



Книга рецептов

Здоровое питание для детей и всей семьи

Список литературы

1. Питание при артериальной гипертензии. ФГБУ «НИИ питания» РАМН;
2. Здоровое питание. Информационный бюллетень ВОЗ N°394, сентябрь 2015 г.
3. Infant and young child feeding. Model Chapter for textbooks for medical students and allied health professionals. WHO 2009;
4. Международная организация здравоохранения Здоровое питание: план действий по разработке региональных программ в России (рус.). – Архангельск, 2000.
5. В.А. Силивра «Основы рационального питания»
6. Healthy Foods Under \$1 Per Serving. American Heart Association, Nutrition Center U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research
7. Service. 2011. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 24.
8. No Time To Train - Short Lessons for School Nutrition Assistants Herbs, Spices, and Seasonings
9. <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/3176?manu=&fgcd=>



Книга рецептов

«Здоровое питание
для детей и всей семьи»

Бишкек 2016

Авторы:

Таалайгуль Сабырбекова
Наргиза Бакирова

Международный консультант

Джудиан Мак Налти

Тиражирование данного документ стало возможным благодаря щедрой поддержке американского народа, оказанной через Агентство США по международному развитию (ЮСАИД) в соответствии условиями Соглашения о сотрудничестве AID-OAA-A-11-00031-(SPRING), под руководством Учебного и исследовательского института Джона Сноу (JSI). JSI несет ответственность за содержание, и оно не обязательно отражает взгляды ЮСАИД или Правительства Соединенных Штатов.



USAID
ОТ АМЕРИКАНСКОГО НАРОДА

SPRING

Укрепление Глобального Партнерства, Обмена
Результатами и Инновациями в области Питания

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ГЛАВА 1. О ПИТАНИИ ДЕТЕЙ ОТ 0 ДО 12 МЕСЯЦЕВ	8
Важность грудного вскармливания.....	10
Что такое прикорм?.....	10
Объем и частота прикорма.....	13
Советы по введению прикорма.....	13
Первый прикорм.....	13
Второй прикорм.....	13
Рекомендации по питанию детей при искусственном вскармливании.....	14
Питание детей 6-23 месяцев, находящихся на искусственном вскармливании.....	14
Некоторые важные питательные вещества в питании ребенка.....	16
Железо.....	16
Цинк.....	17
Важность продуктов животного происхождения.....	17
Витамин А.....	17
Белок.....	18
Жидкость, необходимая ребенку.....	18
Некоторые факты о жидкости для ребенка.....	19
ГЛАВА 2. РЕЦЕПТЫ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ	20
2.1. РЕЦЕПТЫ МАЛЫШАМ ОТ 6 ДО 12 МЕСЯЦЕВ	20
Морковно-абрикосовое пюре.....	21
Морковно-картофельное пюре.....	23
Пюре из тыквы.....	24
Чечевичный суп с куриным мясом.....	25
Рис с яичным желтком и овощами.....	26
Яичные желтки, сваренные вкрутую.....	27
Говядина или телятина с овощами.....	27
Яблочное пюре.....	28
Сладкое пюре из груши.....	30
Гречневая каша.....	31
Первая овсяная каша.....	32
Фрукты с овсяной кашей – отличное сочетание.....	33
2.2. БЛЮДА МАЛЫШАМ С 12 МЕСЯЦЕВ	34
Рисовая каша с тыквой.....	35
Буламык.....	36
Морковная каша с макаронами и бараниной (говядиной или куринцей).....	38
Тыквенно-картофельное пюре с бараниной.....	39
Цветная капуста с картофелем и яйцом.....	40
Котлеты малышам.....	41
Тефтельки.....	42
Суп с фрикадельками.....	43
Пюре из черешни и яблок.....	45
Сюрприз из овсянки и черешни.....	46
Пюре из кабачков.....	47
ГЛАВА 3. РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ	48
Салаты.....	48

Салат из свеклы с грецким орехом.....	50
Салат «Морковь по-корейски».....	51
Салат слоеный «Овощной торт».....	52
Винегрет овощной.....	53
Салат из белой фасоли с картофелем.....	54
Основные блюда.....	55
Суп пюре из тыквы.....	55
Тыквенное пюре.....	56
Суп из красной чечевицы.....	57
Гречка с овощами.....	58
Кабачки, тушеные с картошкой.....	59
Икра из баклажанов и кабачков.....	61
Нут с мясом.....	63
Борщ по-украински.....	65
Фасоль с мясом.....	66
Суп Машкордо.....	67
ГЛАВА 4. НОВЫЕ ПРОДУКТЫ.....	70
Новые продукты.....	72
Запеченный батат.....	73
Паста из сладкой картошки(батата).....	73
Тёплый салат из брокколи с кунжутом.....	74
Пюре из цветной капусты.....	76
Морковное пюре с брокколи.....	77
Витамины для зимы.....	78
ГЛАВА 5. СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ.....	80
Пирамида.....	82
Основы рационального питания.....	84
Пищевые группы.....	85
Первая группа - молочные продукты.....	85
Вторая группа - мясо, рыба и яйца.....	85
Третья группа – продукты, содержащие большие количества углеводов.....	85
Четвертая группа – жиры.....	85
Пятая и шестая группы – овощи и фрукты.....	85
10 шагов здорового питания ВОЗ.....	86
Характеристика основных компонентов пищи.....	87
Какую роль играют витамины и минералы в нашем организме?.....	89
Витамин А.....	90
Витамин В1.....	90
Минеральные соли.....	91
Некоторые советы по правильному питанию.....	93
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Питательный состав продуктов на 100 г.....	94
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Немного о специях и приправах.....	98
Травы.....	98
Специи.....	98
Приправы.....	99
Список литературы.....	103

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вы держите в руках книгу, цель которой помочь вам выработать здоровый и полноценный рацион питания для себя и для всей семьи.

Здесь вы найдете рекомендации ведущих международных организаций по питанию, а также рекомендации по питанию для детей, разработанных отечественными специалистами, современные факты о питании, состав основных продуктов питания, в сжатой форме информацию о полезных свойствах распространенных в наших краях овощей, фруктах, злаковых, крупах, а также продуктах животного происхождения.

Пошаговые рецепты приготовления вкусных и полезных блюд, надеемся, помогут разнообразить меню вашей семьи. Рецепты сопровождаются характеристикой состава очень важных микро и макроэлементов, таких как железо, цинк, кальций, витамины А и С. Указанное количество питательных веществ в графике означает сколько процентов от суточной потребности человека покрывает одна порция данного блюда (в детских рецептах соответственно возрастной группе ребенка, а для взрослых рассчитано на взрослую женщину).

Первая глава посвящена кормлению ребенка от 6 месяцев до года. Рецепты для прикорма и перекусов составлены для двух возрастных групп детей: 6-12 и 12 месяцев и старше.

Отдельно выделены рецепты с новыми на рынке Кыргызстана продуктами. Они включены в книгу, потому что имеют богатый состав питательных веществ и очень полезны для здоровья. В приложении приведены таблицы с расширенной характеристикой продуктов питания.





ГЛАВА 1

О ПИТАНИИ ДЕТЕЙ
ОТ 0 ДО 12 МЕСЯЦЕВ





Важность грудного вскармливания

Исключительно грудное вскармливание полностью удовлетворяет потребности ребенка в пище и жидкости в течение первых 6-ти месяцев его жизни. После 6-ти месяцев грудное вскармливание должно быть дополнено полноценным прикормом. Очень важно сохранить грудное вскармливание до 2 лет и дольше.

Ребенок в возрасте 6-12 месяцев жизни через грудное молоко получает больше половины необходимых питательных веществ. С 12-24 месяцев жизни, через грудное молоко ребенок получает, по меньшей мере, одну треть часть питательных веществ, в которых он нуждается. Грудное вскармливание продолжает защищать ребенка от многих заболеваний и предоставляет близкий контакт с мамой, который помогает его психологическому развитию.

Что такое прикорм?

Прикорм это дополнительное питание, то есть кормление другой едой помимо грудного вскармливания. Прикорм должен предлагаться в соответствующем для возраста объеме и быть богат микроэлементами для хорошего роста детей. Во время введения прикорма ребенок постепенно привыкает к семейной пище, хотя продолжается грудное вскармливание, которое оста-

ся важным источником большого количества питательных веществ, витаминов и защитных факторов от многих заболеваний до достижения ребенком, по крайней мере, двухлетнего возраста.

Оптимальное время начала прикорма – с 6 месяцев.

Прикорм дополнительно к грудному вскармливанию с 6-ти месячного возраста необходим ребенку для хорошего роста и развития. Это оптимальный возраст ребенка, когда необходимо вести прикорм - пищеварительная система детей уже достаточно развита, и она может переваривать твердую и полутвердую еду.

В полные 6 месяцев, ребенок нуждается в обучении приему густой каши, пюре, поскольку только густая еда восполняет недостаток энергии.

Слишком раннее введение прикорма (ранее 6-ти месяцев) может привести к нежелательным последствиям. Вот некоторые из них:

- Прикорм займет место грудного молока;
- Прикорм приведет к кормлению жидкими кашами и супами, в которых содержится очень малое количество питательных веществ, так как жидкой пищей легче кормить ребенка младше 6-ти месяцев жизни;
- Увеличит риск заболеваемости из-за малого поступления защитных факторов;

- Увеличит риск развития диареи, поскольку ребенку до 6 месяцев трудно переваривать пищу, которая отличается от грудного молока;
- Увеличит риск появления аллергии.

Слишком позднее введение прикорма могут привести к:

- недостаточному поступлению питательных веществ;
- отставанию в росте и развитии ребенка;
- анемии (недостатку железа) и недостатку других микроэлементов (кальция, цинка, витамина А и С) вследствие недостаточного поступления с пищей питательных веществ.

Чтобы ваш ребенок рос здоровым и умным, ему нужно получать не только еду восполняющую энергию, которая поступает с жиром или маслом, мукой, хлебом, кашами, но и все виды необходимых питательных веществ от многих других видов продуктов. Прикорм должен обеспечить достаточной энергией, белками и микроэлементами, чтобы покрыть потребности ребенка в дополнение к грудному молоку.

Начало прикорма

Ребенка с полных 6-ти месяцев необходимо приучать кушать. В этом возрасте им надо научиться управлять языком и проглатывать пищу. Для малыша вкус и текстура новой пищи очень отлична от привычного грудного молока,

поэтому они держат пищу во рту вместо того чтобы просто проглотить ее. Если часть еды выходит назад, это нормально и не означает, что ребенок не может проглотить еду или сыт. Матерям и бабушкам нужно терпеливо класть еду в рот и ждать пока он ее проглотит. Научить ребенка принимать еду требует терпения и любви. Старайтесь кормить ребенка в тихой и спокойной обстановке, когда нет отвлекающих вещей для матери и ребенка.

Консистенция пищи должна быть мягкой, однородной как пюре и только из одного вида продукта. Такую еду давайте два раза в день два дня, а затем включайте другую еду. И опять же, эту новую еду давайте два дня и так далее, пока ребенок не начнет потреблять много разных продуктов к восьми месяцам жизни. После первых двух недель от начала прикорма начинайте комбинировать различные виды продуктов в одно пюре или кашу. Примеры вы найдете во второй главе.

Лучшим блюдом для первого прикорма будут густая каша, пюре, так как только густая пища может обеспечить достаточной энергией и питательными веществами. Жидкая, водянистая еда просто заполнит желудок ребенка жидкостью и удовлетворит голод на короткий период, но не обеспечит нужным количеством важных питательных веществ. Еда

Таблица 1

Возраст (месяцы)	Энергия необходимая в день кроме грудного молока	Плотность	Частота	Объем прикорма на одно кормление
6-8	200 ккал	Густая каша или пюре	2-3 раза в день и частое грудное вскармливание	Начните с 2-3 столовых ложек , постепенно доводя до 150 мл (10 ст. ложек)
7-8	200 ккал	Размятая пища из семейного стола	3 прикорма в день	180 мл (12 ст. ложек)
9-11	300 ккал	Тонко рубленая или размятая пища. Кусочки, чтобы ребенок мог держать и есть	3 прикорма в день	225 мл (15 ст. ложек)
12-23	550 ккал	Семейная пища, рубленая или размятая по необходимости	3 прикорма в день	300 мл (20 ст. ложек)



для прикорма должна быть такой густоты, чтобы не стекала с ложки при ее наклонении.

Объем и частота прикорма

Желудок ребенка очень маленький. Начните прикорм с 2-3 столовых ложек пищи дважды в день. Внимательно наблюдайте, не хочет ли ребенок больше, если да, то кормите больше. Количество принимаемой ребенком пищи будет быстро увеличиваться по мере того, как он привыкнет к новой еде и научится кушать. Продолжайте кормить грудью по требованию ребенка и перед прикормом.

К 8-ми месяцам он/она должны съесть 1 пиалу пищи (180 мл) в день (см. Таблицу 1).

Для вашей информации:

Чайная ложка = 5 мл

Столовая ложка = 15 мл

Советы по введению прикорма

Первый прикорм

• Когда вводите прикорм, ребенку нужно время, чтобы привыкнуть к новому вкусу и консистенции новой пищи. Ребенку необходимо

научиться навыкам приема пищи. Пища, впервые предлагаемая ребенку, должна быть очень мягкой, тщательно размятой без крупинок или перетертой до консистенции пюре, приготовленной из одного вида продукта.

В первый день введения прикорма ребенку дайте 2-3 столовые ложки каши (или овощного пюре). При хорошей переносимости (отсутствие рвоты, поноса или сыпи) через 4-5 часов или позднее дайте еще раз. Через каждые два дня добавляйте новый продукт – овощи, фрукты, картошку, различные каши и др.

Второй прикорм

• Затем также введите второй прикорм – овощное и фруктовое пюре (или кашу). Когда ребенок научится есть эти продукты, начните добавлять мелко нарезанное и протертое мясо. Не растягивайте период введения прикорма. Как правило, в течение месяца со времени первого ввода прикорма ребенок должен получать все три группы продуктов (крупы, овощи /фрукты и мясо), из которых формируются три прикорма дополнительно к кормлениям грудью так часто, как требует ребенок.

• Не продолжайте кормить ребенка только перетертой пищей. Если в 6 месяцев рекомендуется давать гомогенную, пюре-образную пищу, то затем размятую до мелких крупинок, а далее, более крупных и приблизительно с 9 ме-

сяцев большую часть пищи можно мелко нарезать острым ножом.

- Коровье молоко, айран, кефир **не следует** давать ребенку до 12 месяцев, так как они могут нанести вред кишечнику и почкам ребенка, способствовать развитию анемии или аллергии.

- Так как ребенок растет, объем предлагаемого прикорма должен увеличиваться до 10 и более столовых ложек. Важно активно кормить ребенка и следить, сыт ли он или еще не наелся.

Рекомендации по питанию детей при искусственном вскармливании

Искусственным вскармливанием называется процесс кормления ребенка пищей, обеспечивающей всеми необходимыми питательными веществами, но который не получает грудного вскармливания до того времени, пока он не начнет питаться с общего стола семьи.

Искусственное вскармливание включает в себя заменители грудного молока до 6-ти месяцев жизни, а также обеспечение адекватного прикорма и заменителей грудного молока от 6 месяцев до 2 лет. Это самый важный период, в течение которого ребенок находится в наибольшей опасности недоедания.

Для замены грудного молока, ребенок нуждается в молочной смеси соответствующего состава. Может также использоваться

сцеженное грудное молоко при условии соблюдения чистоты и измерения количества. По всем вопросам искусственного кормления ребенка обращайтесь к вашему врачу.

Готовая молочная смесь должна готовиться ребенку строго в соответствии с инструкцией на этикетке, соблюдая величины по весу и возрасту ребенка с использованием приложенных специальных мерных ложек.

Рекомендуемый объем молочной смеси:

- 150 мл приготовленного молока на килограмм веса ребенка, разделенного на 8 приемов в сутки (например, если вес ребенка 5 кг, то $150 \text{ умножаем на } 5 = 750 \text{ мл}$, делим на 8, получаем 93,75 мл на одно кормление);

- В первые дни жизни начать с 60 мл/кг в сутки, затем увеличить до 80 мл/кг в сутки, разделив на 8 приемов в течение 24 часов.

После начала прикорма с шести месяцев количество молочной смеси остается в количестве, указанном выше.

Питание детей 6-23 месяцев, находящихся на искусственном вскармливании

Дети, находящиеся на искусственном вскармливании, нуждаются в дополнительной пище, чтобы компенсировать недостаток грудного молока, которое покрывало бы половину всей энергии и питательных веществ у детей

6-12 месяцев и одну треть всех потребностей у детей 12-23 месяцев. Хотя принципы прикорма ребенка такие же, как и у детей, находящихся на грудном вскармливании, этим детям нужно большее количество продуктов, содержащих высококачественные питательные вещества.

Для этого требуется:

- Давать дополнительную еду, обеспечивающую достаточное количество энергии и питательных веществ;
- Включать еду с большей энергетической ценностью, то есть более густую пищу;
- Подавать больше продуктов животного происхождения, снабжающие важными питательными веществами;
- Добавлять питательные добавки, если пищевые продукты животного происхождения недоступны.

Дополнительная еда

Дети, находящиеся на искусственном вскармливании должны принимать пищу 4-5 раз в день и плюс к этому получать 1-2 перекуса.

Энергетически ценная пища

Продукты густой консистенции, или с добавлением масла/жира обеспечат большей энергией.

Продукты животного происхождения

Каждый день ребенок должен получать немного мяса, птицы, рыбы, чтобы его организм был

обеспечен железом и другими питательными веществами. Молочные продукты богаты кальцием. Включать их в рацион ребенка следует с 12 месяцев. Если ребенок получает другие виды животной пищи, ему нужно ежедневно 200-400 мл молока или айрана и 300-500 мл в день, если другие животные продукты он не получает.

Растительная пища

Ребенок должен ежедневно получать бобовые, чтобы обеспечить организм железом и витаминами в сочетании с продуктами, богатыми витамином С для лучшего усвоения железа. Также овощи и фрукты оранжевого и желтого цветов и темно-зеленые листовые овощи, чтобы обеспечить витамином А и другими витаминами.

Пищевые добавки

Если ребенок не получает пищу животного происхождения, то необходимо добавлять в его рацион витаминные и минеральные добавки, чтобы обеспечить достаточное поступление их, особенно железа, цинка, кальция и витамина В12.

Что такое перекусы?

Чтобы ребенок получал достаточно энергии и питательных веществ в его маленький желудок, рекомендуется между приемами пищи (прикормом) давать легко готовящиеся блюда, так называ-

емые перекусы. Хорошие перекусы обеспечивают организм ребенка энергией и питательными веществами. Хлеб или булочки с маслом, отварной картофель, свежие или обработанные овощи и фрукты — это хорошие перекусы. Лапша быстрого приготовления (кукси), чипсы, печенье и конфеты не полезны, так как не обеспечивают питательными веществами. В то же время они могут оказать вредное воздействие на организм ребенка в будущем: из-за высокого содержания сахара привести к диабету, а из-за высокого содержания соли — к гипертонии.

Некоторые важные питательные вещества в питании ребенка

Железо

Ребенку железо необходимо для того, чтобы у него вырабатывалось достаточное количество новой крови, чтобы помочь ему в развитии и росте, а также, чтобы его организм мог бороться с различными инфекциями.

Здоровый ребенок рождается с достаточным запасом железа, который покрывает его потребности в течение первых 6 месяцев жизни. Железо продолжает поступать с грудным молоком до тех пор, пока продолжается грудное вскармливание, однако со временем оно уже не покрывает потребность. На первом году ре-

бенок растет быстрее, чем во втором году жизни. Поэтому потребность в железе детей младшего возраста намного выше, чем у детей более старшего возраста. Однако все запасы железа организма используются в первые шесть месяцев жизни, после чего развивается недостаток железа, который нужно восполнять через прикорм. Вы сможете найти в приложении 1 таблицу с указанием состава железа в продуктах питания. Усвоение железа зависит от его количества и типа. Железо из мясных продуктов усваивается лучше, чем из растительных, молочных (кроме грудного молока) продуктов и яиц.

Всасывание железа в организме зависит также от сочетания продуктов в блюде — некоторые продукты повышают усвоение железа, а другие, наоборот снижают.

Усвоение железа увеличивается при употреблении:

- из яичных желтков и продуктов растительного происхождения (каши, бобовые, семечки), если потреблять вместе с продуктами, богатыми витамином С: помидоры, болгарский перец, дыня, клубника, смородина черная, капуста и др;
- из мяса и мясных продуктов, мясо птицы, рыбы, дичи с айраном, ряженкой.

Усвоение железа снижается при одновременном употреблении:

- чая и кофе;

- пищи, насыщенной пищевыми волокнами, такими как отруби;
- пищи, богатой кальцием: коровье, козье молоко.

Цинк

Цинк это микроэлемент, он помогает детям расти и быть здоровыми (повышает иммунитет). Обычно он содержится в той же еде животного происхождения, в которой есть железо, если ребенок получает питание богатое железом, то соответственно он покрывает недостаток цинка. (см. Приложение 1. Таблицу состава продуктов).

Для вашей информации:

Пища животного происхождения необходима для того, чтобы дети были здоровыми и крепкими

Важность продуктов животного происхождения

Продукты питания животного происхождения, мясо и внутренние органы/потроха, такие как печень, сердце и кровь, а также молоко, айран, сыр и яичный желток, являются богатыми источниками большинства микроэлементов. Мясо и потроха, мясо птиц и рыба (включая рыбные консервы), а также еда, приготовленная на основе крови, являются лучшими источниками железа и цинка. Печень хороший источник железа и витамина А. Продукты питания животного происхож-

дения должны использоваться ежедневно, или, по возможности чаще. Это особенно важно для детей, которые не получают грудное молоко.

Молоко и кисломолочные продукты хороши для детей, потому что они содержат высокий процент белка и других микроэлементов. Однако такие продукты не являются источниками железа.

Витамин А

Витамин А необходим для здоровья глаз, кожи и борьбы с инфекциями. Грудное молоко содержит большое количество витамина А и полностью обеспечивает ребенка в течение первых 6-ти месяцев. По мере роста ребенка, его потребность в витамине А повышается, она восполняется прикормом.

Для вашей информации:

Зелень, фрукты и овощи желтого/оранжевого цвета являются хорошими источниками витамина А, который необходим для хорошего зрения детей, гладкой, красивой кожи и борьбы с инфекциями.

Хорошим источником этого витамина являются темно-зеленые и желтые овощи и фрукты. Овощи и фрукты с желтой или оранжевой сердцевиной, как например тыква, морковь или абрикос, самые богатые витамином А. Другими источниками витамина А являются:

- внутренние органы (печень) домашних животных;
- молочные продукты, такие как сыр, айран, сливочное масло, или кефир;
- яичный желток.

Важно, чтобы ребенок потреблял продукты богатые витамином А каждый день. Разнообразие овощей и фруктов в рационе ребенка поможет восполнить потребность детей в витаминах и микроэлементах.

Белок

Лучшими источниками белка являются мясо, птица, рыба, яйца, молоко и молочные продукты. Вареное мясо и птицу следует мелко измельчать для детей до появления зубов. Бобовые растения, такие как фасоль, горох, а также орехи и семечки являются хорошими источниками белка, однако в большом количестве ребенок их употребить не сможет и это не обеспечит всю дневную потребность в белке. Бобовые являются также источниками железа.

Бобовые лучше готовить следующим образом, чтобы ребенку было проще их употреблять и усваивать:

- Замочите фасоль/горох на 10-12 часов, а перед тем как ее/его готовить слейте воду, в которой она была замочена.
- Сварите фасоль/горох и затем удалите рубую кожицу.

- Хорошо измельчите сваренные бобы.

- Добавляйте измельченную фасоль/горох в супы.

Разнообразие пищи улучшает усвоение питательных веществ в организме. Например, добавление бобовых в крупы (например, рис и маш) или же смешивание молочных продуктов с яичными и желтками и бобовыми (например, блюда из гречки с молоком, риса с яичным желтком и т.д.).

Жидкость, необходимая ребенку

Ребенок, который находится на исключительно грудном вскармливании, получает всю необходимую жидкость, в которой он нуждается через грудное молоко. Ребенок младше 6-ти месяцев, который кормится смесью, не нуждается в дополнительном принятии жидкости. Когда в рацион ребенка добавляется прикорм, ему может понадобиться питье. Количество предлагаемой жидкости ребенку зависит от того, какую еду ребенок принимает, как часто кормится грудью, от активности ребенка и температуры тела. Давайте ребенку жидкость, когда он испытывает жажду. Дополнительное количество жидкости также необходимо, когда у ребенка диарея или лихорадка.

Дети с шести месяцев и старше легко учатся пить из чашки. Нет необходимости кормить их из бутылочки, которые быстро загряз-

няются микробами и могут стать причиной болезни ребенка. Когда у ребенка вырезаются зубки, питье из бутылочки может привести к кариесу и деформации зубов.

Некоторые факты о жидкости для ребенка

- Вода – лучшее средство для утоления жажды. Убедитесь, что вода взята из чистого источника или она прокипяченная. Поите из чистой и высушенной чашки.
- Можно также использовать чистый фруктовый сок, приготовленный дома без добавления сахара. Однако, большое количество фруктового сока может снизить аппетит у ребенка или вызвать понос.
- Напитки с большим содержанием сахара могут вызвать жажду, кроме того, организм ребенка должен бороться с излишками сахара. Если в вашем районе доступен упакованный сок, то выбирайте 100% сок, приготовленный без добавления сахара. Газированные напитки (лимонады) не рекомендуются для маленьких детей.
- Чай и кофе снижают усвоение железа из пищи, поэтому нельзя давать ребенку чай или кофе во время еды. Чай можно заменить кипяченой водой, компотом из сухофруктов или национальными напитками (максым, чалап и др.).
- Иногда дети испытывают жажду во время еды. Небольшое количество питья удовлетворит их

потребность и они могут продолжать прием пищи.

- Питье не должно заменять еду или грудное вскармливание. Если питье дается вместе с едой, дайте только небольшое количество и оставьте большую часть на конец приема пищи. Питье может заполнить желудок ребенка и у него не останется достаточно места для приема пищи.
- Помните о том, что дети, которые не получают грудного вскармливания нуждаются в специальном внимании и особых рекомендациях. Ребенок, которого не кормят грудью, в возрасте 6-24 месяцев нуждается примерно в 2-3х чашках воды ежедневно при умеренном климате и 4-6 чашках в жарком.

ГЛАВА 2

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

2.1. РЕЦЕПТЫ МАЛЫШАМ ОТ 6 ДО 12 МЕСЯЦЕВ

Вашему малышу исполняется пол годика и, в большинстве случаев, кроха уже может похвастаться первыми зубками. Так наступает пора постепенно знакомить его с более взрослой пищей. Меню ребенка понемногу расширяется, охватывая все новые блюда, а с 7-8 месяцев уже можно готовить крохе пюре состоящее из двух и более видов продуктов.

Меню малыша с 8-ми месяцев уже должно включать такие необходимые для растущего организма продукты, как творожок и постные сорта мяса, кроме того, расширяется выбор блюд из фруктов и овощей.

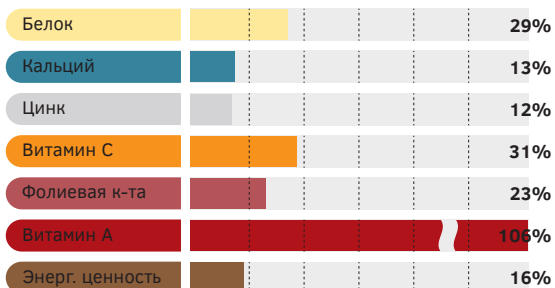




Морковно-абрикосовое пюре

Основные ингредиенты на 4 порции (200 г):

- 1 морковь
- 4 абрикоса (можно курагу)

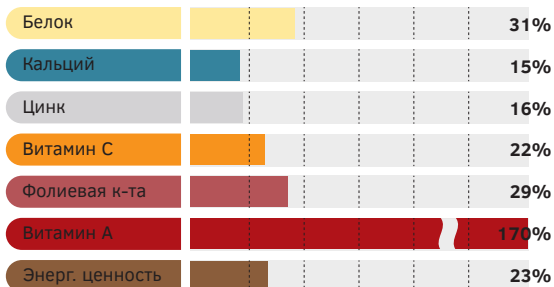


- 1 Подготовить все ингредиенты
- 2 Очищенную от кожуры морковь нарезать кусочками и положить в кастрюлю с кипящей водой и кипятить на медленном огне в течение 10 минут до мягкости.
- 3 Слить воду и добавить нарезанные абрикосы в кастрюлю (если вы используете сушеные абрикосы, то их нужно добавить через 5 минут после варки моркови). Добавить чайную ложку растительного масла и пюрировать ингредиенты в кастрюле с помощью ручного блендера или тщательно измельчить при помощи вилки.

Морковно-картофельное пюре

Основные ингредиенты на 6 порций (400-450 г):

- 2 средних картофеля
- 2 средние моркови
- 1 чайная ложка не соленого сливочного масла или растительное масло

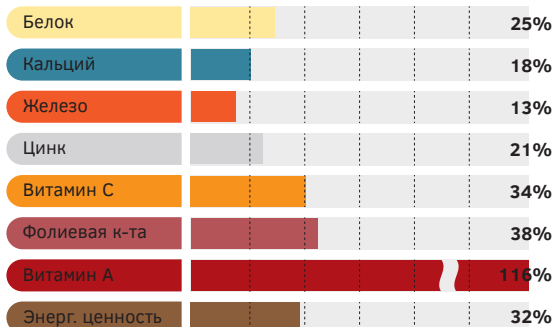


- 1 Подготовить все ингредиенты.
- 2 Очистить морковь и картофель, нарезать их и положить в кастрюлю с водой, варить 15 минут.
- 3 Слить воду и добавить масло. Приготовить пюре с помощью блендера или с помощью вилки или пестика.
- 4 Блюдо готово, подавайте в теплом виде.

Пюре из тыквы

Основные ингредиенты на 4 порции:

- 200 грамм тыквы
- 1,5 стакана воды



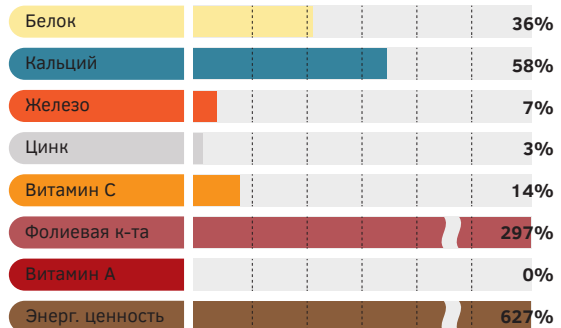
- 1 Тыкву очистить от кожуры, нарезать ломтиками и залить водой. Кастриюлю с будущим пюре поставить на огонь, закрыть крышкой и томить содержимое на минимальном огне в течение 20-25 минут. Если тыква стала мягкой, то она готова. Можно сливать воду.
- 2 Остывшие ломтики протереть через мелкое сито.
- 3 Протёртую массу смешать с грудным молоком или смесью (это в самый первый прикорм).
- 4 Когда грудничок освоит новое блюдо, рецепт можно подкорректировать соответственно вкусовым пристрастиям крохи. К примеру, вместо молока добавить в тыквенную массу яблочное, грушевое или любое другое фруктовое пюре.

Так как тыква универсальна, то её можно прекрасно сочетать с рисовой или пшеничной кашей и даже с мясом. Это сочетание младенец может попробовать месяцам к 7-8. В сыром виде тыкву давать нежелательно.

Чечевичный суп с куриным мясом

Основные ингредиенты:

- 2 стакана воды
- $\frac{3}{4}$ стакана красной чечевицы
- 1 средний картофель (очищенный и нарезанный)
- 125г сырого куриного филе (нарезанное на мелкие кусочки)
- Специи. Старайтесь использовать смесь из чеснока, лимонной цедры

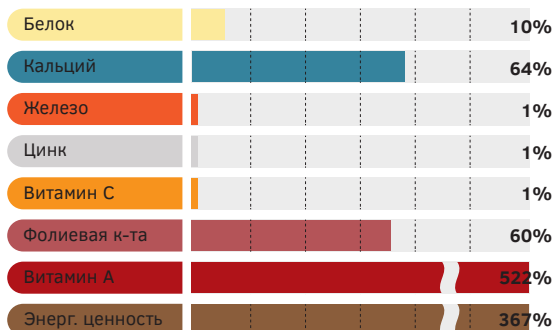


- 1 Очистите чечевицу и промойте.
- 2 Нарезьте кусочками куриное мясо и положите в кастрюлю
- 3 Очистите картофель от кожуры, помойте, нарежьте небольшими кусочками и положите в кастрюлю с мясом. Добавьте чечевицу.
- 4 Все залейте 2 стаканами воды, доведите до кипения, снимите пенку. Сбавьте огонь и варите до готовности 25-30 минут. Проверяйте уровень воды.
- 5 Снимите с огня, выложите нужное количество и размельчите до пюреобразного состояния. Добавьте 0,5-1 чайную ложку растительного масла.

Рис с яичным желтком и овощами

Основные ингредиенты:

- 1 или 2 яичных желтка, сваренных вкрутую
- 1 стакан вареного риса
- 1/4 стакана варенных и нарезанных овощей, таких как морковь, тыква или цветная капуста

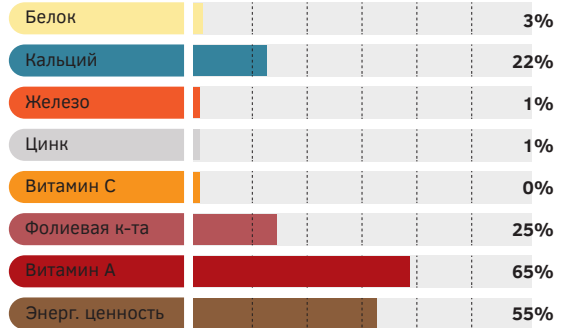


- 1 Положите яйца в холодную воду, доведите до кипения и варите 10-15 минут, чтобы желтки хорошо сварились.
- 2 Промойте рис и сварите до готовности в воде
- 3 Также отдельно сварите очищенные и измельченные овощи.
- 4 Смешайте все ингредиенты и хорошо перемешайте. При необходимости доведите блюдо до пюреобразной структуры или измельчите.

Яичные желтки, сваренные вкрутую

Основные ингредиенты:

- свежие куриные или перепелиные яйца
- грудное молоко, йогурт, фруктовый сок

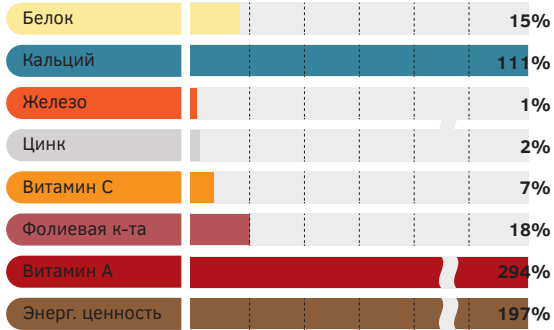


- 1 Сварите яйцо вкрутую.
- 2 Очистите от скорлупы и разрежьте пополам.
- 3 Извлеките желток.
- 4 Измельчите желток и смешайте с грудным молоком, соком, или любой другой жидкостью, подходящей для вашего ребенка.

Говядина или телятина с овощами

Основные ингредиенты:

- 454 г нежной и нежирной говядины или телятины
- 3 моркови, очищенные и нарезанные
- 2 средних картофелины, очищенные и нарезанные мелкими кубиками
- 1 столовая ложка измельченного лука
- 1 столовая ложка измельченного чеснока



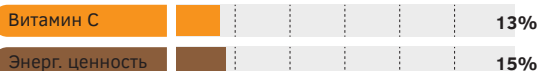
- 1 Положите мясо в кастрюлю с водой и варите в течение 45 минут или до готовности.
- 2 Добавьте морковь, картофель и лук.
- 3 Варите в течение 35 минут или до размягчения овощей.
- 4 Снимите кастрюлю с огня и дайте остыть несколько минут. Возьмите нужное количество мяса, нарежьте мелко и добавьте овощи, размягчите вилкой, добавьте немного бульона, чтобы получилась пюреобразная консистенция. Если есть блендер, используйте его для пюрирования мяса и овощей.

Яблочное пюре

Для первого раза лучше выбрать зеленые яблоки, например сорта «Семеренко», так как они считаются менее аллергенными. В дальнейшем, для приготовления яблочного пюре можно пробовать и другие сорта – возможно, какой-нибудь из них понравится ребёнку больше. Количество: 3 порции по 2 полные столовые ложки (30-40 г.)

Основные ингредиенты на 4 порции:

- 1 чашка спелого нарезанного яблока (161 г) без кожуры
- от 1/4 до 1/3 чашки (от 60 до 80 мл) воды



- 1 Подготовьте все ингредиенты
- 2 Вымойте яблоко, снимите с него кожуру, разрежьте на 4 части и удалите сердцевину, затем нарежьте фрукт мелкими кусочками.
- 3 Вскипятите воду в маленькой кастрюльке. Положите нарезанное яблоко в кипящую воду, накройте крышкой, уменьшите огонь и готовьте на медленном огне в течение 10 минут, или пока яблоко не станет мягким. Периодически проверяйте, не нужно ли добавить воды.
- 4 Немного остудите массу и взбивайте яблоко с водой в блендере 1-2 минуты, пока оно полностью не превратится в однородное пюре или измельчите пестиком/вилкой. При необходимости добавьте ещё 1-2 столовые ложки воды (от 15 до 30 мл).

Пюре, приготовленное по данному рецепту, может храниться в холодильнике 2 дня в ёмкости с плотно закрытой крышкой.

Сладкое пюре из груши

Самое вкусное пюре получается из сортов «Вильямс», «Конференц» и «Дюшес»: они сладкие, сочные и дают хорошую консистенцию. Груши – замечательный источник витамина С, калия и клетчатки.

Основные ингредиенты на 4 порции:

- 1 сладкая спелая груша (178 г)
- От 1/4 до 1/3 чашки (от 60 до 80 мл) воды (для приготовления на плите)



Витамин С	<div style="width: 15%;"></div>	15%
Фолиевая к-та	<div style="width: 15%;"></div>	15%
Энерг. ценность	<div style="width: 19%;"></div>	19%

Вариант 1. Готовим на плите

- 1 Вымойте и очистите грушу, разрежьте на 4 части, удалите сердцевину. Нарезьте грушу маленькими кусочками.
- 2 Налейте воду в небольшую кастрюльку, вскипятите. Положите кусочки груши в кипящую воду, накройте крышкой, уменьшите температуру и готовьте в течение 10 минут на медленном огне, или пока груша не станет мягкой. Проверьте, не нужно ли добавить воды.
- 3 Немного остудите, затем взбивайте в блендере в течение 30 секунд или разомните пестиком/вилкой, пока масса не превратится в однородное пюре.
- 4 Пюре, приготовленное по данному рецепту, может храниться в холодильнике 2 дня в ёмкости с плотно закрытой крышкой.

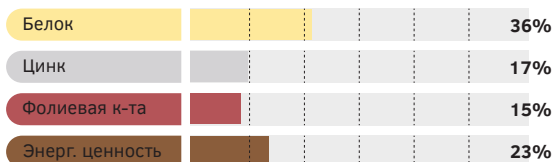
Вариант 2. Готовим в микроволновой печи

- 1 Вымойте грушу, очистите от кожуры, разрежьте на 4 части и удалите сердцевину. Положите грушу на тарелку и готовьте в микроволновке при максимальной температуре в течение 5 минут, или пока она не станет мягкой. Немного остудите, затем взбивайте в блендере в течение 30 секунд, или пока масса не превратится в однородное пюре. Также можно измельчить пестиком/вилкой. При необходимости добавьте ещё 1-2 столовые ложки воды (от 15 до 30 мл).
- 2 Пюре, приготовленное по данному рецепту, может храниться в холодильнике 2 дня в ёмкости с плотно закрытой крышкой.

Гречневая каша

Основные ингредиенты:

- Полстакана гречневой крупы (желательно светлую, хорошо очищенную крупу высшего сорта) – 84 г
- Полтора стакана воды
- Пол чайной ложки сливочного масла



Гречневая каша содержит много железа и витамина РР.

Способ приготовления

- 1 Крупу перебрать, промыть, поместить в толстостенную посуду, залить 1-1,5 стакана воды.

- 2 Довести до кипения и слить первую воду (чтобы убрать ненужный горьковатый привкус).
- 3 Снова залить водой, довести до кипения и варить на умеренном огне под крышкой 20-25 минут, пока вода полностью не выпарится, а зерна не разварятся и не станут совсем мягкими. Очень небольшое количество сахара (приблизительно 1 чайную ложку) лучше добавить ещё в процессе варки, чтобы кристаллики сахара растворились.
- 4 В тарелку с кашей добавьте небольшой кусочек сливочного масла.

Дети старше года, переходящие на общий стол, могут начинать есть гречневую кашу с мясо-овощной подливой или в качестве гарнира к паровым котлетам, ближе к полутора годам можно подавать маленькому гурману гречку с пассерованными луком и морковью, тыквой, добавляя в блюдо несколько кристалликов соли для улучшения вкусовых качеств.

Первая овсяная каша

Овес – источник многих питательных веществ, например витамина Е, цинка, железа и белка.

Основные ингредиенты:

- ¾ чашки (175 мл) воды
- ¼ чашки или 1,5 ст.ложки (21,9 мг) овсяных хлопьев
- ¼ чашки (61,6 мл) грудного молока или смеси



Белок	<div style="width: 15%;"></div>	15%
Цинк	<div style="width: 11%;"></div>	11%
Энерг. ценность	<div style="width: 11%;"></div>	11%

Способ приготовления

- 1 Вскипятите воду в кастрюльке. Постепенно, помешивая, добавьте овсяные хлопья. Варите кашу на медленном огне в течение 10 минут, продолжая постоянно помешивать. Снимите с огня, остудите, переложите в блендер, взбивайте, пока масса не станет однородной, добавляя воду или смесь, чтобы достичь нужной консистенции. Перед кормлением остудите кашу до комнатной температуры.

Фрукты с овсяной кашей – отличное сочетание

Мягкий вкус овсянки прекрасно сочетается с яблоком, бананом или грушей.

К приготовленной овсяной каше (см выше) добавить разомнутый вилкой банан.

Основные ингредиенты:

- Овсяная каша (100 г)
- 1/3 спелого банана (39,3 г)



Белок	<div style="width: 20%;"></div>	20%
Цинк	<div style="width: 13%;"></div>	13%
Витамин С	<div style="width: 13%;"></div>	13%
Фолиевая к-та	<div style="width: 15%;"></div>	15%
Энерг. ценность	<div style="width: 18%;"></div>	18%

2.2. БЛЮДА МАЛЫШАМ С 12-ТИ МЕСЯЦЕВ

Ваш малыш растет. Вся семья радуется его успехам и активному развитию, улыбкам и хорошему аппетиту, а потому пришло время новых продуктов. Допустимые кушанья детского меню в 12 месяцев – это уже богатый набор продуктов и блюд, которые способствуют правильному развитию ребенка. К тем рецептам, к которым уже привык ваш малыш, с 12-ти месяцев кроме каш, фруктов и некоторых овощей, добавляются мясные и молочные блюда (котлеты, супчики и молочные каши).

Рекомендуемое примерное меню ребенка с 12-ти месяцев

Первый прикорм – покормить ребенка молочной кашей, на первый перекус угостить пюре из фруктов (печеное яблоко или груши) или свежим банановым или яблочным пюре. На обед предпочтительнее приготовить суп-пюре с мясом или овощной суп. Если суп или пюре без мяса, тогда готовим отдельно мясное суфле из телятины (говядины, индюшатины, курицы). Постепенно приучайте к более плотной пище и вместо пюрированного давайте мелкоизмельченные, чтобы малыш уже учился жевать ее перед глотанием, развивая жевательный навык. Начинайте больше вносить блюд, не подвергающихся отвариванию или тушению. Чаше готовьте са-

латы из свежей морковки и яблок, обогащайте их мелкорубленной зеленью. Фрукты и ягоды тоже старайтесь давать свежими, только начинайте с очень маленьких порций. Избегайте очень кислых ягод и цитрусовых.

Примерный рацион ребенка в возрасте 12 месяцев

Завтрак 8 часов
Молочная каша 150–200 г
Сливочное масло 1 ч.л.
Желток вареного куриного яйца около 1/2 шт.
Фруктовое пюре 50 г

Обед 12 часов
Овощное пюре 180 г
Растительное масло около 1/2 ч.л.
Мясное пюре (фрикадельки) или рыба 50 г
Хлеб/сухарик 10 г
Компот 50 мл

Полдник 16 часов
Грудное молоко (кефир или йогурт) 100 г
Творог 50 г
Фруктовое пюре 50–70 г
Детское печенье 2 шт.

Ужин 20 часов
Овощи или каша 100 г
Мясное пюре 50 г
Растительное масло 1/2 ч.л.
Фруктовый сок 50 мл

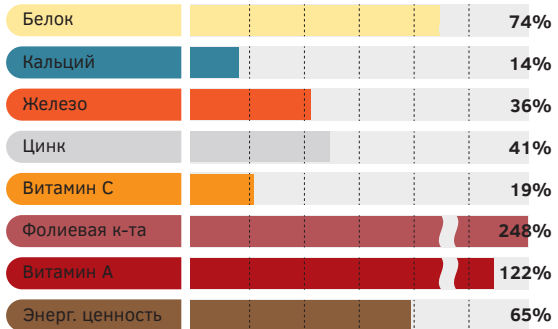
Перед сном 23 часа
Грудное молоко или детская молочная смесь 200 мл

Рисовая каша с тыквой

Белый рис считается оптимальным для прикорма, поскольку обладает низкой питательностью. Однако, темный рис полезнее, так он содержит витамин В, клетчатку, железо и необходимые человеку жирные кислоты.

Основные ингредиенты на 4 порции:

- Рис круглый – 1 стакан (186 г)
- Тыква мороженая или свежая – около 200г
- Вода для варки риса – 2,5 стакана
- Молоко цельное, либо очищенная вода (для варки тыквы) – 1 стакан (244 г)
- Масло сливочное – 5 г
- Сахар – 1 ст. ложка (8 г)
- Соль – по вкусу



- 1 Рис хорошо очистить, промыть, положить в кастрюльку, залить водой. Довести до кипения и затем варить на слабом огне 20 минут до вязкого состояния.
- 2 Отдельно приготовить тыкву. Для этого измельчить ее на небольшие брусочки, положить в кипящее молоко или воду, добавить чуточку соли, сахара и варить примерно 15 минут.
- 3 Разваренную тыквовку перемолоть блендером или просто хорошо размять вилкой, переложить в рисовое пюре и тщательно перемешать. В готовую кашку добавить сливочное масло.

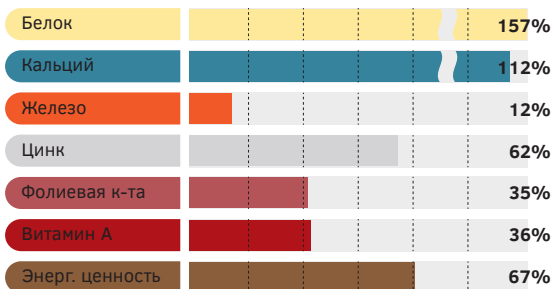
- 4 Каша получается очень нежная и вкусная с красивым оранжевым оттенком.

Буламык

Эта калорийная мучная жидкая каша, национальное блюдо для прикорма детей, готовится на основе животного масла, жареной муки и цельного молока.

Основные ингредиенты:

- 2 столовой ложки муки (36 г)
- 1 чайная ложка сливочного масла (10 г)
- 1 чайная ложка сахара
- 1 стакан молока



Способ приготовления

- 1 В маленькой сковородке растопить масло и добавить муку.
- 2 Муку прожарить до светло-золотистого цвета и убавить огонь.
- 3 Молоко добавлять тонкой струйкой тщательно смешивая с мукой, чтобы не образовались комочки. Добавить сахар и продолжать варить еще 3-5 минут.

Питательные вещества

В Таблице 2 представлена питательная ценность фруктовых и овощных пюре по сравнению с традиционным детским блюдом «Буламык» с цельным молоком. Однако, малюткам до 12 месяцев цельное молоко не рекомендуется в виду того, что ребенку очень трудно его переварить и идет большая нагрузка на почки ребенка из-за того, что в коровьем и козьем молоке очень высокое содержание животного белка – казеина. В последнем столбце информация по составу «Буламыка» без молока. Как видно, питательный состав его очень скудный, но высокая калорийность. Будет более приемлемым, использовать разведенное наполовину с водой молоко и, чтобы блюдо было не только калорийным, но и содержало все необходимые ребенку питательные вещества, сочетать «Буламык» с овощными или фруктовыми пюре, бананом, желтком.

- 50 гр. тыквы
- 1 желток (17г)

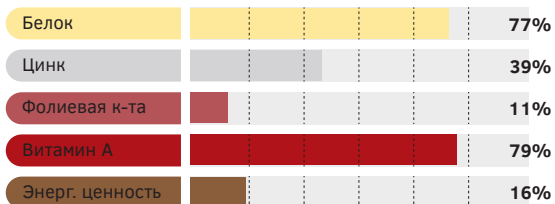
Таблица 2

БУЛАМЫК БЕЗ МОЛОКА			БУЛАМЫК С ЦЕЛЫМ МОЛОКОМ	
	61%	Белок		157%
	5%	Кальций		112%
	12%	Железо		12%
	32%	Цинк		62%
	0%	Витамин С		0%
	20%	Фолиевая к-та		35%
	14%	Витамин А		36%
	39%	Энерг. ценность		67%
БУЛАМЫК С РАЗВЕДЕННЫМ МОЛОКОМ И ТЫКВЕННЫМ ПЮРЕ			БУЛАМЫК С РАЗВЕДЕННЫМ МОЛОКОМ И ЖЕЛТКОМ	
	113%	Белок		142%
	62%	Кальций		67%
	15%	Железо		16%
	51%	Цинк		60%
	5%	Витамин С		0%
	33%	Фолиевая к-та		59%
	54%	Витамин А		38%
	55%	Энерг. ценность		63%

Морковная каша с макаронами и бараниной (говядиной или куриной грудкой)

Основные ингредиенты:

- 3 столовые ложки макарон (40 г)
- 1 средняя морковь (130 г)
- Небольшой кусочек мяса ягненка/баранины (30 г)
- Немного сливочного масла



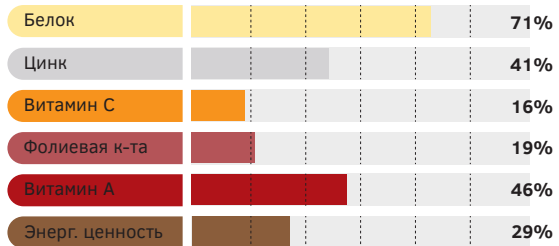
Пошаговая инструкция по приготовлению

- 1 Подготовить все ингредиенты
- 2 Очистить мясо ягненка от сухожилий и жира, очистить морковь и нарезать небольшими кусочками. Налить в кастрюлю 500-600 мл воды и варить на медленном огне до готовности.
- 3 Тем временем, отварить макароны.
- 4 Все ингредиенты немного остудить, измельчить, смешать, положить сливочное масло.

Тыквенно-картофельное пюре с бараниной

Основные ингредиенты на одну порцию (200 г):

- 50 г картофеля
- 80 г тыквы
- 20 г мяса ягненка
- 40 мл фруктового сока
- 1 чайная ложка растительного масла



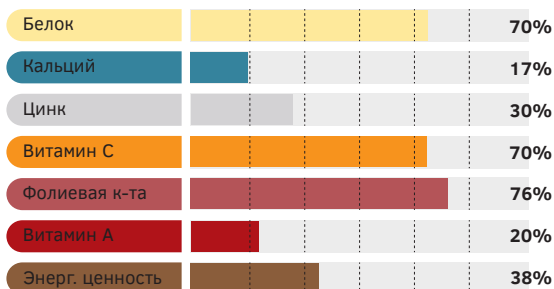
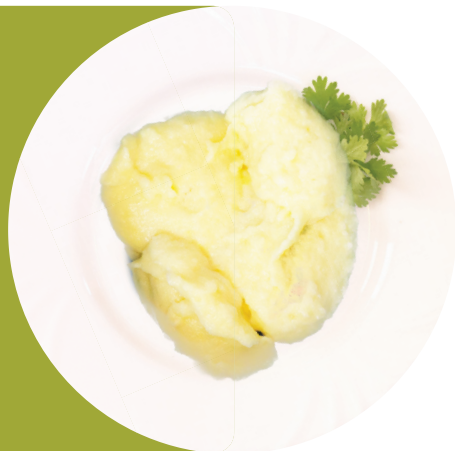
- 1 Подготовьте все ингредиенты
- 2 Аккуратно удалите сухожилия и жир с мяса ягненка. Очистите картофель, помойте. Очистите тыкву от кожуры.
- 3 Мелко нарежьте очищенный картофель и тыкву. Мясо ягненка и тыкву варите вместе до мягкости в небольшом количестве воды. За 15 минут до приготовления добавьте картофель.
- 4 В содержимое влейте сок и пюрируйте с помощью блендера, измельчите вилкой или пестиком, добавьте масло и перемешайте.
- 5 Блюдо готово!

Мясо баранины можно заменить рыбой или куриной грудкой.

Цветная капуста с картофелем и яйцом

Основные ингредиенты на
на 10-12 котлет (4 порции):

- 3 картофеля средней величины (150 г)
- 1 соцветие цветной капусты (150 г)
- ½ пиала (60 мл) молока, ½ чайной ложки сливочного масла
- 1 яичный желток



Пошаговая инструкция по приготовлению

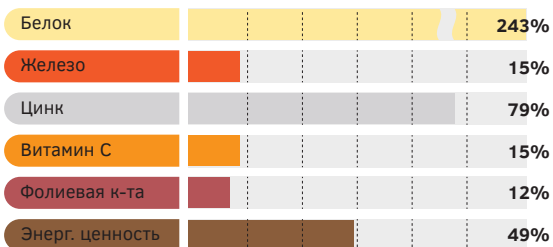
- 1 Подготовить все ингредиенты
- 2 Очистить картофель, нарезать небольшими кусочками и варить вместе с соцветиями цветной капусты в несоленой воде.
- 3 Тем временем, поставить вариться яйцо вкрутую. Яйцо остудить, очистить от кожуры, извлечь желток. Залить готовые овощи молоком, положить желток, добавить масло и измельчить пестиком, вилкой или при помощи блендера.

Котлеты малышам

Обычно готовят «моно-котлеты», используя только один вид мяса. В этом случае надо взять 400 грамм говядины, например. Можно также взять пару видов мяса в пропорции один к одному.

Основные ингредиенты на 10-12 котлет (4 порции):

- Говядина/телятина (200 г)
- Мясо птицы (200 г)
- Гречневая, рисовая или кукурузная мука (2 ст. ложки)



Пошаговая инструкция по приготовлению

- 1 Подготовьте все ингредиенты. Разрежьте мясо на небольшие кусочки и измельчите в обычном блендере. Фарш получается однородным и однородным, чем в мясорубке.
- 2 В полученный фарш добавьте пару ложек гречневой, рисовой или кукурузной муки и тщательно перемешайте.

- 3 Слепите небольшие котлетки, сделайте более плоскими (не более 1 см). Толщина котлетки имеет важное значение - время приготовления сокращается, при этом можно быть уверенным в том, что блюдо готово.
- 4 Положите в глубокую кастрюлю, добавьте 1 чайную ложку растительного масла, ½ стакана воды и тушите на небольшом огне до готовности. Если есть пароварка, используйте ее.

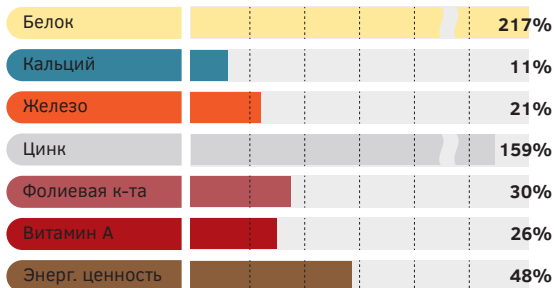
Полезный совет:

Эти котлеты можно приготовить «впрок», что сэкономит время и избавит от необходимости ежедневного приготовления детской еды. Для этого нужно разложить полученные котлеты на доске и поместить в морозильник. После того, как котлеты заморозили, пересыпать в пакет и хранить в морозильнике.

Тефтели

Основные ингредиенты на 4 порции:

- Говяжий фарш (300 г)
- Рис – ½ пиалы (50 г)
- Лук – 1 штука
- Морковь – 1 штука
- Растительное масло – 2 столовые ложки
- Сливочное масло – 1 столовая ложка
- Соль, специи, зелень



Пошаговая инструкция по приготовлению

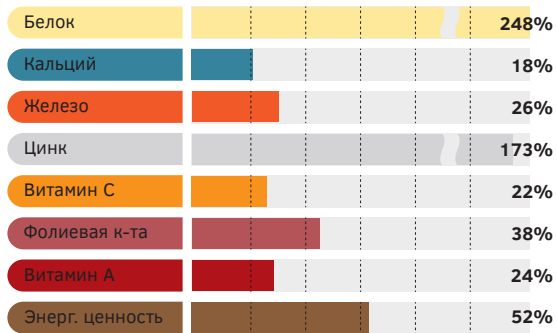
- 1 Подготовить все ингредиенты
- 2 Пол чашки риса перебрать и промыть чисто
- 3 Промытый рис добавить к фаршу, добавить соль, специи по вкусу и хорошо перемешать
- 4 Очищенный лук и морковь нарезать кубиками
- 5 На растительном масле слегка пассеровать лук, затем морковь, по желанию добавить томат-пасту или один нарезанный помидор по вкусу, потушить 1-2 минуты и снять с огня.
- 6 Из фарша сформировать шарики (размером немного больше грецкого ореха) и уложить в кастрюлю в один ряд, залить водой так, чтобы покрыло тефтели на 2-3 см. Поставить на огонь, довести до кипения и уменьшить огонь. Готовить на медленном огне 25-30 минут.
- 7 Блюдо готово!

Суп с фрикадельками

Основные ингредиенты на 4 порции:

- Мясной фарш нежирный (300 г)
- Желток сырой – 1 штука
- Картофель – 3-4 штуки
- Лук – 1 штука
- Лавровый лист – 1-2 штуки
- Морковь – 1 штука
- Вермишель детская – 1 столовая ложка
- Соль, специи, зелень





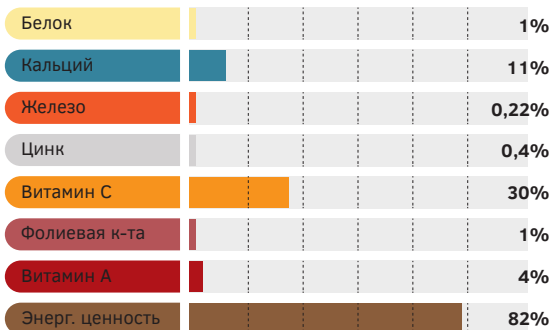
Пошаговая инструкция по приготовлению

- 1 Поставить воду на плиту. Пока она закипает, подготовить картофель – очистить, порезать мелкими кубиками. Положить в кипящую воду нарезанный картофель, лавровый лист и головку лука (не шинкуя, полностью).
- 2 Через 5 минут добавить в бульон фрикадельки (фарш: говядина или телятина, пропущенная два раза на мясорубке, отбить и добавив 1 желток, скатать маленькие шарики, фарш не солить, не перчить).
- 3 Когда картофель и фрикадельки сварятся, добавить слегка обжаренную морковь, натертую на терке и вермишель. Варить еще 5 минут.
- 4 Достать шумовкой луковичу и лавровый лист. Слегка посолить и снять с огня. Перед подачей добавить зелень.
- 5 Можно добавить половинку сладкого болгарского перца, райхона или другой зелени по вкусу.

Пюре из черешни и яблок

Вам потребуется:

- 1 чашка (154 г) черешни без косточек
- 3 средних яблока, очищенных и нарезанных
- 1 стакан воды



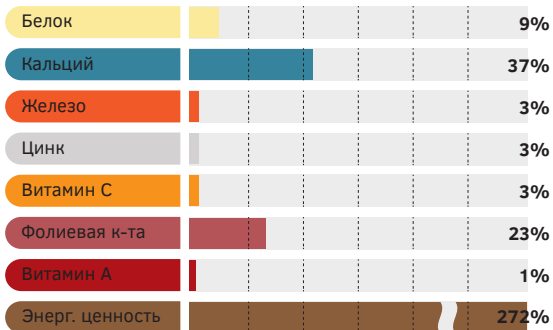
Пошаговая инструкция по приготовлению

- 1 Положите фрукты в маленькую кастрюлю
- 2 Добавьте воду в кастрюлю
- 3 Доведите воду до кипения, а затем сбавьте огонь и на медленном огне варите 10 минут. Вы должны убедиться, что вода слегка покрывает фрукты.
- 4 Возьмите необходимое для ребенка количество приготовленных фруктов и с помощью вилки или блендера приготовьте пюре.

Сюрприз из овсянки и черешни

Основные ингредиенты:

- Полтора чашки приготовленной овсянки зерновой
- 1/4 чашки вишневого пюре



Пошаговая инструкция по приготовлению

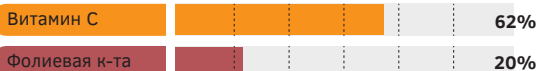
- 1 Смешать овсяную кашу и вишневое пюре

Пюре из кабачков

Кабачок практически никогда не вызывает аллергии у детей, кроме того, кабачки обогащены важными для малыша витаминами и минералами.

Основные ингредиенты (4 порции):

- Основные ингредиенты на 4 порции (400 г)
- 2 штуки небольших кабачков (300 г). Если кабачок большой с крупными семячками, очистить и от кожуры и от семечек.
- ½ стакана (от 120 до 235 мл) воды или яблочный сок



Пошаговая инструкция по приготовлению

Подготовить все ингредиенты

- 1 Поставить небольшое количество воды на огонь. Как вода закипит положить подготовленные кабачки и варить до мягкости 7-10 минут.
- 2 Воду слить. Добавить сливочного или растительного масла, при помощи пестика или вилки размять.
- 3 Подавать в теплом виде.

ГЛАВА 3

РЕЦЕПТЫ
ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ





САЛАТЫ

Салат из свеклы с грецким орехом

Основные ингредиенты на 4 порции:

- 2 свеклы средней величины
- 3 соленых огурца (180 г)
- ¼ пиалы очищенных грецких орехов (30 г)
- 1-2 зубчика чеснока
- Зелень
- 2 ст. ложки растительного масла или майонез



Белок	<div style="width: 5%;"></div>	5%
Цинк	<div style="width: 5%;"></div>	5%
Фолиевая к-та	<div style="width: 6%;"></div>	6%
Энерг. ценность	<div style="width: 5%;"></div>	5%

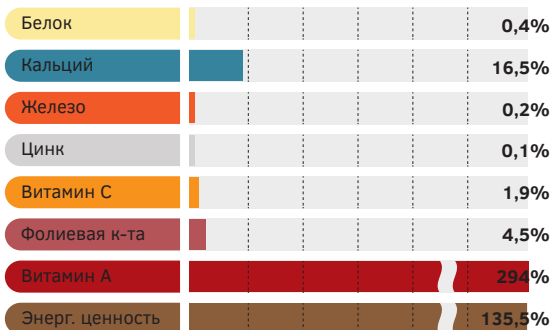
Пошаговая инструкция по приготовлению

- 1 Свеклу промыть и сварить, остудить
- 2 Свеклу натереть на крупной терке или нашинковать, огурцы нарезать соломкой
- 3 Орехи, чеснок и зелень измельчить.
- 4 Все ингредиенты смешать, добавив растительное масло или майонез и соль по вкусу.

Салат «Морковь по-корейски»

Основные ингредиенты на 4 порции:

- 3 моркови
- Лимонный сок по вкусу
- 2 зубчика чеснока
- Зелень
- 1 чайная ложка молотого кориандра
- Красный молотый перец по вкусу
- 4 столовые ложки растительного масла



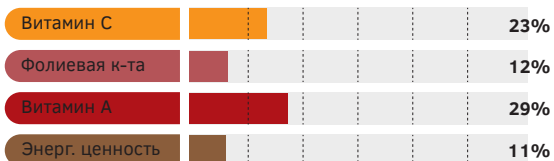
Пошаговая инструкция по приготовлению

- 1 Морковь очистить, помыть и нашинковать. Добавить соль и перемешать руками с усилием, до появления сока.
- 2 Чеснок измельчить, добавить к моркови, добавить кориандр и растительное масло.
- 3 Смешать все ингредиенты. Дать постоять 1 час.

Салат слоеный «Овощной торт»

Основные ингредиенты на 4 порции:

- 4 отварных картофелины
- 1 крупная отварная свекла
- 2 отварных моркови
- 4 соленых огурца
- 1-2 луковицы
- Майонез



Пошаговая инструкция по приготовлению

- 1 Лук нарезать и замариновать* . Остальные овощи натереть на крупной терке в отдельные емкости.
- 2 На плоское блюдо выложить слоями:
 - Картофель
 - Маринованный лук
 - Соленые огурцы
 - Морковь
 - Свекла
 - Майонез

Слои повторить, придать салату форму торта, обильно смазать майонезом. По желанию украсить красиво нарезанными овощами. Дать постоять 1 час.

Возможен другой вариант оформления салата – ингредиенты уложить слоями в глубокой прозрачной чаше.

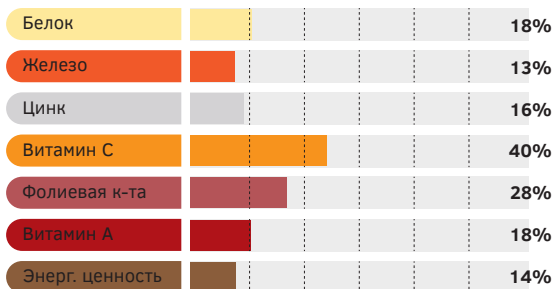
***Приготовление маринованного лука**

1 луковицу нарезать, добавить 0,5 ч.л. соли, 1 ст.л. сахара и перемешать руками с усилием до появления сока. Через 15 минут смешать с соком ½ лимона, 1 ст.л. растительного масла и оставить на 5 минут.

Винегрет овощной

Основные ингредиенты:

- 5-6 картофелин
- 1 свекла
- 1 морковь
- 100 г квашеной капусты
- 1 пиала отваренной фасоли
- 50 г зеленого лука
- 2-3 столовых ложек растительного масла



Пошаговая инструкция по приготовлению

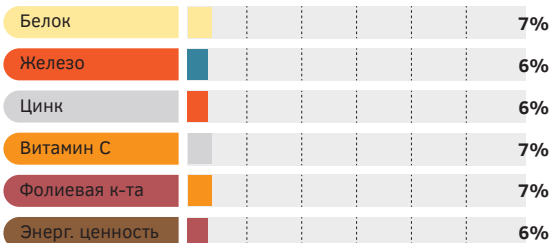
- 1** Картофель, свеклу и морковь помыть и поставить вариться.

- 2 Отваренные овощи остудить, очистить от кожуры и нарезать кубиками сложить в миску и добавить к овощам квашеную капусту. Добавить отваренную заранее фасоль, черный перец по вкусу и залить растительным маслом. Все перемешать.
- 3 Перед подачей на стол уложить в салатник, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и укропом.

Салат из белой фасоли с картофелем

Основные ингредиенты на 4 порции:

- 100 г белой фасоли (1 большая пиала вареной фасоли)
- 1 большой клубень картофеля
- 1/2 репчатого лука, 50 г зеленого лука
- 3 ст. ложки подсолнечного масла
- Зелень петрушки, соль – по вкусу



Способ приготовления

- 1 Замочить фасоль на несколько часов или на ночь. Воду слить. Залить холодной водой и отварить фасоль до готовности (примерно 1,5 часа). В конце варки — посолить. Сварить в подсоленной воде неочищенный картофель. Охладить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Смешать фасоль с картофелем, мелко нарезанными репчатым луком, зеленым луком и петрушкой. Влить подсолнечное масло, уксус. Всё перемешать и украсить зеленью петрушки. По желанию можно заправить салат майонезом.

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Суп пюре из тыквы

Основные ингредиенты на 4 порции:

Для овощного супа:

- 1 лук
- 1 стебель сельдерея
- 1 ч.л. соли

Для тыквенного супа:

- Тыква – 400 г
- Лук – 1 шт. средней величины
- Морковь – 2 шт. средней величины
- Растительное масло – 3 ст. ложки
- 10-15 тёмно-зеленых листьев тыквы



Способ приготовления

- 1 В кастрюлю налить 1 л воды, добавить соль, вскипятить и положить один очищенный и нарезанный на 4 половинки лук. Вскипятить и варить на медленном огне минут 30. Затем добавить корень сельдерея и варить еще 10 минут.
- 2 Тем временем, очистить лук и морковь. Налить в кастрюльку с толстым дном растительное масло и обжарить нарезанный мелко лук до полупрозрачности. Морковь нарезать кубиками и добавить к луку, обжарить еще 5 минут.
- 3 Очищенную предварительно тыкву (от кожуры и семян) нарезать крупными кубиками и положить в кастрюлю к овощам, все перемешать. Накрыть крышкой и потушить 15 минут на медленном огне.
- 4 Листья тыквы помыть с помощью чистой щеточки или губки, 10-12 темно-зеленых листьев тыквы. Удалить любые жесткие и ворсинчатые части. Свернуть пять-шесть листьев вместе, чистым ножом нарезать в

длину, а затем перпендикулярно. Таким образом измельчить все другие листья. Положить в суп вместе с кубиками тыквы.

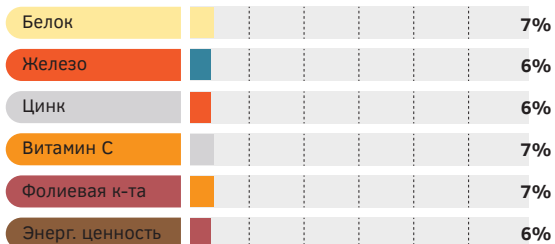
- 5 Когда тыква размягчится, снять с огня, залить сверху горячим луковым отваром так, чтобы только покрыло все ингредиенты. Оставить томиться на 10 минут.
- 6 Размягчить ручным блендером или пестиком, вилкой. Добавить соль по вкусу.

Некоторые предпочитают добавлять сливки, тогда суп не будет таким постным.

Тыквенное пюре

Основные ингредиенты:

- Тыква – 350 г
- Вода – 200 мл



Тыквенное пюре можно кушать как отдельное блюдо, а также добавлять к манной и рисовой кашам, буламыку, к картофельному пюре или делать из него начинки для пирогов.

Способ приготовления

- 1 Тыкву очистить от кожуры, внутренних волокон и семечек, нарезать мелкими кубиками.
- 2 В маленькую кастрюльку высыпать кубики тыквы, влить воду. Довести до кипения и уменьшить огонь. На медленном огне варить 10 минут под крышкой, иногда помешивая.

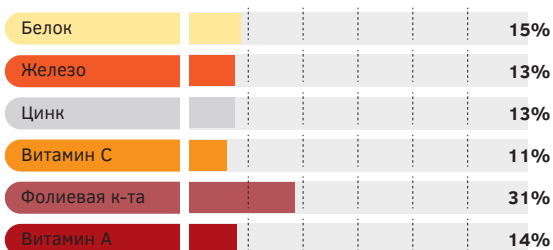
- 3 Снять с огня, пюрировать с помощью блендера или пестиком. Переложив в баночку и закрыв крышкой хранить в холодильнике. Использовать для добавления в другие блюда.

Суп из красной чечевицы

Рецепт этого супа очень простой. Суп получается густым, питательным и очень сытным, богатый белком, витаминами и минералами. Готовый суп приправляют специями и соком лимона.

Основные ингредиенты на 4 порции:

- 1 пиала красной чечевицы (250 г)
- 1 средняя луковица
- 1 крупная морковь
- 1 средняя картофелина
- 1 зубчик чеснока
- 1 столовая ложка растительного масла
- Соль и черный перец по вкусу
- 1 л или воды или куриного бульона
- ½ чайной ложки сухой мяты
- Острый красный перец и лимон по вкусу



Пошаговая инструкция по приготовлению

- 1 Почистите и затем нарежьте лук, чеснок. Морковку и картошку очистите от кожуры, нарежьте небольшими кубиками.
- 2 Лук следует слегка обжарить в 1 ст.л. растительного масла, чтобы вкус лука не ощущался в готовом супе. Промойте красную чечевицу и насыпьте в кастрюлю. Налейте литр воды. Добавьте все порезанные овощи. Посолите, поперчите и изредка помешивая, доведите до кипения. Будьте внимательны, не пропустите момент полного закипания, а то суп может «убежать».
- 3 После закипания снимите пенку. Полностью убавьте огонь. Прикройте крышкой (но не плотно) и варите 30 минут.
- 4 Подавайте на стол вместе со специями и кусочками лимона. Тарелку с готовым супом посыпьте щепоткой сухой мяты и острого красного перца и выдавите немного сока лимона.

Гречка с овощами

Это простое домашнее блюдо, которое прекрасно подойдёт, как для малышей, так и для взрослых - сытный и питательный обед.

Основные ингредиенты на 4 порции:

- Гречка - 1 небольшая пиала (250 г)
- Вода - 2 пиалы воды
- Перец болгарский - 1 шт.
- Лук репчатый - 1 шт.
- Чеснок - 1-2 зубчика
- Кабачок (можете заменить двумя штукаами моркови) - 1 шт.
- Соль по вкусу



Витамин С

61%

Пошаговая инструкция по приготовлению

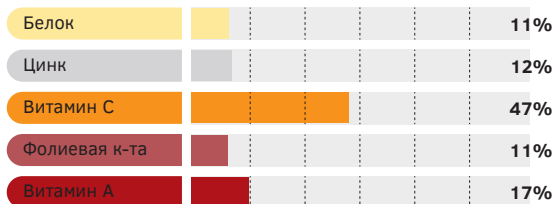
- 1 Подготовьте все ингредиенты
- 2 Одну пиалу гречки переберите, промойте обычной водой (Её хватит на 3-4 человека, если в вашей семье больше или меньше человек, просто прибавьте или убавьте количество гречки и, соответственно, воды: 1 часть гречки = 2 части воды).
- 3 Воду для варки гречки поставьте на огонь и дождитесь закипания. Как только вода закипит - положите гречку в кастрюлю и варите сначала на сильном огне, а после закипания на самом слабом, неплотно прикрыв крышкой - до готовности.
- 4 Луковицу нарезать тонкими четвертинками колец или ещё мельче. Сковороду смазать растительным маслом, поставить на слабый огонь и тут же выложить лук. Нарезать мелко чеснок и добавить его к луку, перемешать.
- 5 Кабачок очистить от кожуры. И нарезать небольшими кусочками. После чего положить в сковороду к луку с чесноком, перемешать. Болгарский перец для этого блюда лучше выбирать ярких цветов - красный, жёлтый или оранжевый, чтобы блюдо было красивым. Нарезать и добавить к остальным овощам. Перемешать всё и продолжать тушить на слабом огне, не накрывая крышкой (если закрыть крышкой перец потускнеет).
- 6 Гречка к этому времени уже должна быть почти готова. (Если вы откроете крышку и увидите, что воды уже не осталось, положите в кастрюлю кусочек сливочного масла или 2 столовые ложки растительного масла). Посолите по вкусу и перемешайте гречку до растворения масла.
- 7 Гречку снимите с огня, накройте плотно крышкой и дайте гречке потомиться 5-10 минут (она станет гораздо вкусней). Через пару минут овощи снимите с огня. Выложите на тарелку гречу и овощи.

Кабачки, тушеные с картошкой

Кабачки – один из самых полезных и распространенных овощей. Из них можно приготовить море вкуснейших блюд. Очень удачным является рецепт тушеных кабачков с картошкой. Получается быстро, полезно и к тому же очень вкусно.

Основные ингредиенты на 4 порции:

- Кабачки – 2 шт.
- Картофель – 3 шт.
- Помидоры – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Соль – по вкусу
- Перец черный – по вкусу
- Масло растительное – 30 мл (2 столовые ложки)



Пошаговая инструкция по приготовлению

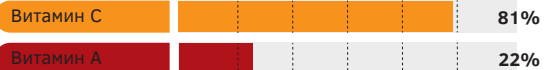
- 1 Подготовить все ингредиенты
- 2 Налить в казанок масло и поджарить там мелко порезанный лук. Добавить нарезанный кубиками морковь, слегка обжарить.
- 3 Добавить нарезанные кабачки и картофель. Налить воды и тушить под крышкой 20-30 минут почти до готовности.
- 4 Добавить нарезанные помидоры в казанок. Посолить, поперчить. Продолжать тушить 5 минут. Добавить зелень (укроп, петрушку, райхон).
- 5 Готовые кабачки, тушеные с картошкой, разложить по тарелкам.
- 6 Подавать горячим.

Икра из баклажанов и кабачков

Это блюдо готовится легко и быстро. Оно питательно и полезно.

Основные ингредиенты на 4 порции:

- 1 большая или 2 маленьких луковицы
- 2 больших или 4 маленьких помидора или две столовые ложки томатной пасты
- Один небольшой кабачок
- Два средних баклажана
- 1 большая морковь
- 2 или больше зубчиков чеснока
- Полторы столовых ложки растительного масла
- Несколько веточек кинзы или другой зелени по вкусу (зелени много не нужно, чтобы не перебить вкус баклажанов)



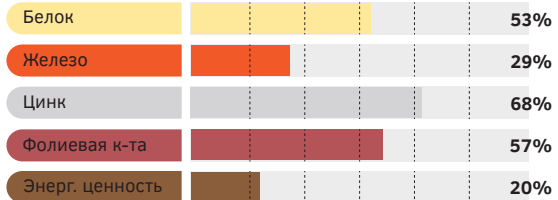
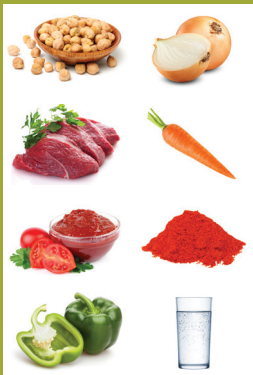
Пошаговая инструкция по приготовлению

- 1 Баклажаны очистить от кожуры, нарезать кубиками и замочить в подсоленной воде, чтобы вышла горечь. Кабачок очистить от шкурки, у старых кабачков необходимо удалить семечки.
- 2 Нарезать лук мелкими кубиками, обжарить до золотистого цвета и добавить нарезанную кубиками морковь. Когда лук станет прозрачным и морковь станет мягче, добавьте нарезанные помидоры и перец.
- 3 Затем добавьте нарезанные кубиками кабачки и перемешайте.
- 4 Пока кабачки тушатся с луком и морковью, баклажаны отжать, положить в казан, добавить соль по вкусу и продолжать тушить. Время готовности зависит от объема готовящегося блюда и вашего вкуса – кто-то любит, чтоб все прямо превратилось в кашу, а кто-то наоборот любит, чтобы кубики баклажанов не смешались с остальным блюдом.
- 5 За пару минут до готовности обязательно положите пару зубчиков мелко нарезанного чеснока (можно и больше по вкусу), перец и зелень по вкусу.
- 6 Это блюдо вкуснее всего есть холодным, можно намазывать эту икру на хлеб или подавать ее в качестве гарнира.

Нут с мясом

Основные ингредиенты (4 порции):

- 2 чашки отваренного гороха нут
- 300 г говядины/баранины
- 2 луковицы
- 2 столовые ложки растительного масла
- 1 столовая ложка томатной пасты
- 1 сушеный красный перец / зеленый болгарский перец
- ¼ чайной ложки острого молотого красного перца (не обязательно)
- 1 стакан горячей воды
- Соль по вкусу



Пошаговая инструкция по приготовлению

- 1 Промойте нут, положите в кастрюлю, залейте водой и оставьте в воде на ночь или, по крайней мере, на 12 часов. На следующий день варите нут на медленном огне в той же воде до мягкости. Когда горох станет мягким, добавьте ½ столовой ложки соли. Как сказано в совете для хозяек, нут можно заранее сварить и хранить в морозильной камере холодильника.

- 2 Налейте масло в казан и прожарьте нарезанное небольшими кусочками мясо, пока оно не станет коричневым. Затем добавьте лук и обжарьте в течение 2-3 минут на среднем огне.
- 3 Добавьте перец и томатную пасту. Добавьте одну чашку горячей воды, а затем кипятите на медленном огне мясо, пока оно не станет мягким.
- 4 Положите заранее сваренный нут в казан, где варится мясо. Продолжайте варить на медленном огне в течение 10 минут.
- 5 Блюдо готово! Подавайте это блюдо со свежими или маринованными овощами.

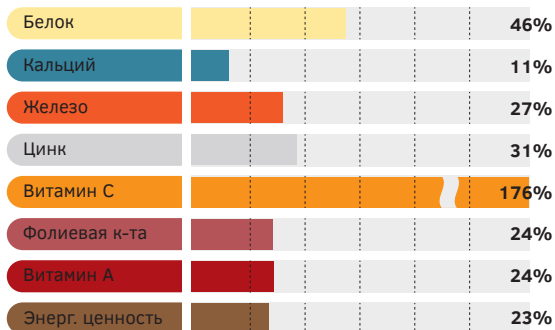
Хозяйке на заметку.

Нут можно заготовить заранее, сварив, например 1 кг нута впрок и хранить в морозильнике, слив воду и поделив на необходимые порции в целлофановых пакетах или пластиковых контейнерах. Это поможет вам в любое время быстро приготовить блюда из нута.

Борщ по-украински

Основные ингредиенты (4 порции):

- Мясо с мозговой косточкой - 0,5 кг
- Картофель средних размеров 4 шт.
- 1 морковь
- 1 лук репчатый
- 2 красные свеклы
- Помидоры - 2-3 шт. или 1 столовая ложка томатной пасты
- Красная фасоль - 50 г (1 маленькая пиала)
- Растительное масло - 50 г
- Лавровый лист 1-2 шт., пол пучка укропа
- Сладкий болгарский перец - 1 шт.
- Капуста белокачанная - 500 г (четверть одного среднего кочана)



Пошаговая инструкция по приготовлению

- 1 Мясо промыть, положить в кастрюлю с водой, довести до кипения,

снять пенку и варить на медленном огне до готовности. Картофель почистить и положить в кипящий бульон. Одновременно с мясом положить промытую фасоль.

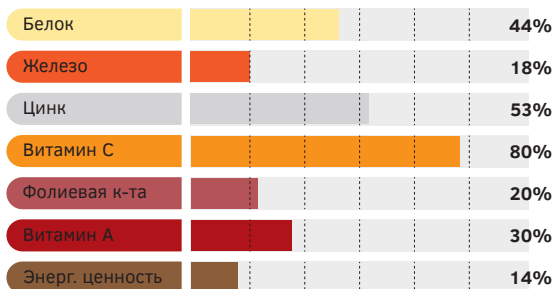
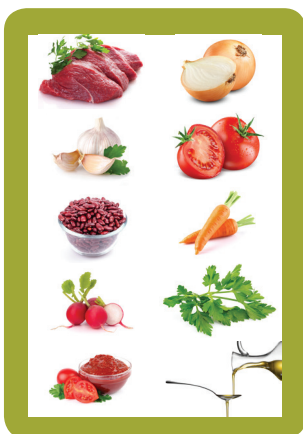
- 2 Готовое мясо вынуть из бульона, остудить, отделить от косточки и порезать на небольшие кусочки. Бульон процедить, отделить фасоль. Картофель размягчить пестиком или вилкой.
- 3 В то время пока варится мясо, очистить овощи и мелко накрошить (если есть терка, то натереть на средней терке).
- 4 Поставить на огонь сковороду, налить масла и по очередности добавлять лук – слегка пассировать, затем добавить морковь, свеклу и тушить 2-3 минуты на медленном огне. Затем добавить нарезанные мелко помидоры или томатную пасту. Все перемешать аккуратно и потушить еще 3-5 минут.
- 5 Добавить готовые овощи в бульон, затем добавить фасоль, тонко нашинкованную капусту и варить 20-30 минут до готовности.
- 6 Перед тем как борщ снять с огня, добавить лавровый лист и укроп.
- 7 Блюдо готово! Подавать со сметаной.

Фасоль с мясом

Это сытное, калорийное блюдо позволит накормить всю семью. Блюдо готовится как фунчоза, только вместо крахмальной лапши – фунчозы предпочтительнее использовать отварную фасоль, так как она богата белками, железом и другими витаминами

Основные ингредиенты (4 порции):

- 0,5 кг фасоли
- 300 г мяса
- 1 помидор, очищенный от кожицы
- 2 моркови
- 1 редька
- 1 средняя луковица
- 1-2 зубчика чеснока
- полпучка свежей или сушенной кинзы
- 2 - 3 столовой ложки томатной пасты
- растительное масло для обжаривания
- соль, черный перец - по вкусу



Способ приготовления

- 1 Фасоль промыть и замочить на ночь в холодной воде.
- 2 Мелкопорезанные лук и чеснок обжарить с мясом до золотистого цвета. Добавить нарезанные кубиками редьку и морковь и обжарить до их мягкости.
- 3 Мелко нарезать кинзу, помидоры мелкими кубиками, добавить к мясу с овощами сначала кинзу, слегка обжарить, затем помидоры, посолить, поперчить и тушить несколько минут. (Вместо кинзы можно использовать другую зелень, как сельдерей, петрушку)
- 4 Добавить фасоль и все перемешать.

Суп Машкордо

Машкордо это традиционный суп с машем и рисом. Густой, наваристый, ароматный и очень вкусный. Блюдо сытное, сочетает в себе «первое» и «второе». Надеюсь, этот суп займет достойное место в вашем меню.

Продукты даны на 4-5 литровую кастрюлю.

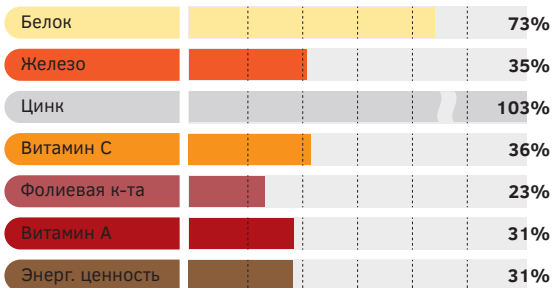
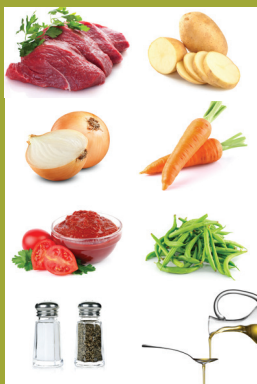
Способ приготовления

- 1 В толстостенной кастрюле или казане разогреть растительное масло. Обжарить мелко нарезанное мясо несколько минут. Добавить нарезанный лук и кубиками нарезанную морковь. Обжарить несколько минут, непрерывно помешивая. Добавить томатную пасту и чеснок и обжаривать еще 2-3 минуты. Залить водой, посо-

лить. Положить промытый маш и довести до кипения, уменьшить огонь и варить маш до полуготовности. Когда маш станет мягким, добавить кубиками нарезанный картофель и рис. Варить до готовности. Маш разваривается и суп приобретает неповторимый запах и вкус. Добавить черный перец и снять с огня. Подавать на стол со сметаной и зеленью.

Основные ингредиенты (4 порции):

- 500-600 г мяса (мякоть), лучше говядина
- 2-3 средних луковицы
- 2 морковки
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 5 средних картофелин
- 150 г маша (мелкая, зеленая фасоль)
- 100 г риса
- чеснок, соль, перец — по вкусу
- масло для жарки



ГЛАВА 4

НОВЫЕ
ПРОДУКТЫ





Новые продукты

В данный раздел включены рецепты из продуктов, пока мало распространенных в нашей стране. Однако, они есть на рынке и стали выращиваться в регионах. Эти овощи включены исключительно из-за их богатого состава основными питательными веществами. К примеру, сладкий картофель (батат) - не очень известный у нас пока клубнеплод. Один запеченный сладкий картофель среднего размера покрывает дневную потребность человека в витамине А на 435%, тогда как обычный картофель всего на 1%, 37% витамина С, также понемногу кальция, калия и железа, при этом он очень низкокалорийный. В сыром виде напоминает морковь, в приготовленном - тыкву. К тому же, отлично сочетается с большим количеством продуктов: детскими кашами, яблоками, персиками, грушами, морковью, горохом, тыквой, кабачками, рисом, чечевицей, мясом и йогуртом. Сладкий картофель подходит в качестве первого прикорма - он богат питательными веществами, а также клетчаткой и, благодаря сладковатому вкусу, нравится детям.

Самый лучший способ приготовления батата - запекание в духовке в фольге при 200 градусах в течение 30-60 минут, в зависимости от размера (предварительно проколоть). По окончании, разрезать клубень пополам и



Сладкая картошка (батат)



Цветная капуста



Цукини



Брокколи

ложкой достать мякоть из кожуры. Запекание «в мундире» позволяет сохранить полезные свойства сладкого картофеля.

Почищенный и порезанный батат можно также варить или готовить на пару в течение 15 минут для приготовления пюре.

Цуккини это длинный зеленый кабачок, который лучше использовать в пищу пока они имеют мягкую кожуру. Большая часть витамина А содержится в кожуре, поэтому лучше не чистить его. Цуккини приобретает особенно хороший вкус, когда готовится на пару с нарезанным луком и помидорами в салате или приготовлены с помидорами, луком и зеленью. Хорошо добавлять нарезанный кабачок в супы любого рода. Вот очень простой способ приготовления цуккини: натереть цуккини и морковь в равном количестве. Обжарить лук нарезанный кубиками в небольшом количестве растительного или сливочного масла с некоторым луком, добавить натертые овощи, соль и перец по вкусу и слегка потушить.

Цветная капуста, как и брокколи, является родственником капусты. Она содержит значительное количество витамина С если не сильно термически обработана. Ее следует готовить в слегка подсоленной воде на слабом огне или на пару. Перед подачей в качестве гарнира посыпать горячую цветную капусту небольшим количеством тертого сыра. Цветная капуста прекрасное дополнение к супам: добавляйте за десять минут до готовности пищи. Цветную капусту можно употреблять и в сыром виде. Попробуйте приготовить залив небольшим количеством кефира.

Брокколи является родственником капусты, который хорошо растет в прохладном климате. Брокколи содержит большое количество витамина А, витамина С и кальция. Брокколи очень легко готовится, так как не требует очистки от кожуры. Необходимо просто удалить жесткую часть стебля и промыть остальную часть овоща. Брокколи можно употреблять в сыром виде. Для использования в качестве гарнира, следует порезать на небольшие куски и варить в малосолевой воде на слабом огне или пару в течение пяти минут. Подавать в таком виде, или с небольшим количеством лимонного сока, или посыпав тертым сыром. Брокколи лучше сохраняет вкус и витамины, если приготовлен слегка. Чтобы использовать его в супах наряду с другими овощами и мясом, рекомендуется нарезать на небольшие кусочки и добавить за пять минут перед готовностью супа.

Запеченный батат (4 порции)

Основные ингредиенты (4 порции):

- 1 ст. л. растительного масла
- 1/2 ч. л. красного молотого перца
- 6-8 шт. батата, нарезанного на дольки

Пошаговая инструкция по приготовлению

- 1 Разогрейте духовку до 200 С. Слегка смажьте жиром противень или проложите пергаментом.
- 2 В большой миске смешайте растительное масло и паприку. Добавьте ломтики батата и хорошо обваляйте в масле со специями. Поместите на подготовленный противень.
- 3 Выпекайте 40 минут в разогретой духовке. Лучше есть теплыми.

Совет: можно также нарезать батат как на картошку фри.

Паста из сладкой картошки (батата)

Это отличное блюдо для перекусов и детям и взрослым. Готовится легко и быстро.

Пошаговая инструкция по приготовлению

- 1 Картофель 2-3 штуки проткнуть вилкой в разных местах, завернуть в фольгу и запечь в духовке при 200 градусах 40-60 минут до мягкости. Остудить, разрезать и вынуть сердцевину. Размять пестиком, вилкой, смешать с растительным маслом, добавить соль и перец по вкусу. Можно добавить пол чайной ложки карри, но это на любителя.

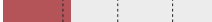
Тёплый салат из брокколи с кунжутом

Основные ингредиенты (4 порции):

- 1 крупное соцветие брокколи (280г)
- 3-4 зубчика чеснока
- 1-2 чайной ложки кунжутных семечек
- Соевый соус, столовый уксус, растительное масло – по вкусу



Витамин С  62%

Фолиевая к-та  20%

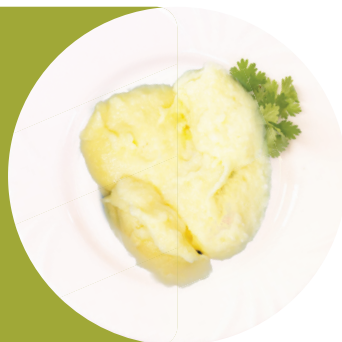
Пошаговая инструкция по приготовлению

- 1 Подготовьте все ингредиенты
- 2 Брокколи отварите целиком в небольшом количестве подсоленной воды под крышкой. 3-5 минут будет достаточно, чтобы брокколи размягчилась, но сохранила форму. Разрежьте соцветие на крупные куски, обсушите на полотенце и выложите на большую тарелку.
- 3 На сухой сковороде поджарьте семена кунжута до слегка коричневого цвета, ссыпьте его в отдельную чашку.
- 4 Раскалите растительное масло, обжарьте на нем тонко нарезанные дольки чеснока – получатся хрустящие чипсы. Выложите чесночные чипсы на брокколи, а в оставшееся масло добавьте столового уксуса или соевого соуса, смешайте и полейте этой заправкой салат. Посыпьте готовыми семенами кунжута.
- 5 Блюдо готово! Тёплый салат из брокколи с кунжутом – отличная закуска или гарнир к мясному блюду.

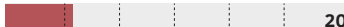
Пюре из цветной капусты

Основные ингредиенты (4 порции):

- 3 соцветия свежей или замороженной цветной капусты (160 г)
- ¼ стакана воды
- 1 чайная ложка растительного масла



Витамин С  62%

Фолиевая к-та  20%

Пошаговая инструкция по приготовлению

- 1 Подготовьте все ингредиенты
- 2 Разберите цветную капусту на соцветия и промойте.
- 3 Вскипятите воду в маленькой кастрюльке, положите подготовленную капусту. Накройте кастрюльку крышкой, уменьшите температуру и готовьте на медленном огне в течение 5-6 минут до мягкости.
- 4 Немного остудите блюдо и переложите его в блендер, взбивайте примерно минуту, пока масса не превратится в пюре или измельчите с помощью вилки или пестика. Добавьте при необходимости теплой кипяченной воды и одну чайную ложку растительного масла.
- 5 Блюдо готово!

Морковное пюре с брокколи

Основные ингредиенты на 4 порции (400 г):

- 1 морковь
- 1 картофель
- 1 стебель с соцветием брокколи (можно заменить одним яблоком), овощной бульон или вода



Витамин С 62%

Фолиевая к-та 20%

Пошаговая инструкция по приготовлению

- 1 Подготовить все ингредиенты
- 2 Все ингредиенты почистить и помыть, от брокколи срезать соцветия (если используете яблоко, кожуру можно не снимать) и мелко нарезать. Положить в кастрюлю и залить бульоном или водой. Довести до кипения и варить 10 минут. Жидкость слить, добавить чайную ложку растительного масла и пюрировать содержимое с помощью ручного блендера или тщательно измельчить при помощи пестика или вилки.

The page features a decorative background of pumpkins and carrots. In the top left, there are several bright orange carrots with green tops. In the top right, two large, round pumpkins are shown. On the left side, a single pumpkin is visible. On the right side, another single pumpkin is shown. At the bottom, there is a cluster of various sizes of pumpkins and carrots. The central text is enclosed in a black-bordered box.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ ЗИМЫ

Тыква и морковь являются самыми лучшими источниками витамина А осенью и зимой в Кыргызстане, доступными для большинства семей.

Витамин А очень важен для зрения, здоровой кожи и профилактики простудных заболеваний, гриппа, пневмонии и других заболеваний.

Каждому ребенку старшего возраста и взрослому рекомендуется съедать одну полную пиалу (120 г), приготовленной моркови или тыквы по возможности каждый день, а маленьким детям пол пиалы.

Мы привыкли использовать морковь в салаты, супы, основные блюда и дети иногда едят морковь сырым в качестве перекуса. Тыкву лучше всего есть в вареном виде, а также можно натереть для салата. Пюре из тыквы можно добавлять в каши, рис с молоком и супы для обогащения и густоты. Куски тыквы можно положить практически в любой суп. Яркий цвет будет привлекательным для еды детей.

Морковь можно хранить в течение многих месяцев в холодном месте, например, в подвале или погребе. Тыква хорошо хранится в сухом, прохладном месте в течение 5 или 6 месяцев, если они не имеют никаких пятен.



ГЛАВА 5

СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ
ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ





ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



Пирамида питания - схематическое изображение разнообразного рациона питания. Порции, предложенные в каждой группе для ежедневного приема, зависят от вашего возраста, веса, физической активности, половой принадлежности.

Продукты	Пример одной порции	Размер порции
Хлеб, зерновые продукты, макароны, рис и картофель	Небольшой один кусок хлеба	25 гр.
	1- маленькая чайная пиала риса	95 гр.
	Отварные макароны – ½ пиала	120 гр.
	Картофель среднего размера	1 штука
Овощи	Приготовленные овощи – 1 маленькая чайная пиала	80 гр.
	Сырые овощи -2 большие чайные пиалы	70 гр.
Фрукты-ягоды	1 яблоко, 1 груша среднего размера	2 штуки
	Консервированные или варенные фрукты – ½ пиала	100 гр.
Молочные продукты	Молоко или айран /кефир –1 большая чайная пиала	225 гр.
	Творог - 1 маленькая чайная пиала	100 гр.
	Твердый сыр	45 гр.
*Белок – является строительным материалом для организма и содержится в продуктах: рыба, мясо птиц, мясо, и бобовые продукты	Приготовленное мясо, рыба или мясо птицы	85 гр.
	Бобовые продукты	80 гр.
	Яйца среднего размера	2 штуки



Маленькая пиала



Большая пиала

В нашей стране, женщина – бабушка, мама, невестка, в семье традиционно исполняет роль повара. Они планируют закупки продуктов, обеспечивают их хранение и приготовление. Они составляют рацион питания и соответственно, влияют на здоровье всех членов семьи.

У ребенка еще с младенчества формируются привычки питания, а здоровые ли или нездоровые, прививает мама. От того, какой рацион питания у детей, зависит их рост, физическое и умственное развитие. От того, как питаются взрослые члены семьи, зависит будут ли они страдать с тесно связанными с рационом питания заболеваниями как сахарный диабет, гипертония, ожирение, некоторые виды рака и т.д. Монотонная изо дня в день еда с низким содержанием отдельных компонентов в пищевом рационе может привести к развитию железодефицитной анемии, эндемическому зубу, снижению иммунитета. Предупредить эти состояния может только здоровое рациональное питание.

Питание должно обеспечивать организм энергией, которая нужна для ее жизнедеятельности и всеми питательными веществами для нормального роста и развития. Энергетическая ценность пищи оценивается в килокалориях (ккал). Потребность человека в пищевых веществах зависит, в первую очередь, от энергетических затрат организма, что зави-

сит от пола, возраста, физической активности, профессии. Так, для лиц умственного труда калорийность рациона составляет 2000-2600 ккал, а для спортсменов или лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом, – 4000-5000 ккал в сутки. Женщины нуждаются на 10% ниже, чем мужчины. Также с 30 летнего возраста, потребность в энергии снижается на 7% каждые десять лет. Ежедневный подсчет калорийности пищевого рациона достаточно затруднителен. Поэтому в качестве критерия соответствия калорийности питания физиологическим потребностям организма в настоящее время используют индекс массы тела (ИМТ).

$$\text{ИМТ} = \frac{M}{P^2}$$

где, ИМТ - индекс массы тела, М - масса тела в кг, Р - рост в метрах. В норме ИМТ равен 18,5-25; избыточный вес равен 26-30, а показатель более 30 говорит об ожирении.

Различные продукты имеют различную калорийность (энергетическую ценность). К примеру, энергетическая ценность 1 грамма равна: для белков и углеводов - 4 ккал, жиров - 9,0 ккал, спирта - 7,0 ккал. Таким образом, наиболее калорийными являются жиры и алкоголь.

Избыточная калорийность питания приводит к избыточной массе тела и развитию ожирения,

что в свою очередь является фактором риска гипертонической болезни, инсульта, ишемической болезни сердца, диабета, рака.

В результате недоедания снижается иммунитет и может привести к развитию инфекционных заболеваний, как например, туберкулезу.

Резкое снижение калорийности рациона по отношению к энергетическим потребностям организма приводит к уменьшению массы тела (ниже физиологической нормы), нарушению роста и развития организма, снижению работоспособности, угнетению восстановительных процессов, многим заболеваниям.

Голодные диеты, которые иногда практикуются для снижения массы тела, вредны для здоровья и не приводят к желаемому результату. При снижении суточной калорийности до уровня менее 1200-1400 ккал начинается потеря мышечной массы. Энергетическая ценность рациона около 900 ккал вызывает стресс, при котором организм переходит на режим экономии и блокирует расход жира. Результатом такой диеты является упадок сил, нарушение сна, настроения и нарушения репродуктивной функции (прекращение месячных) у женщин.

Однако, разумное ограничение калорийности при сбалансированном по основным компонентам рационе не только в молодом, но и в среднем возрасте, ведет к увеличению продолжительности жизни и уменьшению заболеваемости.

Здоровое (рациональное) питание – это питание, достаточное в количественном и полноценное в качественном отношении.

Основы рационального питания

Рацион считается сбалансированным, если суточная калорийность распределяется следующим образом:



Для достижения сбалансированности питания надо стремиться употреблять продукты в максимально широком ассортименте и по возможности, натуральном виде.

Пищевые группы

Формула сбалансированного питания отражает взаимоотношения отдельных веществ в составе дневного рациона питания. Данные взаимоотношения могут несколько колебаться в зависимости от возраста, профессии и индивидуальных особенностей организма.

Первая группа - молочные продукты

В 100 г молока содержится свыше 3 г белка, около 3-3,5 г эмульгированного легкоусвояемого жира, большое количество легкоусвояемых соединений кальция и фосфора, а также определенные количества витаминов А, D и B2.

Польза: Эта пища является хорошим источником витамина D, рибофлавина, витамина B12, кальция и фосфора.

Однако: Это пища с высоким содержанием насыщенных жиров, и большая часть калорий в этой еде приходится из сахаров.

Сыр. Польза: Эта пища является хорошим источником белка, кальция и фосфора.

Однако: Это еда с очень высоким содержанием насыщенных жиров.

Вторая группа - мясо, рыба и яйца

Мясо. Польза: Эта пища с низким содержанием натрия. Это также хороший источник белка, ниацина, витамина B12 и селена, и

очень хороший источник цинка. Содержание белка составляет 53%, жира 47%.

Однако: Это пища с высоким содержанием холестерина, а также содержит транс-жиры.

Третья группа – продукты, содержащие большие количества углеводов

К ней относятся мука, хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия, картофель, сахар.

Четвертая группа - жиры.

Дневная потребность взрослого человека в жирах составляет 80 – 100 г, из них немного менее 1/3 должны составлять растительные масла.

Пятая и шестая группы – овощи и фрукты

Овощи и фрукты являются важнейшими поставщиками витаминов С, Р, Е, некоторых витаминов группы В, провитамина А – каротина, минеральных солей (особенно солей калия), ряда микроэлементов, углеводов, фитонцидов, способствующих уничтожению болезнетворных микробов и пищевых волокон, необходимых для нормального функционирования кишечника.

Овощные блюда усиливают секрецию пищеварительных желез и тем самым подготавливают пищеварительный тракт к перевариванию белковой и жирной пищи.

Поэтому обед полезно начинать с овощных закусок, салатов.

Увеличение потребления овощей и фруктов обычно рекомендуется также в питании больных атеросклерозом и гипертонией. Для этого имеются основания:

- Значительное количество солей калия, содержащихся в овощах, уменьшают способность тканей удерживать воду. Выведение же избыточного количества влаги из организма улучшает деятельность сердца.
- Благоприятное влияние на организм овощи и фрукты оказывают благодаря обогащению диеты значительными количествами витаминов С, Р, микроэлементами и минералами.
- Овощи содержат пищевые волокна, которые защищают кишечник.

Разнообразие продуктов и правильное их сочетание – необходимое условие рационального питания. Перечисленные шесть групп продуктов дополняют одна другую, обеспечивают организм необходимыми материалами для построения и обновления структур человеческого тела, снабжают их нужным количеством энергии, а также веществами, участвующими в регуляции физиологических процессов (витаминами и микроэлементами).

Лучше есть свежие, не переработанные продукты и ограничить себя в слишком жирной, соленой и сладкой пище.

Сделав выбор в пользу сбалансированного, адекватного и разнообразного питания, вы сделаете важный шаг к счастливой и здоровой жизни:

- Витамины и минералы имеют жизненно-важное значение для повышения иммунитета и здорового развития
- Здоровая еда может защитить организм человека от развития таких заболеваний, как ожирение, диабет, инсульт, инфаркт, заболевания костей и суставов и некоторых видов рака
- Здоровая еда способствует нормальной массе тела.

Для соблюдения здорового образа жизни Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует потреблять много овощей и фруктов, снизить количество жиров, сахара и соли и быть физически активными. На основе данных роста и веса измерить индекс массы тела и проверять, нет ли лишнего веса, ожирения.

10 шагов здорового питания ВОЗ:

1. Каждый день Ваша пища должна быть разнообразной, как показано в пищевой пирамиде.
2. Ешьте хлеб, зерновые, макаронны, рис или картофель несколько раз в день. Черный хлеб и каши содержат больше питательных веществ и клетчатки, чем белый хлеб, макаронные изделия или рис.
3. Ешьте разнообразные овощи и

фрукты, предпочтительно свежие, несколько раз в день (не менее 400 г в день для взрослых).

4. Поддерживайте нормальную массу тела в рекомендуемых пределах, предпочтительно ежедневно давая умеренную физическую активность.

5. Контролируйте количество потребляемых жиров, включая растительное масло, сливочное масло, маргарин и другие жиры животного происхождения. Использование немного масла в приготовлении пищи допустимо.

6. Замените жирное мясо и мясные продукты (колбасы) нежирным мясом, фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, или птицей. Срезайте жир из говядины, баранины перед приготовлением.

7. Используйте молоко и молочные продукты (кефир, йогурт и сыр) с низким содержанием жира, и соли и без добавления сахара.

8. Рафинированный сахар потребляйте в небольших количествах, ограничивая частоту потребления сладких напитков, сладостей, в том числе конфеты, шоколад, торты, печенье. Сахар потребляйте меньше, чем 50 г в день, включая сахар в чае и готовых продуктах.

9. Выбирайте пищу с низким содержанием соли. Общее потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (6 г) в день, включая соль в хлебе и обработанных, вяленых, копченых и консервированных продуктах. Избегайте лапши быстрого приготовления и соленые закуски.

10. Детей до шести месяцев кормите только грудным молоком, затем добавляя различные размягченные пищевые продукты, включая овощи, фрукты, яичный желток, картофель и фарш. К годику ребенок должен уже получать хорошее разнообразие семейных продуктов. Грудное вскармливание продолжайте по крайней мере до двух лет.

Характеристика основных компонентов пищи

В состав пищевых продуктов входят белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода. Остановимся на каждом из них.

Белки

Важнейшим компонентом питания являются белки. Они представляют основу структурных элементов клетки и тканей. С белками связаны основные проявления жизни: обмен веществ, сокращения мышц, раздражимость нервов, способность к росту и размножению и даже мышление. Из белков состоят мышцы, некоторые гормоны, гемоглобин – переносчик кислорода в крови, ферменты – тонкие регуляторы обменных процессов. Белки совершенно незаменимы в питании человека и единственным источником образования белков в организме являются белки, поступающие с пищей. Потребность в белках выше у растущего орга-

низма детей и подростков и лиц, занимающихся физической работой.

Мясо, птица, фасоль, горох дают нам белок, необходимый для роста и ремонта тела. Надо стараться съедать порцию этих продуктов каждый день.

Жиры

Пищевые жиры являются подлинными концентратами энергии, это топливо для организма. Кроме энергии, жиры нужны в пластических целях – для формирования клеточной стенки. Простые жиры состоят из глицерина и жирных кислот и составляют основу таких продуктов как, сливочное масло, баранье и говяжье сало, различные виды растительных масел и маргарина. Жиры бывают насыщенными и ненасыщенными. Насыщенные жиры отличаются от ненасыщенных тем, что остаются твердыми при комнатной температуре, их молекулы перенасыщены водородом.

К насыщенным жирам относятся:

- Животные жиры, такие, как сливочное масло, сыр, нутряной жир, почечный жир и белый жир на мясе (включая куриную кожу)
- Маргарин
- Тропические растительные жиры - пальмовое и кокосовое масло

Чем опасны насыщенные жиры? Насыщенные жиры наиболее вредны для здоровья. В крови

они образуют жировые соединения сферической формы, легко откладываются в жировой ткани и вызывают сужение просвета артерий, что ведет к таким заболеваниям как инфаркт и инсульт. Более полезными жирами являются растительные масла (подсолнечное, кукурузное, оливковое, рапсовое), они содержат полиненасыщенные жирные кислоты, нужные для вашего организма.

Для вашей информации:

При длительном хранении растительных масел важно держать их в плотно закрытой таре, так как соприкосновение с кислородом приводит к изменениям в масле, вредных для здоровья.

Углеводы

Углеводы – самый главный источник энергии. Потребление углеводов должно быть регулярным, так как их резервы в организме невелики. Основными углеводами пищи являются сложные сахара, так называемые полисахариды: крахмал и гликоген, построенные из большого числа остатков глюкозы. Сама глюкоза относится к группе моносахаридов и содержится в больших количествах в винограде и сладких фруктах. В меде и фруктах, помимо глюкозы, содержатся значительные количества фруктозы. Обычный сахар, который мы покупаем в магазинах, относится к дисахаридам, так как его молекула построена из остатков глюкозы и фруктозы,

на которые он распадается в пищеварительном тракте человека. В молоке и молочных продуктах содержатся большие количества менее сладкого, молочного сахара – лактозы, в состав которого наряду с глюкозой входит и моносахарид галактоза.

Наиболее богаты углеводами многие растительные продукты: хлеб, крупы, макароны, картофель, которые содержат крахмал-полисахарид, а также сладкие фрукты и овощи.

Для вашей информации:

Потребление углеводов в большом количестве приводит к повышению веса, ожирению, сахарному диабету.

Пищевые волокна (клетчатка) и пектины

Клетчатку называют не перевариваемыми пищевыми волокнами, так как у человека отсутствуют ферменты для их переваривания. Они очищают организм и оптимизируют работу желудка. Клетчаткой богаты бобовые, крупы, отруби, продукты из цельного зерна, многие овощи (свекла, морковь), фрукты (сливы), листья и стебли растений. Богатая клетчаткой еда предотвращает развитие запоров и защищает от рака толстого кишечника.

Какую роль играют витамины и минералы в нашем организме?

Витамины

Помимо основных пищевых ве-

ществ, являющихся источниками энергии и пластического материала, в пище содержатся вещества, которые не дают энергии, но совершенно необходимы в минимальных количествах для поддержания жизни. К их числу относятся витамины. Витамины не синтезируются или почти не синтезируются клетками организма. Их важнейшая роль том, что они регулирует обменные процессы в организме в составе ферментов или гормонов. Известно несколько десятков витаминов, но мы опишем здесь самые важные из них.

Для вашей информации:

Если в организм поступает мало клетчатки, то возникают запоры. Регулярное потребление клетчатки защищает от развития рака кишечника.

Витамины делят на две группы:

1. Водорастворимые (витамин С, группа витаминов В (В1, В2, РР, фолиевая и пантотеновая кислоты, пиридоксин и др.)
2. Жирорастворимые (витамины А, D, Е и К).

Такое деление витаминов не случайно, оно помогает отыскать в природе источники получения их в пище и понять, как происходит всасывание витаминов в кишечнике. В продуктах питания могут находиться не только витамины, но и их предшественники – провитамины, из которых в организме образуются сами витамины.

Длительное отсутствие витаминов в питании приводит к характер-

ным заболеваниям, которое носит название авитаминоз. Тяжелые формы авитаминозов в настоящее время почти не встречаются, а чаще наблюдаются гиповитаминозные состояния, связанные с недостатком витаминов в пище. Летом и осенью пища богаче витаминами, чем зимой и весной. Вот почему гиповитаминозные состояния носят сезонный характер и чаще наблюдаются в зимне-весенние месяцы.

Общие признаки гиповитаминозных состояний: повышенная утомляемость, слабость, апатия, снижение работоспособности, снижение сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Рассмотрим специфические признаки недостаточности отдельных витаминов.

Витамин А

При недостатке витамина А развивается так называемая куриная слепота, нарушение сумеречного зрения: человек в сумерках быстро теряет ориентировку, нечетко видит предметы, зрительные реакции его замедлены. Это связано с тем, что витамин А входит в состав зрительного пурпура – вещества, ответственного за восприятие света сетчаткой глаза. Гиповитаминоз А особенно опасен для водителей транспорта. Провитамин А содержится во многих овощах и фруктах, содержащих много каротина: красная

морковь, красный перец, щавель и зеленый лук. Его в два раза больше в красных овощах, чем в зеленых или желтых. Витамин А лучше усваивается вместе с жиром, поэтому целесообразно предварительно тушить продукт в масле или заправлять маслом (в примере, популярный в нашей стране морковный салат с растительным маслом).

Витамин В1 (тиамин)

принимает активное участие в обмене углеводов. Его недостаток приводит к полиневритам, т.е. развитию воспаления нерва и проявляется болями, покалываниями и онемением по ходу нервов. Иногда недостаток витамина В1 проявляется нарушениями деятельности желудочно-кишечного тракта, мышечной слабостью, разнообразными болевыми ощущениями, в том числе и в области сердца.

Главным источником витамина В1 являются хлебные и крупяные продукты. Основные количества витамина В1 содержатся в наружных слоях зерна, большая часть которых теряется при производстве высших сортов муки, полированного риса и других рафинированных продуктов. Поэтому хлебные изделия из муки грубого помола, отруби, обладают более высокой витаминной ценностью. Важнейшие источники витамина В1: хлеб пшеничный первого и второго сорта, го-

рох, фасоль, гречневая и овсяная крупы, пивные и сухие дрожжи.

Витамин В2 (рибофлавин).

Проявления недостатка витамина В2: замедление роста, нарушение кожных и слизистых покровов (образование трещин, язвочек в углах рта, шелушение кожи, воспаление слизистых глаз и т.д.).

Хорошими источниками витамина В2 являются молоко, творог, сыр, яйца, печень, мясо. Особенного его много в дрожжах.

Витамин С(аскорбиновая кислота).

Он почти исключительно содержится в овощах и фруктах. Недостаточность витамина С проявляется в воспалении десен, повышенной ломкости и кровоточивости сосудов, понижении сопротивляемости организма простудным и инфекционным заболеваниям.

Прекрасными источниками витамина С являются черная смородина, ягоды красного шиповника, красный перец, капуста и другие овощи, ягоды и фрукты. В зимнее время отварной картофель (10 мг% в 100 г) и квашенная капуста (20 мг% в 100 г) могут помочь в восполнении потребности. При обработке овощей витамин С сравнительно быстро разрушается, поэтому важно знать правильные приемы кулинарной обработки. Витамин С легко растворяется в воде, мало устойчив по отношению к кислороду воздуха и нагреванию. Следовательно, при кулинарной обработке овощей

не следует оставлять их надолго на воздухе очищенными и разрезанными или длительное время замачивать в воде. Овощи надо закладывать в кипящую воду непосредственного после очистки и разрезания и варить до готовности, максимально сокращая время тепловой обработки.

Минеральные соли

Организм человека нуждается в систематическом снабжении минеральными солями. Среди них соли натрия, калия, кальция, магния, фосфора и хлора, которые относятся к макроэлементам, так как они необходимы ежедневно в сравнительно больших количествах, и железо, цинк, марганец, хром, йод, фтор, которые необходимы в очень маленьких количествах и потому называются микроэлементами.

Соли натрия и калия особенно тесно связаны с водным обменом. Ежедневно мы потребляем 7-15 г поваренной соли: 3-5 г содержится как составная часть в натуральных пищевых продуктах; 3-5 г в хлебе и еще 3-5 г используют при кулинарной обработке и за столом для подсаливания пищи. Соль улучшает вкус, недаром многие из нас любят соленое и потребляют несколько больше соли, чем следовало бы. Между тем, избыточная соль способствует удержанию больших количеств воды в организме и тем самым загроужает ненужной работой

сердце и почки. Особенно отрицательно сказывается излишнее потребление солей с пищей при болезнях сердца и почек. Именно поэтому целому ряду больных рекомендуют ограничение соли и применение специализированных «бессолевых» продуктов и диет.

Соли калия же, в большом количестве содержатся в овощах и фруктах, обладают до известной степени противоположным эффектом. Обычно их умеренное увеличение в рационе питания (за счет увеличения овощей и фруктов) способствует улучшению деятельности сердца и нормализации водного обмена.

Очень важными компонентами пищи являются кальций и фосфор. Они образуют минеральную основу скелета, вот почему потребности в них особенно велики в период роста. Кальций необходим и для нормальной возбудимости нервной системы и сократимости мышц. Возникающие при заболевании паразитовидных желез приступы судорог связаны с резким понижением содержания кальция в крови. Кроме того, кальций служит активатором ряда ферментов.

Взрослый человек должен получать с пищей примерно 0,8 -1,0 г кальция в день; дети и подростки -1-2 г, беременные женщины и кормящие матери – до 2 г. Степень усвояемости кальция зависит от соотношения его с другими солями, особенно с фосфатами и маг-

нием, а также от обеспеченности организма витаминами группы D. Неслучайно поэтому великолепными источниками легкоусвояемого кальция и фосфора являются молоко и молочные продукты. Практически пол-литра молока или 100 г сыра удовлетворяют суточную потребность взрослого человека в кальции.

Микроэлементы – вещества, которые в очень малых количествах (мг и даже долях мг) абсолютно необходимы для поддержания здоровья. Остановимся на некоторых из них.

Железо – важнейший компонент гемоглобина, основы красных кровяных клеток, которые служат переносчиками кислорода в организме. Его недостаточное поступление с пищей вызывает железодефицитную анемию, очень широко распространенное заболевание в нашей республике.

Йод. При недостатке йода снижается функция щитовидной железы и в силу ее разрастания может возникать эндемический зоб.

Фтор. Недостаток фтора приводит к увеличению заболеваемости кариесом зубов.

Цинк играет большую роль в обмене веществ. Недостаточность цинка в организме проявляется диареей, апатией, явлениями нейропсихических нарушений (спутанность мыслей, раздражительность, депрессия, дрожание пальцев, нарушение координации движений). Дефицит цинка

в детском возрасте вызывает задержку роста.

Некоторые советы по правильному питанию

Итак, мы разобрали пищевые группы, познакомились с основными компонентами продуктов пищи, с ролью витаминов и минералов. Возможно, вы отложите эту книгу и продолжите готовить свой традиционный рацион, возможно, члены вашей семьи будут отказываться от введения новых продуктов, особенно это касается овощей, как тыква, бобовых (фасоли, чечевицы), зелени (петрушка и укроп).

Надеемся, что использование ниже изложенных рекомендаций послужит формированию полноценного рациона и поможет принять и полюбить новые, здоровые блюда:

1. Начните вводить новые продукты постепенно
2. Готовьте небольшие порции и подавайте в качестве дополнения к основному блюду
3. Красиво оформляйте, укладывайте в небольшую посуду, украшайте
4. Постепенно меняйте способ приготовления: от жарки переходите к тушению
5. Чтобы сэкономить время, делайте заготовки отварных бобовых, на зиму замораживайте в морозильнике болгарский перец, жанду, а зелень сушите.
6. Старайтесь не использовать

соль в больших количествах. Для придания вкуса еде используйте специи (перец красный, черный, зире, кориандр и т.д.)

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Питательный состав продуктов на 100 г

		Мука белая, хлеб	Фасоль красная	Чечевица	Горох нут	
Вода	г	13,36	11,75	8,26	7,68	
Энергетическая ценность	ккал	361	337	352	378	
Белок	г	11,98	22,53	24,63	20,47	
Общий жир	г	1,66	1,06	1,06	6,04	
Углеводы	г	72,53	61,29	63,35	62,95	
Пищевые волокна	г	2,4	15,2	10,7	12,2	
Сахар	г	0,31	2,10	2,03	10,70	
Минералы						
Кальций	мг	15	83	35	57	
Железо	мг	0,90	6,69	6,51	4,31	
Магний	мг	25	138	47	79	
Фосфор	мг	97	406	281	252	
Калий	мг	100	1359	677	718	
Натрий	мг	2	12	6	24	
Цинк	мг	0,85	2,79	3,27	2,76	
Витамины						
С	мг	0,0	4,5	4,5	4,0	
Тиамин	мг	0,080	0,608	0,873	0,477	
Рибофлавин	мг	0,060	0,215	0,211	0,212	
Ниацин	мг	1,000	2,110	2,605	1,541	
В 6	мг	0,037	0,397	0,540	0,535	
Фолиевая кислота	мкг	33	394	479	557	
В12	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00	
А	мкг	0	0	2	3	

	Рис белый круглый	Картофель, свежая неочищенная	Свекла красная сырая	Тыква сырая	Морковь сырая
	13,29	79,34	87,58	91,60	88,29
	358	77	43	26	41
	6,50	2,02	1,61	1,0	0,93
	0,52	0,09	0,17	0,10	0,24
	79,15	17,47	9,56	6,50	9,58
	2,8	2,2	2,8	0,5	2,8
	-	0,78	6,76	2,76	4,74
	3	12	16	21	33
	4,23	0,78	0,80	0,80	0,30
	23	23	23	12	12
	95	57	40	44	35
	76	421	325	340	320
	1	6	78	1	69
	1,10	0,29	0,35	0,32	0,24
	0,0	19,7	4,9	9,0	5,9
	0,565	0,080	0,031	0,050	0,066
	0,048	0,032	0,040	0,110	0,058
	4,113	1,054	0,334	0,600	0,983
	0,171	0,295	0,067	0,061	0,138
	389	16	109	16	19
	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	0	0	2	426	835

Е	мг	0,40	0,21	0,49	0,82	
Д	IU	0,0	0,0	0,0	0	
К	мкг	0,3	5,6	5,0	9,0	
Липиды						
Жирные кислоты	г	0,244	0,154	0,154	0,603	
		Баклажан	Помидоры красные спелые	Огурец с кожурой	Булгур сырой	
Вода	г	92,30	94,52	95,23	9,00	
Энергетическая ценность	ккал	25	18	15	342	
Белок	г	0,98	0,88	0,65	12,29	
Общий жир	г	0,18	0,20	0,11	1,33	
Углеводы	г	5,88	3,89	3,63	75,87	
Пищевые волокна	г	3,0	1,2	0,5	12,5	
Сахар	г	3,53	2,63	1,67	0,41	
Минералы						
Кальций	мг	9	10	16	35	
Железо	мг	0,23	0,27	0,28	2,46	
Магний	мг	14	11	13	164	
Фосфор	мг	24	24	24	300	
Калий	мг	118	237	147	410	
Натрий	мг	2	5	2	17	
Цинк	мг	0,16	0,17	0,20	1,93	
Витамины						
С	мг	2,2	13,7	2,8	0,0	
Тиамин	мг	0,039	0,037	0,027	0,232	
Рибофлавин	мг	0,037	0,019	0,033	0,115	
Ниацин	мг	0,649	0,594	0,098	5,114	

		2	33	1,06	0,66
	0,0	0	0,04	0,0	0,0
	0	1,9	0,0	1,1	13,2
	0,140	0,026	0,027	0,052	0,037
	Лимон без кожуры сред. размер	Петрушка свежая	Капуста кочанная	Абрикос свежий	Цветная капуста
	74,74	87,71	92,18	86,35	92,07
	24	36	25	48	25
	0,92	2,97	1,28	1,40	1,92
	0,25	0,79	0,10	0,39	0,28
	7,83	6,33	5,80	11,12	4,97
	2,4	3,3	2,5	2,0	2,0
	2,10	0,85	3,20	9,24	1,91
	22	138	40	13	22
	0,50	6,20	0,47	0,39	0,42
	7	50	12	10	15
	13	58	26	23	44
	116	554	170	259	299
	2	56	18	1	30
	0,05	1,07	0,18	0,20	0,27
	44,5	133,0	36,6	10,0	48,2
	0,034	0,086	0,061	0,030	0,050
	0,017	0,098	0,040	0,040	0,060
	0,084	1,313	0,234	0,600	0,507

В 6	мг	0,084	0,080	0,040	0,342	
Фолиевая кислота	мкг	22	15	7	27	
В12	мкг	0,00	0,00	0,00	0,00	
А	мкг	1	42	5	0	
Е	мг	0,30	0,54	0,03	0,06	
Д	IU	0,0	0,0	0,0	0	
К	мкг	3,5	7,9	16,4	1,9	
Липиды						
Жирные кислоты	г	0,034	0,028	0,037	0,232	

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Немного о специях и приправах

Специи и приправы придают блюдам особый аромат и вкус. Кроме этого, одно и то же блюдо, заправленное разными специями и приправами, придает разнообразие вашей кухне. Однако, для повышения вкуса готовой пищи, часто используют поваренную соль. Ежедневно, взрослый человек не должен потреблять более 6 г соли (1 чайная ложка), а больной гипертонией не более 2 г соли в день.

В ниже приведенной таблице дается описание некоторых трав, специй и приправ. Обогащайте ими каждый день блюда для вашей семьи, старайтесь придать вкус и аромат полезными специями и травами, а количество соли снижайте до минимума.

Травы

Травы это листья, стебли и семена

растений, они бывают свежими, сушенными или молотыми. К примеру, базилик, петрушка, укроп и мята.

Примечание: 1 столовая ложка свежих трав равен 1 столовой ложке сушеных листьев или $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ чайной ложки измельченных сухих трав.

Специи

Специи готовятся из коры, корней, семян, плодов растений или деревьев. Некоторые специи широко используются в приготовлении пищи, это корица, тмин, молотый красный перец, паприка.



Не забудьте о важности правильного хранения трав и специй. Свежие травы можно хранить в холодильнике до 4-х суток. Сушеные травы и специи необходимо хранить в прохладном и сухом месте в плотно закрытой посуде. Масло, содержащиеся в травах и специях обеспечивают аромат, и они быстрее теряют ее при контакте с






	0,067	0,090	0,124	0,054	0,184
	9	152	43	9	57
	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	1	421	5	96	0
	0,13	0,75	0,15	0,89	0,08
	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	0,0	1640,0	76,0	3,3	15,5
	0,033	0,132	0,034	0,027	0,130







воздухом, солнечным светом и высокой температурой. Сухие травы и специи сохраняют свой аромат от 6-ти месяцев до 1 года. Лучше заготавливать травы и специи на полгода, при покупке записывать время. Если они потеряли аромат, то лучше не использовать.


Приправы

Приправы включают в себя различное сочетание болгарского перца, перца чили, моркови, сельдерея, чеснока, лука. Приправы могут быть свежими, сухими, в виде порошка или гранул. Отдавайте предпочтение смесям приправ без соли вместо порошков или гранул с солью, где много натрия.

	Форма	Вкус	Для чего используется
Травы			
Бasilik 	- Свежий - Сушеный	Это травянистое растение с необыкновенным ароматом, благодаря содержанию в его зелени эфирным маслом, и выраженным вкусом.	Свежую и сушеную зелень базилика кладут в салаты, соусы, ими приправляют копчености. Некоторые используют эту специю при квашении и мариновании овощей.
Семена кунжута 	- Целые семена	Аромат жаренных орехов.	В хлебобулочные изделия, выпечку и салаты.

<p>Петрушка</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Свежий - Сушеный - Коренья и толченые семена 	<p>Вкус и аромат петрушки нежны и ненавязчивы, поэтому, как специя она практически универсальна.</p>	<p>Все несладкие блюда: тушеные мясные блюда и мясные соусы, отварная и запеченная рыба, мясные и овощные супы, салаты, тушеные, овощные и картофельные блюда, омлет и яичные рулеты, овощные и мясные салаты.</p>
<p>Укроп душистый</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Свежий - Сушеный - Семена 	<p>Травянистое растение, все надземные части которого очень ароматны</p>	<p>Особенно хорошо сочетается аромат укропа с зелеными салатами, молочными соусами и супами. Укропом приправляют также свежие и вареные овощи, вареное мясо и рыбу. Зонтики соцветий укропа добавляют к соленым огурцам, квашеной капусте.</p>
<p>Мята</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Сушеные и свежие листья 	<p>Обладает приятным, свойственным только ему ароматом, который выделяется благодаря содержащемуся в листьях ментолу.</p>	<p>Добавляют в фруктовые салаты и напитки, овощные блюда, иногда добавляется к мясу (как правило, к баранине).</p>
Специи			
<p>Перец черный</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Горошек - Молотый (крупно, мелко) 		<p>Прекрасная приправа ко многим блюдам: подходит к мясу, птице, рыбе, его добавляют в супы, соусы, салаты и т.д.</p>
<p>Перец красный</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Молотый 	<p>Сладкий, средний или острый вкус.</p>	<p>Разнообразные блюда из мяса, птицы. Овощные салаты..</p>

<p>Горчица</p> 	<p>- Порошок, семена, столовая паста</p>		<p>Семена добавляют в соления, маринады, ими приправляют копчености. Свежие листья горчицы добавляют в салаты.</p>
<p>Имбирь</p> 	<p>- Корень, порошок сушеный</p>	<p>Ароматный, сладкий, пряный вкус</p>	<p>Выпечка. Блюда из мяса, птицы и рыбы.</p>
<p>Семена кумина - Зира</p> 	<p>- Семена Порошок</p>	<p>Сильный пряный запах и вкус с ореховой ноткой</p>	<p>Мясные бульоны, котлеты, вторые блюда.</p>
<p>Лавровый лист</p> 	<p>- Это высушенные листья лаврового дерева</p>	<p>Пикантный аромат</p>	<p>Эту специю добавляют в бульоны, супы, мясные и овощные блюда. Лавровый лист используют также для приготовления маринадов, сметанных соусов, для заготовки солений (особенно грибов и капусты).</p>
Приправы			
<p>Шафран</p> 	<p>Рыльца цветков многолетней травы, как правило, перетертые</p>	<p>Достаточно добавить небольшое количество этой пряности к блюду, чтобы оно приобрело золотистый цвет и прекрасный аромат.</p>	<p>Шафран является замечательной добавкой к блюдам из рыбы, овощей, бобовых, а также к мучным изделиям.</p>
<p>Чеснок</p> 	<p>Не только вкусная приправа, помимо этого он содержит много полезных для здоровья веществ.</p>		<p>Чеснок добавляют в овощные салаты, соусы, колбасы и рыбные блюда. Из него готовят приправы к овощам и мясу. Чеснок используют как в свежем виде, так и сушеным и размолотым</p>

<p>Карри</p> 	<p>Смесь пряностей на основе корня куркумы, также в состав карри входят кардамон, кориандр, имбирь, черный и красный-молотый перец.</p>	<p>Карри отличается не острым вкусом (хотя бывают и острые варианты смеси) и сильным характерным ароматом.</p>	<p>Восточные блюда из мяса, курицы, рыбы, блюда из риса, овощные салаты, салат из курицы, пироги из курицы.</p>
---	---	--	---

