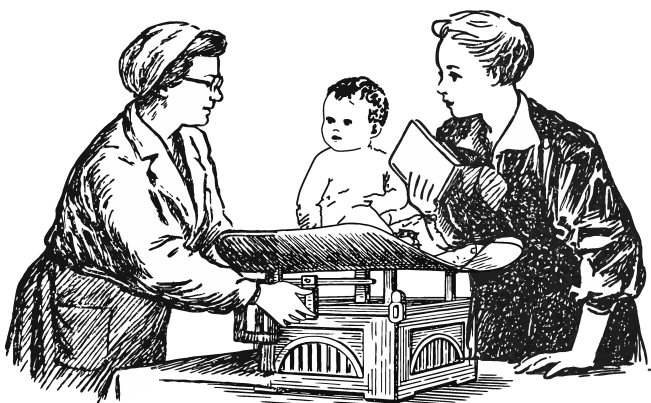


СОВЕТСКАЯ КУЛИНАРИЯ • ЛУЧШИЕ ИЗДАНИЯ

ДЕТСКАЯ КУХНЯ

Книга
для мам
о еде для
детей

хлеб•соль
Москва



ПРЕДИСЛОВИЕ

Книга Веры Борисовны Киселевой многие десятилетия была надежным помощником в каждой семье, в которой рождался ребенок. Впервые опубликованная в 1926 году под названием «Детская кухня», она пережила десятки переизданий, меняла оформление, дополнялась новыми деталями, в том числе в ней уточнялся состав пищи, перерабатывались разделы о питании детей старше года, добавлялись новые рецепты.

Эта книга десятилетиями оставалась частью большой культурной и медицинской программы Советского Союза, направленной на охрану материнства и детства. В стране активно создавались женские консультации и детские поликлиники, появлялись ясли, внедрялись нормы рационального питания. «Детская кухня» стала своего рода мостом между наукой и домом: врач объяснял матери, почему необходимо соблюдать правила питания, а книга показывала и подсказывала, как это сделать на практике.

И сегодня, спустя сто лет после выхода первого издания, «Детская кухня» остается источником актуальных знаний о том, как вырастить здорового и счастливого ребенка.

О жизни Веры Борисовны известно немного. Она принадлежала к поколению врачей-педиатров, которые посвятили свою

жизнь заботе о правильном питании и здоровье малышей, поэтому считала, что важно заниматься не только лечением, но и просвещением родителей. Она объясняла, как вырастить здорового ребенка в условиях, когда бытовые удобства и медицинская помощь были доступны далеко не всем. Киселева видела задачу педиатра в том, чтобы научить молодых родителей понимать, почему ребенку полезно одно и вредно другое.

Питание, по мнению Киселевой, играет существенную роль в жизни ребенка не как способ набора калорий, а как часть его общего развития, не только физического, но в значительной мере эмоционального и культурного. Через ежедневные приемы пищи ребенок познает мир, ощущает заботу родителей и учится доверять себе и своему вкусу. В этой книге вы найдете ответы на вопросы, которые невольно возникают у мамы с первых месяцев жизни ее малыша и по мере достижения им четырехлетнего возраста.

В первых главах автор объясняет основы грудного вскармливания, порядок введения прикорма, рассказывает, какие продукты подходят для детей разного возраста и в каком виде их лучше давать. Далее следуют главы, посвященные приготовлению пищи. Все рецепты просты, рассчитаны на повседневное домашнее приготовление и сопровождаются советами по обработке продуктов и соблюдению чистоты. Чтобы знать, сколько должен съесть ваш ребенок на определенном этапе взросления, необходимый объем одной порции указан в первой главе и в «Приложениях».

В этом издании вы найдете:

- подробные рекомендации по питанию детей с первых месяцев жизни до четырех лет;
- простые и понятные рецепты: каши, супы, запеканки, мясные и овощные блюда, кисели, компоты, десерты;
- советы по режиму кормления, прикорму и питанию во время болезни;
- таблицы и схемы, которые помогут сориентироваться в возрастных нормах, объемах порций и переводе мер продуктов в граммы.

Да, время изменилось. Появились продукты, которые в 1920-х были недоступны или неизвестны. Упростились бытовые процессы: на кухне теперь есть блендеры, пароварки, стерилизаторы. Но основа подхода к питанию осталась прежней: еда должна быть свежей, вкусной и приготовленной с вниманием к ребенку.

Эта книга написана для родителей, которые каждый день решают понятные, конкретные задачи: что приготовить, как накормить, на что обратить внимание. В этом ее сила. В новом издании «Детской кухни» мы намеренно сохранили особенности грамматики столетнего оригинала. Это даст возможность каждому, кто откроет эти страницы, снова услышать голос врача, который умел говорить просто, спокойно и по существу. Вера Борисовна не оставила подробных сведений о себе, но сохранила то, что считала важным в советском подходе к питанию детей: профессиональный опыт, ясный язык и искреннее желание помочь.



ГЛАВА I

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА В ВОЗРАСТЕ ДО ЧЕТЫРЕХ ЛЕТ

Общие сведения о рациональном питании детей

Поступающая в организм ребенка пища подвергается переработке в пищеварительном канале, или, как принято говорить, переваривается. Содержащиеся в ней питательные вещества превращаются в более простые, из которых организм строит свои клетки и ткани.

Органы пищеварения, как и весь организм ребенка, к моменту рождения еще не вполне развиты. Развитие пищеварительных органов и их совершенствование происходит постепенно после рождения ребенка. Поэтому необходимо заботиться о том, чтобы пища ребенка не только содержала все необходимые питательные вещества, но и отвечала пищеварительным возможностям ребенка в соответствии с его возрастом. Следовательно, нужно так подбирать и готовить пищу, чтобы она у ребенка данного возраста легко переваривалась его пищеварительным трактом.

Великий физиолог И. П. Павлов и его ученики доказали, что слюна и желудочный сок начинают выделяться раньше,

чем пища попадает в рот или в желудок, — уже при виде или запахе пищи, а иногда даже только при мысли о еде. Все знают, как «слюнки текут» при виде или запахе вкусной пищи. Таким образом, пищеварительные органы как бы подготавливаются к приему и перевариванию пищи.

Выделению желудочного сока способствуют также сосание и жевание. При этом от слизистой рта к пищевому центру в мозге передается раздражение, идущее затем от мозга к пищеварительным железам, заложенным в стенках желудка, и начинается выделение пищеварительных соков.

Опыты показали, что отдельные пищевые вещества отличаются хорошим сокогонным действием, другие, напротив, тормозят сокоотделение. Так, мясной или овощной отвар (бульон), мясной сок являются сильными возбудителями желудочных желез, а крахмал и сахар этим свойством не обладают.

Работами школы И. П. Павлова доказано также большое значение для правильного пищеварения установления определенного ритма питания. Соблюдение правильных промежутков между кормлениями (для детей первого года жизни), кормление в одни и те же часы (для детей остальных возрастов) регулируют работу пищеварительных органов. В желудке к установившемуся времени кормления начинается выделение переваривающего пищу сока, у ребенка появляется аппетит.

Основным условием наличия хорошего аппетита у ребенка является правильный выбор пищи и ее изготовления, правильный режим дня. Исходя из этого, организации режима дня (соблюдению часов кормления, достаточному ночному и дневному сну, ежедневным прогулкам на свежем воздухе), рациональному составлению меню, вкусовым качествам и кулинарной обработке пищи, сервировке стола, элементам самостоятельности ребенка в процессе еды надо уделить большое внимание. Все эти моменты, согласно физиологическому учению И. П. Павлова, в значительной мере способствуют возникновению аппетита, а по Павлову «никакой раздражитель не может сравниться ни в качественном, ни в количественном отношении с желанием еды как возбудителем желудочного сока».

Ребенок должен кушать охотно, с удовольствием, а не по приказу или после «уговоров». Во время еды необходимо убрать от ребенка игрушки, картинки, книжки и т. п. Если ребенок развлекается во время еды и ест незаметно для самого себя, то «аппетитного», запального сока не вырабатывается или его очень мало. По исследованиям И. П. Павлова, пища при этих условиях остается в пищеварительном канале гораздо дольше, чем следует.

Плохой аппетит ребенка доставляет родителям много огорчений и забот. Причиной плохого аппетита у ребенка могут быть различные заболевания. Поэтому при наличии плохого аппетита ребенка необходимо показать врачу. Если после обследования выяснится, что ребенок здоров, то причину плохого аппетита следует искать в неправильной организации питания ребенка. Нередко плохой аппетит является результатом однообразного питания. Так, у ребенка может появиться отвращение к еде, если ему дают каждый день одну и ту же пищу (это не относится к детям первых 10 месяцев жизни) или она невкусно приготовлена.

Значительные нарушения аппетита возникают, когда не соблюдаются определенные часы кормления и остального распорядка дня ребенка. Как выше указывалось, при упорядоченном режиме дня к определенному часу начинается выделение желудочного сока; это возбуждает аппетит и способствует хорошему перевариванию пищи. Значительно ухудшается аппетит у детей, которым в промежутках между кормлениями дают печенье, сладости, фрукты, молоко вместо воды (когда они хотят пить).

Большое значение имеет обстановка во время кормления. Процесс еды нужно организовать так, чтобы у ребенка не возникало отрицательного отношения к ней. Не следует поспешно кормить ребенка, набивать ему полный рот; это раздражает и утомляет ребенка. Неправильное поведение взрослых во время кормления ребенка нередко бывает причиной отрицательного отношения ребенка к еде. Это обстоятельство имеет особенно большое значение при кормлении легко возбудимых детей. Они плохо сосредотачиваются на еде, отвлекаясь всем, что видят

вокруг себя, вертятся у стола, вскакивают, много болтают. Таких детей надо кормить с большой выдержкой, не развлекая и не раздражаясь, создавая спокойную обстановку. Рассказывание сказок, показ игрушек и т. п. приводит к тому, что ребенок отказывается от еды с целью привлечения к себе внимания.

Особое внимание в процессе кормления должно быть уделено сервировке стола. Посуда должна быть красивой, неоднотонной; размеры столового прибора должны соответствовать возрасту ребенка.

Дети старше года усаживаются для еды за стол. Предварительно им моют руки и подвязывают салфеточку или нагрудник. Необходимо с самого раннего возраста приучать ребенка к известному порядку — это создает у него гигиенические навыки. Пища не должна быть ни чрезмерно горячей, ни холодной.

Примерно с полутора лет следует приучать ребенка есть самостоятельно. Для этого ему дают в руку ложку (соответствующую его возрасту); мать в это время кормит его другой ложкой. Самостоятельная еда нередко способствует улучшению аппетита ребенка — он начинает есть значительно охотнее, заинтересовываясь самой процедурой еды. Всю порцию пищи, причитающуюся на данное кормление, нужно класть на тарелку сразу и приучать ребенка съесть все без остатка. Количество пищи, даваемой ребенку на один прием, указано в дальнейшем изложении и в приложениях (см. табл. 7).

Состав пищи

Чтобы выбрать пищу, отвечающую потребностям ребенка, необходимо быть знакомым с составом пищи.

Пища ребенка должна содержать в себе следующие вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины (А, В, С, D и др.) и воду.

Белки содержат каждая клеточка тела, и потому они являются совершенно необходимой составной частью пищи, так как организм использует их на построение новых клеток, новых тканей.

Различные пищевые продукты содержат различное количество белков. Кроме того, одни белки содержат все составные части, необходимые для построения детского организма (полноценные белки), другие обладают этими качествами в значительно меньшей степени. В общем животная пища (молоко, яйца, мясо, рыба) более богата полноценными белками; они содержатся и в некоторых овощах — картофеле, капусте.

Ребенок в возрасте до трех лет быстро растет и должен получать в пище белков относительно больше, чем взрослый, и притом полноценных (белки молока, мяса, яиц). Однако из этого не следует, что чем больше ребенок получит белков, тем лучше. Белок не отлагается в организме в виде запасов. Избыток белка не может быть использован организмом, а переработка белка и выведение из организма продуктов его распада требуют излишней затраты энергии.

Жиры пищи также могут быть и животного, и растительного происхождения. Жиры сливочного и топленого масла, молока, сливок, сметаны, рыбьего жира, яичного желтка считаются более полноценными, чем жиры растительного масла. Большая часть животных жиров содержит различные витамины, особенно необходимые в питании ребенка.

Углеводы пищи — это сахар и крахмалистые вещества, содержащиеся в различных крупах, овощах, плодах. Особенно богата углеводами пища растительного происхождения; животная пища бедна ими. Одни из углеводов перевариваются и усваиваются ребенком лучше: растворившись в воде (сахар), они непосредственно всасываются в кровь, другие (крахмал) поступают в кровь постепенно, после расщепления их в процессе пищеварения.

Если белки пищи — строительный материал, то роль жиров и углеводов иная — они являются основными источниками энергии. В то же время следует иметь в виду, что жир организма ребенка может строиться не только за счет жира пищи, но в известной степени из углеводов, а достаточное введение жиров и углеводов ведет к уменьшению расхода белка в организме.

Количество тепла, которое дают пищевые вещества при сгорании в организме, измеряют особыми единицами (калориями). Одинаковые количества пищевых веществ при сгорании в организме дают различные количества тепловой энергии: например, 10 г масла дают во много раз больше тепла, чем 10 г хлеба.

Ребенок в возрасте от 1 года до 3 лет почти все время находится в движении и, следовательно, тратит очень много энергии. Поэтому в пище детей этого возраста должно быть достаточно жиров и особенно углеводов. В то же время надо подчеркнуть, что пища, в которой много белков, но мало углеводов или жиров, либо, наоборот, очень много углеводов и мало белков, не будет удовлетворять всем потребностям организма ребенка. Чтобы пища отвечала потребностям организма ребенка, она должна заключать в себе в достаточном количестве все эти пищевые вещества. Так как белками и жирами особенно богаты продукты животного происхождения, а углеводами — растительные продукты, то необходимое равновесие лучше всего достигается, когда пища является смешанной, т. е. изготовленной из животных и растительных продуктов.

Ниже перечислены пищевые продукты, особенно богатые белками, жирами и углеводами.

Много белков	Много жиров	Много углеводов
Говядина	Масло	Сахар (чистый углевод)
Телятина	Сливки	Мука разная
Куриное мясо	Сметана	Крупы
Печенка	Яичный желток	Макароны и вермишель
Мозги	Мозги	Картофель, морковь, брюква, репа и другие овощи
Рыба		Яблоки, груши, сливы, абрикосы и другие фрукты
Яйца		
Творог		
Молоко		

М и н е р а л ь н ы е с о л и — важная составная часть пищи. Соли железа нужны для кроветворения, соли извести и фосфора — для формирования костей. Количество солей в пищевых продуктах различно; в одних, например, достаточно солей железа и извести, в других — мало. Так, молоко содержит очень мало солей железа.

В о д а входит в состав всех органов и тканей ребенка, а также в состав крови, лимфы и пищеварительных соков. Большая роль принадлежит воде в обмене веществ и процессах роста — они могут происходить только в присутствии или при участии воды. Две трети веса ребенка первого года жизни составляет вода. Поэтому потребность в воде у детей грудного возраста особенно высока — она в 2–3 раза (из расчета на 1 килограмм веса) выше, чем у взрослого.

Вода входит в состав жидкой пищи (молоко, суп, чай) и содержится почти во всех продуктах, особенно в овощах, фруктах, ягодах.

Наблюдения показали, что только та пища вполне отвечает потребностям организма, которая содержит достаточное количество различных **в и т а м и н о в**. Для детского питания особенно важны витамины А, В, С и D.

В и т а м и н С (це) содержится в большом количестве в сырых плодах (апельсинах, лимонах, мандаринах и др.), в овощах (картофеле, томатах, желтой репе, зеленом луке, капусте, бобах, редиске, салате, шпинате и др.), в ягодах (черной смородине, землянике, малине, клубнике, крыжовнике), особенно в плодах шиповника. Виноград, клюква, бананы, белая репа и свекла бедны витамином С. Недостаток витамина С в питании влечет за собой плохое развитие ребенка, недостаточное нарастание веса, развитие малокровия, снижение выносливости при заболеваниях и т. п.

В и т а м и н D (де) в большом количестве содержится в рыбьем жире и яичном желтке, значительно меньше его в сливочном масле, селедке, в печени животных. Витамин D имеет большое значение для правильного развития ребенка первого года жизни, особенно для развития его костной

системы; недостаток витамина D в пище ребенка в этом возрасте ведет к развитию у него рахита.

В и т а м и н А содержится в коровьем масле, молоке, сливках, сметане, сыре, печени, яичном желтке, абрикосах, черной смородине, но больше всего его в рыбьем жире. Кроме того, в моркови, помидорах, мандаринах, шпинате, щавеле, салате содержится вещество каротин, который в организме ребенка превращается в витамин А. При недостатке витамина А понижается сопротивляемость ребенка к инфекциям; при длительном его отсутствии может развиваться тяжелое заболевание роговицы глаза.

В и т а м и н В (бе) содержится главным образом в оболочках зерен (пшеницы, риса и т. п.), в горохе и бобах, желтке яйца, в мясе, в печени и др. Особенно богаты витамином В дрожжи. Отсутствие в пище ребенка витамина В вызывает задержку роста, может вести к нарушениям обмена веществ и деятельности нервной системы.

Витамины могут разрушаться полностью или частично при неправильной обработке пищи. Так, витамин А разрушается при сильном нагревании, особенно при доступе воздуха. Растапливание масла на сковороде разрушает витамин А. При стерилизации молока в закупоренной бутылке витамин А меньше разрушается, чем при кипячении в открытой кастрюле. В сливках много витамина А, но при взбивании сливок часть его разрушается.

Витамин В не так чувствителен к высокой температуре, как витамины А и С, при обычной варке не разрушается, но легко растворяется в воде. Если овощи разваривают в большом количестве воды, то, сливая ее после варки, с ней удаляют и витамин В, и минеральные соли. Поэтому лучше разваривать овощи на пару или тушить под крышкой. При варке овощей нужно брать как можно меньше воды и использовать полученный отвар для разных заправок.

Продолжительная варка и тушение разрушают витамин С. Свежие плоды и ягоды содержат много витамина С, его значительно меньше в сушеных ягодах и плодах. Поэтому сушеные

плоды нежелательно применять при приготовлении пищи малым детям. Если при варке овощей для сохранения их цвета прибавляют соду, то это ведет к разрушению витамина С.

В зимне-весенний период года, когда возникают затруднения в пользовании продуктами, содержащими те или иные витамины (свежие фрукты, овощи и т. п.), следует пополнять питание детей овощами и фруктами быстрой заморозки, овощными и фруктово-ягодными консервами, выпускаемыми пищевой промышленностью для детского питания (указано на этикетках), витаминизированными продуктами, настоями черной смородины, шиповника (рецепт 342). По указаниям врача применяют рыбий жир, консервированную печень трески (витамин D), дрожжи (витамин В), аскорбиновую кислоту (витамин С), препараты витамина А и др.

Вскармливание здорового ребенка грудного возраста (от 10 дней до 1 года)

Вскармливание ребенка в возрасте до 1 года должно находиться под регулярным наблюдением врача районной детской поликлиники и проводиться по его указаниям. При этом врач учитывает индивидуальные особенности ребенка, окружающей его среды, темпы нарастания его веса, условия питания ребенка.

Ниже кратко даны основные сведения по вскармливанию здорового ребенка первого года жизни. На стр. 26–29 приведены данные для контроля за нормальным развитием ребенка.

Техника кормления ребенка грудью

При каждом кормлении следует прикладывать ребенка только к одной груди, точно соблюдая очередность. Одновременное (в течение одного кормления) прикладывание ребенка к обеим грудям приводит, особенно если это делают в течение первых четырех месяцев жизни ребенка, к значительному понижению отделения молока у кормящей женщины.

Основным побудителем молокоотделения является при правильном режиме и питании матери полнота отсасывания молока при достаточном количестве прикладываний к груди (в возрасте первых 6 месяцев не менее 2 раз в сутки к каждой груди). Вследствие этого и при недостаточности молокоотделения следует продолжать прикладывать ребенка к груди и допаивать по окончании сосания сцеженным грудным молоком или молочной смесью, получаемой с молочной кухни по указанию врача детской поликлиники и в количествах, им назначенных.

При допаивании ребенка, вскармливаемого грудью, сцеженным грудным молоком или молочными смесями необходимо, особенно детям первых 3–4 месяцев, давать молоко или смеси только с ложки. Если ребенка кормить из бутылочки через соску, то он вскоре начинает плохо брать грудь или сосет недолго (из груди высасывать труднее), что ведет к дальнейшему быстрому снижению молокоотделения у матери.

Длительность пребывания ребенка у груди — 15 минут. Крепкий, хорошо сосущий ребенок за 3–5 минут высасывает $\frac{2}{3}$ – $\frac{3}{4}$ разового количества питания, и за 10 минут кормление заканчивается. Слабые, вяло сосущие дети, особенно при тугих сосках кормящей, могут находиться у груди до 20–25 минут, причем их следует побуждать к сосанию — «теребить». Более длительное пребывание ребенка у груди нецелесообразно и нежелательно ни при каких условиях, так как укорачиваются промежутки между кормлениями, необходимые для правильного усвоения пищи, в то же время количество высасываемого ребенком молока не увеличивается. Кроме того, слишком длительное пребывание ребенка у груди способствует образованию трещин сосков.

Питание кормящей матери должно быть разнообразным и достаточно полноценным. Количество выпиваемой жидкости (молоко, чай и пр.) должно на 700–900 г (3–4 стакана) превышать таковое вне периода кормления ребенка грудью. Желательно употребление пищи, богатой витаминами (фрукты, свежие овощи). Противопоказаны алкоголь, наркотики. Применение чеснока возможно только в весьма

умеренном количестве, так как его привкус может сообщаться молоку матери, и часть детей начинает отказываться от сосания груди.

Кормящая мать должна соблюдать следующие гигиенические мероприятия: ежедневно мыться до пояса, 1 раз в неделю посещать баню и 2 раза в неделю менять белье. Перед каждым кормлением грудью необходимо тщательно мыть руки.

Основные затруднения при кормлении ребенка грудью

1. Плоские и втянутые соски. В резко выраженных случаях следует кормить через специальную стеклянную или резиновую накладку. В других случаях некоторое время отцеживают молоко из груди молокоотсосом, затем прикладывают ребенка к груди так, чтобы он захватил не только сосок, но и часть кожи вокруг соска. Одновременно следует увеличить время пребывания ребенка у груди до 20–25 минут.

2. Трещины соска. Для предупреждения трещин необходимо наполненную и напряженную грудную железу перед кормлением слегка помассировать по направлению от основания к соску, затем сцедить некоторое количество молока, с тем чтобы грудь стала мягче и ребенок мог бы захватить не только сосок, но и окружающий его кружок. У женщин с нежной, легко раздражимой кожей желательно в последние два месяца беременности обмывать соски теплой водой с мылом и затем втирать в кожу сосков крем, состоящий из 15 г ланолина, 10 г очищенного вазелинового масла и 5 г глицерина.

Лечение трещин соска проводится по советам врача. В основном следует следить за тем, чтобы молоко в груди не застаивалось, и в то же время избегать частого прикладывания к больной груди. В некоторых случаях целесообразно лечение облучением груди кварцевой лампой (5–6 сеансов через день). Хорошие результаты дает накладывание в течение нескольких дней комков ваты, смоченных рингеровским раствором (4 раза