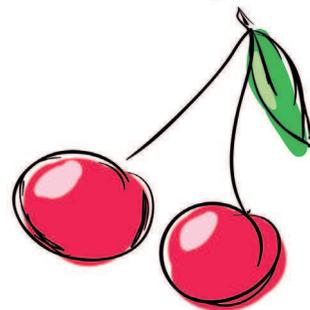




# СОДЕРЖАНИЕ



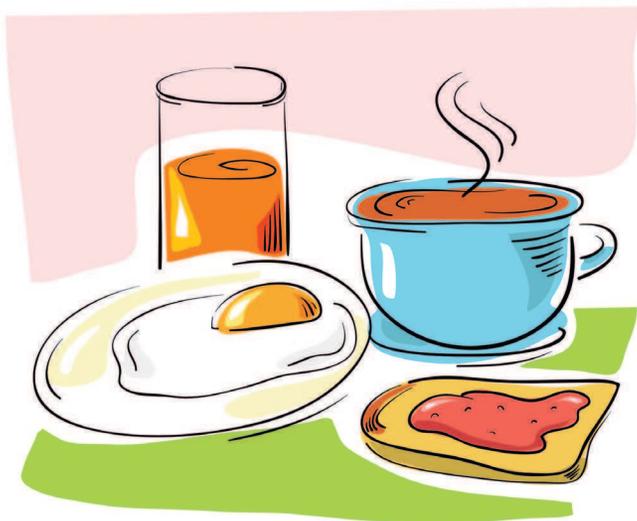
ПРЕДИСЛОВИЕ.....	6	
РЕЦЕПТЫ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ПЕДИАТРА от 1 года до 3 лет.....	13	
Каши, макароны и блюда из круп.....	17	■
Молочные продукты.....	24	■
Блюда из мяса. Бульоны мясные.....	30	■
Рыбные блюда.....	36	■
Овощи от А до Я.....	38	■
Фрукты и ягоды.....	46	■
Блюда из яиц.....	50	■
Выпечка.....	52	■
РЕЦЕПТЫ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ПЕДИАТРА от 3 до 7 лет.....	59	
Каши, макароны и блюда из круп.....	61	■
Молочные продукты.....	70	■
Блюда из мяса. Бульоны мясные.....	81	■
Рыбные блюда.....	92	■
Овощи от А до Я.....	96	■
Фрукты и ягоды.....	114	■
Блюда из яиц.....	126	■
Выпечка.....	130	■

# ПРЕДИСЛОВИЕ



Ваш малыш растет. А для полноценного развития ему требуется полноценное питание, экологически чистые продукты, приготовленные по щадящей технологии.

Эта книга задумана и написана для тех, кто хочет вырастить своего малыша здоровым. В наше время неблагоприятной экологической обстановки на питание ребенка следует обратить особое внимание. Нас привлекает изобилие самых разнообразных консервированных продуктов. К тому же это так удобно, ведь у нас постоянно не хватает времени.



Следует ограничить потребление продуктов, обработанных промышленным способом, т. к. при такой обработке теряются витамины, микроэлементы, минеральные вещества и ферменты. Кроме того, к продуктам, обработанным промышленным способом, часто подмешивают вредные пищевые добавки.

Предпочтение следует отдавать экологически чистым растительным продуктам, выращенным без удобрений и пестицидов, причем выращенным в соответствии с сезоном, что сокращает время транспортировки и период хранения. Рассмотрим универсальные принципы сбалансированного питания для детей, соблюдая которые, вы сможете укрепить здоровье ребенка и удовлетворить потребности растущего организма.

## Какие продукты стоит включить в детское меню

Ежедневный рацион ребенка должен полностью удовлетворять его потребности в белках, углеводах и жирах, а также витаминах и микроэлементах. Именно поэтому меню должно быть разнообразным и четко спланированным:

- **Белки** – строительный материал для всего организма.
- **Пищевые волокна** – нормализуют работу пищеварительного тракта, помогают формировать каловые массы, сорбируют и выводят метаболиты.
- **Жиры** – обеспечивают правильное функционирование нервной системы.
- **Витамины и минералы** – укрепляют иммунитет, помогают предупредить различные болезни.
- **Вода** – помогает организму очиститься от токсинов, усвоить растворенные питательные вещества.

### • Крупы

Обязательно должны быть в ежедневном меню в виде каш, которые насыщают организм сложными углеводами, витаминами и минералами.

Можете предлагать ребенку кукурузную, рисовую, гречневую каши, а также блюда из овсянки и пшена.

### • Мясо

Это основной источник полноценного белка, а также витаминов. В рацион можно включить блюда из нежирных сортов продукта – индейки, кролика, курицы, говядины. Для максимального сохранения всех питательных веществ готовить блюда лучше на пару или запекать.

Оптимальный вариант – рубленое мясо в виде запеканок, котлет, тефтелей.

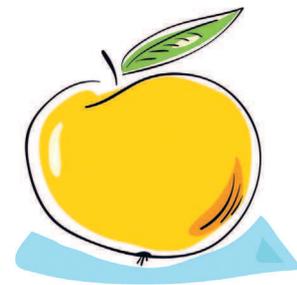
### • Рыба

Этот продукт должен обязательно присутствовать в рационе ребенка хотя бы 2–3 раза в неделю.

Он насытит организм аминокислотами, полиненасыщенными жирами, а также фосфором, железом, фтором. В меню лучше включать нежирные сорта рыбы, готовить на пару или запекать в духовке.

## • Овощи и фрукты

Это источники комплекса витаминов и минералов, а также клетчатки, пищевых волокон и пектина. Употреблять их следует частично в свежем виде, а также использовать для приготовления всевозможных запеканок, супов, компотов, салатов.



А чтобы получить максимум пользы, лучше использовать овощи и фрукты по сезону, причем выбирать те, которые произрастают в вашем регионе (а лучше – на собственном огороде).

Цитрусовые следует давать детям в ограниченном количестве во избежание развития аллергических реакций.

## • Молоко и кисломолочные продукты

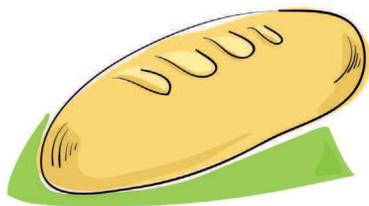
Продукты этой группы являются источником легкоусваиваемого кальция, аминокислот, витамина Д, молочного сахара, минералов.

Молоко, кефир, творог, ряженку, йогурт (лучше домашнего приготовления) необходимо ежедневно включать в рацион ребенка любого возраста. Использовать их можно и в свежем виде, и в приготовлении молочных супов, запеканок, сырников.

## • Хлеб

Также является полезным продуктом, содержит множество витаминов и минералов, необходимых для полноценного функционирования детского организма.

### НО! ПЕДИАТРЫ РЕКОМЕНДУЮТ ЗНАКОМИТЬ ДЕТЕЙ С ХЛЕБОМ ПОСЛЕ ГОДА.



Детям до трех лет лучше предлагать бездрожжевой хлеб, поскольку дрожжевые изделия могут спровоцировать повышенное газообразование и расстройство стула.

После трех лет предложите ребенку пшеничный хлеб с отрубями, который является лидером по содержанию витаминов и минеральных веществ.

В идеале и детям, и взрослым следует употреблять хлеб, приготовленный самостоятельно.

## • Макароны

Это прекрасный источник сложных углеводов, обеспечивающих энергией. Кроме того, макаронные изделия содержат комплекс минералов, помогающих защитить организм ребенка от различных болезней и укрепить иммунитет. В рацион стоит включать только макароны из твердых сортов пшеницы.

## • Масло

Источник жирных кислот, витаминов А и Е. Для получения пользы достаточно заправить любой салат ложкой этого продукта.

В детское меню следует включать наиболее полезные виды масел – оливковое, льняное, подсолнечное.

Также в рационе ребенка должно присутствовать сливочное масло жирностью 82,5 %:

- До года: до 5 г в сутки.
- С года до трех лет: 6–10 г в сутки.
- После трех лет: 15 г в сутки.

## • Яйца

Не менее ценный, чем масло, источник белка и витаминов А, Е, Д.

Яйца насыщают организм ребенка лецитином, который необходим для полноценного функционирования нервной системы и правильного кроветворения. Изначально в рацион стоит включать перепелиные яйца, ближе к 3-летнему возрасту можно вводить куриные.

Двух-трех сваренных вкрутую или жареных яиц в неделю вполне достаточно для восполнения необходимых запасов.

Принимая во внимание обилие продуктов, рекомендованных к ежедневному употреблению, важно составить меню правильно. И поможет в этом пищевая пирамида.



## Пищевая пирамида

- **Полезные углеводы** (макароны, картофель, цельнозерновые злаки, каши) являются основой рациона ребенка и составляют 40 % от всего объема потребляемых в сутки продуктов.
- Далее идут **овощи и фрукты**, на которые приходится порядка 35 % продуктов.
- Следующее «кольцо» пищевой пирамиды – **белки**, которых должно быть не менее 20 % от детского дневного рациона. К белковой пище относят мясо, рыбу, молоко и кисломолочные продукты.
- Замыкают пищевую пирамиду полезные **жиры и сладости** – их в детском рационе должно присутствовать не более 4 % от суточного объема пищи.

## Запрещенные продукты для детей

Существует масса продуктов, которые не должны присутствовать в детском рационе. Приведем основные из них:

- **острые блюда и приправы**, к примеру, до 5–6 лет не стоит давать ребенку горчицу, уксус, перец, хрен, так как они провоцируют раздражение слизистой оболочки органов пищеварения;
- **кофе** – в рационе детей может присутствовать лишь кофейный напиток на основе цикория;
- **фаст-фуд** в любом его проявлении;
- **грибы** – их следует исключить, как минимум, до 12 лет.

## Не принесут пользы детскому здоровью:

- **копчености**;
- **колбасные изделия**;
- **маринады и соленья**;
- **шоколад**;
- **сдоба и кондитерские изделия**.



Количество этих продуктов в рационе должно быть строго ограничено.

Заменить любые сладости в детском меню легко. На помощь придут сладкие фрукты, сухофрукты, всевозможные орехи.

## **ГЛАВНОЕ – В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ ПРИВИТЬ РЕБЕНКУ ПОНИМАНИЕ РАЗНИЦЫ МЕЖДУ «ПОЛЕЗНЫМИ» И «ВРЕДНЫМИ» ДЕСЕРТАМИ.**

### **Вегетарианство: подходит ли оно детям?**

Некоторые родители, не употребляющие в пищу мяса, стараются привить своему ребенку такую же пищевую привычку. При этом вегетарианцы утверждают, что белок – основной источник незаменимых аминокислот – можно получить и при употреблении бобовых.

Но это не так. Растительная пища не содержит незаменимых аминокислот, которые присутствуют исключительно в пище животного происхождения.

В детском рационе должно присутствовать не менее 50 % белка именно животного происхождения.

### **При недостаточном его поступлении в организм ребенка могут возникнуть такие проблемы:**

- *развитие железодефицитной анемии;*
- *замедление физического развития малыша;*
- *ослабление иммунитета;*
- *недостаточное усваивание кальция*, что приводит к позднему рахиту, слабости костей и последующему искривлению ног под весом собственного тела;
- *нарушение сократительной способности сердца* из-за слабости миокарда.

Подобные изменения в период активного роста детского организма способны нанести непоправимый вред здоровью вашего ребенка. Поэтому важно составить рацион правильно, включив в него мясо. Что же касается вегетарианства, то пусть ребенок сначала подрастет, а уж потом сделает свой самостоятельный осознанный выбор.



# РЕЦЕПТЫ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ПЕДИАТРА от 1 года до 3 лет

Каши, макароны и блюда из круп

▼  
17

Молочные продукты

▼  
24

Блюда из мяса Бульоны мясные

▼  
30

Рыбные блюда

▼  
36

Овощи от А до Я

▼  
38

Фрукты и ягоды

▼  
46

Блюда из яиц

▼  
50

Выпечка

▼  
52

