

С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ
ДЕТСКОГО ВРАЧА-НУТРИЦИОЛОГА

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ



ОТ ПРИКОРМА
ДО 6 ЛЕТ

ХЛЕБ*СОЛЬ®

КНИГИ КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

Содержание

11 Предисловие

13 Часть 1. Детское питание: теория

14 ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА

14 Питание беременной и кормящей женщины

22 Грудное молоко. Уникальный состав

26 Важность грудного вскармливания
и его тонкости

32 Естественное и искусственное вскармливание.
Основные виды молочных смесей

36 Начало прикорма и постепенный переход
к твердой пище

52 Вода и другие напитки

54 Отлучение от груди

58 ОТ ГОДА ДО ПЯТИ

58 Основные изменения

59 Что можно и нужно есть детям?

60 Общие рекомендации

62 О сроках и консистенциях.

Рацион ребенка от года до пяти лет

65 Полноценное питание:
почему это так важно

70 От чего нужно отказаться

76 ПИТАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ

76 Режим дня и режим питания

81 Гигиена приготовления и приема пищи

82 Гигиена ребенка за столом

84 Основы столового этикета



Молочная рисовая кашка, с. 92



Гречневая каша на молоке, с. 93



Творожок с бананом, с. 96

91 Часть 2. Детское питание: практика. Рецепты до 1 года

92 МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, КАШИ

- 92 Молочная рисовая кашка (с 6 месяцев)
- 93 Гречневая каша на молоке (с 7 месяцев)
- 93 Киноа с молоком (с 8 месяцев)
- 94 Творог с кефиром (с 9 месяцев)
- 94 Кефир с ягодным пюре (с 9 месяцев)
- 95 Молочная овсяная кашка с фруктами (с 10 месяцев)
- 95 Смужи с творогом и ягодами (с 12 месяцев)
- 96 Творожок с бананом (с 8–9 месяцев)
- 96 Кефирный коктейль с яблоком (с 9 месяцев)
- 97 Кукурузная каша на воде (с 9 месяцев)
- 97 Амарантовая каша с молоком (с 10 месяцев)
- 97 Гречнево-рисовая каша на молоке (с 11 месяцев)

98 ОВОЩНЫЕ ПЮРЕ И СУПЫ-ПЮРЕ

- 98 Морковное пюре (с 6 месяцев)
- 99 Кабачковое пюре (с 6 месяцев)
- 99 Картофельное пюре (с 7 месяцев)
- 99 Пюре из цветной капусты (с 8 месяцев)
- 100 Тыквенное пюре (с 8 месяцев)
- 100 Суп-пюре из кабачка и картофеля (с 7 месяцев)
- 100 Морковно-тыквенный суп-пюре (с 8 месяцев)
- 101 Картофельный суп с капустой (с 8 месяцев)
- 101 Овощной суп с гречкой (с 10 месяцев)

102 СОКИ И ФРУКТОВЫЕ ПЮРЕ

- 102 Яблочное пюре (с 6 месяцев)
- 103 Грушевое пюре (с 6 месяцев)



Кефирный коктейль с яблоком, с. 96



Кукурузная каша на воде, с. 97



Картофельное пюре, с. 99



Яблочное пюре, с. 102



Сок из яблока и моркови, с. 103

- 103 Сок из яблока и моркови (с 7 месяцев)
- 103 Бананово-яблочное пюре (с 7 месяцев)
- 104 Персиково-банановое пюре (с 8 месяцев)
- 104 Сок из груши и тыквы (с 9 месяцев)
- 104 Яблочно-сливовое пюре (с 10 месяцев)

106 МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ БЛЮДА

- 106 Пюре из курицы и кабачка (с 8 месяцев)
- 107 Говяжье пюре с картофелем (с 8 месяцев)
- 107 Пюре из кролика и моркови (с 8 месяцев)
- 108 Пюре из минтая с картофелем (с 9 месяцев)
- 108 Говяжий суп-пюре с брокколи (с 10 месяцев)
- 109 Куриный суп-пюре с тыквой (с 10 месяцев)
- 109 Рыбный суп-пюре из трески и моркови (с 10 месяцев)
- 110 Кролик с картофелем и кабачком (с 11 месяцев)
- 110 Мясное пюре из курицы с морковью и цветной капустой (с 12 месяцев)



Пюре из кролика и моркови,
с. 107



Говяжий суп-пюре с брокколи,
с. 108

111 Часть 3. Детское питание: практика. Рецепты от года до пяти

112 СУПЫ

- 113 Мясной бульон (от 2 лет)
- 113 Суп-пюре из хека с рисом (1,5–2 года)
- 114 Суп из курицы с рисом (от 2 лет)
- 115 Суп-пюре из овощей (от 2 лет)
- 115 Тыквенный суп с киноа (2–3 года)
- 116 «Перемолотый» мясной суп с овощами и картофелем (2–3 года)
- 116 Рыбный суп с кабачком и морковью (2–3 года)
- 117 Суп со шпинатом (от 3 лет)
- 117 Щи из свежей капусты (от 3 лет)
- 119 Щи с мясными фрикадельками (от 3 лет)
- 119 Суп-пюре из гороха (от 3 лет)



Мясное пюре из курицы
с морковью и цветной капустой,
с. 110



Суп-пюре из хека с рисом,
с. 113

- 120 Гороховый суп с яйцом и овощами (3–4 года)
- 120 Чечевичный суп с овощами и сливками (4–5 лет)
- 121 Суп-пюре из шпината с картофелем (4–5 лет)
- 121 Борщ с индейкой и фасолью (4–5 лет)
- 122 Рыбный суп с киноа и брокколи (4–5 лет)
- 122 Чечевичный суп с тыквой и сливками (4–5 лет)
- 123 Суп с фрикадельками из индейки и вермишелью (4–5 лет)
- 124 Овощной суп с зеленым горошком и картофелем (4–5 лет)
- 124 Крем-суп из цветной капусты с сыром (4–5 лет)
- 125 Крем-суп из брокколи и шпината (4–5 лет)
- 125 Суп с курицей, перловкой и овощами (4–5 лет)

126 САЛАТЫ

- 127 Салат из свежей капусты с яблоками (от 2 лет)
- 127 Салат из фруктов (от 2 лет)
- 128 Салат из моркови и яблок (от 2 лет)
- 129 Салат из овощей (от 3 лет)
- 129 Салат из квашеной капусты (от 3 лет)
- 130 Салат из свеклы с черносливом (от 3 лет)
- 130 Салат с картофелем, яйцом и зеленью (от 3 лет)
- 131 Витаминный салат с апельсином и морковью (от 3 лет)
- 132 Салат с курицей и овощами (от 4 лет)
- 132 Теплый салат с кабачками и помидорами (от 4 лет)
- 132 Салат с брокколи и яйцом (от 4 лет)
- 132 Салат с печеной свеклой и творогом (от 4 лет)
- 133 Салат с кукурузой и курицей (от 4 лет)
- 133 Салат с огурцами и вареным языком (от 4–5 лет)

134 МЯСО, ПТИЦА

- 135 Паровые мясные котлеты (от 1,5 года)
- 135 Куриные котлеты (от 1,5 года)



Суп с фрикадельками из индейки и вермишелью, с. 123



Овощной суп с зеленым горошком и картофелем, с. 124



Салат из свеклы с черносливом, с. 130



Салат с кукурузой и курицей, с. 133

- 136 Отварное мясо со сметанным соусом (от 2 лет)
- 136 Котлеты из индейки (от 2 лет)
- 137 Тефтели с соусом (от 3 лет)
- 137 Оладьи из печени (от 3 лет)
- 138 Рисовые зразы с мясом (от 3 лет)
- 138 Мясные голубцы (от 3 лет)
- 139 Бефстроганов (от 3 лет)
- 139 Котлеты из кролика (от 3 лет)
- 140 Тушеная печень (от 3 лет)
- 141 Мясное рагу (от 3 лет)
- 141 Мясной рулет с рисом (от 4 лет)
- 142 Запеканка из картофеля и мяса (от 4 лет)
- 142 Плов (от 4 лет)
- 143 Перец, фаршированный мясом (от 4 лет)
- 143 Куриный рулет с овощами (от 5 лет)



Мясные голубцы, с. 138



Мясное рагу, с. 141

144 РЫБНЫЕ БЛЮДА

- 145 Рыбный бульон (от 2 лет)
- 145 Рыбные котлеты на пару (от 2 лет)
- 146 Уха (от 2 лет)
- 146 Рыбный пудинг (от 2 лет)
- 147 Рыбные котлеты (от 3 лет)
- 147 Тефтели из рыбы (от 3 лет)
- 149 Рыба, тушенная с овощами (от 3 лет)
- 149 Котлеты из рыбы и картошки (от 3 лет)



Рыбные котлеты на пару, с. 145

150 ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

- 151 Легкий овощной салат (от 2 лет)
- 151 Запеканка морковная (от 2 лет)
- 152 Пюре из свеклы с яблоками (от 2 лет)
- 152 Картофельная запеканка (от 3 лет)
- 153 Картофельные котлеты (от 3 лет)
- 153 Морковные котлеты (от 3 лет)
- 154 Тушеные баклажаны (от 3 лет)
- 154 Винегрет (от 3 лет)
- 155 Оладьи из кабачков (от 3 лет)
- 155 Кабачки с фаршем (от 3 лет)



Тушеные баклажаны, с. 154

156 ЯЙЦА И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

- 156 Яичница-глазунья (от 2 лет)
- 157 Яичница взбитая (от 2 лет)
- 157 Запеканка из тыквы и творога (от 2 лет)
- 158 Яблочно-творожное суфле (от 2 лет)
- 158 Творог со свежими фруктами (от 2 лет)
- 159 Омлет с сыром (от 2 лет)
- 159 Пудинг из молока с манной крупой (от 2 лет)
- 159 Творожный крем с бананом (от 2 лет)
- 160 Суфле из яиц (от 3 лет)
- 160 Сырники (от 3 лет)
- 160 Панкейки с творогом (от 3 лет)
- 161 Творожный пудинг с яблоками (от 3 лет)
- 161 Запеканка из творога с ягодами (от 3 лет)



Яичница взбитая, с. 157

162 КРУПЫ, МУЧНЫЕ И МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ

- 163 Пшеничная каша (от 2 лет)
- 163 Рисовый пудинг (от 2 лет)
- 164 Биточки из гречки (от 2 лет)
- 164 Кукурузная каша (от 2 лет)
- 165 Гречневая каша рассыпчатая (от 3 лет)
- 165 Манные биточки (от 3 лет)
- 166 Оладьи из манной крупы (от 3 лет)
- 166 Рис с черносливом (от 3 лет)
- 166 Второе блюдо из киноа (от 3 лет)
- 167 Крупеник (от 3 лет)
- 167 Макароны с сыром (от 3 лет)



Запеканка из творога с ягодами,
с. 161



Гречневая каша рассыпчатая,
с. 165

168 ВЫПЕЧКА, БУТЕРБРОДЫ

- 169 Кекс с изюмом (от 3 лет)
- 169 Бисквит (от 3 лет)
- 170 Овсяное печенье (от 3 лет)
- 170 Песочное печенье (от 3 лет)
- 171 Лимонный пирог (от 3 лет)
- 171 Сдобные булочки (от 3 лет)
- 173 Мягкое печенье лимонное (от 3 лет)



Лимонный пирог, с. 171

- 173 Бутерброд с яйцом и сыром (от 3 лет)
- 174 Пирожки с капустой (от 4 лет)
- 174 Бутерброд с курицей и авокадо (от 4 лет)
- 175 Пирожки с яблоком (от 4 лет)

176 ФРУКТЫ, НАПИТКИ, ДЕСЕРТЫ

- 177 Печеные яблоки (от 1,5 года)
- 177 Компот из свежих яблок (от 1,5 года)
- 177 Компот из свежих груш (от 1,5 года)
- 178 Компот из сухофруктов (от 1,5 года)
- 178 Сливовый компот (от 2 лет)
- 179 Мусс из яблок (от 2 лет)
- 180 Кисель из свежих ягод (от 3 лет)
- 180 Кисель из ревеня (от 3 лет)
- 181 Морс из клюквы (от 3 лет)
- 182 Желе из смородины (от 3 лет)
- 182 Клубничное суфле (от 3 лет)
- 183 Яблочная пастила (от 3 лет)
- 183 Джем из черной смородины (от 3 лет)

184 ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 4 НЕДЕЛИ

- 188 Алфавитный указатель



Пирожки с яблоком, с. 175



Печеные яблоки, с. 177



Джем из черной смородины,
с. 183

Предисловие

Рождение ребенка — это одно из самых волнующих и важных событий в жизни. С ним приходит не только огромная радость, но и множество вопросов, особенно когда речь заходит о питании. Как обеспечить малышу все необходимые питательные вещества? Какие продукты стоит вводить в рацион в первую очередь? Как справиться с проблемами пищеварения? Ответы на эти и многие другие вопросы молодые родители смогут найти в этой книге.

Питание в первые годы жизни — это не просто вопрос сытости, а основа здоровья и гармоничного развития ребенка. Именно в этот период формируются пищевые привычки, иммунитет и даже вкусовые предпочтения. Но, к сожалению, современные проблемы со здоровьем детей — от аллергии до избыточного веса — во многом связаны с неправильным питанием. И проблема не только в том, что родители могут по неопытности не знать, что хорошо, а что плохо для их ребенка, но и в том, что при всем богатстве выбора продуктов в магазинах найти среди них реально качественные и подходящие для детей не так-то просто. Сейчас как никогда важно подходить к детскому рациону осознанно и с заботой.

Эта книга создана как надежный помощник для родителей, которые хотят с самого начала дать своему малышу лучшее. В ней подробно разобраны все этапы детского питания — от первых дней жизни до пяти лет. Мы поговорим о грудном вскармливании, введении прикорма, выборе продуктов и составлении меню. Особое внимание уделено



не только тому, что есть, но и как есть: режиму питания, правилам поведения за столом и воспитанию самостоятельности у малыша.



Кроме общих рекомендаций книга содержит множество рецептов для разных возрастов: от первого прикорма до более сложных блюд, которые дети могут есть сами. Все рецепты просты в приготовлении, полезны и адаптированы под потребности растущего организма. В качестве консультанта выступала кандидат медицинских наук, диетолог, ведущий эксперт Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов (НАДН) Дарья Сергеевна Русакова.

Мы также не обошли вниманием важную тему питания во время беременности и грудного вскармливания. Ведь здоровье ребенка начинается задолго до его рождения, и забота о правильном питании на этом этапе закладывает основу для благополучия малыша в будущем.

Эта книга подойдет всем, кто хочет разобраться в вопросах питания детей, но прежде всего она адресована молодым родителям, которым так важно иметь под рукой простые и понятные рекомендации. Мы надеемся, что она поможет вам создать полезное и вкусное меню для вашего ребенка и подарит уверенность в том, что малыш не только сыт, но и получает все необходимые витамины.

Важный момент: прежде чем начинать прикорм или вводить какой-то продукт в рацион вашего ребенка, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Любая книга — это общие рекомендации, а подход к питанию должен быть индивидуальным!





Часть 1.
Детское
питание:
теория



От рождения до года

Питание беременной и кормящей женщины

Каждая мама мечтает видеть своего малыша здоровым и счастливым. Но следует помнить, что фундамент этого здоровья закладывается задолго до рождения — еще в утробе матери. Именно поэтому питание женщины во время беременности и грудного вскармливания чрезвычайно важно.

К сожалению, исследования показывают, что питание женщин в нашей стране далеко от идеала. Малоактивный образ жизни и обилие высококалорийных, но бедных полезными веществами продуктов приводят к дефициту белков, витаминов и минералов. Особенно часто женщинам не хватает витаминов С и В2, кальция, железа и селена. А ведь именно эти элементы необходимы как для здоровья самой мамы, так и для нормального развития ребенка.

Нехватка питательных веществ может привести к серьезным осложнениям: от токсикозов и анемии у матери до гипоксии и задержки развития у плода. Даже после родов питание женщины влияет на состав грудного молока, определяя содержание в нем жизненно важных аминокислот и микроэлементов. Поэтому будущим мамам стоит пересмотреть свое меню еще на этапе планирования беременности и продолжать следить за рационом в период грудного вскармливания.

Что представляет собой правильное питание для беременной и кормящей женщины? Это разнообразие и баланс.

Особое внимание стоит уделить потреблению:

- белков и аминокислот для строительства клеток;
- полиненасыщенных жирных кислот для развития нервной системы;
- фолиевой кислоты, витаминов А, С, группы В и минералов для формирования органов и тканей.



В период беременности следует уделить особое внимание питанию и здоровью в целом

Важно!

Мы не рекомендуем здесь конкретные названия и виды витаминных комплексов и различных добавок — их должен индивидуально подбирать врач, с которым вы постоянно контактируете. О том, что будущей маме следует встать на учет, сдать все необходимые анализы и постоянно наблюдаться у врача сразу после того, как она узнала о беременности, напоминать, наверное, излишне?

Чтобы избежать дефицита ключевых элементов, врачи рекомендуют дополнительно принимать витаминно-минеральные комплексы. Также полезно включать в рацион специализированные продукты, обогащенные белками и микроэлементами.

Нельзя забывать и о способах приготовления пищи. Щадящие методы — запекание, варка, гриль, приготовление на пару — сохраняют больше питательных веществ и делают блюда более полезными, нежели за жаривание на большом количестве масла или копчение.

Еще одно важное напоминание: если нет угроз здоровью в целом и беременности в частности, не следует сильно ограничивать себя в движении. Конечно, отправляться лазить по скалам не стоит, но как минимум регулярные прогулки на свежем воздухе обязательны. Это способствует хорошему пищеварению и усвоению полезных веществ, получаемых из еды.

- Рацион должен включать мясо, рыбу, молочные продукты, крупы, овощи, фрукты, соки и полезные жиры.
- При этом важно избегать излишков сахара, соли, специй и продуктов с искусственными добавками: всевозможных колбас, копченостей, соленостей, консервов и блюд на их основе.
- Желательно ограничить продукты, часто вызывающие аллергию (например, шоколад и цитрусовые).
- Алкоголь, острые приправы и соусы, кофе, газированные напитки нужно полностью исключить.





Что же касается рациона кормящей мамы, он должен:

- обеспечивать ее организм всем необходимым для восстановления и поддержания здоровья;
- покрывать дополнительные затраты энергии и питательных веществ на выработку молока;
- быть безопасным для малыша — без потенциальных аллергенов и раздражающих веществ.

Продукты, которые стоит включить в рацион кормящей женщины

1. Белковые:

- мясо и птица: нежирная говядина, свинина, баранина, курица, индейка, кролик;
- рыба: нежирные сорта (треска, хек, судак, карп), а также жирные (семга, горбуша, форель) как источник омега-3 жирных кислот;
- молочные продукты: творог, сыр, кефир, йогурт, ряженка, цельное молоко лучше заменить на кисломолочные напитки.

2. Овощи и зелень (400–500 г в день): кабачки, морковь, свекла, капуста, тыква, зелень (укроп, петрушка).

3. Фрукты и ягоды (300 г в день): яблоки, груши, сливы, персики, абрикосы, вишня, малина.

4. Злаки и крупы: хлеб из муки грубого помола, гречка, овсянка, пшено.

5. Полезные жиры:

- сливочное масло — 25–30 г в день;
- растительное масло (оливковое, подсолнечное, кукурузное) — 20–30 г в день.

6. Дополнительные продукты:

- сухофрукты (курага, чернослив) для улучшения работы кишечника;
- соки (200–300 мл в день) — лучше свежавыжатые с мякотью; можно брать соки из категории «детское питание».

Запреты (на употребление алкоголя и прочего) остаются теми же, что и для беременной женщины.



Сладости и напитки

Многим беременным и кормящим все время хочется сладкого. Но все же конфеты, сахар и шоколад лучше не есть; разумнее заменить сладости фруктами или, если уж очень хочется, съесть кусочек зефира, пастилы или мармелада. Дополнительно к вашему обычному питьевому рациону рекомендуется ежедневно выпивать не менее 1 литра воды, некрепкого чая или других натуральных напитков. Стоит исключить кофе, лимонад и газировку. Имбирный, мятный, ромашковый или фенхелевый травяные чаи могут улучшить самочувствие при токсикозе и нормализовать работу желудочно-кишечного тракта. Но перед их применением следует проконсультироваться со специалистом.

Во время грудного вскармливания организм женщины работает в усиленном режиме, производя каждый день до литра, а иногда и больше молока. Это молоко богато белками, жирами, углеводами и множеством полезных микроэлементов — всем тем, что нужно малышу для роста и развития. Но чтобы восполнить ресурсы, которые тратит организм, маме стоит добавить к своему ежедневному рациону около 500 ккал. Это примерно 40 г белка (из них 25–26 животного), 15 г жиров и 40 г углеводов. Эту добавку можно представить, например, в виде некоторых популярных продуктов.

Белки (40 г):

- творог (5% жирности) — 200 г (35 г белка) + 1 яйцо (6 г белка), итого: 41 г белка;
- куриная грудка (отварная) — 120 г (30 г белка) + 50 г сыра (15% жирности) — 10 г белка, итого: 40 г белка;
- рыба (лосось) — 120 г (25 г белка) + 1 яйцо (6 г белка) + 50 г творога (5 г белка), итого: 36 г белка, добавьте немного сыра (20–30 г) для добора оставшихся граммов;
- яйца (куриные) — 3 шт. (18 г белка) + творог 100 г (17 г белка) + горсть орехов (20 г, 5 г белка), итого: 40 г белка.

