

Годунова Алена

# 100 РЕЦЕПТОВ

быстрых и вкусных блюд  
для детей от 2 до 8 лет



Алена Годунова

**100 рецептов быстрых и вкусных  
блюд для детей от 2 до 8 лет**

«Мультимедийное издательство Стрельбицкого»

2014

## **Годунова А.**

100 рецептов быстрых и вкусных блюд для детей от 2 до 8 лет /  
А. Годунова — «Мультимедийное издательство Стрельбицкого»,  
2014

Все лучшее детям! В замечательной кулинарной книге о детском питании «100 рецептов быстрых и вкусных блюд для детей от 2 до 8 лет» раскрыты секреты того, как легко и с удовольствием готовить для наших любимых деток полезные, вкусные и простые блюда. Советы автора, известного специалиста по детскому питанию А. Годуновой, помогут сделать питание вашего малыша не только разнообразным и вкусным, но и полезным. А мамам – получать удовольствие от процесса приготовления, ведь продукты для приготовления – простые и доступные, а рецепты – быстрые и не трудоемкие. Готовьте с любовью и удовольствием, и пусть глаза ваших малышек сияют радостью и благодарностью!

© Годунова А., 2014  
© Мультимедийное издательство  
Стрельбицкого, 2014

# Содержание

Вступление	5
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Алена Годунова

## 100 рецептов быстрых и вкусных блюд для детей от 2 до 8 лет

### Вступление

Есть ли на сегодняшний день хоть одна заботливая мать, которая не знает, что питание ее любимого ребенка должно быть полезным, полноценным, рациональным и разнообразным?

Думается, что нет. Однако, к сожалению, не всегда мы понимаем, что в действительности означает «полноценное», «разнообразное» и «рациональное» питание. Не всегда знаем, какая пища полезна для малыша, а какая – нет. Об этом мы и поговорим в этой книге. Но чуть позже.

Мы твердо решили, что хотим, чтобы наш ребенок получал все самое лучшее и полезное. Но слишком часто это решение остается только благим намерением, не правда ли? И совершенно не потому, что я или вы – плохая мать. Отнюдь! Просто, к сожалению, в реалиях современной жизни слишком сложно успеть все, что хотелось бы. Увы, от этого нередко страдает и качество питания наших детей.

В книге, которую вы держите в руках, приведены 100 рецептов полезных и быстрых в приготовлении блюд. Я молодая мама, и прекрасно понимаю, что одно из ключевых слов для современной хозяйки – **БЫСТРО**.

Есть и другая сторона медали. Вы нашли время и посвятили его приготовлению полезного и, конечно, очень вкусного ужина, обеда или завтрака. Довольные собой и своей работой, вы зовете своего маленького гурмана за стол. Он послушно моет руки, карабкается на стул, смотрит в упор на тарелку и заявляет: «Я это есть не хочу!»

Вы поражены и раздосадованы, но стараетесь сохранить спокойствие и предлагаете: «Ты же даже не попробовал. Попробуй – тебе понравится!» Но все равно получаете решительный отказ. Тогда многие из нас начинают применять нечестные методы убеждения, например, подкуп: «Съешь три ложечки – и получишь конфетку». Или даже угрозы и шантаж: «Не съешь – не будет мультика!» («Пока не съешь – из-за стола не встанешь!»). И где-то в глубине души мы понимаем, что это не педагогично, но обидно ведь, задето наше самолюбие, да и ребенку необходимо не одними вкусняшками питаться, а и здоровой пищи поесть. И мы начинаем манипулировать, уговаривать, угрожать, заставлять – одним словом, делать все, что только придет в голову, чтобы добиться своего. Бывало? Со мной – бывало!

Подобных ситуаций можно было бы и избежать, если еда для малыша, помимо всех описанных выше качеств, будет еще и **ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ**. Это совсем не сложно – нужно только проявить немного фантазии и добавить к ней свою любовь к тому, для кого мы стараемся.

Почему ребенка не следует кормить так, как мы привыкли кушать сами?

Правильно, потому что питание ребенка должно быть полезным, рациональным, разнообразным. И, конечно, безопасным. На сегодняшний день далеко не все продукты, которые мы привыкли употреблять, полезны даже для взрослых. Что же говорить о еще не сформировавшемся детском организме?

Лично я – сторонник не очень верной, с точки зрения общепринятых догм, **практики педагогического питания**. Этот термин относится к кормлению детей в возрасте 6–12 месяцев, но, я думаю, его можно расширить и на дальнейшую систему детского питания.

Практика педагогического питания подразумевает разграничение «не полезных» и «вредных» продуктов. Вредные продукты у нас под запретом. А вот от «не полезных» можно не

отказываться совсем, а лишь ограничить их до разумных пределов. Такие продукты как чипсы, чупа-чупсы, уличная шаурма и т. п. малышу лучше и не пробовать никогда. Но изредка порадовать его картошечкой фри, «Баунти» или другими любимыми вкусностями, на мой взгляд, вполне позволительно. Все равно большинство из нас так и поступает! Отличие лишь в том, что у каждой мамы свой список запрещенных и разрешенных продуктов.

Наблюдая за многими семьями, я обнаружила любопытную закономерность. Чем больше мамы и бабушки защищают своего ребенка, чем длиннее их запретный список, в том числе и в вопросах питания, тем слабее иммунитет их детей. И все чаще именно такие чрезмерно опекающие родители жалуются на слабое здоровье своих чад. Может, конечно, и совпадение. А может, и нет.

Не забывайте, что рано или поздно ребенок подрастет и начнет питаться тем, что сам будет для себя выбирать. И если он вдруг перейдет от исключительно правильного питания к поеданию всего, что было годами под запретом, это может стать непосильным испытанием для неподготовленного организма.

Я считаю, что ребенка необходимо приучать к взрослой пище постепенно, шаг за шагом. Будьте гибкими и в то же время непоколебимыми. Старайтесь перейти от «нельзя» к «чуть-чуть и не больше»; от запретов – к ограничениям. При разумном, осознанном подходе это едва ли причинит вред детскому организму, зато поможет развить иммунную систему, а также позволит вам контролировать процесс питания малыша и, возможно, укрепит взаимоотношения с любимым маленьким человечком.

### Хронология детского питания

Как я уже говорила, знакомить ребенка с взрослой пищей необходимо постепенно. Я приведу лишь общую хронологию. Заодно постараюсь обосновать, почему в этой книге такой непривычный возрастной диапазон, который едва ли можно встретить в другой литературе.

Но – по порядку.

**0–6 месяцев** – при благополучных условиях ребенок питается исключительно материнским молоком. Или специальной адаптированной молочной смесью.

**6–12 месяцев** – малыш начинает знакомиться с первым прикормом: овощные пюре, каши, фруктовые пюре и т. д. Его рацион начинает меняться, но очень медленно и аккуратно. Любая поспешность может вызвать у малыша аллергию. Эксперименты с питанием в этом возрасте строго противопоказаны.

**1–2 года** – меню юного первооткрывателя постепенно расширяется. Но очень осторожно, под чутким контролем родителей.

**2–3 года** – ребенок ест уже практически все, но готовится еда для него по особым правилам:

- не рекомендуется жареная пища;
- молочные продукты – специальные, с обязательной пометкой «с... месяцев» – все остальные продукты считаются допустимыми в детском питании только с 3 лет;
- не рекомендуются грибы, жирные сорта мяса, острые специи, приправы и некоторые сладости.

**3–6 лет** – дети дошкольного возраста. Из продуктов им уже можно есть практически все. Но, по возможности, желательно избегать или свести к минимуму бесполезные «вкусняшки» – чипсы, некоторые виды конфет и пр.

В этом возраст дети довольно капризны (они формируют характер и стараются отвоевать «свою территорию» за счет родителей). При приготовлении блюд для них нередко приходится проявлять воображение и находчивость.

**6–8 лет** – дети младшего школьного возраста. Иногда у нас возникает соблазн «договариваться» с ними при помощи всевозможных вкусностей. Отказаться от такого действенного способа манипуляции слишком сложно, но будьте осторожны. Ведь в этом возрасте формируются вкусовые привычки ребенка. И не только вкусовые: поступая с малышом таким образом, вы наглядно демонстрируете ему навыки успешной манипуляции. Поверьте, рано или поздно, вы это почувствуете на себе.

**После 8 лет** у детей складываются более ли менее устойчивые гастрономические предпочтения. И если до сих пор в питании ребенка не были допущены серьезные ошибки, дальше – проще. Вы точно знаете, что любит ваш школьник, а что – нет, и можете готовить ему его любимые блюда, и экспериментировать с любимыми продуктами.

Итак, почему же 2–8?

С двух лет у ребенка начинается переход на взрослое, полноценное питание. Ограничений становится все меньше. Поле для экспериментов в питании становится шире. А значит, и экспериментировать становится все интереснее.

Конечно, выбранный возрастной диапазон довольно условный. На мой взгляд, это самый важный период в становлении вкусовых привычек. В этом возрасте родители имеют наибольшее влияние на малыша. В дальнейшем он становится автономнее. На него все больше влияет мнение друзей и сверстников. И чем позже, тем сложнее будет родителям привить любовь не только к вкусной, но и к полезной еде.

Ключевое слово – *«привить»*, потому что не *«вбить»*.

## Из чего состоит правильное питание ребенка

*Детское питание должно быть сбалансированным по химическому составу.* Что это значит? Что ребенок должен получать соответствующее его возрасту количество энергии, белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ.

Если питание ребенка здоровое и разнообразное, то теоретически он должен получать абсолютно все, что ему необходимо для гармоничного роста и развития. На практике, конечно, это непросто. И не только из-за таких глобальных вопросов как экология и высокое содержание в продуктах всякой «химии», которая не до конца исследована или априори опасна для детского организма. Очень важную роль играет и непреклонное, нерушимое детское **«НЕ ХОЧУ!»**: «не хочу творог», «не буду есть эту кашу», «не буду с изюмом» и т. д. Такой список есть у каждого ребенка. И бороться с ним нет смысла. Нам остается лишь подстроиться и заменить нелюбимые продукты чем-то аналогичным или очень тщательно замаскировать их.

Давайте немного углубимся в теорию. Все, что мы едим, способствует поддержанию жизни, росту, развитию и функционированию нашего организма.

## Энергия

Энергия (это то, что мы привыкли считать в калориях) необходима детскому организму для:

- поддержания процессов жизнедеятельности (так называемый *основной обмен*: расход энергии на биосинтез, обмен веществ и физическую работу дыхательной и сердечной систем),
- выделения тепла (*термогенез* – затраты энергии на переваривание, всасывание и повторный синтез пищевых веществ),
- физического развития,
- физической активности.

Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует детям такие нормы потребления энергии, ккал/день:

Возраст	Мальчики	Девочки
2-3 года	1230	1165
4-6 лет	1715	1545

Существуют и другие методики подсчета необходимого количества энергии. Так, в США, Российской Федерации и ряде других стран принято считать, что независимо от пола детям необходимо:

Возраст	Количество энергии в сутки (Ккал/сутки)
2-3 года	1300
4-6 лет	1800
7-8 лет	2000

Количество энергии, необходимое ребенку, можно также подсчитать исходя из его веса. Для этого вес в килограммах умножают на соответствующий индекс:

Возраст	Количество энергии на 1 кг массы тела (ккал/кг)
2-3	110
4-5	101
6-7	90
8-9	76

Например, если ребенок в 4 года весит 16 кг, то ему необходимо

$$16 \times 101 = 1616 \text{ ккал}$$

Это усредненные показатели. В зависимости от индивидуальных особенностей организма, уровня физической активности, темперамента, стрессовых условий (болезни, жара или мороз и пр.) количество энергии, необходимое ребенку, может меняться. Но все это – субъективные показатели, которые на сегодняшний день точно просчитать невозможно.

Считается, что если ребенок физически здоров и активен, ему достаточно той энергии, которую он употребляет. Недостаток энергии приводит к снижению физической активности и белково-калорийной недостаточности, избыток – к отложению жира и избыточной массе тела. Если ребенку чего-то не хватает (будь то энергия или какие-то питательные вещества) или он испытывает их избыток – он, как правило, вялый и тяжелый на подъем.

Белки, жиры и углеводы должны поступать в оптимальном для детского питания соотношении – 1:1:4.

## Белки

Белки являются основным строительным материалом для растущего организма. Они входят в состав иммунных тел, гормонов, которые принимают участие в обмене веществ, и ферментов, ускоряющих биохимические процессы в организме. Белки выполняют пластическую, энергетическую, каталитическую, гормональную, регуляторную, защитную, транспортную и пр. функции. Все ткани, ногти и волосы состоят из белков.

В питании на долю белков приходится 10–15 % общей калорийности детского суточного рациона. Превышение необходимого количества так же нежелательно, как и его недостаток.

Белки состоят из аминокислот. Сбалансированный аминокислотный состав очень важен для физического и психологического здоровья ребенка. 9 из 20 существующих аминокислот не синтезируются детским организмом и должны поступать с пищей. Поэтому они считаются *незаменимыми* (триптофан, лизин, метионин, валин, треонин, лейцин, изолейцин, фенилаланин и гистидин). Если детский организм не получает их с питанием, для их получения он начинает разлагать свои собственные белки для их получения.

Искать белки нужно в мясе, рыбе, сыре, молоке и яйцах (животные белки), а также в бобовых, зерновых, орехах и картофеле (растительные белки). Животные белки имеют более полный набор незаменимых аминокислот, чем растительные. Поэтому если вы хотите, чтобы ваш малыш получил все необходимые незаменимые аминокислоты из продуктов растительного происхождения, их нужно разумно комбинировать. Например, варить молочные каши или запивать зерновые продукты молоком.

Самыми ценными по составу незаменимых аминокислот считаются белки, содержащиеся в желтке яйца.

## Жиры

Жиры обеспечивают ребенка энергией, незаменимыми жирами, а также они необходимы для усвоения жирорастворимых витаминов (А, D, Е, К). В зависимости от выполняемых в организме функций, выделяют:

- *структурные жиры* (являются составляющей клеточных мембран и важными строительными кирпичиками нервных клеток);
- *жиры в отложениях* (служат резервом «топлива» в организме, защищают его от охлаждения, ушибов и порезов).

Жиры дают организму наибольшее количество энергии:

**1 г белка = 4 ккал**

**1 г углеводов = 4 ккал**

**1 г жира = 9 ккал**

По мере взросления количество необходимых детскому организму жиров снижается от 50 % (именно столько калорий, содержащихся в грудном молоке, приходится на долю жиров) до 25–30 % для детей от 2 лет, а также не более 25 % – для взрослых.

Две незаменимые жирные кислоты человеческий организм вырабатывать не может – линолевая и б-линоленовая. Поэтому важно, чтобы ребенок получал их с питанием. Источником первой может быть кукурузное, подсолнечное или соевое масло. Вторая содержится в рыбьем жире, соевом масле и жирах, которые находятся в овощах и орехах.

В жирах животного происхождения содержатся, как правило, насыщенные жирные кислоты. А в растительных жирах – моно- и полиненасыщенные жирные кислоты (они также содержатся в рыбе). Все они необходимы для детского организма в разумных количествах. Злоупотребление может привести к ожирению или возникновению сердечно-сосудистых заболеваний во взрослом возрасте.

Мы употребляем жиры двух видов:

- «*видимые*» жиры (масла, сало, жиры на мясе и т. п.);
- «*скрытые*» жиры (содержатся в различных продуктах в скрытом виде: молоке, сладостях, соусах и пр.).

## Углеводы

Углеводы – это основной источник энергии для детского организма. Также они необходимы для большинства обменных процессов.

Простые сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза и пр.) быстро усваиваются организмом и превращаются в энергию. Кроме того, они являются «топливом» для мозга и других тканей. А расщепление полисахаридов (крахмал, клетчатка, пищевые волокна) требует времени, благодаря чему мы испытываем продолжительное ощущение сытости. Кроме того, полисахариды способствуют опорожнению кишечника.

Примерно 55–60 % общей энергии, потребляемой ребенком, должно обеспечиваться углеводами. Но это не значит, что в детскую еду можно добавлять много сахара. Его количество не должно превышать 10 % общей суточной нормы калорий.

Избыток простых сахаров может привести к повышению уровня глюкозы в крови и диабету, избыточному весу, а также кариесу. Если же ваш малыш – неисправимый сладстена, в его питание обязательно нужно включить пищевые волокна, которые содержатся в сухофруктах, хлебе с отрубями, овощах, фруктах, орехах и грибах.

Сахара – отличные консерванты. Связывая воду, они делают ее недоступной микроорганизмам и увеличивают сроки хранения соков и блюд из овощей и фруктов.

Крахмал имеет способность клейстеризоваться (образовывать раствор вязкой консистенции) при нагревании с водой. Для того чтобы процесс произошел правильно, крахмал сначала разводят в холодной жидкости, а потом постепенно нагревают.

Итак, белки, жиры и углеводы являются основным источником энергии и основной составляющей питания как детей, так и взрослых.

	<i>Основная функция</i>	<i>Количество энергии, ккал/г</i>	<i>Необходимое количество, % от общего количества энергии</i>
<b>Белки</b>	Пластическая, Строительная, Энергетическая, Транспортная	4	10-15
<b>Жиры</b>	Защитная, Энергетическая, Строительная	9	25-30
<b>Углеводы</b>	Энергетическая Обмен веществ	4	55-60

Витамины и минеральные вещества не поставляют организму энергию, но обеспечивают его слаженную, гармоничную работу и здоровье. Информацию о том, для чего ребенку нужны те или иные витамины, чем чреват их недостаток и где их искать, вы найдете в следующей таблице.

Для здоровья и гармоничного развития детям также нужны и минеральные вещества. Их очень много и каждое из них в организме выполняет свои важные функции. В следующей таблице приведены некоторые из них.

Вита- мин	Название	Содержится в...	Свойства	Признаки дефицита	Примечания
A	Ретинол Бета-каротин (провитами- н)	Ретинол содержится в продуктах животного происхождения (молоко, яичный желток, сливочное масло, сливки, сметана, жирные сорта сыра, печень). Его провитамин бета-каротин – в продуктах растительного происхождения (морковь, абрикосы, желтые персики, тыква, красный перец, оранжевые и зеленые овощи и фрукты)	Жирорастворимый витамин. Принимает участие в окислительно-восстановительных процессах. Стимулирует рост и развитие. Играет важную роль в функции зрения. Формирует защитные функции кожи	«Журиная слепота» (ребенок плохо видит в сумерках и в темноте), сухость и шелушение кожи и слизистых оболочек, замедление роста костей, снижение иммунитета, охриплость голоса, воспалительные процессы верхних дыхательных путей, анемия	Ретинол усваивается значительно лучше, чем каротин. Устойчив к высоким температурам, но разрушается под влиянием кислорода и солнечного света.
B1	Тиамин	Отруби, хлеб и хлебобулочные изделия из муки грубого помола, дрожжи, бобовые, орехи, шпинат, субпродукты, яичные желтки, свинина и куриное мясо	Водорастворимый витамин. Обеспечивает усвоение углеводов и образованию из них жира. Регулирует работу нервной системы, сердца и желудочно-кишечного тракта	Потеря аппетита, усталость, общая слабость, тахикардия, нарушение деятельности нервной системы, запор, снижение сопротивляемости организма инфекциям	Устойчив к тепловой обработке в кислой среде. В процессе кулинарной обработки теряется 20-40% тиамина. Организм не способен накапливать витамин B1, поэтому важно, чтобы ребенок получал его ежедневно с пищей
B2	Рибофлави- н	Субпродукты, дрожжи, зерновые продукты, яйца, миндаль, грибы, творог, молоко, брокколи, белокочанная капуста, зеленые листовые овощи, мясо	Водорастворимый витамин. Регулирует рост, а также деятельность щитовидной железы и нервной системы. Необходим для здоровья кожи, волос, ногтей. Принимает участие в образовании гемоглобина и антител, а также белковом обмене	Случается крайне редко: светобоязнь, воспаление кожи и слизистой, язвочки в уголках губ, болезни желудочно-кишечного тракта	Устойчив к нагреванию, особенно – в кислой среде, но разрушается под действием солнечного света. При повторном нагревании пищи количество рибофлавина в ней значительно уменьшается.
B3, PP	Никотино- вая кислота	Бобовые, дрожжи, цельные зерновые продукты, гречневая крупа, мясо, субпродукты, рыба и морепродукты, орехи, грибы	Водорастворимый витамин. Способствует снижению содержания глюкозы в крови. Связан в организме с обменом энергии. Участвует во многих окислительных реакциях	Слабость, головная боль, бессонница, раздражительность, понижение аппетита, запор, шелушение кожи, дерматиты; в особо тяжелых случаях – потеря памяти и галлюцинации	Устойчив к нагреванию, воздействию кислорода и солнечного света. Хорошо сохраняется при кулинарной обработке и консервировании
B4	Холин	Яичный желток, субпродукты, мясо, молочные продукты, нерафинированные растительные масла, бобовые	Витаминоподобное вещество. Способствует процессам роста, улучшению памяти и работе нервной системы	Задержка роста, отложение жира в печени.	Устойчив к нагреванию. В больших количествах токсичен
B5	Пантотено- вая кислота	Содержится почти во всех пищевых продуктах. Горох, дрожжи, яичный желток, гречневая и овсяная крупы, цветная	Водорастворимый витамин. Принимает участие в обмене белков, жиров и углеводов,	У здорового человека практически не случается. Усталость, депрессия, нарушение сна, жжение,	При термической обработке (нагревании) теряется около 50% пантотеновой кислоты

		капуста, субпродукты, бобовые, молоко, зеленые листовые овощи	а также синтезе гемоглобина. Способствует усвоению других витаминов. Участвует в формировании антител	покраснение и онемение пальцев ног, снижение иммунитета и подверженность частным ОРЗ.	
B6	Пиридоксин	Грецкие орехи, мясо, цельное зерно, дрожжи, субпродукты, бобовые, картофель, яичный желток	Водорастворимый витамин. Участвует в обмене аминокислот. Регулирует работу нервной системы	Случается крайне редко: потеря аппетита, тошнота, заболевания кожи, снижение гемоглобина	Устойчив к нагреванию; разрушается под воздействием солнечного света
B9	Фолиевая кислота	Зеленые листовые растения, дрожжи, капуста, тыква, морковь, орехи, субпродукты, крупы, творог, грибы, мед, апельсиновый сок	Водорастворимый витамин. Играет важную роль в процессе роста, кроветворения, деятельности нервных систем и делении клеток	Анемия, малокровие, нарушение состава крови, расстройство пищеварения, воспаление десен	Разрушается при кипячении и под влиянием солнечного света. При кулинарной обработке продуктов теряется 50-90% фолиевой кислоты
B12	Цианокобаламин	Печень, яичный желток, рыба, мясо, молочные продукты	Водорастворимый витамин. Принимает участие в кроветворении, метаболизме белков, способствует превращению каротина в ретинол. Стимулирует процессы роста и работу нервной системы	Анемия, диарея	Устойчив к высоким температурам
C	Аскорбиновая кислота	Шиповник, сладкий перец, черная смородина, брюссельская капуста, шпинат, петрушка, помидоры, яблоки, цитрусовые и пр.	Водорастворимый витамин. Антиоксидант. Повышает естественный иммунитет организма, способствует ускорению заживления ран. Является важным компонентом процесса биосинтеза коллагена. Улучшает всасывание железа	Боли в костной ткани, нарушение сердечного ритма, замедление заживления ран, пониженное давление, ослабление иммунной системы, бледность и сухость кожи, ломкость ногтей, выпадение волос, вялость, быстрая утомляемость.	Разрушается от воздействия кислорода, солнечного света, железа, серебра, при нагревании в щелочной среде
D	Кальциферол	Дрожжи, растительные масла, молочные продукты, яйца, рыбий жир, печень рыб, икра, грибы	Жирорастворимый витамин. Регулирует уровень кальция и фосфора в крови. Обеспечивает поставку кальция в кости и правильное формирование скелета. Влияет на функционирование щитовидки и иммунной системы	Случается довольно редко. У детей – рахит и анемия; у взрослых – размягчение костей	Существует несколько разновидностей витамина D, самыми ценными среди которых считаются D2 и D3. Не разрушаются при кулинарной обработке. Для усвоения необходимо употребление с жирами

Е	Токоферол	Хлеб, отруби, растительные масла, шпик	Жирорастворимый витамин. Играет важную роль в деятельности нервной системы. Нейтрализует вредные вещества, поступающие с пищей. Защищает от окисления жиры, витамин А и витамин группы В.	Нарушение зрения и координации движения	Устойчив к воздействию высоких температур, кислот и щелочей
Н	Биотин	Цветная капуста, печень, сушеные грибы, дрожжи, бобовые, орехи, яичный желток	Водорастворимый витамин. Играет важную роль в усвоении углеводов и жиров. Благоприятно влияет на деятельность нервной системы	Мышечные боли, высыпания на коже, выпадение волос, заболевания кишечника, вялость, отвращение к пище	Устойчив к воздействию высоких температур, кислот, щелочей и кислорода
К	Филлохинон	Зеленые овощи, капуста, субпродукты, мясо, молочные продукты, яйца, картофель	Жирорастворимый витамин. Регулирует свертываемость крови	При нормальном питании дефицит не возникает. Склонность к кровотечениям, пониженная свертываемость крови	Устойчив к кипячению в воде. Разрушается под влиянием солнечного света
U	S-метилметионин	Свежевыжатые овощные и фруктовые соки; морковь, лук, помидоры, орехи, бобовые, яйца, мясо	Водорастворимый витамин. Улучшает процессы обмена веществ. Принимает участие в обезвреживании вредных веществ, поступающих с пищей	Нарушение работы желудочно-кишечного тракта	Устойчив к высоким температурам. В качестве лекарственного средства используется для лечения язвенных заболеваний

<b>Минеральные вещества</b>	<b>Описание</b>	<b>Содержится в...</b>	<b>Признаки дефицита</b>	<b>Примечания</b>
<b>Натрий</b>	Удерживает жидкость и участвует в ее распределении. Способствует оптимальной работе нервной системы. Играет важную роль в регулировании кислотно-щелочного баланса	Соль, рыба, колбасы, мясо, сыр, брынза, яйца, молоко	Жажда, сухость и потеря эластичности кожи, отсутствие аппетита, тошнота, тахикардия, апатия, нарушение психики, мышечная слабость	При избыточном употреблении соли возникает избыток натрия: задержка жидкости в организме, судороги, двигательное беспокойство
<b>Калий</b>	Принимает участие в деятельности нервной системы. Поддерживает баланс электролита. Способствует выделению с мочой натрия и жидкости.	Овощи, фрукты, ягоды, какао, рыба, говядина, телятина	Мышечная слабость, апатия, сонливость, тошнота, сердечная аритмия	
<b>Кальций</b>	Является основой костного скелета. Уплотняет стенки сосудов. Принимает участие в процессах свертывания крови. Участвует в передаче нервных импульсов, влияет на сокращение мышц.	Творог, молоко, сыр, орехи, рыба, морепродукты, огурцы, чеснок, виноград, яблоки, груши, зеленые листовые овощи	Судороги	Для усвоения кальция важно рациональное содержание в пище жиров, с достаточным количеством ненасыщенных жирных кислот. Затрудняют всасывание кальция шоколад, щавель, шпинат, свекла, ревень
<b>Магний</b>	Принимает участие в нервной и мышечной деятельности. Важен для многих ферментных реакций	Хлеб из муки грубого помола, крупы, поджаренный арахис, бобовые и зеленые овощи	Страх, тревога, судорожное подергивание мышц, тахикардия	Как правило, из пищевых продуктов усваивается 30-40% магния. Тормозит его усвоение избыток кальция и жиров
<b>Фосфор</b>	Участвует в обмене белков, жиров и углеводов, а также в построении клеточных мембран	Творог, сыр, молоко, мясо, субпродукты, зеленые листовые овощи, яйца, морепродукты, рыба, бобовые		Из продуктов растительного происхождения усваивается на 55-60%, животного – на 95%
<b>Железо</b>	Входит в состав гемоглобина. Стимулирует функцию кроветворных органов. Является компонентом мышц.	Мясо, субпродукты, яичный желток, сардины, огурцы, хлеб, бобовые, шпинат	Повышенная утомляемость, слабость, головная боль, «мушки» перед глазами, снижение аппетита, сухость во рту, ломкость ногтей, бледность кожи с легким шелушением, низкая сопротивляемость инфекциям	Из разных продуктов железо усваивается по-разному. Чай ухудшает всасывание железа
<b>Медь</b>	Стимулирует кроветворению. Способствует росту детского организма.	Какао, фундук, гречневая и овсяная крупы, бобовые, сыр, моллюски, морепродукты	Не встречается	
<b>Марганец</b>	Стимулирует окислительные процессы в организме. Способствует	Злаковые, крупы, петрушка, укроп, свекла, тыква, шпинат, малина,		

	процессам роста и окостенения. Повышает защитные силы организма. Регулирует обмен витаминов	клюква, черная смородина		
<b>Цинк</b>	Является составной частью инсулина. Стимулирует образование гемоглобина. Необходим для образования белков	Дрожжи, субпродукты, говядина, рыба, грибы, яйца, бобовые, рис, пшеница, молочные продукты	Ухудшается заживление ран	
<b>Йод</b>	Необходим для образования гормона щитовидной железы. Способствует развитию иммунитета	Морепродукты, молочные продукты, картофель, гречневая крупа и пшено, йодированная соль	Заболевания щитовидной железы, задержка умственного и физического развития	При длительном хранении содержание йода в продуктах уменьшается
<b>Кобальт</b>	Входит в состав витамина В12. Способствует всасыванию железа и его использование для образования гемоглобина, процессам роста	Субпродукты, рыба, молоко, бобовые, злаки и крупы, крыжовник, черная смородина, малина, груши, петрушка, свекла		

При правильном, сбалансированном питании ребенок получает все необходимые вещества и не нуждается в дополнительном приеме витаминных препаратов.

То же касается и профилактических, и иммуностимулирующих лекарств. Лучшая профилактика и иммуностимуляция – это здоровое, рациональное, разнообразное и полноценное питание. Детский организм способен самостоятельно противостоять сезонным болезням (речь идет о гриппах, ОРВИ и т. п.; а вот переломы, краснуху, паротит и пр. яблочком и бульончиком, увы, не вылечить). А иммуностимулирующие и профилактические медикаменты, да простят меня медики и фармацевты, в лучшем случае, совершенно не нужны ребенку. А в худшем – они только ослабляют его иммунную систему: она привыкает к таким «помощникам», начинает лениться и со временем без них и вовсе отказывается работать.

Очень похожий механизм у алкогольной зависимости. Человеческий организм вырабатывает определенное количество алкоголя самостоятельно. А когда начинает регулярно получать его извне, он перестает вырабатывать свой алкоголь. И психологическая зависимость перерастает в физическую. Это уже серьезный диагноз, требующий медикаментозного лечения.

Поэтому если вы хотите, чтобы ваш ребенок был здоров, – очищайте аптечку от всего лишнего и приучайте дитя к здоровому образу жизни и здоровому питанию. Разве что капельки для носа не помешают. Ну, и сироп от кашля. Доверьтесь детскому организму при болезни. Не заставляйте есть, «чтобы набираться сил для борьбы с болезнью». Организм больного ребенка слишком ослаблен для того, чтобы переваривать тяжелую пищу. И заставляя любимое чадо есть наваристый супчик с большим куском жирного мяса, вы делаете ему медвежью услугу: вместо того чтобы бороться с инфекцией, ослабленный организм тратит все свои силы на то, чтобы переварить обед.

И, конечно, никакая еда не будет в полной мере полезной, если ребенок ведет пассивный образ жизни. Без физической активности здоровое питание – как вкусный обед без вилки. Красиво, вкусно, но чего-то не хватает.

## **Что, с чем и когда есть?**

Одно из самых важных условий рационального питания – правильный подбор продуктов и блюд, их разумное количество и распределение в течение дня. Вставая из-за стола, ребенок должен чувствовать себя сытым, бодрым и довольным. Не стоит перекармливать малыша. Избыток пищи не только портит настроение, но и создают ощущение тяжести, сонливость, лень и усталость.

Конечно, в наше время мало кто составляет недельное меню дома, однако сочетание блюд все же стоит учитывать. Если вы сварили ребенку на завтрак яичко, не стоит предлагать ему на ужин омлет или на обед, к примеру, фаршированные яйца. На завтрак малыш не отказывается от каши – на обед в качестве гарнира лучше приготовить блюда из картофеля или других овощей. Наваристый мясной суп на обед лучше подавать с легким вторым блюдом и овощным гарниром. А вот легкий бульончик будет отлично сочетаться с сытными мясными блюдами и кашами.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.