте в кипящее молоко. Соус прокипятите на огне около 3 минут. Затем протрите вареный желток и разведите в ложке горячего молока. Добавьте в соус. Введите в соус также масло. Вымешайте соус до образования однородной массы. Этот соус можно подать к мясным блюдам, а также к овощам.

Соус с зеленью

Соус рекомендуется при запорах, нервно-артритическом диатезе, болезнях почек и сердца, при инфекционных заболеваниях, при анемии.

Рубленая зелень петрушки — 0,5 чайной ложки, половина вареного яйца, лимонный сок — 1 чайная ложка, сливочное масло — 2 столовые ложки.

Крутое яйцо мелко нашинкуйте и соедините с топленным сливочным маслом, соком лимона и мелко рубленой зеленью петрушки. Добавьте немного соли (кроме диеты при болезни почек и сердца). Этот соус можно подавать к отварной рыбе, картофелю или макаронам.

Соус на рыбном бульоне

Предназначен для питания больных гастритом с пониженной кислотностью, инфекционных больных, при ожирении, диабете, запорах, туберкулезе, анемии.

Бульон рыбный — полстакана, половина вареного яйца, рубленая зелень петрушки — 0,5 чайной ложки, сливки — 1 столовая ложка, лимонный сок — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 столовая ложка, мука пшеничная — 1 чайная ложка, немного соли.

Спассеруйте муку на масле, затем влейте рыбный бульон и хорошо вымешайте. Прокипятите соус и процедите, заправьте сливками и добавьте мелко нашинкованное крутое яйцо и рубленую зелень петрушки, влейте лимонный сок. Подавайте соус к диетической отварной рыбе.

Соус сметанный

Предназначен для питания больных нервно-артритическим диатезом, гастритом с пониженной кислотностью, инфекционных больных, при ожирении, диабете, запорах, туберкулезе, анемии. При болезни сердца и почек его следует готовить без соли, а при язвенной болезни, холецистите, гепатите и гастрите с по-

вышенной кислотностью соус готовят на овощном отваре, а муку пассеруют без масла.

Сметана — 2 столовые ложки, бульон (или овощной отвар) — четверть стакана, мука пшеничная — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 чайная ложка.

Спассеруйте муку на сливочном масле до бледно-желтого цвета, разведите муку кипящим бульоном и хорошо размешайте. Добавьте в соус сметану и прокипятите около 10 минут. Этот соус можно подать к мясным и рыбным блюдам, а также к овощам.

Соус розовый с томатом

Этот соус разрешается при гастрите с пониженной кислотностью, хроническом колите, запорах, диабете, туберкулезе, анемии, инфекционных заболеваниях. Его готовят на овощном отваре и без соли при нервно-артритическом диатезе, болезнях почек и сердца.

Сметана — 2 столовые ложки, мясной бульон (овощной отвар) — четверть стакана, томат — 1 чайная ложка, пшеничная мука — 1 чайная ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка.

Спассеруйте муку с чайной ложкой сливочного масла, разведите мясным бульоном (или овощным отваром) и варите в течение 10 минут. Томатную пасту спассеруйте на оставшей части масла и соедините с соусом. Добавьте в соус сметану и варите еще 10 минут. Затем соус процедите.

Соус белый овощной

Этот соус разрешен при язвенной болезни и гастритах, при болезнях печени и желчевыводящих путей, при хроническом колите и запорах, при инфекционных заболеваниях, при нервно-артритическом диатезе и диабете, при болезнях почек и сердца следует ограничить соль.

Овощной отвар — четверть стакана, сметана — 1 столовая ложка, 1 яичный желток, мука пшеничная — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 чайная ложка, корочка половинки лимона, немного соли.

Овощной отвар доведите до кипения и всыпьте спассерованную до кремового цвета муку, которую нужно развести в 1 столовой ложке холодного отвара. Добавьте в соус лимонную корочку и прокипятите 15 минут. Заправьте соус сметаной, сбитой с яичным желтком и лимонным соком. Прогрейте соус при высокой температуре, но не доводите до кипения. Снимите кастрюлю с огня и добавьте в соус сливочное масло.

Соус кисло-сладкий

Соус предназначен для больных детей с запорами, гепатитами и холециститом, нервно-артритическим диатезом, болезнью почек, ожирением, диабетом, болезнями сердца, инфекционными заболеваниями.

Сметана — 1 столовая ложка, овощной отвар — четверть стакана, чернослив — 5 штук, половинка яблока, изюм — 1 чайная ложка, лимонный сок — 1 чайная ложка.

Муку подсушите до кремового цвета, разведите овощным отваром и прокипятите. Процедите отвар. Положите в отвар сметану и промытые изюм и измельченный чернослив, мелко нашинкованные яблоки. Прокипятите соус под закрытой крышкой 10 минут, влейте лимонный сок. Можно добавить в соус и сахар.

Соус томатный

Этот соус разрешен при хроническом колите и гастрите с пониженной кислотностью, при запорах, при ожирении и диабете, при анемии и туберкулезе.

Бульон мясной или овощной — треть стакана, томат — 1 столовая ложка, половина небольшой моркови, сливочное масло — 1 чайная ложка, мука пшеничная — 1 чайная ложка, немного соли.

Морковь мелко нарежьте и обжарьте на масле, затем добавьте томат и пассеруйте около 10 минут. Подсушите муку, смешайте ее с морковью и томатом и разведите мясным бульоном, немного посолите и варите около 20 минут. Процедите и добавьте в соус кусочек сливочного масла.

Соус салатный

Соус предназначен для больных детей с запорами, гепатитами и холециститом, нервно-артритическим диатезом, болезнью почек, ожирением, диабетом, болезнями сердца, гастритом с пониженной кислотностью.

Сметана — 1 столовая ложка, сахар — 1 чайная ложка, лимонный сок — 1 чайная ложка.

В миску положите сметану, смешайте с лимонным соком, сахаром и солью. Этим соусом можно заправлять различные салаты.

Вторые блюда

Рыбные кнели

Это блюдо показано при язвенной болезни, при поносах и остром колите, при болезни почек и сердца (без добавления соли).

Филе судака — 100 г, ломтик белого хлеба, молоко — 1 столовая ложка, сливочное масло — 1 столовая ложка, четверть яйца, немного соли.

Прокрутите через мясорубку филе судака. Белый хлеб замочите в молоке и отожмите, добавьте в фарш. Еще раз пропустите через мясорубку и введите в фарш молоко, яйцо и посолите. Разделайте фарш на кнечки двумя столовыми ложками и выкладывайте на смазанный маслом противень или на глубокую сковородку. Залейте кнели холодной водой и тушите 10 минут. Когда кнели будут готовы, достаньте их из воды и подавайте со сливочным маслом или молочным соусом.

Паровое рыбное суфле

Показан для больных язвенной болезнью, гастритами, при болезнях печени и желчевыводящих путей, при нервно-артритическом диатезе, инфекционных заболеваниях, туберкулезе, при болезнях сердца и почек (без соли).

Филе судака или трески — 100 г, 1 яйцо, мука пшеничная — 1 чайная ложка, молоко — четверть стакана, сливочное масло — 3 чайные ложки, немного соли.

Филе рыбы нарежьте кусочками и тушите в кастрюле с небольшим количеством воды (3 столовые ложки) и масла (1 чайная ложка). После того как рыба потушится, пропустите ее через мясорубку. Муку подсушите и разведите горячим молоком. Смешайте рыбный фарш с молочным соусом и добавьте яичный желток и чайную ложку масла. Белок взбейте в пену и осторожно смешайте с остальными продуктами. Формочку или миску смажьте оставшимся маслом и выложите подготовленную рыбную массу. Варите формочку на водяной бане около получаса. Подавайте к столу со сливочным маслом или соусом.



Шницель из трески жареный

Разрешен для питания больных при ожирении и диабете, при запорах и туберкулезе. При гастрите с пониженной кислотностью и хроническом колите готовят без сухарей.

Филе трески — 100 г, ломтик белого хлеба, молоко — 1 столовая ложка, сливочное масло — 1 столовая ложка, сухари панировочные — 1 столовая ложка, половина яйца, немного соли.

Хлеб замочите и вместе с мякотью трески пропустите через мясорубку. В фарш влейте молоко и яйца, тщательно вымешайте. Затем сформируйте шницели и обваляйте их в сухарях. Обжарьте шницели в масле. Подавайте к столу с маслом или соусом.

Шницель из трески паровой

Разрешен для питания больных при язвенной болезни, гепатите, холецистите, нервно-артритическом диатезе, болезни сердца или почек, инфекционных болезнях.

Филе трески — 100 г, ломтик белого хлеба, молоко — 1 столовая ложка, сливочное масло — 1 столовая ложка, сухари панировочные — 1 столовая ложка, половина яйца, немного соли.

Хлеб замочите и вместе с мякотью трески пропустите через мясорубку. В фарш влейте молоко и яйца, тщательно вымешайте. Затем сформируйте шницели и обваляйте их в сухарях. Выложите шницели в кастрюлю и залейте небольшим количеством воды. Тушите до готовности. Затем выложите шницели в тарелку и полейте маслом.

Рыба отварная с овощами

Это блюдо разрешено больным язвенной болезнью, гастритами, при болезнях печени и желчевыводящих путей, нервно-артритическом диатезе, инфекционных заболеваниях, туберкулезе, при болезнях сердца и почек (без соли).

Рыба — 150 г, половинка моркови, четверть луковицы, сливочное масло — 1 столовая ложка, треть яйца, ломтик лимона, петрушка рубленая — 1 чайная ложка, лимонный сок — 1 чайная ложка, немного соли.

Рыбное филе нарежьте большими кусками и отварите в воде с морковью и луком. Яйцо нарубите и положите в растопленное сливочное масло, добавьте лимонный сок, зелень петрушки и одну столовую ложку рыбного бульона. Подавайте отварную рыбу к столу с приготовленным соусом.

Пудинг из трески

Это блюдо разрешено больным язвенной болезнью, гастритами, при болезнях печени и желчевыводящих путей, нервно-артритическом диатезе, инфекционных заболеваниях, туберкулезе, при болезнях сердца и почек (без соли). При остром колите пудинг готовят без молока.

Филе трески — 100 г, ломтик белого хлеба, молоко — 1 столовая ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, половина яйца, немного соли.

Половину филе трески отварите и соедините с сырой рыбой, добавьте замоченный в молоке ломтик белого хлеба и прокрутите на мясорубке. Полученный фарш смешайте с молоком и желтком, сливочным маслом и хорошо вымешайте. Добавьте белки, взбитые в пену, и все перемешайте. Выложите массу в формочку и сварите на паровой бане. Подавайте к столу, полив соусом.

Суфле из отварной говядины

Это блюдо разрешено больным язвенной болезнью, гастритами, при болезнях печени и желчевыводящих путей, нервно-артритическом диатезе, инфекционных заболеваниях, туберкулезе, при болезнях сердца и почек (без соли). При остром колите суфле готовят без молока.

Филе отварное — 100 г, рисовая каша — 1 столовая ложка, половина яйца, сливочное масло — 1 столовая ложка, немного соли.

Отварное мясо пропустите через мясорубку, соедините с рисовой кашей-размазней и тщательно вымешайте. Затем добавьте в фарш желток и пол столовой ложки сливочного растопленного масла.

Осторожно введите взбитый белок и перемешайте. Выложите массу в формочку, смазанную маслом. Варите суфле на водяной бане. Подавайте к столу с молочным соусом.

Суфле из отварной курицы

Это блюдо разрешено больным язвенной болезнью, гастритами, при болезнях печени и желчевыводящих путей, нервно-артритическом диатезе, инфекционных заболеваниях, туберкулезе, при болезнях сердца и почек (без соли). При остром колите суфле из курицы готовят без молока.

Курица отварная без костей — 100 г, густая манная каша — 1 столовая ложка, половина яйца, сливочное масло — 1 столовая ложка, немного соли.

Вареное куриное мясо пропустите через мясорубку, соедините с манной кашей и тща-

тельно вымешайте. Затем добавьте в фарш желток и пол столовой ложки сливочного растопленного масла.

Осторожно введите взбитый белок и перемешайте. Выложите массу в формочку, смазанную маслом. Варите суфле на водяной бане. Подавать к столу можно со сливочным маслом или сметаной.

Котлеты мясные с чесноком на пару

Разрешены больным детям при запоре, инфекционных заболеваниях, ревматизме, туберкулезе.

Говядина нежирная — 100 г, рис — 1 чайная ложка, сливочное масло — 1 столовая ложка, чеснок — половина зубчика.

Прокрутите мясо на мясорубке, добавьте сваренную на воде густую рисовую кашку и рубленый чеснок. Еще раз прокрутите на мясорубке и тщательно вымешайте. Сварите котлеты на пару. Можно также пожарить или потушить котлеты (при диабете, запоре, туберкулезе). Выложите котлеты на сковороду и залейте небольшим количеством воды. Тушите котлеты, добавляя воду.

Жареные котлеты с творогом

Эти котлеты разрешены при гастрите с пониженной кислотностью, при запоре, диабете, ожирении, при анемии, туберкулезе, при болезнях сердца и почек (без соли). При язвенной болезни и гастрите с повышенной кислотностью котлеты с творогом готовят на пару.

Говядина — 100 г, жирный творог — 2 столовые ложки, половина яйца, сливочное масло — 1 столовая ложка, немного соли.

Мясо прокрутите на мясорубке и добавьте творог. Перемешайте фарш и еще раз прокрутите на мясорубке. Посолите фарш и добавьте столовую ложку воды. Раздслайте фарш на котлеты и смажьте яйцом. Жарьте котлеты на масле. Такие котлеты можно приготовить также на пару.

Котлеты с печенью

Эти котлеты разрешены при гастрите с пониженной кислотностью, при запоре, диабете, ожирении, при анемии, туберкулезе, при болезнях сердца и почек (без соли и на пару).

Говядина — 100 г, печень — 50 г, ломтик белого хлеба, половина яйца, сливочное масло, рубленая зелень петрушки — 1 чайная ложка, немного соли.

Мясо и печень прокрутите на мясорубке и добавьте белый хлеб. Еще раз прокрутите на мясорубке и добавьте в фарш яйцо и соль. Вы-

мешайте и сформируйте котлеты. Смажьте котлеты яйцом и обжарьте их на масле. Затем сложите котлеты в жаровню, полейте водой с мясным соком от жарки и тушите 15 минут. Подавайте к столу с рубленой зеленью.

Зразы паровые с морковью и яйцами

Это блюдо разрешено больным язвенной болезнью, гастритами, при болезнях печени и желчевыводящих путей, при нервно-артритическом диатезе, инфекционных заболеваниях, туберкулезе, при болезнях сердца и почек, анемии.

Мясо — 100 г, ломтик белого хлеба, молоко — 2 столовые ложки, половина яйца, половина моркови, сливочное масло — 1 столовая ложка, немного соли.

Мясо прокрутите на мясорубке и добавьте вымоченный в молоке белый хлеб. Перемешайте фарш и еще раз прокрутите на мясорубке. Посолите фарш и добавьте столовую ложку воды. Тщательно вымесите фарш и сформируйте лепешки, на середину каждой положите фарш из рубленого яйца и тертой вареной моркови. Соедините края лепешки и положите зразы на смазанную маслом сковороду. Залейте зразы небольшим количеством воды и готовьте под крышкой. Подавайте зразы к столу с маслом.

Биточки паровые, запеченные в соусе

Это блюдо разрешено больным язвенной болезнью, гастритами, при болезнях печени и желчевыводящих путей, нервно-артритическом диатезе, инфекционных заболеваниях, ожирении, диабете, туберкулезе, при болезнях сердца и почек, анемии.

Мясо — 100 г, ломтик белого хлеба, молоко — 2 столовые ложки, сливочное масло — 1 столовая ложка, тертый сыр — 1 чайная ложка, сметанный соус — треть стакана, немного соли.

Мясо прокрутите на мясорубке и добавьте вымоченный в молоке белый хлеб. Перемешайте фарш и еще раз прокрутите на мясорубке. Посолите фарш и добавьте столовую ложку воды. Тщательно вымесите фарш и разделайте на биточки. Биточки приготовьте на пару или в сковороде с небольшим количеством воды. Затем налейте в сковородку половину соуса и выложите в него биточки. Затем посыпьте биточки тертым сыром и сверху залейте соусом. Запекайте биточки вместе с гарниром (нарезанным кружочками картофелем или нарезанными брусочками овощами — морковью, кабачками, тыквой, сельдереем).

Бифстроганов из вареного мяса

Это блюдо разрешено больным язвенной болезнью, гастритами, при болезнях печени и желчевыводящих путей, нервно-артритическом диатезе, инфекционных заболеваниях, ожирении, диабете, туберкулезе, при болезнях сердца и почек, анемии.

Говядина (филе) — 100 г, масло сливочное — 1 чайная ложка, сметана — 1 столовая ложка, соус молочный — четверть стакана, половина моркови, немного соли.

Мясо отварите и охладите. Вареное мясо нарежьте крупными брусочками и сложите в кастрюлю. Влейте 2 ложки горячей воды, закройте крышкой и тушите 5 минут, затем добавьте вареную натертую на терке морковь, молочный соус. Все перемешайте и добавьте сметану. Доведите до кипения и снимите с огня. Подавайте со сливочным маслом.

Тушеное мясо по-болгарски

Это блюдо рекомендуется при диабете, ожирении, анемии, запорах и туберкулезе.

Мясо (говядина) — 150 г, четверть репчатой луковицы, кабачки — 50 г, цветная капуста — 50 г, стручковая фасоль — 2 столовые ложки, помидоры — 1 штука, масло сливочное — 1 столовая ложка, рубленая зелень петрушки — 1 чайная ложка, томат — 1 столовая ложка, зубчик чеснока, немного соли.

Мясо отварите, а затем нарежьте поперек мышечных волокон на куски размером примерно 5 см на 3 см. Нашинкуйте лук и обжарьте его на масле. Положите в лук томат и нарезанные дольками кабачки. Все вместе продолжайте тушить в небольшом количестве воды. Добавьте отдельно сваренные маленькие соцветия цветной капусты и вареную мелко нарезанную стручковую фасоль, затем тушите еще 10 минут. Соедините овощи с мясом, влейте 2 ложки мясного бульона и введите нарезанный дольками помидор и мелко нарубленный чеснок. Тушите все вместе еще 10 минут и снимите с огня. Посыпьте зеленью петрушки и подавайте к столу. Кабачки можно по вкусу заменить баклажанами.

Кнели из кур паровые

Это блюдо предназначено для больных язвенной болезнью, гастритами, гепатитом и холециститом, нервно-артритическим диатезом, при инфекционных заболеваниях, при остром колите готовить без сливок, а при болезнях почек и сердца — без соли.

Куриное филе — 100 г, ломтик белого хлеба, половина яйца, сливки — 1 столовая ложка, сливочное масло — 1 столовая ложка, рис — 1 чайная ложка, немного соли.

Куриное мясо без кожи прокрутите на мясорубке и добавьте замоченный в воде и отжатый хлеб. Затем опять пропустите фарш через мясорубку, добавьте в него яйцо, сливки и посолите. Тщательно вымешайте фарш. Сформируйте двумя столовыми ложками клецки и выложите их на смазанную маслом сковороду. Залейте водой и готовьте в духовке. Подавайте к столу с маслом.

Оладьи из куриного мяса

Разрешены при гастрите с пониженной кислотностью, запоре, ожирении и диабете, туберкулезе и анемии.

Филе куриное — 100 г, ломтик белого хлеба, молоко — четверть стакана, половина яйца, сливочное масло — 1 столовая ложка, немного соли.

Прокрутите на мясорубке куриное мясо и добавьте вымоченный в молоке и отжатый белый хлеб. Еще раз прокрутите фарш на мясорубке, а затем введите желток и молоко, хорошо вымешайте и введите в фарш взбитый белок. Жарьте оладьи с двух сторон на сковороде, смазанной маслом, выкладывая тесто столовой ложкой.

Оладьи из отварного куриного мяса

Разрешены при гастрите с пониженной кислотностью, нервно-артритическом диатезе, ожирении и диабете, туберкулезе и анемии. При болезнях сердца и почек оладьи готовят без соли.

Куриное мясо (филе) — 100 г, молоко — полстакана, половина яйца, сливочное масло — 1 столовая ложка, мука пшеничная — 1 чайная ложка, немного соли.

Вареное куриное мясо прокрутите на мясорубке, добавьте молоко, муку, растопленное масло, яйцо, посолите и вымешайте. Жарьте оладьи на разогретой сковороде с маслом, выкладывая столовой ложкой и обжаривая с двух сторон. Для гарнира к таким оладьям рекомендуется потушить чернослив.

Плов с вареным мясом

Такой плов рекомендуется при болезнях печени и желчевыводящих путей, нервно-артритическом диатезе, туберкулезе, а также при болезнях почек и сердца (без соли).

Отварная говядина — 150 г, рис — 3 столовые ложки, сливочное масло — 1 столовая ложка, 1 морковь, изюм — 1 чайная ложка, рубленая зелень петрушки — 1 чайная ложка, вода — полстакана, немного соли.

Рис засыпьте в кипящую воду, добавьте масло и варите около 15 минут. Затем закройте крышкой и варите 1 час на водяной бане. Готовый рис высыпьте на противень и смешайте с вымытым изюмом и натертой вареной морковью. Вареное мясо нарежьте на небольшие куски и добавьте к рису. Все перемешайте и сложите в кастрюлю. Варите на паровой бане около 30 минут. Подавайте на стол, посыпав зеленью петрушки.

Котлеты паровые из крольчатины

Это блюдо предназначено для больных язвенной болезнью, гастритами, гепатитом и холециститом, при ожирении, диабете, нервно-артритическим диатезе, при инфекционных заболеваниях, при болезнях почек и сердца готовить без соли.

Крольчатина — 100 г, помтик белого хлеба, сливочное масло — 1 столовая ложка, молоко — 2 столовые ложки, немного соли.

Кроличье мясо прокрутите на мясорубке и добавьте замоченный в воде и отжатый белый хлеб. Затем опять пропустите фарш через мясорубку и добавьте в него яйцо, молоко и посолите. Тщательно вымешайте фарш. Сформируйте котлеты и варите их на пару под крышкой. Подавайте с витаминным соусом или со сметаной.

Голубцы с отварным мясом

Это блюдо предназначено для питания больных гастритом, гепатитом и холециститом, при ожирении, диабете, нервно-артритическим диатезе, при запорах, при болезнях почек и сердца готовить без соли.

Капуста белокочанная — 2 листика, мясо говядина — 100 г, рис — 1 столовая ложка, сливочное масло — 1 столовая ложка, рубленая зелень петрушки и укропа — 2 чайные ложки, отвар овощной — 3 столовые ложки, половина яйца, немного соли.

Вареное мясо прокрутите на мясорубке и соедините с вареным рисом, рубленным яйцом и зеленью. Капустные листья отварите до мягкости и положите на них фарш. Сверните листья конвертом и выложите в кастрюлю или сковороду. Залейте голубцы овощным отваром. Поставьте в духовку и тушите около 15 минут. Затем полейте голубцы сметанным или томатным соусом и потушите еще 20 минут.

Зразы картофельные с мясом

Это блюдо рекомендуется при нервно-артритическом диатезе, при гастрите с пониженной кислотностью (без лука), при гепатите и холецистите (без лука и в запеченном виде), при анемии, при болезни почек и сердца (без лука и соли).

Картофель — 2 штуки, отварное мясо — около 100 г, четверть луковицы, рубленый укроп — 1 чайная ложка, четверть яйца, мука пшеничная — 1 чайная ложка, масло топленое — 1 столовая ложка, панировочные сухари — 1 чайная ложка, немного томатного соуса.

Прокрутите на мясорубке отварное мясо. Добавьте мелко нарубленный пассерованный на масле лук и немного обжарьте. Добавьте рубленую зелень. Горячий картофель протрите и добавьте чайную ложку масла, муку и яйца. Тщательно вымешайте и разделайте на лепешки. На лепешки положите мясной фарш и заверните лепешки в виде пирожков. Обваляйте зразы в сухарях и обжарьте их в масле.

Блинчики с мясом и рисом

Такие блинчики разрешены при нервно-артритическом диатезе, анемии, при болезни почек и сердца, при гастрите и гепатите, холецистите (без лука).

Мука пшеничная — 2 столовые ложки, молоко — полстакана, масло сливочное — 1 столовая ложка, сахар — 0,5 чайной ложки, половина яйца, вареное мясо — 100 г, рис вареный — 2 столовые ложки, четверть луковицы, рубленая зелень — 1 чайная ложка, сметана — столовая ложка, немного соли.

Замесите жидкое тесто из молока, муки, сахара и яйца. Испеките тонкие блинчики. Приготовьте фарш — прокрутите отварное мясо через мясорубку, добавьте отваренный лук, обжарьте и смешайте с вареным рисом и зеленью. На блинчики положите фарш и заверните квадратом. Положите на сковороду и смажьте сметаной и запеки в духовке.

Творожный крем с ванилью

Это блюдо разрешается при язвенной болезни, гастритах, болезнях печени и желчевыводящих путей, нервно-артритическом диатезе, болезнях почек и сердца, при туберкулезе и анемии, при инфекционных заболеваниях, а при диабете и ожирении — на фруктозе.

Творог — 3 столовые ложки, сметана — 1 столовая ложка, молоко — 1 столовая ложка, яичный желток, сливочное масло —

1 чайная ложка, сахар (или фруктоза) — 1 столовая ложка, немного ванилина.

Сахар разотрите с желтком и добавьте кипящее молоко. Доведите на слабом огне до загустения и потом остудите. Творог протрите или прокрутите на мясорубке, добавьте сливочное масло, остуженный крем, сметану, ванилин и тщательно перемешайте. Такой крем можно выпускать из кондитерского мешка в виде цветочков или узоров, а можно просто выложить на тарелку и украсить изюмом или блоками.

Творожная масса со шпинатом и сыром

Это блюдо полезно при гастрите, запорах, ожирении и диабете, анемии и туберкулезе.

Творог — 3 столовые ложки, протертый шпинат — 1 столовая ложка, тертый неострый сыр — 1 столовая ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, сметана — 1 столовая ложка.

Шпинат потушите 10 минут в небольшом количестве воды и протрите через сито. Остудите шпинат и смешайте его с тертым сыром, протертым творогом и маслом. Тщательно вымешайте и добавьте сметану. Еще раз перемешайте и выложите на тарелку. Такую массу можно намазывать на бутерброды и подавать как самостоятельное блюдо.

Блинчики из овсяных хлопьев

Овсяные хлопья — полстакана, мука — 1 столовая ложка, тертый сыр — 1 столовая ложка, 1 яйцо, молоко — 1 стакан, растительное масло — 1 столовая ложка, немного соли.

Овсяные хлопья залейте стаканом молока, добавьте соль по вкусу (при болезнях сердца и почек соль исключается), муку и взбейте до однородной массы. Поставьте на 20 минут в теплое место, а затем протрите через сито или измельчите блендером. Добавьте в тесто яйцо, тертый сыр, хорошо перемешайте. Выпекайте блины на растительном масле. Подавайте блинчики с вареньем или со сметаной.

Пудинг овсяный с изюмом

Это блюдо разрешается при язвенной болезни и гастритах — без изюма и на пару, при холецистите и гепатите, при нервно-артритическом диатезе, при болезнях почек и сердца, при диабете — без сахара.

Овсяные хлопья — 2 столовые ложки, молоко — полстакана, половина яйца, сахар —

2 чайные ложки, нежирный творог — 2 столовые ложки, изюм — 1 чайная ложка, сливочное масло — 1 столовая ложка.

Всыпьте овсяную крупу в кипящее молоко и проварите полчаса на слабом огне. Затем немного остудите и смешайте с творогом и яичным желтком. Добавьте изюм и сахар, взбитый белок и осторожно перемешайте. Выложите в формочку, смазанную маслом и запекайте в духовке. Подавайте к столу со сметаной.

Оладьи из манной крупы

Эти оладьи разрешается есть при гастрите и хроническом колите, при нервно-артритическом диатезе, при болезни почек и сердца, при инфекционных заболеваниях и анемии.

Манная крупа — 2 столовые ложки, молоко — 1 стакан, половина яйца, сахар — 1 чайная ложка, варенье — 2 чайные ложки, топленое масло — 1 столовая ложка.

В кипящее молоко всыпьте манную крупу, добавьте соль и сварите кашу. Охладите кашу, введите яйца и жарьте оладьи, выкладывая ложкой на смазанную маслом сковороду. Подавайте к столу с вареньем.

Запеканка из макарон с творогом

Это блюдо разрешается при нервно-артритическом диатезе, хроническом гастрите, гепатите и холецистите, анемии, болезнях сердца и почек.

Макароны — полстакана, творог — 2 столовые ложки, 1 яйцо, сливочное масло — 1 столовая ложка, сметана — 1 чайная ложка, сахар — 1 чайная ложка, немного соли.

Отварите макароны в подсоленной воде. В отваренные макароны добавьте масло и половину яйца. Творог разотрите с сахаром, введите половину яйца и сметану. На противень выложите слоями макароны и творог. Сверху смажьте маслом и запекайте в духовке.

Биточки из гречневой крупы

Это блюдо разрешается при нервно-артритическом диатезе, диабете, ожирении, анемии, болезнях сердца и почек.

Гречневая крупа — 3 столовые ложки, творог — 2 столовые ложки, 1 яйцо, сахар — 1 чайная ложка, панировочные сухари — 1 чайная ложка, сливочное масло — 1 столовая ложка, немного соли.

Всыпьте крупу в кипящую подсоленную воду и варите 30 минут. Когда каша загустеет, добавьте протертый творог, яйцо, сахар и перемешайте. Затем из полученной массы приго-

товьте биточки, обваляйте их в сухарях и обжарьте на сковороде до образования румяной корочки.

Биточки из манной крупы

Это блюдо разрешается при нервно-артритическом диатезе, болезнях сердца и почек.

Манная крупа — 2 столовые ложки, молоко — 1 стакан, сахар — 2 чайные ложки, мука — 1 чайная ложка, половина яйца, растительное масло — 1 столовая ложка, немного соли.

Сварите густую манную кашу на молоке, охладите и добавьте в нее сырое яйцо. Тщательно размешайте, сформируйте из полученной смеси небольшие биточки, обваляйте их в муке и поджарьте на растительном масле. К столу подавайте со сметаной или с вареньем.

Кулебяка с капустой и яйцами

Кулебяка разрешается при нервно-артритическом диатезе, анемии, болезни сердца и почек, при гепатите и холецистите.

Мука пшеничная — треть стакана, сливочное масло — 1 столовая ложка, молоко — 2 столовые ложки, сахар — 1 чайная ложка, капуста белокочанная рубленая — полстакана, дрожжи — 0,5 чайной ложки, половина сырого яйца, половина крутого яйца, немного соли.

Замесите тесто из муки, молока, масла, сахара, яиц и дрожжей. Капусту мелко порубите и потушите с молоком и маслом под крышкой. Когда вся жидкость выпарится — капуста готова. Добавьте в капусту рубленое вареное яйцо, зелень. Раскатайте тесто полоской и выложите на него фарш. Края соедините и защиплите. Положите кулебяку швом вниз на противень и поставьте на 15 минут на расстойку. Смажьте яйцом и выпекайте в духовке.

Печенье из отрубей и орехов

Такое печенье полезно при запоре, гепатите, холецистите, нервно-артритическом диатезе, ожирении, диабете, болезни сердца и инфекционных заболеваниях.

Отруби — 1 столовая ложка, грецкие орехи толченые (или фундук) — 1 столовая ложка, 1 яйцо, сахар — 2 чайные ложки (или фруктоза), масло для смазывания противня.

Смешайте отруби, яйцо, грецкие орехи и сахар. Выложите тесто ложкой на смазанный маслом противень. Выпекайте при температуре около 200 °С.

Котлеты картофельные с творогом

Разрешено при гастрите с пониженной кислотностью, при запорах, при нервно-артритическом диатезе, при туберкулезе. При гепатите и холецистите — в запеченном виде. При болезнях почек и сердца — без соли.

Картофель — 2 штуки, половина яйца, мука пшеничная — 1 столовая ложка, масло топленое — 1 столовая ложка, творог нежирный — 2 столовые ложки, сметана — 1 столовая ложка.

Картофель отварите и протрите горячим. Добавьте в картофель муку, масло, яйцо и еще раз вымешайте. Творог протрите и смешайте с картофельной массой. Сформируйте котлетки и обваляйте их в 1 чайной ложке муки. Обжаривайте или запекайте котлеты и подавайте со сметаной.

Оладьи морковные

Разрешено при гастрите с пониженной кислотностью, при запорах, при нервно-артритическом диатезе, при туберкулезе. При гепатите и холецистите — в запеченном виде. При болезнях почек и сердца — без соли.

1 морковь, молоко — четверть стакана, крупа манная — 1 столовая ложка, половина яйца, сахар — 2 чайные ложки, топленое масло — 1 столовая ложка, сметана — 1 столовая ложка.

Натрите на терке морковь, смешайте тертую морковь с молоком, манной крупой. Добавьте яйцо и сахар и вымесите. Пеките оладьи на раскаленной сковороде. Подавайте к столу с маслом и сметаной.

Зразы морковные с изюмом и яблоками

Разрешено при гастрите с пониженной кислотностью, при запорах, при нервно-артритическом диатезе, при ожирении, при туберкулезе. При гепатите и холецистите — в запеченном виде. При болезнях почек и сердца — без соли.

1 морковь, молоко — 2 столовые ложки, манная крупа — 1 столовая ложка, половина яйца, сахар — 1 чайная ложка, топленое масло — 1 столовая ложка, сметана — 1 столовая ложка, изюм — 1 чайная ложка, мука пшеничная — 1 чайная ложка, 1 яблоко, немного соли.

Потушите нашинкованную морковь с маслом и молоком. Затем добавьте манную крупу, перемешайте и варите еще 10 минут. Затем охладите и введите яйцо, сахар и тщательно вы-

мешайте. Яблоки потушите с изюмом и сахаром около 10 минут. Из морковной массы сформируйте лепешки, в центр которых поместите яблоки с изюмом. Заверните лепешки и обваляйте в муке. Затем обжарьте зразы на масле или запеките. Подавайте к столу со сметаной.

Свекла, фаршированная творогом и изюмом

Разрешено при гастрите с пониженной кислотностью, при запорах, нервно-артритическом диатезе, ожирении, болезнях почек и сердца, при анемии, при гепатите и холецистите — в запеченном виде.

1 небольшая свекла, нежирный творог — 2 столовые ложки, половина яйца, сахар — 1 чайная ложка, изюм — 1 чайная ложка, манная крупа — 1 чайная ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка, сметана — 1 столовая ложка.

Испеките свеклу, очистите и разрежьте на две половинки. Из каждой половинки извлеките сердцевину и протрите. Смешайте с изюмом, яйцом, сахаром, манной крупой и наполните фаршем свекольные половинки. Запеките половинки свеклы. Подавайте к столу со сметаной.

Котлеты капустные паровые

Разрешено при гастрите с пониженной кислотностью, при запорах, нервно-артритическом диатезе, ожирении, диабете, болезнях почек и сердца, при анемии, при гепатите и холецистите — в запеченном виде.

Капуста белокочанная — четверть небольшого кочана, молоко — 2 столовые ложки, манная крупа — 1 столовая ложка, половина яйца, сахар — 0,5 чайной ложки, сухари панировочные — 1 чайная ложка, сметана — 1 столовая ложка.

Капусту мелко нарежьте и тушите с маслом и молоком до мягкости. Затем всыпьте крупу и перемешайте. Проварите 10 минут и остудите. Добавьте в капусту сахар и яйцо, перемешайте. Разделайте на котлеты и обваляйте в сухарях. Обжарьте или запеките с маслом.

Голубцы фруктовые

Разрешено при запорах, нервно-артритическом диатезе, ожирении, болезнях почек и сердца, при анемии, при гепатите и холецистите — в запеченном виде.

Капуста белокочанная — 2 листа, 1 яблоко, изюм — 1 столовая ложка, курага — 4 штуки, сливочное масло — 1 столовая ложка,

сахар — 1 чайная ложка, мука пшеничная — 1 чайная ложка, сметана — 1 столовая ложка.

Отварите капустные листья до мягкости. Вымойте курагу и изюм. Курагу нарежьте небольшими кусочками, а яблоко — кубиками. Фрукты перемешайте с сахаром и выложите на капустные листья. Заверните листья конвертиками и обжарьте на масле. Подавайте к столу со сметаной.

Суфле из цветной капусты

Это блюдо предназначено для больных язвенной болезнью, гастритами, гепатитом и холециститом, при запоре, при инфекционных заболеваниях, при туберкулезе и анемии, а при болезнях почек и сердца готовить без соли.

Цветная капуста — 150 г, манная крупа — неполная столовая ложка, сливочное масло — 1 столовая ложка, молоко — 2 столовые ложки, половина яйца, сахар — 1 чайная ложка.

Сварите цветную капусту и протрите или прокрутите на мясорубке. Добавьте манную крупу, молоко, желток, сахар и сливочное масло, осторожно введите белки и выложите в смазанную маслом формочку. Варите на паровой бане до готовности.

Пудинг рисовый с тыквой и яблоками

Это блюдо предназначено для больных гастритом с пониженной кислотностью, при запорах, при нервно-артритическом диатезе, при гепатите и холецистите, при туберкулезе и болезнях печени, при болезнях сердца и при анемии. При язвенной болезни и инфекционных заболеваниях пудинг готовят на пару.

Тыква — 150 г, молоко — четверть стакана, 1 яблоко, рис — 1 столовая ложка, сахар — 2 чайные ложки, сливочное масло — 1 столовая ложка, половина яйца, сметана — 1 столовая ложка.

Натрите тыкву и яблоко, сложите в кастрюлю и потушите с чайной ложкой сливочного масла и с молоком примерно 10 минут. Затем снимите с огня и добавьте вареный рис, сахар и яичный желток. Взбейте белок и осторожно введите в массу. Выложите всю массу в смазанную маслом формочку и сбрызните сметаной. Запекайте в духовке или на пару.

Шницель из фасоли (или из сои)

Это блюдо показано при запорах, болезни сердца, анемии, туберкулезе.

Фасоль или соя — 3 столовые ложки, мука пшеничная — 1 столовая ложка, половина яйца, сухари панировочные — 1 чайная ложка, топленое масло — 1 столовая ложка, сахар — 2 чайные ложки, сметана — 1 столовая ложка.

Сварите предварительно замоченную фасоль, затем пропустите ее через мясорубку и смешайте с мукой, яйцом, половиной масла и сахаром. Сформируйте из массы шницели и запанируйте их в сухарях. Обжарьте шницели на масле и подавайте со сметаной.

Фасоль с черносливом

Это блюдо разрешено при гепатите и холецистите, при запорах, при болезнях сердца, анемии, туберкулезе и диабете. При ожирении и диабете — без сахара.

Фасоль — 2 столовые ложки, чернослив — 4 штуки, сливочное масло — 1 столовая ложка, сметана — 1 столовая ложка, сахар — 1 чайная ложка.

Фасоль вымойте и переберите. Замочите фасоль в холодной воде на 3 часа, а затем отварите ее в той же воде. Чернослив также вымойте, ошпарьте кипятком и замочите на 3 часа, затем введите его в готовую фасоль. Добавьте масло, сметану и тушите все вместе 10 минут. Перед подачей на стол можно положить в фасоль немного сахара.

Котлеты из кабачков

Разрешено при нервно-артритическом диатезе, ожирении, диабете, туберкулезе, анемии. При болезнях почек и сердца котлеты следует готовить без соли. При гепатите, холецистите, гастрите котлеты следует не жарить, а тушить в небольшом количестве воды с растительным маслом.

Кабачки — 250 г, половина яйца, сухари панировочные — 1 чайная ложка, молоко — 1 столовая ложка, четверть луковицы, манная крупа — 1 столовая ложка, зелень петрушки, соль.

Почистите и натрите на крупной терке кабачки. Отожмите сок. Всыпьте манную крупу и посолите. Дайте постоять 10 минут. Взбейте яйцо с молоком и соедините с кабачками и мелко нарезанным луком (предварительно потушенным около 5 минут в воде), зеленью петрушки. Размешайте и сформируйте котлеты. Обваляйте котлеты в сухарях и жарьте на раскаленной сковороде, смазанной растительным маслом.

Оладьи кабачковые

Разрешено при нервно-артритическом диатезе, диабете, туберкулезе, анемии, При болез-

нях почек и сердца оладьи следует готовить без соли.

Кабачки — 250 г, мука — 3 столовые ложки, молоко — 2 столовые ложки, половина яйца, соль, растительное масло — 1 столовая ложка.

Кабачок, очищенный от кожицы и семян, натрите на терке и смешайте с мукой. Добавьте в тесто молоко, яичный желток и взбитый белок, посолите и вымешайте. Выпекайте оладьи на раскаленной сковороде, смазанной растительным маслом.

Фаршированные кабачки

Разрешено при гепатите, холецистите, гастрите, нервно-артритическом диатезе, ожирении, диабете, туберкулезе, анемии. При болезнях почек и сердца фаршированный кабачок готовить без соли.

1 кабачок, гречка — 2 столовые ложки, 1 морковь, мука пшеничная — 1 чайная ложка, сметана — 1 столовая ложка, масло сливочное — 1 столовая ложка, половина яйца, зелень петрушки — 1 столовая ложка, немного соли.

Очистите кабачок от кожицы, отрежьте верхнюю часть, удалите ложкой рыхлую сердцевину с семенами и наполните кабачок фаршем.

Для фарша отварите гречку, смешайте ее с тертой морковью и со взбитым сырым яйцом, петрушкой и посолите. Положите нафаршированный кабачок в жаровню, полейте сметаной, смешанной с мукой, и поставьте в духовку. В жаровню подлейте примерно треть стакана воды.

Блюда на десерт

Яблоки с рисом и изюмом

Это блюдо предназначено для больных гастритами, гепатитом и холециститом, нервно-артритическим диатезом, при болезнях почек и сердца, при анемии, туберкулезе и ожирении.

Яблоки — 2 штуки, рис — 1 неполная столовая ложка, изюм — 1 столовая ложка, половина яйца, сахар — 2 чайные ложки, варенье или сироп — 1 столовая ложка, сливочное масло — 1 чайная ложка.

Яблоки вымойте и удалите сердцевину, разрезав яблоко пополам. Отваренный рис смешайте с маслом и изюмом, тертым яблоком (примерно чайная ложка на 1 яблоко), белком и сахаром. Заполните фаршем половинки яблок и поставьте их в духовку. Готовые яблоки можно полить сиропом или вареньем.

Желе из чая

Это блюдо предназначено для больных гастритами, хроническим и острым колитом, нервно-артритическим диатезом, при болезнях почек и сердца, при инфекционных заболеваниях, туберкулезе, при диабете и ожирении.

Чай — 1 стакан, сахар — 2 чайные ложки, долька лимона, желатин — 0,5 чайной ложки.

Желатин замочите в холодной кипяченой воде на полчаса. Заварите чай средней крепости, доведите его до кипения и добавьте лимонную дольку, сахар и замоченный желатин. Воду держите на слабом огне, не доводя до кипения и помешивая, пока не растворится желатин. Затем процедите и разлейте в формочки. Поставьте в холодильник до застывания. Перед подачей на стол окуните формочку в теплую воду и выложите желе на блюдце.

Бисквитный рулет с яблоками

Это блюдо предназначено для больных язвенной болезнью, гастритами, запорами, нервно-артритическим диатезом, при болезнях почек и сердца, при инфекционных заболеваниях, туберкулезе, анемии.

1 яйцо, мука пшеничная — 1 столовая ложка, сахар — 2 столовые ложки, 1 яблоко, сливочное масло для смазывания листа — 1 чайная ложка.

Яблоко очистите и мелко нашинкуйте. Затем потушите с небольшим количеством воды и половиной всего сахара. Желток разотрите с остальным сахаром и добавьте муку. Вымесите тесто. Белки взбейте в густую пену и добавьте в тесто. Вымесите тесто и осторожно вылейте на смазанный маслом и посыпанный мукой или выстланный бумагой противень. Выпекайте в горячей духовке. Затем выложите готовый бисквит нижней стороной вверх и смажьте тушеными яблоками (вместе с яблоками можно потушить чернослив, курагу и изюм). Сверните бисквит рулетом, заверните в пергаментную бумагу и остудите. Когда рулет остынет, разрежьте его на порции.

Овсяное печенье с творогом

Это блюдо предназначено для больных язвенной болезнью, гастритами, гепатитом и холециститом, запорами, нервно-артритическим диатезом, при болезнях почек и сердца, при инфекционных заболеваниях, туберкулезе, анемии, при диабете — без сахара.

Овсяная крупа (геркулес) — три четверти стакана, творог — 2 столовые ложки,

1 яичный белок, сахар — 2 чайные ложки, сливочное масло — 1 столовая ложка, сметана — 1 чайная ложка, немного ванилина.

Овсяную крупу измельчить в кофемолке и соединить с протертым творогом. Добавить размягченное масло, яичный белок и сахар. Тщательно вымесить, добавить ваниль. Выкладывайте тесто на смазанную маслом сковороду небольшими лепешками, смазывайте сметаной и посыпайте сахаром. Жарьте в духовке при умеренной температуре.

Бисквит с гематогеном

Это блюдо показано при анемии, истощении, туберкулезе и инфекционных заболеваниях.

Мука пшеничная — 1 столовая ложка, гематоген в порошке — 1 столовая ложка, сахар — четверть стакана, сливочное масло — 1 столовая ложка, какао — 1 чайная ложка, шоколад — 10 г, яичный желток — 2 штуки, молоко — 1 столовая ложка, вода — полстакана, ванилин — пятая часть чайной ложки.

Разведите в холодной воде сухой гематоген и поставьте на полчаса в холодильник, затем процедите и взбейте венчиком в густую пену. Введите в гематоген половину сахара и муку, смешанную с половиной какао. Вымесите смесь и выложите в смазанную маслом форму. Выпекайте бисквит в духовке при умеренной температуре. Приготовьте крем. Для этого желтки разотрите с оставшимся сахаром и добавьте молоко. Всыпьте ванилин и перемешайте. Варите крем на слабом огне, постоянно помешивая, до густоты, не доводя до кипения. Затем следует снять крем и добавить какао. Вымесите крем и промажьте им бисквит. Положите бисквит и сверху, посыпьте тертым шоколадом и подержите в холодильнике, чтобы бисквит пропитался.

Настой шиповника

Этот напиток разрешен при язвенной болезни, остром колите, гастритах и хроническом колите, болезнях печени, холецистите, болезнях почек и сердца, при ожирении и диабете (без сахара), при инфекционных заболеваниях и при анемии.

Сушеный шиповник — 2 столовые ложки, вода — 1 стакан, сахар по вкусу.

Сухие плоды шиповника немного раздавите и ополосните холодной водой. Затем положите шиповник в кипящую воду и варите около 10 минут. Настаивайте напиток около 10 часов под крышкой. Процедите настой и добавьте по вкусу сахар.

Кисель из шиповника

Этот напиток разрешен при язвенной болезни, остром колите, гастритах и хроническом колите, болезнях печени, холецистите, болезнях почек и сердца, при ожирении и диабете (без сахара), при инфекционных заболеваниях и при анемии.

Настой шиповника — 1 стакан, картофельный крахмал — 1 чайная ложка.

Приготовьте отвар шиповника как было указано выше. Столовую ложку отвара остудите, а остальной настой вскипятите. Разведите холодным отваром крахмал и влейте в кипящий отвар. Размешайте и проварите 2—3 минуты.

Настой шиповника с апельсиновым соком

Этот напиток разрешен при язвенной болезни и остром колите (лимон заменяют сладким апельсином), нервно-артритическом диатезе, гастритах и хроническом колите, болезнях печени, холецистите, болезнях почек и сердца, при ожирении и диабете (без сахара), при инфекционных заболеваниях и при анемии.

Настой шиповника — полстакана, мед — 1 чайная ложка, долька лимона, вода — полстакана.

Приготовьте настой шиповника, как указано выше, и добавьте полстакана воды и чайную ложку меда, а также лимонный или апельсиновый сок.

Морковный сок с лимоном

Этот напиток разрешен при язвенной болезни (лимон замените апельсином или мандарином), нервно-артритическом диатезе, гастритах и хроническом колите, болезнях печени, холецистите, болезнях почек и сердца, при ожирении и диабете (без сахара), при инфекционных заболеваниях и при анемии.

Морковь свежая сочная (лучше каротель) — 1 штука, четверть лимона, сахар — 2 чайные ложки, вода — полстакана.

В воду положите лимонную цедру и сахар, вскипятите и настаивайте под крышкой 1,5 часа. Морковь натрите на терке и залейте остывшим отваром. Затем перемешайте и процедите через марлю, отжав морковь. Добавьте в напиток лимонный сок.

Какао на рисовом отваре

Такой способ приготовления какао предназначен для больных острым колитом, а также рекомендован при анемии и туберкулезе.

Сахар — 2 чайные ложки, какао — 1 столовая ложка, рис — 1 столовая ложка (неполная), сливки — 1 столовая ложка, вода — полтора стакана.

Разотрите какао с сахаром и добавьте рисовый отвар. Прокипятите напиток, процедите его и добавьте сливки (при диарее сливки исключаются!).

Напиток лимонно-яблочный

Этот напиток разрешен при язвенной болезни (лимон замените апельсином или мандарином), нервно-артритическом диатезе, гастритах и хроническом колите, болезнях печени, холецистите, болезнях почек и сердца, при ожирении и диабете (без сахара), при инфекционных заболеваниях и при анемии.

1 яблоко (некислое), четверть лимона или апельсина, сахар — 2 чайные ложки, вода — три четверти стакана.

Яблоко вымойте и натрите на терке, затем отожмите сок и поставьте в холодильник. В воде размешайте сахар, туда натрите лимонную цедру и положите отжатое тертое яблоко. Прокипятите все вместе и остудите под крышкой. Процедите отвар и добавьте яблочный и лимонный (апельсиновый) сок.

Отвар черники

Рекомендуется при остром колите (диарее).
Сушеная черника — 1 столовая ложка, сахар — 1 чайная ложка, долька лимона, вода — 1 стакан.

Чернику вымойте и положите в кипящую воду, варите 10 минут под крышкой, затем снимите с огня и добавьте сахар и лимонный сок. Настаивайте напиток около 2 часов. Затем процедите отвар.

Томатный сок со сметаной или со сливками

Этот напиток разрешен при язвенной болезни, гастритах и хроническом колите, болезнях почек и сердца, при ожирении и диабете, при инфекционных заболеваниях и при анемии.

Помидоры — 2 штуки, сметана — 1 столовая ложка или сливки — 2 столовые ложки, сахар — 0,5 чайной ложки или соль по вкусу.

Вымойте помидоры, нарежьте их небольшими кусочками и отожмите сок через марлю или в соковыжималке. Сок соедините со сливками или сметаной и добавьте сахар. Можно также добавить вместо сахара соль.

Лимонно-чайный напиток

Этот напиток предназначен для больных гастритом с пониженной кислотностью, нерв-

но-артритическим диатезом, гепатитом и холециститом, при болезни сердца, при инфекционных заболеваниях.

Чай — 1 стакан, сахар — 2 чайные ложки, четверть лимона.

Заварите не слишком крепкий чай и дайте ему настояться. Процедите чай через ситечко, добавьте сахар и лимонную цедру. Когда чай немного остынет, еще раз процедите его и добавьте лимонный сок.

Клюквенный морс

Этот напиток предназначен для больных гастритом с пониженной кислотностью, гепатитом и холециститом, при болезни сердца, при инфекционных заболеваниях.

Клюква — 1 столовая ложка, сахар — 1 чайная ложка, вода — 1 стакан.

Клюкву размните и сок вылейте через марлю. Затем залейте отжатую клюкву водой и прокипятите. Процедите отвар, добавьте сахар и отжатый сок.

Напиток из чернослива

Чернослив — 5 штук, сахар — 1 столовая ложка, лимон — 1 долька, вода — полтора стакана.

Промойте чернослив в теплой воде, разрежьте пополам ножом и опустите в кипящую воду, добавьте сахар и кипятите около 5 минут. Затем оставьте настаиваться в холодильнике примерно 6 часов. Процедите напиток и добавьте лимонный сок.

Пюре «Витаминное»

Смородина черная — 500 г, сахар — 3 стакана.

Тщательно промойте ягоды, обсушите их на дуршлаге и засыпьте сахаром. Пропустите ягоды с сахаром через мясорубку и выложите полученное пюре в эмалированный таз. Накройте марлей и поставьте в холодильник на 12 часов. Затем перемешайте пюре и выложите в чистые банки. Такое пюре можно есть с блинчиками, оладьями, пудингом, творогом, кашами.

Варенье из черной смородины

Черная смородина — 500 г, фруктоза — два стакана, вода — полтора стакана.

Ягоды переберите и залейте холодной водой, затем перемешайте ягоды и осторожно достаньте из воды. Промойте ягоды еще раз под холодной проточной водой и обсушите. В эмалированной кастрюле сварите сироп из фруктозы и воды. Выложите в остуженный сироп ягоды и проварите около часа.

Малиновое варенье на фруктозе

Малина свежая — 500 г, фруктоза — полтора стакана.

Ягоды малины подержите в подсоленной воде 4—6 часов (чтобы вылезли червячки), затем переберите и промойте. После этого выложите малину в эмалированный таз для варенья и засыпьте фруктозой. Варите при помешивании до необходимой густоты (можно кипятить всего 15—20 минут). Затем разложите в пастеризованные банки и банки простерилизуйте. Если варенье рассчитано на немедленное употребление, можно не стерилизовать банки, а положить в пастеризованную банку и накрыть чистой крышкой, а затем убрать в холодильник. В таком случае варенье следует съесть примерно за неделю.

Варенье из крыжовника на фруктозе

Крыжовник — 1 кг, фруктоза — 3 стакана.

Ягоды крыжовника переберите и очистите. Затем промойте ягоды и обсушите. Выложите ягоды в эмалированный таз и засыпьте фруктозой. Дайте настояться около получаса, затем начинайте варить. Варите до нужной вам густоты 20—30 минут. Это варенье можно разложить по стерилизованным баночкам, закрыть крышками и простерилизовать.

Смородиновый джем на фруктозе

Смородина черная — 500 г, фруктоза — полтора стакана, сорбит — полстакана, пектин или желатин — 2 чайные ложки, лимонная кислота — 1 чайная ложка, вода — 1 стакан.

Фруктозу, сорбит и желатин залейте водой и дайте настояться около 20 минут. Затем при постоянном помешивании держите на небольшом огне до полного растворения желатина (сироп не должен кипеть!). Ягоды смородины переберите и вымойте. Высыпьте ягоды в эмалированную кастрюлю и залейте теплым сиропом. Затем варите джем около 20 минут, помешивая. После этого добавьте еще четверть стакана воды с лимонной кислотой и щепоткой соды («на кончике ножа»). Кипятите еще 5 минут, а затем немного остудите. Баночки для джема пропастеризуйте заранее, а затем высушите. Джем следует раскладывать в баночки еще горячим и закрывать крышками. Затем банки с джемом поставьте в емкость с горячей водой и простерилизуйте. Пол-литровую банку стерилизуют 10 минут.

Оглавление

ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ДЕТСКОМ ПИТАНИИ.	5
Рациональное питание и диеты	5
Энергетическая ценность пищевых продуктов	6
Сбалансированный пищевой рацион.	9
Витамины и необходимые микро- и макроэлементы.	11
Как сохранить витамины в продуктах питания.	15
Замораживание как лучший способ консервирования.	15
Машины помощники на кухне (микроволновая печь, миксер, блендер, тостер и соковыжималка, холодильник)	16
ПИТАНИЕ РЕБЕНКА В ВОЗРАСТЕ ДО ГОДА	19
Естественное вскармливание	20
Кормить или не кормить грудным молоком — вот в чем вопрос	20
Дар бесценный	20
Если приходится выходить на работу	21
В плену заблуждений	21
Бесценно для малыша, полезно для мамы	21
Легко и просто, всегда везде	22
В самом начале — самое полезное	22
Не отступать перед трудностями	23
Состав женского молока	23
Целебное молозиво	23
Пока не «пришло» молоко	24
«Переходное» молоко	24
Материнское молоко — «панацея» от болезней	24
Здоровье не только физическое, но и душевное	25
Особое мнение о донорском молоке	25
Первое кормление — когда и как?	26
Немного о возможных трудностях	26
Почему ребенок может не брать грудь	27
Техника грудного кормления	30
Научитесь понимать его «сигналы»	30
Жарко или холодно	30
Удобная поза при кормлении	31
Правильный «захват» груди — это так важно!	31
Когда малыш насытился	32
Необходимая гигиена груди	32
Сначала одна, потом другая	33
Сколько времени держать малыша у груди	33
Вот мы и поели	33
Чтобы молочко шло на пользу	33
Особенности грудного вскармливания недоношенных детей.	33
Как кормить грудью близнецов	35
Когда необходимы массаж и сцеживание	35
Бюстгалтеры для кормящих мам	36

Массаж груди	36
Когда необходимо сцеживание	36
Молокоотсосы	37
Ручное сцеживание	37
Детские болезни и особенности развития, затрудняющие кормление грудью	37
Особенности пищеварения ребенка до года	40
Ротовая полость	40
Желудок	41
Кишечник	41
Печень	41
Немного о срыгиваниях	41
Не стоит пугаться!	41
Меры профилактики	42
Пилороспазм — что с ним делать?	42
Время — лучшее лекарство	42
Позаботьтесь о чистоте	43
Иногда это может быть опасно	43
Отчего текут слюнки?	43
Возможные «проблемы с грудью» у мам	43
Кормление грудью и прием лекарств	44
Еще об одном распространенном заблуждении, связанном с кормлением грудью	46
Как накормить малютку вдоволь	46
Кормление и взвешивание	46
Основные вопросы режима кормления	47
Когда кормить?	47
Сколько кормить?	49
Кормить ли ребенка ночью?	49
Будить ли ребенка для кормления?	50
Понить ли ребенка водой?	50
Рациональное питание кормящей матери	51
Способы увеличения количества молока	53
Меню для двоих	55
Смешанное вскармливание	57
Отнятие от груди	58
Искусственное вскармливание	59
Как не утонуть в «море» молочных смесей	60
Лучше всего — адаптированная смесь	60
Животик малыша не любит «разносолов».	60
Лечебные смеси — больным деткам	61
Не всем полезна соя	61
Молоко — без молока	61
Попробуем козье молоко	61
Смеси простые и сложные	61
Готовим смесь	62
Точно — как в аптеке	63
Если имеется только коровье молоко	63
Детские болезни, затрудняющие кормление из бутылочки	63
Техника кормления из бутылочки	64
Бутылочки и соски	66
Несколько слов о пустышках	68
Стерилизация бутылочек и сосок	69
Детский чай	70
Нужны ли младенцу «дополнительные» витамины?	71

Прикорм	72
Несколько правил прикорма	73
Примерная схема прикорма детей до года	74
Что такое «педагогический» прикорм?	78
Немного о молочных кухнях	80
Питание до года: удачи и просчеты	80
Режим питания по часам	82
Примерное меню на неделю для ребенка 12 месяцев	83
Детские консервы	84
Немного о посуде, необходимой для приготовления блюд детского питания	86
Овощи.	87
Каши	97
Фрукты и ягоды.	103
Мясные блюда	107
Рыба	113
Яйца	114
Кисломолочные продукты	115
Фруктовые соки	118
Кисели	121
Особенности кормления ребенка до года	123
Немного о соленом и сладком для малыша	123
Ребенок учится есть ложкой	123
Переход от бутылочки к чашке	126
Твердая пища в рационе малыша	127
Начинаем учить правилам поведения за столом.	128
Первая посуда	129
Можно ли накормить ребенка за общим столом?	130
Немного о грустном, или Поговорим о расстройствах пищеварения	130
Расстройство желудка у младенцев	130
А если это запор?	131
Эти кошмарные колики.	131
Если это болезнь.	132
Питание и прививки	133
Примерный график овладения ребенком различными навыками, связанными с питанием	133
Чтобы малыш хорошо кушал.	134
О некоторых нарушениях питания в младенческом возрасте	135
Как нам достаются зубки	138
Заболевания обмена веществ в младенческом возрасте	139
Лактазная недостаточность	139
Нарушения белкового обмена	139
Нарушения жирового обмена	140
Нарушения углеводного обмена	140
Нарушения водно-солевого обмена	140
Что такое диатез и как с ним бороться?	140
Дисбактериоз: болезнь или специфическое состояние?	143
Загадочная «английская» болезнь	147
Анемия у малышей	149
Питание и наследственность.	150
Галактоземия	150
Целиакия	150
Муковисцидоз	151
Фенилкетонурия	151
Отправляемся в путешествие: что будем есть?	151

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ОТ ГОДА ДО ТРЕХ ЛЕТ	154
Особенности питания ребенка от года до полутора лет	154
Утраиваем вес	155
Изменяем режим питания	156
Сколько калорий нам теперь нужно?	156
Растут зубки	157
Разнообразие — главный принцип	158
Если все-таки нужно заменить....	159
Необходимая клетчатка	159
Зачем ему соска?	160
Этикет начинается с ранних лет	160
«Сервиз» для малыша	161
Меню для малыша в возрасте от года до полутора лет	162
О продуктах питания после года	164
Молоко и молочные продукты	164
Мясо	164
Рыба	164
Яйца	165
Жиры	165
Овощи и фрукты	165
Блюда из круп	166
Макаронные изделия	166
Хлеб	166
Чай, кофе, какао?	166
Рецепты для детского питания от года до полутора лет	166
Питание ребенка с полутора до двух лет	175
Меню для малыша в возрасте от полутора до двух лет	176
Рецепты для детей от полутора до двух лет	177
Питание ребенка от двух до трех лет	186
Меню для малыша в возрасте от двух до трех лет	188
Рецепты для детей от двух до трех лет	189
Проблемы с аппетитом: как мы их решаем?	205
«Толстый» — не значит «здоровый»	205
И все-таки он не ест....	205
Люблю я макароны, или Лучше умереть, чем есть цветную капусту....	206
Всем вместе — вкуснее!	206
И в лесу, и на речке...	207
Делу время — потехе час	207
Кто ходит в гости...	208
Сорока-ворона кашку варила	208
Для маленьких эстетов	208
Вредны ли перекусы?	209
Шалости за столом	209
Отказ от пищи как способ самоутверждения	210
«Острее, жирнее, солонее», или Ошибки некоторых родителей	210
За маму, за папу, за курочку рябу...	211
Маленькие «копуши»	211
Оставьте его наедине с тарелкой	212
Или все-таки лечить?	212
Что советуют врачи?	213
Если на дворе — жаркое лето....	214
Если ребенок ест мел...	214
Почему дети часто пьют	214

Опять этот стоматит	215
Скоро в садик...	215
Пищевая аллергия	216
Питание и безопасность	219
Безопасность на вашей кухне.	219
Чтобы лакомство не стало причиной трагедии	220
О грибочках, меде и домашних заготовках	221
Немного о пищевых добавках	222
Зачем съедать «пуд соли»?	223
Горький привкус «сладкой жизни»	224

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ОТ ТРЕХ ДО ШЕСТИ ЛЕТ 225

Как правильно питаться дошкольнику	225
«Сколько влезет» или кормить по нормам?	226
Как известно, без воды...	226
О режиме питания дошкольника	227
Особенности приготовления пищи.	227
Горячо — холодно	228
«Капризы» аппетита	228
Возможно ли детское вегетарианство?	229
Дошколята — маленькие кулинары	230
Правила поведения за столом.	231
Питание ребенка в детском саду: проблемы и их решения	232
Есть стали больше, есть стало веселее...	232
Всегда бывают исключения...	232
Особенности домашнего питания	233
Примерное меню на неделю для ребенка от трех до пяти лет	234
Примерное меню для ребенка пяти-шести лет.	235
В дорогу с «дошколенком».	235
Немного о «толстячках» и «пышечках», или Как накормить полного ребенка	236
Недостаток внешности или серьезная болезнь?	236
Перекармливание — основная причина детского ожирения...	237
Что такое «лишний вес».	237
Правильное питание — главное средство борьбы с лишним весом...	238
Чем кормить полного малыша?	239
Что лучше пить?	240
О «сладких исключениях» и их «горьком» привкусе	240
Разнообразие — не значит «обжорство».	240
Полный ребенок в детском саду	241
Больше двигаться...	241
Меню для полных детей на неделю.	241
Технология приготовления пищи для детского питания	243
Продукты из сои в детском питании	244
Начинаем пробовать специи.	244
Эти заманчивые грибочки...	246
Немного о «кулинарном дизайне».	247
Рецепты блюд для детей от трех до шести лет.	250
Легкие закуски	250
Первые блюда	255
Соусы	266
Блюда из рыбы.	267
Блюда из мяса	270
Блюда из овощей.	273
Блюда из яиц	281
Блюда из творога.	283

Блюда из круп, макаронных изделий	284
Блюда из фруктов, ягод	286
Сухофрукты	287
Компоты, кисели	287
Другие напитки	287
Десерты из фруктов	288
Запеканки, пудинги, суфле	289
Все из муки	290
Кремы	296
Немного о консервировании	297
ПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.	300
Рацион на день — чем кормить школьника?	300
Режим питания младшего школьника	300
Примерное меню для ребенка в возрасте от семи до десяти лет	302
Быстрый и полезный завтрак — мюсли	303
Витамины и минералы — круглый год: какие блюда помогут быть здоровыми	305
Начало года — повышаем иммунитет	305
Весна — дефицит витаминов в продуктах и организме	306
Лето — пора запастись витаминами на весь год	306
Осень — продолжаем запастись витаминами и готовимся к зиме	307
Готовим вместе с мамой	308
Если мы решили позвать гостей	312
ПИТАНИЕ ПОДРОСТКА	324
Питание и учеба	324
Примерное меню на неделю для подростка	325
Для тех, кто занимается спортом	326
Когда нужно усиленное питание	327
Еще раз об экзаменах	331
«Не хочу есть — хочу быть красивой», или Об опасном желании похудеть	331
Питание и красота	332
Блюда для праздничного стола и на каждый день	334
ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА	337
Заболевания желудка и диетическое питание	338
Питание ребенка при хроническом гастрите	340
Питание при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки	343
Питание после операции по удалению аппендикса	345
Питание при хронических заболеваниях кишечника (колитах)	345
Питание ребенка при склонности к запорам	348
Питание ребенка при болезнях печени и желчного пузыря	349
Питание ребенка при вирусном гепатите	352
Питание при заболеваниях почек	353
Питание при сахарном диабете	354
Питание ребенка при ожирении	358
Питание при нервно-артритическом диатезе	360
Питание ребенка при сердечно-сосудистых заболеваниях	362
Питание ребенка при туберкулезе легких и общем истощении организма	364
Питание ребенка при анемии	366
Питание ребенка при острых инфекциях	367
Рецепты некоторых диетических блюд	369
Супы	374
Соусы	381
Вторые блюда	383
Блюда на десерт	391