

УДК 641.562
ББК 36.96
Д38

Дизайн оформления — Г. Булгакова

Фото блюд — К. Леонтьева, фуд-фотограф и блогер @tasty_ksu

Д38 **Детское** питание от 1 до 7 лет с советами педиатра : сбалансированное меню для вашего ребенка / автор-составитель Е. Носкова. — Москва : Эксмо, 2022. — 144 с. : ил. — (Кулинарное открытие).

ISBN 978-5-04-121348-0

Перед вами не просто книга рецептов блюд для детей до 7 лет. Это руководство к действию: как вырастить здорового ребенка с помощью проверенных практикой вкусных питательных блюд, подобранных специально для маленьких гурманов. В книге также даны советы педиатра и предложена справочная информация по содержанию в продуктах полезных веществ, витаминов и микроэлементов.

УДК 641.562
ББК 36.96

ISBN 978-5-04-121348-0

© Е. Носкова, текст, 2021
© К. Леонтьева, фото, 2021
© ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРНОЕ ОТКРЫТИЕ

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ ОТ 1 ДО 7 ЛЕТ С СОВЕТАМИ ПЕДИАТРА СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Ответственный редактор *Е. Левашева*
Художественный редактор *Г. Булгакова*
Компьютерная верстка *Г. Булгаковой*
Корректор *Л. Никифорова*

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Sokor Space, Iuliia Kochenkova, stockcreations, Joerg Beuge, Gamzova Olga, irina2511, Africa Studio, Sea Wave, Nata_Aster, AS Food studio, Chatham172, Anastasia_Panait, Lyudmila Mikhailovskaya, Mironov Vladimir, gostua, Eva Kali, fire_fly, mcherevan, Marharyta Kovalenko, Multigon, Christian Vincés / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы.

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 20.12.2021.
Формат 80x100¹/₁₆. Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,33.
Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

ХЛЕБ*СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

[f](#) [v](#) [o](#) [g+](#) [b](#) breadsalt.publisher

ISBN 978-5-04-121348-0



9 785041 213480 >



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
одна книга до книг



ЧИТАЙ·ГОРОД

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКМО-АСТ»





Автор-составитель Е.Носкова

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

ОТ 1 ДО 7 ЛЕТ

С СОВЕТАМИ ПЕДИАТРА

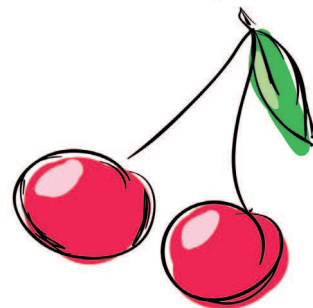
Сбалансированное меню
для вашего ребенка



ХЛЕБ*СОЛЬ®

Москва 2022

СОДЕРЖАНИЕ



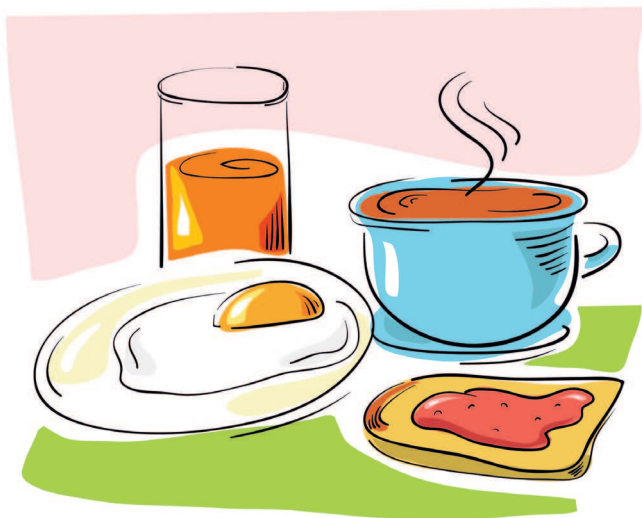
ПРЕДИСЛОВИЕ.....	6	
РЕЦЕПТЫ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ПЕДИАТРА от 1 года до 3 лет	13	
Каши, макароны и блюда из круп.....	17	■
Молочные продукты.....	24	■
Блюда из мяса. Бульоны мясные.....	30	■
Рыбные блюда.....	36	■
Овощи от А до Я.....	38	■
Фрукты и ягоды.....	46	■
Блюда из яиц.....	50	■
Выпечка.....	52	■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

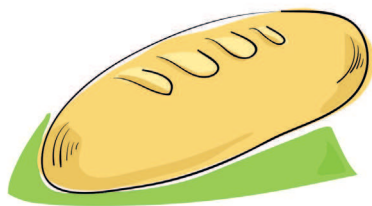
Продукты этой группы являются источником легкоусваиваемого кальция, аминокислот, витамина Д, молочного сахара, минералов.

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

