



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	9
Как накормить малоежку: проверенные советы и лайфхаки.....	10
Основные правила кормления.....	10
Практические советы.....	10
Чего избегать	11
Лайфхаки для аппетита.....	11
Детское меню на 30 дней.....	13
День 1	14
Завтрак: овсяная каша.....	14
Обед: суп-пюре из тыквы с пшеном.....	15
Полдник: творожная запеканка с бананом.....	16
Ужин: рыбные палочки с морковью и рисом.....	16
День 2	17
Завтрак: банановые оладьи, детский творожок	17
Обед: борщ с говядиной	18
Полдник: смузи с овсянкой	19
Ужин: овощное рагу с фрикадельками, летнее	19
День 3	20
Завтрак: кукурузная каша с тыквой.....	20
Обед: суп с фрикадельками из говядины	21
Полдник: печеное яблоко с творожно-банановым кремом.....	22
Ужин: гречка с куриными сердечками.....	22

СОДЕРЖАНИЕ

День 4	23
Завтрак: омлет на пару.....	23
Обед: рыбный суп.....	24
Полдник: фруктовый салат	25
Ужин: овощное суфле с индейкой и картофельным пюре.....	26
День 5	27
Завтрак: кускус на молоке.....	27
Обед: куриный суп с горошком и яйцом	27
Полдник: тыквенная запеканка с яблоком.....	28
Ужин: овощное рагу в духовке	29
День 6	30
Завтрак: рисовая каша	30
Обед: суп с овсяными хлопьями.....	30
Полдник: творожная запеканка с грушей и бананом.....	31
Ужин: говядина, тушенная в сметане, с морковно-картофельным пюре	32
День 7	33
Завтрак: творожные вафли.....	33
Обед: куриный суп с яйцом и рисом.....	34
Полдник: овсяная запеканка с яблоком.....	35
Ужин: гуляш с гречкой	35
День 8	36
Завтрак: каша «Дружба»	36
Обед: гречневый суп.....	36
Полдник: морковно-яблочная запеканка	37
Ужин: запеченная рыба с овощами	38

День 9	39
Завтрак: овощной омлет	39
Обед: суп с кукурузной крупой и фрикадельками	40
Полдник: овсяная запеканка с клубникой и бананом	41
Ужин: куриные котлеты с овощами и картофельным пюре	41
День 10	42
Завтрак: воздушные сырники в духовке	42
Обед: суп-пюре с тыквой и молоком	43
Полдник: яблочный пудинг	44
Ужин: овощная паста с фаршем	44
День 11	45
Завтрак: гречневая каша	45
Обед: рыбный суп с вермишелью	46
Полдник: морковные вафли	46
Ужин: тушеный кролик с картофелем	47
День 12	48
Завтрак: оладушки на биолакте	48
Обед: суп с рыбными фрикадельками	48
Полдник: банановые маффины и творожок	49
Ужин: ленивые голубцы	50
День 13	51
Завтрак: ленивые вареники с черносливом и курагой	51
Обед: суп с пшеном и картофелем	52
Полдник: запеканка с вишней	53
Ужин: рисовое суфле, овощной салат или свежие овощи	53
День 14	54
Завтрак: кукурузная каша из поленты (кукурузной манки)	54
Обед: зеленые щи со шпинатом	54

СОДЕРЖАНИЕ

Полдник: сырники с бананом.....	55
Ужин: картофельная запеканка с цветной капустой и фаршем.....	56
День 15	57
Завтрак: молочный суп с гречкой.....	57
Обед: овощной суп с фрикадельками.....	57
Полдник: морковная запеканка с грушей.....	58
Ужин: кускус с курицей и овощами.....	59
День 16	60
Завтрак: омлет из перепелиных яиц с сыром.....	60
Обед: суп с цветной капустой и рисом.....	61
Полдник: яблочные оладьи	62
Ужин: сосиски из индейки с макаронами.....	62
День 17	63
Завтрак: пышные оладьи с детским пюре	63
Обед: куриный суп с зеленым горошком и яйцом.....	64
Полдник: рисовый пудинг с малиной.....	65
Ужин: гречка по-купечески	65
День 18	66
Завтрак: яичный рулетик с брокколи.....	66
Обед: овощной суп с курицей.....	66
Полдник: яблочные вафли.....	67
Ужин: фрикадельки в нежном соусе.....	68
День 19	69
Завтрак: пшенная каша с тыквой и бананом.....	69
Обед: сырный суп.....	70
Полдник: фруктовые палочки.....	71
Ужин: рагу с капустой и мясом	71

День 20	72
Завтрак: творожное суфле с яблоком и бананом.....	72
Обед: суп с булгуром и курицей	72
Полдник: яблочно-морковные панкейки.....	73
Ужин: сосиски с зеленым горошком и цветной капустой, картофельное пюре.....	74
День 21	75
Завтрак: омлет с овощами и сыром.....	75
Обед: гречневый суп с фрикадельками.....	76
Полдник: вафли с яблоком и грушей.....	77
Ужин: рыбные наггетсы и рис с овощами.....	77
День 22	78
Завтрак: тыквенные панкейки.....	78
Обед: крем-суп с брокколи и цветной капустой.....	79
Полдник: творожные мини-пиццы с курицей и сыром.....	80
Ужин: котлеты из индейки с цветной капустой и гречкой	81
День 23	82
Завтрак: запеканка с брокколи, цветной капустой и творогом.....	82
Обед: суп с кускусом	83
Полдник: тосты с творожком и ягодами	83
Ужин: рисовая запеканка с курицей.....	84
День 24	85
Завтрак: фриттата с овощами и сыром	85
Обед: рисовый суп со стручковой фасолью	85
Полдник: яблочно-банановые вафли	86
Ужин: тыква, тушенная с фрикадельками.....	87
День 25	88
Завтрак: сырны лепешки.....	88
Обед: молочный суп с пшеничными хлопьями	89

СОДЕРЖАНИЕ

Полдник: запеканка из груши.....	90
Ужин: макароны с фрикадельками.....	90
День 26	91
Завтрак: панкейки	91
Обед: суп с манной крупой.....	92
Полдник: рисовая запеканка с творогом и морковью.....	93
Ужин: кабачки с фаршем и яйцом на пару.....	93
День 27	94
Завтрак: омлет с кускусом.....	94
Обед: куриный суп с цветной капустой.....	94
Полдник: овсяные оладушки с яблоком и бананом.....	95
Ужин: куриное суфле с морковью.....	96
День 28	97
Завтрак: овсяная каша с яблоком	97
Обед: крем-суп куриный.....	98
Полдник: оладушки из детского пюре	99
Ужин: рисовая запеканка с тыквой и рыбой	99
День 29	100
Завтрак: палочки из брокколи и кускуса	100
Обед: окрошка.....	100
Полдник: яблочно-морковная запеканка с творогом	101
Ужин: запеканка из кабачка и курицы	102
День 30	103
Завтрак: творожно-тыквенная запеканка	103
Обед: суп с бататом и шпинатом.....	103
Полдник: пшеничная запеканка с яблоком и морковью.....	104
Ужин: куриные сердечки с картошкой	105
Послесловие.....	106
Алфавитный указатель.....	108



Фото: Юлия Платонова



ПРЕДИСЛОВИЕ

Правильное питание — это фундамент здоровья и гармоничного развития вашего ребенка. Каждый родитель хочет, чтобы его малыш получал все необходимые питательные вещества, рос крепким и активным. Однако порой составление разнообразного меню становится настоящей головной болью для мамы и папы.

Эта книга создана специально для того, чтобы облегчить вашу задачу. В ней вы найдете 30-дневное меню, составленное с учетом всех требований к детскому питанию. Каждый день включает в себя разнообразные блюда: от полезных завтраков до вкусных ужинов, от легких перекусов до сытных обедов.

Я постаралась сделать так, чтобы даже самые маленькие привереды с удовольствием ели предложенные блюда. При этом рецепты подходят для всей семьи — вы сможете питаться вместе с ребенком, не готовя отдельно.

В книге вы найдете:

- Подробные рецепты с указанием количества ингредиентов.
- Советы по приготовлению.
- Рекомендации по замене продуктов при необходимости.

Я надеюсь, что эта книга станет вашим надежным помощником в создании здорового и вкусного рациона для вашего ребенка. Пусть каждый прием пищи будет не только полезным, но и приятным для всей семьи!

*Приятного аппетита
и здоровья вашим малышам!*



КАК НАКОРМИТЬ МАЛОЕЖКУ:

ПРОВЕРЕННЫЕ СОВЕТЫ И ЛАЙФХАКИ

Проблема плохого аппетита у детей знакома многим родителям. Но есть способы сделать процесс питания приятным для всех!

Основные правила кормления

- **Режим питания.** Установите четкое время для основных приемов пищи и перекусов. Это поможет ребенку чувствовать голод в нужное время.
- **Порции.** Давайте небольшие порции — так ребенок не испугается большого количества еды.
- **Атмосфера.** Создайте спокойную обстановку без гаджетов и отвлекающих факторов.

Практические советы

- **Совместные приемы пищи.** Ешьте вместе с ребенком, показывая пример аппетитного приема пищи.
- **Украшение блюд.** Используйте фигурные ножи и терки, чтобы сделать еду привлекательной.
- **Самостоятельность.** Позвольте ребенку самому контролировать процесс еды.
- **Разнообразие.** Готовьте один и тот же продукт разными способами: тушите, запекайте, варите.

Чего избегать:

- **Не заставляйте.** Не принуждайте доедать все до последней ложки.
- **Без спешки.** Не кормите впопыхах — это только ухудшит ситуацию.
- **Не подкупайте.** Не используйте сладости как награду за еду.
- **Перекусы.** Уберите из доступа сладкие перекусы перед основным приемом пищи.

Лайфхаки для аппетита

- **Активность.** Больше гуляйте и играйте — аппетит придет сам.
- **Вовлечение.** Привлекайте ребенка к приготовлению еды.
- **Время приема.** Ограничьте прием пищи до 30 минут.
- **Хвалите.** Отмечайте успехи в питании, это мотивирует малыша.

Помните: каждый ребенок индивидуален.

То, что работает с одним, может не подойти другому. Главное — терпение и позитивный настрой!



