



# Оглавление

<i>Предисловие от редакции</i> .....	9
<i>Отзывы родителей</i> .....	11
<i>Благодарности</i> .....	13
<i>Об авторе</i> .....	14
<i>От автора</i> .....	15

## Часть I. СИСТЕМА ДЕТСКОГО СУПЕРПИТАНИЯ

<b>Глава 1. Общие сведения о системе</b> .....	19
Индустрия детского питания .....	20
Преимущества системы детского суперпитания .....	20
Как много времени это займет .....	21
Как я все это приготовлю .....	22
Зарабатывайте на дому .....	23
Почему не все родители готовят дома .....	24
<b>Глава 2. Введение прикорма</b> .....	26
Когда начинать кормить ребенка твердой пищей .....	26
Витаминные и минеральные добавки .....	29
<b>Глава 3. Суперпитание для вашего малыша</b> .....	32
Суперздоровая еда .....	32
Первый основной прием пищи — суперкаша .....	35
Ежедневный лист системы детского суперпитания .....	38
Таблица для быстрого определения группы продукта .....	40
Второй основной прием пищи — йогурт .....	41
Суперзакуски .....	43
Третий основной прием пищи .....	46
Пример ежедневного меню .....	47
Преимущества системы детского суперпитания .....	52
Покупка продуктов для детского суперпитания .....	53
Всего несколько минут на каждое блюдо .....	55
Готовка суперкаши — часть привычного распорядка .....	59
<b>Глава 4. Злаки — самый важный элемент детского суперпитания</b> .....	60
Хранение крупы из цельных злаков .....	60
Суперкаша из коричневого риса .....	60
<b>Глава 5. Первый прием твердой пищи</b> .....	69
Что делать с остатками еды .....	72
Туалетная паника .....	73
Закрепляем переход на твердую пищу .....	74
Пищевая аллергия и правило четырехдневного ожидания .....	74
Кормите с любовью .....	76

<b>Глава 6. Пищевая аллергия</b> .....	80
Причины пищевой аллергии .....	80
Всегда проверяйте состав .....	81
Еда, чаще всего и реже всего вызывающая аллергию .....	81
Непереносимость молока или лактозы .....	83
Что делать при аллергической реакции .....	84

## **Часть II. КОРМЛЕНИЕ МАЛЫШЕЙ ДО И ПОСЛЕ ГОДА**

<b>Глава 7. Помесячный график введения прикорма в первый год жизни</b> .....	87
Всегда советуйтесь со своим педиатром .....	87
Схема введения прикорма, принятая в России .....	90
<b>Глава 8. Кормление в первые несколько недель</b> .....	91
Питание ребенка до 6 месяцев .....	91
Еда или молоко: что сначала .....	94
Насколько большими должны быть порции .....	94
Одинаковый объем разных групп продуктов .....	95
Овощи и фрукты .....	95
Злаки и каши .....	96
Следите за количеством железа .....	96
<b>Глава 9. Кормление вашего малыша в 6 месяцев</b> .....	97
<b>Глава 10. Кормление вашего малыша в 7 месяцев</b> .....	99
<b>Глава 11. Кормление вашего малыша в 8 месяцев</b> .....	102
<b>Глава 12. Кормление вашего малыша в 9 месяцев</b> .....	106
<b>Глава 13. Кормление вашего малыша в 10 месяцев</b> .....	109
<b>Глава 14. Кормление вашего малыша в 11 месяцев</b> .....	112
<b>Глава 15. Кормление вашего малыша старше одного года</b> .....	113
<b>Глава 16. Развиваем умение есть и пить самостоятельно</b> .....	118
Развитие ротового аппарата и навыка проглатывания .....	118
Ложка .....	119
Не пользуйтесь детским поильником .....	120
Чашки и стаканы .....	120
Еда, которую можно есть руками .....	124
Маленькие кусочки мягкой еды .....	125
Еда для прорезывания зубов .....	126
Самостоятельное кормление при помощи ложки и вилки .....	126
Еда за столом .....	128

## **Часть III. ЗАКУПКА, ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ ДЕТСКОГО СУПЕРПИТАНИЯ**

<b>Глава 17. Основные продукты</b> .....	131
<b>Глава 18. Кухонное оборудование</b> .....	133
Багаж для путешествий .....	136

---

<b>Глава 19. Методы заморозки и разморозки детского суперпитания</b> .....	138
Важные правила для всех методов заморозки .....	138
Метод «Еда в кубиках» .....	139
Метод «Заморозка на подносе» .....	142
Метод «Заморозка в вакуумном контейнере» .....	142
Метод «Гнездо для пакетов» .....	143
Как безопасно разморозить детское питание .....	146
Никогда не замораживайте детское питание повторно .....	148
<b>Глава 20. Овощи для детского суперпитания</b> .....	149
Основы .....	149
Как готовить овощи .....	153
Как хранить приготовленные овощи .....	158
Как делать запасы готовых овощей .....	159
<b>Глава 21. Фрукты для детского суперпитания</b> .....	196
Сушеные фрукты .....	200
Фруктовая пастила .....	203
Характеристика фруктов .....	207
<b>Глава 22. Детское суперпитание из цельных злаков</b> .....	229
Цельные зерна лучше обработанных .....	229
Как готовить цельные злаки .....	233
Хранение приготовленных цельных злаков .....	235
Суперкаша из отварных цельных злаков .....	235
Пшеничный зародыш .....	236
Попрощайтесь с белым хлебом .....	236
Макаронные изделия из цельного зерна .....	237
Другие продукты из цельного зерна .....	238
Домашний цельнозерновой хлеб .....	238
<b>Глава 23. Бобовые растения: фасоль, горох и чечевица</b> .....	247
Как покупать и хранить .....	247
Подготовка .....	247
Особенности приготовления .....	248
Тофу — самый удобный бобовый продукт .....	252
Незаметные бобы в блюдах .....	253
<b>Глава 24. Орехи и семечки</b> .....	254
Сокровищница полезных веществ .....	254
Правила выбора .....	255
Хранение орехов, семечек и паст на их основе .....	257
Кормление вашего ребенка орехами и семечками .....	257
<b>Глава 25. Молочные продукты</b> .....	259
Сыр .....	259
Обезжиренное сухое молоко .....	260
Йогурт .....	261
<b>Глава 26. Яйца</b> .....	277
Покупка яиц .....	278
Никогда не ешьте сырые яйца .....	279

Как охлаждать сырые яйца . . . . .	279
Как варить яйцо вкрутую . . . . .	280
Хранение вареных яиц . . . . .	282
Замороженные яйца . . . . .	282
Заменители яиц . . . . .	283
<b>Глава 27. Потрясающие продукты для детского питания . . . . .</b>	<b>284</b>
Морская капуста . . . . .	284
Растительные масла . . . . .	284
Домашняя масляная эмульсия . . . . .	285
Кокосовое масло . . . . .	286
Агар-агар . . . . .	286
Мед . . . . .	287
Кленовый сироп . . . . .	287
<b>Глава 28. Полезные добавки . . . . .</b>	<b>288</b>
Супермука . . . . .	289

## Часть IV. БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО

<b>Глава 29. Важная информация по технике безопасности . . . . .</b>	<b>293</b>
Телефонные номера для экстренной связи . . . . .	293
Опасность удушения . . . . .	294
Потенциально ядовитые продукты питания . . . . .	298
Основные правила безопасности и практические советы . . . . .	299
<b>Глава 30. Безопасность кухни и детского питания . . . . .</b>	<b>301</b>
Место кормления . . . . .	301
Высокий стульчик . . . . .	302
Предупреждение ожогов на кухне . . . . .	306
Бактерии . . . . .	308
<b>Глава 31. Детская гигиена и чистота на кухне и в ванной . . . . .</b>	<b>314</b>
Гигиена и пищевые отравления . . . . .	314
Профилактика проблем с зубами . . . . .	315
Содержите кухню в чистоте . . . . .	317
Посудомоечная машина . . . . .	320
Полотенца — просто и действенно . . . . .	322
Дети намного важнее, чем ковер . . . . .	324
Пестициды . . . . .	326

## Часть V. КОРМЛЕНИЕ ВАШЕГО МАЛЫША

<b>Глава 32. Как много должен есть мой ребенок . . . . .</b>	<b>331</b>
Здоровый малыш будет есть сколько нужно . . . . .	331
Количество пищи меняется день ото дня . . . . .	331
Мой ребенок ест слишком много . . . . .	332
Мой ребенок ест недостаточно . . . . .	333
Мой ребенок не ест определенную еду . . . . .	333
Маленькие порции еды в течение дня . . . . .	334

«Усредненные» порции, приведенные в этой книге .....	334
Дневник детского питания .....	335
Таблица порций .....	335
<b>Глава 33. Как много должен пить мой ребенок .....</b>	<b>339</b>
Грудное молоко и молочная смесь до включения твердой пищи .....	339
Дети на искусственном вскармливании и правило 950 мл .....	340
Никакого коровьего молока до года .....	340
Что может быть в детской бутылочке .....	343
<b>Глава 34. Основы диетологии на практике .....</b>	<b>349</b>
Размеры порций .....	349
Группы продуктов питания .....	350
Фрукты .....	350
Овощи .....	351
Злаки .....	351
Молочные продукты .....	352
Белок для развития .....	352
Питательные вещества .....	357
Как много калорий нужно моему ребенку .....	371

## Часть VI. РЕЦЕПТЫ

<b>Глава 35. Рецепты для детей до года .....</b>	<b>379</b>
Основные продукты питания .....	379
Детские пюре .....	380
Рецепты для малышей 6–7 месяцев .....	381
Рецепты для малышей 8–9 месяцев .....	384
Рецепты для малышей 10–11 месяцев .....	385
Рецепты для малышей 11–12 месяцев .....	385
<b>Глава 36. Рецепты для детей старше одного года .....</b>	<b>388</b>
Фруктовые рецепты .....	389
Овощные рецепты .....	397
Рецепты блюд из йогурта .....	407
Рецепты с тофу .....	407
Рецепты блюд из яиц .....	412
Злаки и каши .....	416
Бобы, горох, чечевица .....	421
Котлеты без мяса и немясные блюда .....	425
Сэндвичи и пиццы .....	428
Бездрожжевой хлеб .....	437
Хлебные продукты .....	441
Суперкексы .....	447
Чудесные вафли .....	452
Французские блины .....	453
Блинчики .....	454
Крекеры .....	460
Рецепты блюд из макаронных изделий .....	465

Запеканки .....	469
Пироги-киш .....	474
Замороженное угощение .....	475
Десерты и десертные топпинги .....	482
Желе .....	500
Заправки, подливки, приправы и соусы .....	504
Напитки .....	511
Супермолоко .....	517
Закуски .....	519
<b>Глава 37. Украшение еды .....</b>	<b>527</b>
Пищевые красители .....	530
Мерзкое и противное .....	531
Простые фигуры .....	532
<b>Часть VII. ЭКОРЕШЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО МАЛЫША</b>	
<b>Глава 38. Органический = лучший .....</b>	<b>535</b>
Поддержите местного фермера .....	537
<b>Глава 39. Жить экономно = жить экологично</b>	
Простые экорешения для экономии .....	538
Первая помощь для вашего дома .....	540
Пятна и запахи .....	542
<b>Глава 40. Детские вещи, сделанные в домашних условиях .....</b>	<b>543</b>
<b>Глава 41. Хозяйственные товары домашнего изготовления .....</b>	<b>553</b>
Экономичные, безопасные и экологичные чистящие средства .....	553
Очищающие средства для ванной .....	554
На кухне .....	555
Средство для мытья окон .....	557
Полироль для мебели и пола .....	558
Стирка .....	559
Другие подсказки .....	562
<b>Глава 42. Зелень на подоконнике .....</b>	<b>563</b>
Подсказки о растениях .....	566
Веселые фруктовые растения .....	567
<b>Приложения .....</b>	<b>570</b>
Распространенные сокращения в кулинарных книгах .....	570
Интернет-источники .....	571
<i>Алфавитный указатель .....</i>	<i>572</i>

---

# Предисловие от редакции

**Н**акормить ребенка — это целое дело! Да еще и полезной пищей! Думаю, что не ошибусь в том, что почти для каждой мамы введение новых продуктов часто превращается в сложную задачу, особенно если малыш находится на грудном вскармливании. Да и потом, когда введены основные продукты, перед мамой встает новая проблема — как разнообразить предлагаемые блюда.

Я тоже мама и тоже сталкивалась с такими проблемами: и с выплевыванием еды, и с недоверием ребенка к новым продуктам, и, наоборот, с неумным интересом, когда сын мог уплетать за обе щеки все, что ни приготовишь, а на следующий день ото всего отворачивался. Все было. И я очень рада, что эта книга попала мне в руки вовремя (хотелось бы все же на пару месяцев пораньше). Она убедила меня, что для ребенка нужно готовить самой, а не пользоваться готовым питанием. Не могу сказать, что это совсем просто, как утверждает автор, но и не так трудно, как представлялось в самом начале.

Книга по-настоящему вдохновляет. Когда я готовила ее к печати, во время чтения мне все время хотелось срочно бежать на кухню и применять полученные советы на практике. Кроме того, книга вселяет уверенность, что вы справитесь, что вы на правильном пути, что вы найдете с ребенком общий язык в области питания. Она содержит огромное количество подсказок и хитростей. Например, я очень переживала, что мой ребенок отказывался есть прикорм до кормления грудью, как на этом настаивали отечественные педиатры. Постепенно я пришла к тому, что ничего страшного не случится, если я дам прикорм после грудного молока, и тогда ребенок ел его с удовольствием: его страх, что его больше не любят и поэтому не дают грудь, исчезал, оставался только интерес. А вот автор советовала начинать так и постепенно переходить к варианту «грудь после прикорма». Я успокоилась — все в порядке. Это, конечно, мелкий эпизод, но если бы я прочитала эту книгу чуть пораньше, то скольких слез у нас обоих можно было бы избежать!

Но, несмотря на всю полезность книги, мы сомневались, издавать ли ее вообще, так как в ней многое не совпадает с принятой в России схемой введения прикорма, некоторые продукты для нас являются экзотическими и даже неизвестными. Однако знать альтернативную позицию тоже нужно, ведь и малыши все разные и не все едят по тому графику, который рекомендуют отечественные педиатры. Да и вегетарианцев и веганов, как и людей, старающихся беречь нашу планету и употреблять в пищу только экологически чистые продукты, становится все больше. Для них эта книга вообще находка, ведь детский рацион должен быть сбалансированным, и белок в нем должен



присутствовать обязательно. Поэтому мы приводим развернутые комментарии специалистов там, где это важно для здоровья и развития ребенка. И обязательно консультируйтесь с вашим педиатром, если что-то в советах автора или комментариях наших рецензентов вас смущает, ведь детский организм так хрупок!

Уверена, что не только мамы первенцев найдут много полезного в этой книге, но и мамы со стажем смогут внести в ежедневное меню их ребенка что-то из того, что предлагает автор. Пробуйте, экспериментируйте вместе с книгой, и ваш малыш обязательно оценит ваши усилия и подарит вам немало улыбок, когда вы будете угощать его новыми блюдами.

С уважением,  
редактор издания  
РЕШЕТНИК ТАТЬЯНА

# Отзывы родителей

Перед вами фантастическое руководство, которое поможет познакомить вашего малыша с вкусной домашней едой.

*Марта СТЮАРТ*

Рут Ярон вновь сделала это! Первое издание этой книги было ошеломляющим открытием, а эта полностью обновленная версия — настоящая находка. Правильное питание очень важно для малышей, и Ярон дает родителям возможность кормить своих детей едой, которая покажется им великолепной — и при этом она будет простой, недорогой, безопасной и вкусной.

*Алан ГРИН, доктор медицины, педиатр,  
основатель сайта DrGreene.com и автор книги  
«Органическая пища для малышей»  
(Alan Greene, «Feeding Baby Green»)*

Эта книга — своего рода библия кормления детей. Рут одержима всем, что касается малышей, их правильного питания и здоровья. Она провела масштабное исследование, которое сэкономит время работающих родителей. Это руководство содержит подсказки, рецепты и важную информацию, которая поможет вам в первые годы жизни вашего ребенка.

*Доктор Дженн БЕРМАН, автор книги «Супермалыш: 12 способов  
дать вашему ребенку хороший старт в первые 3 года»  
(Dr. Jenn Berman, «SuperBaby: 12 Ways to Give Your Child  
a Head Start in the First 3 Years»)*

Для родителей нет ничего важнее, чем здоровье и благополучие их ребенка. Третье издание книги Рут Ярон научит родителей кормить своих малышей с раннего возраста самой лучшей, питательной и вкусной пищей.

*Элизабет ПАНТЛИ, автор серии книг «Никаких слез»,  
отмеченных наградами, включая книгу «Капризный едок:  
деликатный способ приучить вашего ребенка к полезной пище»  
(Elizabeth Pantley, «The No-Cry Picky Eater Solution: Gentle Ways  
to Encourage Your Child to Eat – and Eat Healthy»)*

Я мечтала о том, чтобы самостоятельно готовить детское питание, но, став мамой недоношенного ребенка, была вынуждена учитывать его особые пищевые потребности. Я очень благодарна книге Рут Ярон, которая помогла мне стать уверенной в вопросах питания моей дочки! Я настоятельно рекомендую ее моим подругам-мамочкам, потому что она рассказывает о приготовлении полезной еды для ребенка — домашнего детско-

го питания, которое будет самым лучшим угощением для малыша! Поверьте, это книга номер один по данной теме!

*Кайла АЙМИ, мама Скарлетт и автор [www.kaylaaimee.com](http://www.kaylaaimee.com)*

Это первая книга, в которой я нашла простое, четкое и подробное меню с объяснениями, как кормить своего ребенка полезными продуктами. Мне нравятся таблицы и подсказки, экономящие время. То, что на первый взгляд кажется трудным, на самом деле вполне выполнимо.

*Дебби ЛИЛЛАРД, автор «Руководства мамы по организации дома»  
(Debbie Lillard, «A Mom's Guide to Home Organization»)*

Я — работающая мама с двумя детьми, и мне казалось, что уж я-то знаю, как и чем кормить детей. После прочтения этой книги я открыла для себя много новых способов, рецептов и подсказок, которые помогут мне при воспитании моих детей: грудничка и дошкольника! У работающих мам всегда мало времени. Мне понравилось это руководство, оно позволяет сразу перейти к сути. Теперь оно стоит на кухонной полке рядом с моими кулинарными книгами!

*НИКОЛЬ с сайта [MamaNYC.net](http://MamaNYC.net)*

Эта книга не просто коллекция рецептов. Она подробно и комплексно расскажет родителям, каким должно быть питание их ребенка. Таблицы для каждого месяца жизни ребенка и простые инструкции по приготовлению блюд делают эту книгу руководством, необходимым каждому родителю.

*Стефани КОУГЛЕН с сайта [NecessaryStrangeness.com](http://NecessaryStrangeness.com)*

Это полноценное руководство, призванное научить родителей правильно кормить своих малышей с самых ранних лет. С его помощью можно легко и быстро узнать, когда начинать давать ребенку новые продукты и как приучить его к незнакомой пище. Эта книга предлагает также быстрые способы повысить питательность еды, понятные схемы, таблицы, рецепты и огромное количество идей по уходу за новорожденными и малышами старше года!

*Валери ПЛОУМАН, автор «Хроник опытной мамы»  
(Valerie Plowman, «Chronicles of a Babywise Mom»), [www.babywisemom.com](http://www.babywisemom.com)*

---

# Благодарности

Я хотела бы поблагодарить своего чудесного мужа, Боба, который всегда был рядом. Милый, спасибо за твою поддержку на протяжении всех лет работы над этим проектом, за то, что знал правильные слова, которые нужно было сказать, когда я чувствовала усталость или неуверенность. Хочу выразить свою признательность самым лучшим мальчикам в мире: Фреду, Джону и Бобби, моим повзрослевшим Супермалышам, за их терпение и понимание. Я люблю вас, ребята. Вы замечательные! Хочу выразить признательность моей дорогой подруге и бывшей золовке, Терри, которая тестировала наполовину написанный черновик этой рукописи на протяжении всего первого года ее малыша. Благодарность — моей свекрови Хелен («Мим») и моей бывшей свекрови («Бабушке Леоне»), которые поддерживали меня, когда я работала, а также моей прекрасной невестке, Кэти. Любовь — моим братьям и сестре, Линде, Джону и Дэвиду, которые так похожи на свою старшую сестру.

Выражаю свою искреннюю благодарность работникам Публичной Библиотеки Долины (Valley Community Library), которые без жалоб позволяли мне брать тысячи книг и десятки книг по межбиблиотечному обмену. (По крайней мере, они не подавали жалоб на меня!) Большое спасибо за вашу помощь: Мэри Барна, Карен Слакта, Лиза Козловски, Ким Скритчфилд, Гаррен Леви, Ребекка Пеллер, Арт Фуллер, Беверли Элвидж, Генри Хэлфлин, Барбара Мелодия, Пола Мелески, Донна Симпсон, Кевин Козловски и Эми Симпсон.

Выражаю свою признательность Эйприл Рудат, лицензированному диетологу, магистру, моему профессору в области материнства и вскармливания грудных детей из Университета Мэривуд (Marywood University), а также бедным студентам магистратуры с наших занятий, которым приходилось страдать от моих бесконечных вопросов, иногда делавших затяжными наши трехчасовые занятия.

Также спасибо нашей команде «Детского Суперпитания»: Клодин Волк, Джули Мёркетт, Стейси Хёрли, Шэрон Кастлен, Кейт Бандос, Розмари Берт и многим другим, кто сделал возможным существование этой книги.

Я хотела бы сказать отдельное спасибо всем писавшим мне Мамам, Папам и друзьям малышей, которые выражали крайне ласковую похвалу и полезную критику, — вы по-настоящему помогли улучшить третье издание!

---

## Об авторе

**У** Рут Ярон родились близнецы, да еще и преждевременно, и у них были серьезные проблемы со здоровьем. Рут поняла, что самой действенной помощью с ее стороны будет кормление малышей как можно более полезной и здоровой пищей, и решила провести собственное исследование в области детского питания. Она изучила десятки кулинарных книг, экспериментируя с тофу и пшеничными зародышами<sup>①</sup> и удивляя этим своих друзей и близких. Материнская целеустремленность — это прекрасная мотивация. Рут систематизировала результаты собственного исследования по приготовлению домашних каш из цельных злаков и фруктов и различных способов обработки овощей, а также лучших методов хранения и замораживания продуктов и создала свою методику — систему детского суперпитания, которой и посвящено это прекрасное руководство.

Рут продолжает исследования и делится со своей аудиторией подсказками в личном блоге [www.SuperBabyFood.com](http://www.SuperBabyFood.com), на страничке в Facebook и аккаунте в Twitter (@Super\_Baby\_Food). Ей нравится общаться, она прислушивается к комментариям родителей, использующих ее методику, и отвечает на любые их вопросы.

Рут окончила Университет Ист-Страудсберга в Пенсильвании по специальности «Математика и информатика». Она работала в отделе космических разработок и занималась программированием спутников для НАСА, прежде чем написать свою книгу о детском питании. У нее трое сыновей и муж, с которыми она живет в Скрантоне (Пенсильвания).

<sup>①</sup> См. подробное описание продукта на стр. 236.

---

# От автора

## ***Выбор первого прикорма***

Прежде чем выбрать еду для первой ложки, посоветуйтесь с наблюдающим вашего ребенка врачом. Я не принуждаю к этому, но специально несколько раз упоминаю об этом в книге. Вот несколько вопросов, которые необходимо задать педиатру перед тем, как переводить ребенка на твердую пищу:

- В каком возрасте можно начинать?
- Какую еду нужно давать в самом начале прикорма?
- Как много жидкости должен потреблять ребенок?
- В каких витаминах и минералах (например, в железе) нуждается малыш?
- Что такое пищевая аллергия? Какие ее типы встречаются? Как наследственная предрасположенность к аллергии влияет на здоровье ребенка?

## ***Горячие темы в вопросах детского питания***

Понимание того, что такое «правильно» относительно детского питания, меняется ежедневно или, по крайней мере, так кажется. Третье издание моей книги содержит самые актуальные на момент выхода книги правила и рекомендации с учетом всех новых данных. В книге подробно рассмотрены самые сложные и неоднозначные вопросы, рекомендации по которым в корне изменились за последние годы.

### ***Пищевая пленка***

Я не рекомендую использовать пищевую пленку или полиэтиленовые пакеты. Последние исследования показали потенциальную опасность хранения, заморозки и транспортировки еды в пластике. Я предлагаю пользоваться стеклянными емкостями, а также контейнерами и формочками для приготовления льда, полностью выполненными из нержавеющей стали. В качестве альтернативы вы можете заворачивать продукты в органическую, небеленую вощеную бумагу и уже после этого помещать в полиэтиленовый пакет для охлаждения или заморозки.

### ***Алюминиевая фольга***

Я не советую хранить продукты для приготовления пищи в алюминиевой фольге, так как она может быть токсична.

### ***Микроволновая печь***

Недавние исследования показали, что разогревание еды в микроволновой печи разрушает полезные вещества в пище, поэтому в третье издание я не включила использование микроволновой печи.

### ***Аллергия***

Американская академия педиатрии (ААП) установила, что позднее включение в рацион высокоаллергенных продуктов повышает у детей риск возникновения аллергических реакций. Я включила данные этого последнего исследования в это издание. Однако настоятельно рекомендую обсудить этот вопрос со своим педиатром, чтобы совместно решить, когда включать в рацион ребенка высокоаллергенные продукты.

### ***Яйца***

ААП также изменила свою точку зрения в отношении яиц. Если раньше яичные белки исключались как потенциальный источник аллергии, то сейчас разрешается давать ребенку целое яйцо не раньше шести месяцев, а лучше после года.

### ***Овощи и фрукты, накапливающие пестициды***

Хотя я и рекомендую вам покупать только органические продукты у производителей, имеющих соответствующие сертификаты качества, но я понимаю, что это не всегда возможно. Помните, что существуют продукты, загрязненные пестицидами. Рабочая группа по охране окружающей среды ([www.ewg.org](http://www.ewg.org)) подготовила список под названием «Грязная дюжина». В «Грязную дюжину» входят: яблоки, сельдерей, помидоры черри, огурцы, виноград, острый перец, импортные нектарины, персики, картофель, шпинат, клубника, сладкий болгарский перец, кабачки и патиссоны, листовая капуста.

### ***Овощи и фрукты, почти не накапливающие пестициды***

Есть, наоборот, и продукты, которые содержат мало пестицидов. Среди них: спаржа, авокадо, кочанная капуста, дыня канталупа, сладкая кукуруза, баклажаны, грейпфруты, киви, манго, грибы, лук, папайя, ананасы, сладкий горошек (замороженный), сладкий картофель.

Надеюсь, вы получите не меньшее удовольствие от чтения третьего издания моей книги, чем я в процессе ее создания. Пожалуйста, не стесняйтесь задавать свои вопросы на моих страничках в Facebook и Twitter. Ссылки вы найдете в разделе «Интернет-источники».

Расслабьтесь и получайте удовольствие!

Р. ЯРОН  
Июнь 2013