





питание

по ГОСТу

Вкус нашего детства!

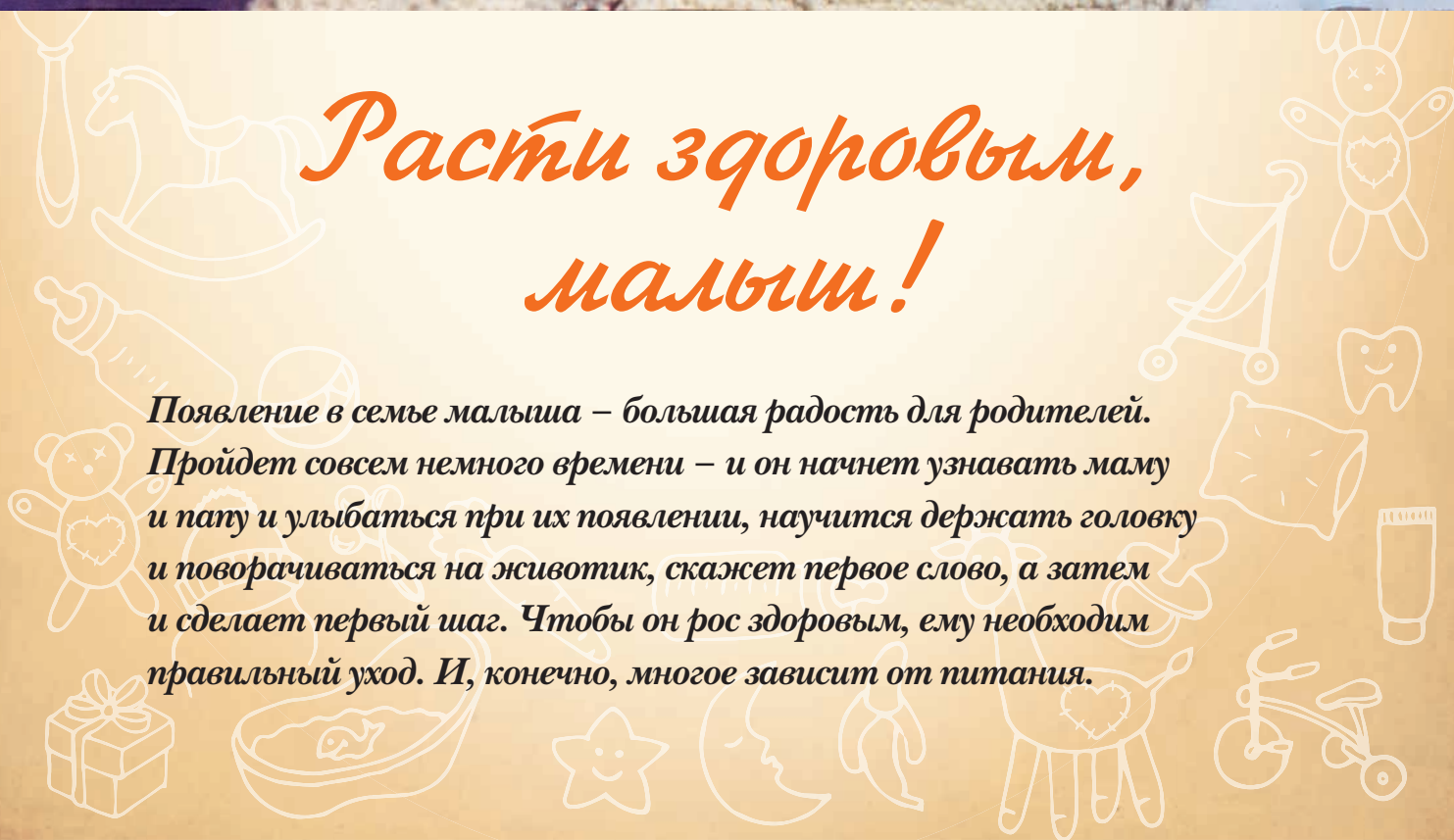
Издательство «АСТ»

Издательство «Миллион меню»



Расти здоровым, малыш!

Появление в семье малыша – большая радость для родителей. Пройдет совсем немного времени – и он начнет узнавать маму и папу и улыбаться при их появлении, научиться держать головку и поворачиваться на животик, скажет первое слово, а затем и сделает первый шаг. Чтобы он рос здоровым, ему необходим правильный уход. И, конечно, многое зависит от питания.





Сколько раз в день и в какие часы нужно кормить ребенка? С какого месяца можно давать ему прикорм – каши, пюре и другие блюда? Какие продукты можно, а какие нельзя включать в рацион мамы и малыша, чтобы избежать аллергии?

Мы постараемся ответить на эти и многие другие вопросы, обратившись к опыту советских лет.

Сегодня мы уже видим, насколько важно правильное питание детей, и понимаем, что никто, кроме нас, родителей, не заинтересован в том, чтобы ребенок питался здоровой и полезной пищей.

В нашем детстве не было хот-догов, гамбургеров и кока-колы, не было поп-корна и сникерсов, а также было намного меньше пищевых аллергий у детей, сахарного диабета, гастрита, ожирения и других болезней, которые в последние годы просто атакуют наших детей. Многие связывают это с тем, что в нашей рыночной экономике осталось очень мало места для заботы о наших детях. Главное правило – заставить родителей платить. Но за что мы платим? И нужно ли нашим детям все то, что так навязчиво предлагает реклама?

Вспомним же, как подходили к детскому питанию в те времена, когда гастрит и аллергия были редкими заболеваниями, а ожирение и вовсе считалось серьезной патологией.

Конечно, угодить каждому ребенку в большом коллективе невозможно, но скажите честно: у каждого было какое-то любимое блюдо в детском саду, которое даже мама не могла приготовить так же!

Организации правильного питания детей в те годы уделялось большое внимание. Государство, медицина и наука были едины в стремлении создать



В советские годы в стране повсеместно открывались детские сады и школы, причем 87% расходов на их содержание брало на себя государство. Родители оплачивали питание детей лишь частично, при этом учитывался совокупный доход семьи. Малообеспеченные и многодетные семьи от такой платы освобождались полностью. Напомним, что все дошкольные учреждения в те годы были государственными или ведомственными, то есть принадлежащими заводам или фабрикам. Частных детских садов в Советском Союзе не существовало.

оптимальную систему питания подрастающего поколения – от введения первого прикорма грудничков до организации питания старшеклассников.

Качество продуктов, состав блюд, соответствие технологии приготовления возрастным особенностям организма регламентировались многочисленными ГОСТами, методическими рекомендациями Минздрава СССР и другими нормативными документами, а соблюдение гигиенических норм строго контролировалось. Видимо, поэтому дети в те годы реже, чем сейчас,

болели гастритом и другими желудочно-кишечными заболеваниями, а случаев массового отравления ребят в яслях и детских садах некачественными продуктами практически не было.

В СССР строго соблюдалось рекомендованное наилучшее для детей соотношение белков, жиров и углеводов, а также определена их суточная потребность для ребят разных возрастов. Сбалансированный, отвечающий возрастным потребностям по основным питательным веществам и энергетической ценности рацион



способствовал развитию и росту детей и предотвращал появление различных заболеваний (см. приложение № 1).

Нормы питания в детских яслях, детских садах и санаторных дошкольных учреждениях определяли ученые в сотрудничестве с врачами-педиатрами. Соблюдение этих норм строго соблюдалось (см. приложение № 2).



Приоритетное внимание уделялось питанию малышей. Велась большая работа по разъяснению пользы грудного вскармливания. Действительно, мамино молоко – это самый полезный для малышей продукт питания, который содержит все необходимые для растущего организма вещества в оптимальных пропорциях. В советские годы с роженицами проводились беседы об опасности раннего прикорма. А если молока у женщины не хватало, ребенка докармливали сцеженным грудным молоком. (В приложении № 3 представлена схема питания ребенка до года.)

Содержание

Расти здоровым, малыш! 4

Питание детей в возрасте до 3 лет

Суп-пюре овощной..... 19

Суп молочный с рисовой крупой 20

Суп молочный

с картофельными клецками 21

Суп молочный с вермишелью 22

Суп молочный с овсяными клецками 23

Морковно-банановое пюре 23

Яблочно-морковное пюре 24

Пюре из кабачков 26

Пюре из овощей..... 26

Овощная запеканка 28

Пюре из персика и абрикоса 29

Пюре из клубники, малины и печени 29

Суп картофельный

с овсяными хлопьями..... 31

Суп с рисом 32

Суп с цветной капустой..... 32

Суп-пюре тыквенно-яблочный..... 32

Пюре из моркови..... 35

Пюре из свеклы..... 35

Суфле от курочки Рябы..... 36

Морковные котлеты 37

Баклажанная икра..... 38

Мясное пюре..... 38

Салат из моркови и яблок 40

Овощная икра..... 41

Суп-пюре из говядины с овощами..... 42

Мини-шашлычки из курицы..... 42

Оладьи из печени..... 44

Мясные шарики с овощами..... 44

Котлеты рыбные паровые..... 46

Творожники (сырники) 48

Печеные яблоки..... 49

Суп из сухофруктов..... 50

Телятина отварная..... 52

Язык отварной в соусе 53

Мясной или рыбный пудинг 54

Котлетки из телятины на пару

с белым соусом 55

Картофельное пюре с морковью 56

Суфле из творога..... 56

Рисовый пудинг 58

Запеканка яблочная..... 58

Наш любимый детский сад

Салат из свежих огурцов и помидоров..... 67

Винегрет диетический..... 68

Куриные оладьи 69

Драники с соусом..... 71

Оладьи «Богатырские» 72

Оладьи из тыквы..... 74

Борщ с фасолью и картофелем 76

Щи из свежей капусты 78

Рыбный суп 79

Голубцы с мясом в сметанном соусе 80

Котлеты капустные..... 81

Куриные котлетки

с картофельными «уточками»..... 82

Запеканка картофельная

с мясным фаршем 83

Котлеты домашние

с картофельным пюре..... 84

Омлет с сосисками и маслом..... 86

Плов с фруктами 87

Манная каша с клюквенным соусом..... 88

Каша «Красно солнышко»	89
Каша овсяная	90
Каша ячневая	91
Запеченные яблоки	92
Запеканка творожная с изюмом	94
Кекс «Столичный»	96
Пирог открытый	98
Ватрушка с творогом	99
Творожное печенье	100
Пирожки с клубникой	101
Блинчики с вареньем	102
Блинчики с мясом	103

Школьные годы чудесные

Бутерброды «Бабочки»	114
Бутерброды «Ежики»	115
Закуска «Божьи коровки»	117
Рыба под маринадом	119
Суп из щавеля	120
Окрошка «Лето»	121
Суп с горохом	122
Суп куриный с домашней лапшой	123
Уха диетическая с фрикадельками	124
Рассольник ленинградский с перловой крупой	125
Шницель натуральный рубленый	126
Мясо в горшочках с овощами	127
Фрикадельки из говядины	128
Тефтели в томатном соусе	128
Гуляш из свинины	130
Зразы	131
Печенка, тушенная в соусе	132
Котлеты рыбные с овощами	132
Перец, фаршированный мясом и рисом	134
Тушеная капуста	135
Запеканка «Лакомка»	136
Макароны с томатом и сыром	136

Макароны по-флотски	138
Пельмени с капустой	139
Пельмени сибирские	140
Вареники с вишней	140
Плов из говядины	142
Плов из баранины	143
Каша гречневая с грибами	144
Каша гречневая с молоком	144
Каша пшеничная	144
Трюфели из «детского питания»	146
Шоколадные «трюфели»	147
Конфеты «Орехи в шоколаде»	148
Разноцветное слоеное желе	149
Желе многослойное	150
Ванильное мороженое	150
Творожник с абрикосами	152
Шарлотка	152
Пирожки слоеные с яблоками	154
Хворост золотистый	155
Кольцо с орехами	156
Ватрушки с повидлом	157
Сочники	158
Вафельные трубочки со взбитыми сливками	160
Заварное пирожное	162

Напитки, соки, компоты

Напиток из плодов шиповника	164
Компот из сухофруктов	165
Какао с корицей	166
Клубничный коктейль	166
Квас домашний	168
Лимонад	169
Кисель молочный	170
Кисель ягодный	171
Приложения	173