



большая кулинария для маленьких детей

кулинария ДЛЯ ДЕТЕЙ



МИЛЛИОН МЕНЮ®

Наталья Прохорова



большая кулинария для маленьких детей

кулинария ДЛЯ ДЕТЕЙ



Издательство «Аркаим»



Содержание

стр. 4 _ **Ложка — за маму,
ложка — за папу**
Вместо предисловия

стр. 8 _ Глава 1
ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО
в детском питании...

стр. 22 _ Глава 2
ВКУСНО И ПИТАТЕЛЬНО
Блюда из мяса и птицы

стр. 34 _ Глава 3
РЫБКА
БОЛЬШАЯ И МАЛЕНЬКАЯ
Блюда из рыбы

стр. 44 _ Глава 4
СОРОКА-ВОРОНА КАШУ ВАРИЛА...
Блюда и гарниры из круп и овощей

стр. 52 _ Глава 5
СОВСЕМ НЕ «ДЕМЬЯНОВА УХА»
Супы мясные, овощные, рыбные

стр. 60 _ Глава 6
ЗАВТРАК ДЛЯ ЧЕМПИОНА
Еда для начала дня

стр. 68 _ Глава 7
СЯДУ НА ПЕНЕК, СЪЕМ ПИРОЖОК
Десерты и выпечка

стр. 80 _ Глава 8
ЧЕМ ЖАЖДУ УТОЛЯЕМ
Напитки фруктовые и молочные

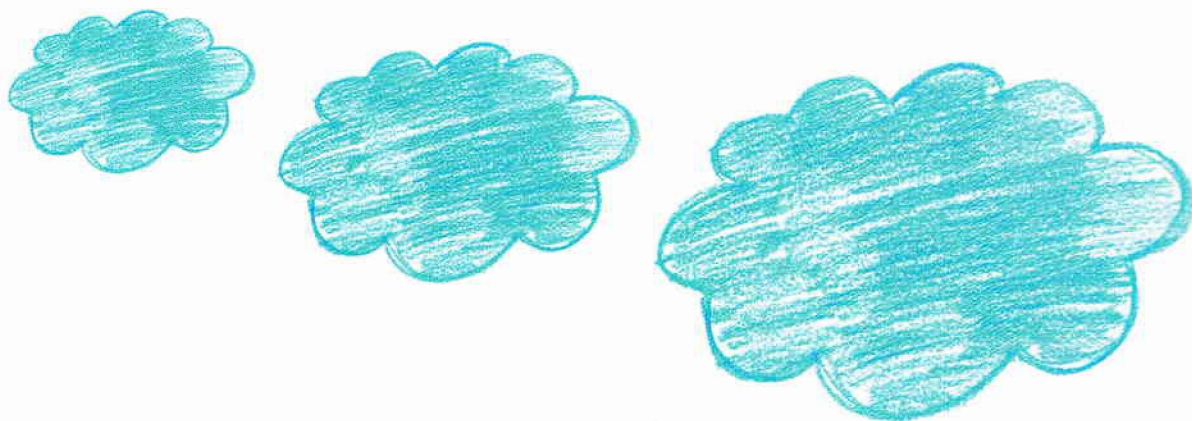
стр. 88 _ Глава 9
**ТАКОЕ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЕ
НАСЛЕДСТВО**
Питание детей с пищевой аллергией

стр. 100 _ Глава 10
**СВЕКЛА, МОРКОВКА, КАРТОШКА,
ГОРОХ...**
Вегетарианская кухня для детей

стр. 108 _ Глава 11
ОБЕД РАЗДЕЛИ С ДРУГОМ
Питание детей с избыточным весом

стр. 116 _ Глава 12
ПИР НА ВЕСЬ МИР
Кухня народов мира для детей

стр. 124 _ **НА ПРОЩАНИЕ**
Вместо заключения



Вместо предисловия



Ложка – за маму, ложка – за папу

Ни за что на свете кашу есть не стану.
Ненавижу творог, не люблю сметану!
Дайте мне на завтрак баночку варенья,
Чтобы я ощутил
удовлетворенье!
Из детской песенки



С того самого момента, как ребенок-грудничок попробовал первую ложку каши, жизнь родителей меняется самым радикальным образом. Отныне и до сознательного возраста ребенка мама и папа пускаются в захватывающее и полное сюрпризов путешествие по стране Детских Кулинарных Предпочтений.

Как это начинается? Ребенок усажен в стульчик для кормления, мама помещивает ложечкой кашку в красивой детской тарелочке, рядом стоит папа с фотоаппаратом, готовый запечатлеть для истории приобщение отпрыска к настоящей, «взрослой» еде. Однако уже в следующую секунду идиллии приходит конец: ребенок завладевает ложкой и, не желая оценить кулинарное мастерство мамы, с энтузиазмом лупит ею по столу...

Увы, редко кто из родителей может похвастаться безупречным отношением своего малыша к полезной и питательной еде. Путь к здоровому питанию ребенка зачастую бывает тернист и полон соблазнов насытить отпрыска столь же привлекательными, сколь и бесполезными сладостями и чипсами.

Может быть, ваш двух-трехлетний малыш пока не знает, чем отличается паштет от пюре, но можете быть уверены — он имеет самое отчетливое представление о своих гастрономических пристрастиях. Трудно поверить, но среди детей встречаются даже урожденные вегетарианцы, с негодованием отвергающие такие вкусные, с точки зрения родителей, котлеты и сосиски. Или, напротив, бывают дети, от рождения питающие слабость к хлебобулочным изделиям и упорно не желающие даже пробовать фрукты и овощи. Все больше детских диетологов склоняются к тому, что каждый ребенок имеет врожденные гастрономические предпочтения.

Означает ли это, что привить ребенку с младых ногтей привычку к здоровому питанию практически невозможно? Конечно, нет. Однако не будем питать иллюзий, будто построить здоровый рацион вашего малыша так же легко, как положить кусочки свежих овощей и фруктов в тарелку. Чтобы заставить ребенка съесть положенное количество белков, жиров и углеводов, родителям иногда приходится проявить недюжинную смекалку.

Наша книга призвана облегчить жизнь родителей маленького гурмана. Мы расскажем вам о том, как из простых и доступных продуктов грамотно спланировать питательный рацион малыша. Мы понимаем, что молодая мама редко располагает временем для приготовления сложных блюд. Поэтому приготовление любого из блюд, рецепты которых включены в эту книгу, потребует не более 30 минут. Вы убедитесь, что для правильного питания ребенка не нужны ни суперсовременная кухонная техника, ни дорогие продукты, ни масса свободного времени.

Всем известно, что от правильного питания ребенка с первых месяцев жизни зависят его нормальный рост и дальнейшее развитие. Более того, при рационально построенном питании организм ребенка лучше сопротивляется различным детским болезням, в том числе и инфекционным. Разумеется, наряду с увеличением возраста ребенка и его аппетита неизменно должно увеличиваться и количество потребляемой пищи.

Однако необходимо помнить, что ценность детской пищи заключается не столько в ее количестве, сколько в качественном составе.

Научные статьи ученых-диетологов и сложные расчеты дают исчерпывающую информацию о содержании различных веществ в тех или иных продуктах. Данные об их соотношении легко можно найти на упаковках любого продукта питания. Но всегда ли в повседневности у нас есть время, чтобы прочитывать эти данные, а потом произвести необходимые расчеты норм потребления? У каждого ли на кухне есть весы, позволяющие отмерить строго необходимое количество того или иного продукта? На нормы можно ориентироваться, но не надо следовать им буквально.

Необходимо, чтобы пища ребенка содержала в себе все те вещества, из которых состоит человеческий организм: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду.



Главный индикатор «разумности» выбранной вами стратегии питания — ваш собственный ребенок. При составлении детского меню руководствуйтесь в первую очередь вкусовыми пристрастиями своего малыша, состоянием его здоровья в каждый конкретный момент, общей тенденцией к набору веса, возможностью проявления унаследованной аллергии, традицией потребления пищи, принятой в вашей семье.

Продукты питания в рационе ребенка можно условно разделить на так называемые «повседневные» и «не на каждый день».

Если, например, молоко, мясо, хлеб, овощи, фрукты, а также масло и сахар следует давать детям ежедневно, то использование яиц, рыбы, сыра и творога можно ограничить 1–3 разами в неделю. Например, по мнению диетологов, яйца допустимо использовать в питании детей через день, творог 2–3 раза в неделю, а рыбу можно давать только раз в неделю. При этом не стоит питать иллюзий, что каждое предложенное блюдо ребенок будет съедать без остатка: на объем потребления вашим малышом того или иного продукта влияет слишком много факторов — и пищевые предпочтения, и время суток, и состояние здоровья, и настроение. Будьте реалистами и не превращайте каждый прием пищи в «гонку с препятствиями».

Сложно ли готовить детскую еду? Вовсе нет. Приготовление вкусных и питательных блюд для детского рациона не требует никаких специальных навыков. А такие удобные и имеющиеся



сегодня почти в каждом доме предметы, как микроволновая печь, блендер, миксер и др., позволяют готовить шедевры кулинарного искусства даже самым неискушенным мамам. Специфика приготовления блюд для детей сводится к тому, чтобы использовать щадящие методы кулинарной обработки продуктов (предпочтение здесь отдается варке на пару и в воде и запеканию) и избегать острых вкусовых приправ и добавок: кетчупов, соевого соуса, хрена, жгучего перца, горчицы и аджики, а также майонеза и многочисленных разновидностей соусов для салатов. Не так уж и сложно, правда?

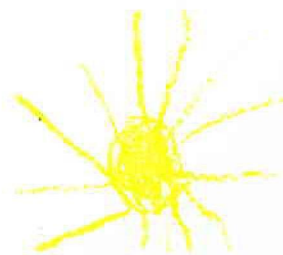
Рассмотрим и такой немаловажный фактор, как стоимость продуктов для детского стола. Специалисты подсчитали, что родители, отказывающиеся от покупных десертов, консервированных супов, баночного пюре и полуфабрикатов в пользу продуктов домашнего приготовления, тратят на здоровое и сбалансированное питание ребенка в полтора-два раза меньше, чем сторонники магазинных деликатесов.

Детское питание более чем любой другой раздел кулинарии обросло мифами. Ведь редко кто может с полной уверенностью назвать себя знатоком, скажем, французской или индийской кухни. Однако каждый, кто когда-либо пробовал донести ложку каши до рта ребенка, вполне искренне считает себя экспертом в детском питании. Каждая молодая мама способна растеряться от обилия информации, поступающей от подобных «экспертов». Один будет твердить о безусловной пользе манной каши. Другой расскажет, что без ежедневных супчиков здорового ребенка не вырастить. Третий страшно округлит глаза и сообщит, что до трехлетнего возраста клубника — «ни-ни». Подчас стремление сделать «как надо», следовать буквально всем советам и рекомендациям уводит родителей в сторону от главной задачи детского питания — вырастить жизнерадостного и здорового ребенка. Обратите внимание, «жизнерадостного» — не менее важно, чем «здорового». Вы же не хотите, чтобы основным детским воспоминанием вашего сына или дочери осталась мама, пичкающая его «такой полезной» кашей? Или лишаящая его фруктового десерта, «потому что сладкое вредно»? Мы тоже этого не хотим, потому и появилась на свет книга, которую вы держите в руках.

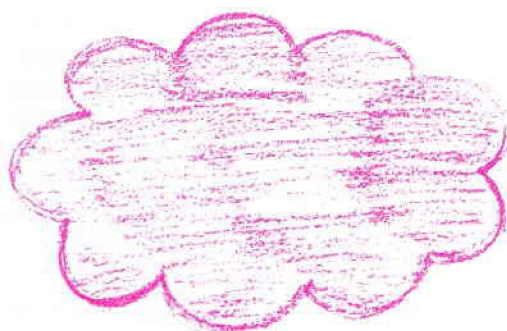
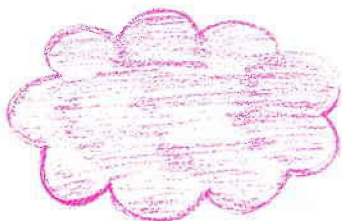
Мы, поколение современных родителей, часто едим на бегу, иногда забываем позавтракать, готовим пищу из полуфабрикатов и не всегда имеем возможность потреблять экологически чистые овощи из бабушкиного огорода. Поэтому нам важен реалистичный подход к детскому питанию. А заключается он в том, что здоровый ребенок может и должен питаться едой, не вызывающей пищевую аллергию, содержащей разумное сочетание жиров, белков и углеводов и по способу приготовления максимально приближенной к обычной, «взрослой» еде. Большинство кулинарных рецептов этой книги (если не оговорено специально) рассчитано на питание детей старше одного года.

Мы хотим готовить из тех продуктов, которые каждый день есть у нас в холодильнике, и по рецептам, освоить которые по силам любой маме или даже едва знакомому с азами кулинарии папе.

Вы спросите, чем эта книга отличается от прочих сборников кулинарных рецептов для детей? Все очень просто: здесь вы не найдете наукообразных описаний продуктов, заумных таблиц, формул расчета граммов и калорий. Наша задача — сделать процесс питания вашего малыша простым и приятным для обеих сторон: и для ребенка, и для родителей. Мы хотим сложное сделать легким.



Попробуем вместе?



1

Глава



ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО

В детском питании...

Мнений о том, каким должен быть рацион ребенка, уже достигшего годовалого возраста, существует великое множество. То, что еще нашим мамам казалось безусловной истиной, сегодня активно опровергается детскими врачами и диетологами. Под сомнение поставлена и безусловная польза манной каши, и необходимость ежедневного потребления супов.

Однако при всей неоднозначности вопроса существует некий рациональный «общий знаменатель», к которому и следует привести питание малыша. Вот двенадцать основных категорий, по которым современные специалисты оценивают качество детского рациона.



Счастливая дюжина

1. Калорийность

В среднем ребенок двух-трех лет потребляет 1100–1500 килокалорий в день. Однако нет необходимости вести строгий учет калорий и скрупулезно подсчитывать, сколько тех или иных веществ потребил ваш ребенок. Достаточно ориентироваться на динамику прибавки веса малыша. Если ребенок не выглядит тучным или, напротив, чрезмерно худым, значит, он потребляет необходимое и достаточное количество калорий.

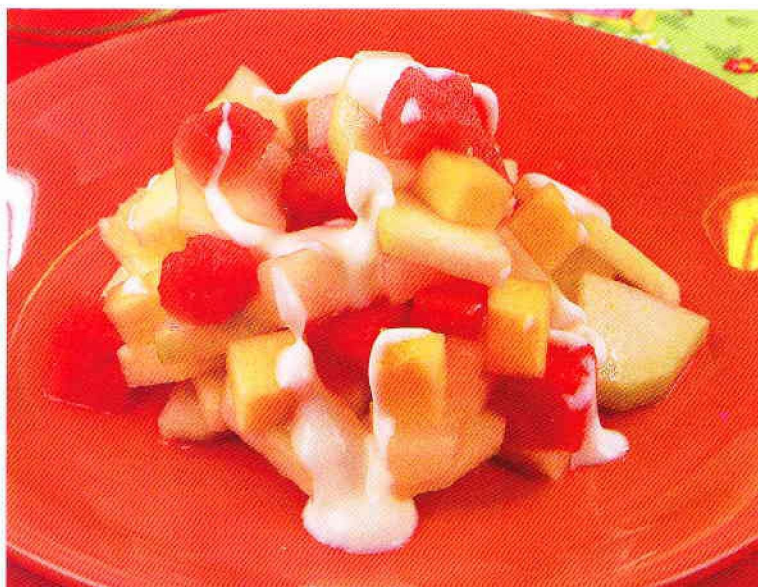
Следует помнить, что не все калории одинаковы. 100 килокалорий, содержащихся в конфетах, не дадут ребенку тех питательных веществ, что и 100 килокалорий, содержащихся в небольшом банане.

Хороший пример низкокалорийного, но питательного продукта — **фруктовый салат**.

2. Основные источники белков

Две-три столовые ложки измельченного вареного яичного желтка, небольшой кусочек мяса, рыбы или птицы, стакан йогурта, три столовые ложки творога — все эти продукты по отдельности содержат дневную норму белка, достаточную для обеспечения роста ребенка и поддержания в нем энергии. Основным источником белка — продукты животного происхождения, однако достаточное его количество содержится в соевых продуктах и большинстве зерновых культур.

Попробуйте приготовить на обед богатые белком **куриные «пальчики»**.



Фруктовый салат

на 1 порцию

Ингредиенты

фрукты (яблоко, персик, апельсин) мелко нарезанные
½ стакана

йогурт 1–2 ст. ложки

Приготовление

Фрукты заправьте йогуртом, перемешайте и выложите в салатник.



Куриные «пальчики»

на 1 порцию

Ингредиенты

куриное филе без костей и кожи ½ шт.

сметана ½ ст. ложки

сыр тертый 1 ст. ложка

масло растительное

1 ст. ложка

Приготовление

Куриное филе нарежьте полосками шириной 1–1,5 см. Смажьте кусочки филе сметаной и оставьте на 5–10 минут. Разогрейте слегка смазанную растительным маслом сковороду и поджарьте филе до золотистого цвета. Выложите горячие «пальчики» на тарелку и посыпьте тертым сыром.



← Фруктовый салат

3. Желтые овощи и фрукты

Продукты растительного происхождения желтого и ярко-оранжевого цвета богаты каротином, то есть витамином А. Дневная доза этого витамина содержится в одном свежем абрикосе (или двух сушеных), половинке средней моркови, ломтике свежей дыни, двух столовых ложках пюре из тыквы или сладкого картофеля (батата).

Каротин обладает интересной особенностью: лучше всего он усваивается организмом, если употребляется в сочетании с жирами (как животного, так и растительного происхождения). Поэтому несколько капель масла в тыквенном пюре или сливочный йогурт в сочетании с ломтиками персика сделают блюдо не только вкуснее, но и полезнее.

Примером блюда, насыщенного таким полезным для развития ребенка витамином А, может быть **мусс из кураги**.

Мусс из кураги

на 1 порцию

Ингредиенты

курага 50 г

сок фруктовый 3–4 ст. ложки

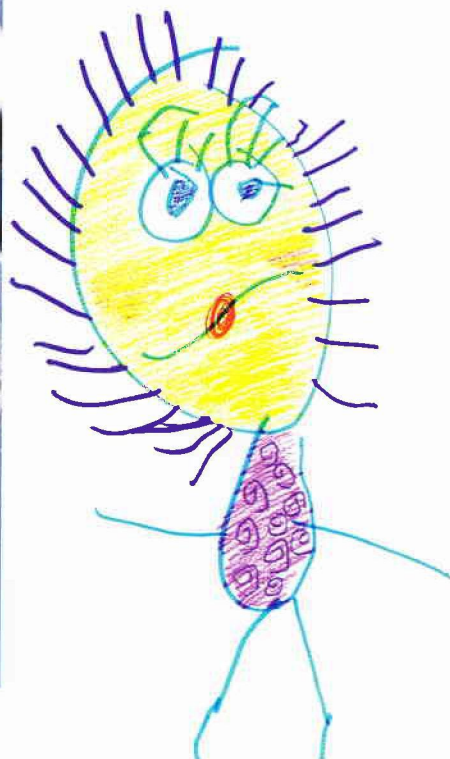
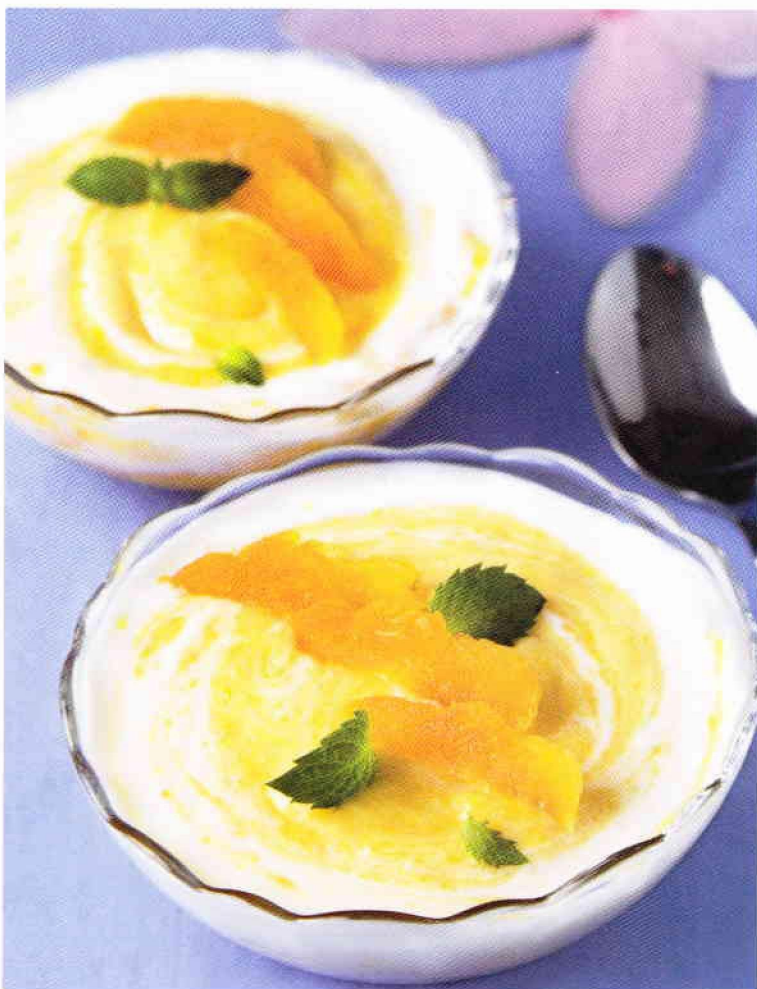
сметана 2 ст. ложки

Приготовление

Измельчите курагу в блендере или на терке, залейте соком и оставьте на 5–10 минут. Добавьте в приготовленное пюре сметану и слегка взбейте вилкой.



Мусс из кураги



4. Продукты, содержащие витамин С

Хорошо известно, что основным естественным источником витамина С, или аскорбиновой кислоты, являются цитрусовые фрукты. Всего четверть стакана апельсинового сока содержит дневную дозу этого витамина. Однако такие полезные апельсины и мандарины являются в то же время сильным аллергеном, поэтому их следует вводить в рацион ребенка с осторожностью.

Неожиданностью для многих может стать тот факт, что большое количество витамина С содержится... в цветной капусте и в брокколи. По содержанию аскорбиновой кислоты эти овощи вполне способны конкурировать с апельсином.

Дневную норму витамина С содержит одна порция такого блюда, как суп-пюре из цветной капусты.



Суп-пюре из цветной капусты



Суп-пюре из цветной капусты

на 1 порцию

Ингредиенты

соцветия цветной капусты
или брокколи 1 стакан

вода 1½ стакана

масло сливочное 1 ч. ложка

мука пшеничная 1 ч. ложка

молоко ½ стакана

ветчина нежирная 30 г

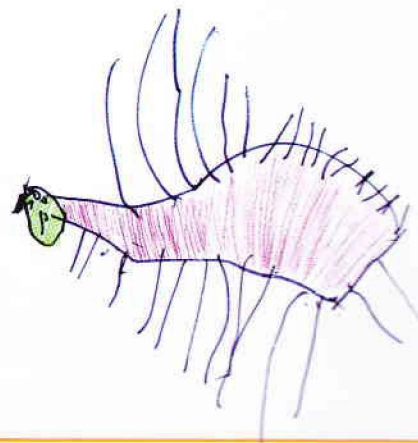
Приготовление

Цветную капусту залейте горячей водой, доведите до кипения и продолжайте варить на небольшом огне около 10 минут.

Тем временем растопите сливочное масло, всыпьте в него муку и нагревайте, помешивая, пока мука не приобретет золотистый цвет. Затем слегка охладите, добавьте молоко и варите соус, помешивая, на очень слабом огне до загустения.

Капусту вместе с отваром измельчите (вилкой или в блендере). Приготовленное пюре соедините с молочным соусом и продолжайте варить на слабом огне еще 5 минут. Добавьте мелко нарезанную ветчину и вновь доведите до кипения.

При подаче положите в суп кусочек сливочного масла и гренки.



5. Кальций в детском рационе

Поддержание достаточного уровня кальция в детском рационе — обязательное условие здорового питания малыша.

Дневная норма кальция содержится в 2½ стакана молока, однако может быть восполнена также потреблением сыров, йогуртов, творога.

Если ребенок неохотно потребляет молочные продукты, рекомендуется готовить кашу на молоке или добавлять порошок сухого молока в тесто для оладий. Приправленные тертым сыром отварные или тушеные овощи также способствуют насыщению рациона кальцием.

Попробуйте предложить ребенку в качестве овощного блюда **кабачковое суфле**.



На заметку. Это блюдо можно приготовить «с запасом» и оставить в холодильнике, чтобы разогреть на следующий день. Вместо кабачков можно использовать тыкву.

Кабачковое суфле

на 1–2 порции

Ингредиенты

кабачок, нарезанный кубиками
⅔ стакана

хлопья овсяные 2 ст. ложки

сыр тертый 3 ст. ложки

Приготовление

Овсяные хлопья залейте ½ стакана кипящей воды и дайте им настояться до консистенции густой сметаны.

Кабачок отварите в кипящей воде до полуготовности.

Измельчите его в блендере или разомните вилкой, затем смешайте с овсяной кашей.

Выложите получившуюся массу в небольшую форму, посыпьте тертым сыром и запекайте 5–6 минут в разогретой духовке или 8 минут в микроволновой печи.



6. Зерновые продукты и другие источники углеводов

Достаточное присутствие в рационе ребенка круп и иных зерновых продуктов обеспечивает малыша витаминами, минералами, а также некоторым количеством белка. «Достаточное» — это не так уж много: один кусок пшеничного хлеба в день, половина стакана каши или зерновых хлопьев, такой же объем отварных макаронных изделий. Однако трудно рассчитывать на энтузиазм младенца, которому изо дня в день предлагают кашу или отварные макароны.

По счастью, существует множество способов насытить малыша углеводами, «спрятанными» в привлекательных блюдах.

Таких, например, как **французские крокеты**.



Французские крокеты

на 1 порцию

Ингредиенты

яйцо 1 шт.

молоко ¼ стакана

сыр 2 ломтика

хлеб пшеничный 2 куса

масло растительное

1 ст. ложка

Приготовление

Слегка взбейте яйцо с молоком. Положите сыр между кусочками хлеба и погрузите получившийся сэндвич в молочно-яичную смесь на одну-две минуты, чтобы жидкость впиталась в хлеб. Разогрейте слегка смазанную растительным маслом сковороду и поджарьте хлеб до золотистого цвета.

7. Другие фрукты и овощи

Привлекательность составляющих этой группы детского рациона состоит в том, что потребление их можно не ограничивать. Если ваш ребенок потребляет как минимум один средних размеров фрукт или салатный овощ в день, потребность в клетчатке и витаминах, скорее всего, будет восполнена. К тому же если ребенок чувствует голод в перерывах между, скажем, обедом и ужином, свежие фрукты — легкий и полезный способ утолить его.

Кроме того, сухофрукты и непортящиеся на жаре фрукты (вроде яблок) — незаменимый продукт, чтобы перекусить «на бегу». Поэтому, отправляясь с ребенком на прогулку или в недолгую поездку, можно взять с собой пакетик кураги или изюма и не беспокоиться о том, что требовательный вопль проголодавшегося малыша застанет вас врасплох.

Чем же так полезны блюда из растительных продуктов? Тем, что помимо целого комплекса витаминов они обеспечивают детский организм клетчаткой, регулирующей деятельность желудочно-кишечного тракта.

Известно, что современные родители не всегда могут обеспечить ребенка свежими фруктами и овощами по его первому требованию. Будем реалистами — вне сезона, да и просто когда у мамы нет времени забежать в магазин, вполне допустимо прибегнуть к домашним запасам. Здесь необходимо помнить, что самые полезные, конечно, свежие овощи и фрукты. За ними по степени полезности следуют замороженные. Содержание витаминов в таких овощах и фруктах незначительно отличается от свежих, а способ заготовки нетрудоемкий и доступен практически любой хозяйке, в распоряжении которой есть холодильник с морозильной камерой. Наименее полезными считаются консервированные фрукты и овощи. Как правило, они содержат много соли и сахара, что нежелательно для ребенка. Кроме того, в приготовленных промышленным способом овощах и фруктах могут находиться консерванты и красители, от которых растущий организм ребенка лучше уберечь.

Не следует полагать, что «лучше уж никакие овощи, чем консервированные». Но самые полезные растительные продукты, конечно же, свежие.

Примером доступного и полезного блюда из свежих растительных продуктов может быть **сладкий витаминный салат**.



Сладкий витаминный салат

на 2 порции

Ингредиенты

морковь 1 шт.

яблоко ½ шт.

брынза раскрошенная
или сыр тертый 2 ст. ложки

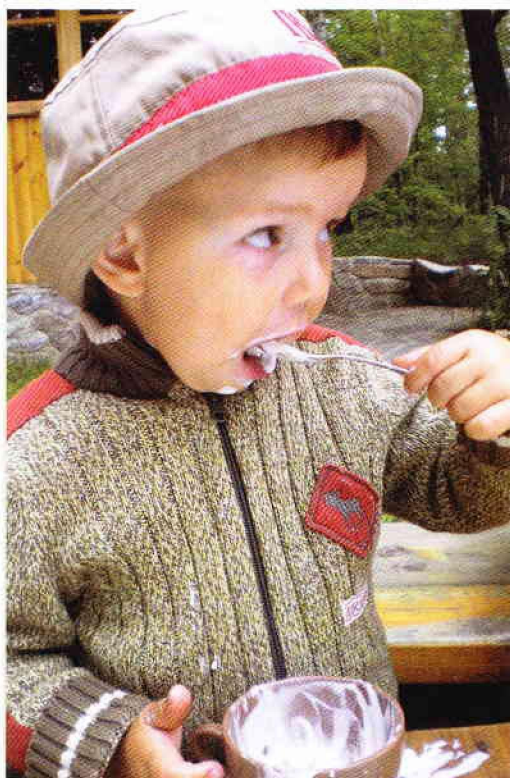
Приготовление

Натрите на мелкой терке морковь и яблоко. Смешайте морковно-яблочную массу с сыром или брынзой.



На заметку. Для ребенка старше полутора лет можно добавить в салат ложку натурального меда.





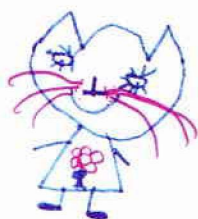
8. Продукты с высоким содержанием жиров

При всей непривлекательности наименования этой группы продуктов, наличие ее в здоровом рационе малыша абсолютно необходимо. Очень часто молодые мамы, следящие за фигурой, преждевременно начинают волноваться о талии своих дочек и, как следствие, жестоко ограничивают их в потреблении жиров.

Это большая ошибка, так как «хороший» холестерин, содержащийся в жирных продуктах, способствует развитию мозга ребенка дошкольного возраста. Именно поэтому детям младше трех лет не рекомендуется давать обезжиренные молоко или йогурты.

Однако не следует забывать, что жиры, усваиваемые ребенком из, скажем, творога, сильно отличаются от тех, что содержатся в жареном беконе (не говоря уж о том, что жареная жирная пища вовсе не полезна ребенку). Вводя в рацион малыша жирные продукты, нужно руководствоваться интуицией и здравым смыслом: небольшой кусочек натурального сливочного масла гораздо полезнее бутербродного маргарина, жирные омега-3 кислоты, содержащиеся в рыбе, принесут куда больше пользы, чем ломтик сервелата.

Необходимое и достаточное для развития ребенка количество жиров можно найти в молочных продуктах, мясе, птице и рыбе, натуральном растительном масле, которое вы добавляете в салат из свежих овощей, или сливочном масле, которым приправляете кашу, даже в цельнозерновом хлебе. Норма жиров в рационе ребенка может быть восполнена потреблением в течение одного дня двух стаканов молока, ломтика сыра, половины вареного яйца, двумя кусочками цельнозернового хлеба или небольшим кусочком мяса. Не так уж и сложно, не правда ли? А главное, все эти простые и доступные продукты помогают обойтись без картошки фри и чипсов, богатых совершенно другими, «неполезными» жирами.



9. Продукты, богатые железом

Богатые железом продукты абсолютно необходимы растущему организму, ведь они помогают предотвратить анемию, а значит, отвечают за здоровый румянец на щечках вашего ребенка.

Естественными источниками железа являются бобовые культуры (такие как фасоль, бобы, горох, чечевица), сухофрукты, жирная рыба (вроде скумбрии и сардины), яичный желток, любимая мамами гречка, красное мясо (например, говядина или мякоть окорочков птицы), а также субпродукты. Последние, однако, детям не следует предлагать часто из-за высокого содержания в них холестерина. Современные врачи нередко советуют давать маленьким детям, чей рацион еще не включает естественных железосодержащих продуктов, молоко или детское питание, обогащенное железом. Однако, если ребенок уже охотно ест мясо, в таких искусственно обогащенных железом продуктах необходимости нет.

Последние исследования доказали, что лучше всего железо усваивается организмом, если потребляется одновременно с продуктами, содержащими витамин С: например, если блюдо запивается апельсиновым соком.

Богат железом **фасолевый суп**.



Фасолевый суп



Фасолевый суп

на 2–3 порции

Ингредиенты

фасоль белая ½ стакана

фасоль цветная ½ стакана

бульон говяжий 2–3 стакана

морковь 1 шт.

помидор 1 шт.

сухарики ржаные 1 горсть

Приготовление

В говяжьем бульоне отварите нарезанную брусочками морковь и добавьте измельченный помидор.

Если вы используете консервированную фасоль, промойте ее и добавьте в суп. Если же фасоль сушеная, предварительно замочите ее в холодной воде на 6–8 часов. После этого цветную фасоль варите 15 минут, затем слейте воду, а фасоль вновь залейте свежей горячей водой. При варке белой фасоли воду не меняйте. Варите фасоль почти до готовности (около двух часов). Подготовленную фасоль залейте бульоном и варите на слабом огне минут 15, пока зерна фасоли не станут мягкими. Перед подачей добавьте в суп горсть ржаных сухариков. Можно посыпать суп рубленой зеленью укропа и петрушки.



На заметку. Свежую фасоль можно заменить консервированной, но тогда перед употреблением ее надо тщательно промыть проточной водой, чтобы удалить излишки соли.



10. Соль и сахар

Соль и сахар важны и необходимы для полноценного развития ребенка. Но и тот и другой продукт нужны буквально в микроскопических дозах. Поскольку почки ребенка не могут адекватно справиться с большим количеством соли, потребление соленых продуктов лучше всего ограничивать.

Необходимое количество соли ребенок получает с продуктами, в которых соль содержится естественным образом, — например с творогом или овощами. Самым разумным будет вовсе не добавлять соль в блюда, которые готовятся специально для ребенка. Если вы предпочитаете кормить ребенка теми же продуктами, что едят в вашей семье взрослые, старайтесь добавлять соль в супы и салаты на самой последней стадии приготовления, чтобы можно было отделить для ребенка несоленую порцию.

Современные исследования доказывают, что весьма разумно не вводить в рацион ребенка солений и маринадов как минимум до достижения им четырех лет и строго ограничивать потребление соли хотя бы до школьного возраста.

Ограничивать потребление ребенком сладостей под силу далеко не каждому родителю. Доказано, что дети до года естественно тяготеют ко всему сладкому, поэтому, попробовав сладость раз или два, они очень быстро привыкают к соблазнительным, но бесполезным продуктам. Поэтому нужно давать малышу попробовать сладкие продукты как можно позже, оптимально — после достижения ребенком возраста полутора лет и никак не раньше.



Чем позже ребенок познакомится с разными вкусами, тем меньше шансов, что у него сформируется соответствующая зависимость.

Это означает, что для блага ребенка не стоит добавлять сахар в каши или поливать блинчики джемом. Взрослому человеку блюда, приготовленные без соли и сахара, могут показаться пресными и безвкусными, но помните: все познается в сравнении. Ребенок пока не знает, каким «должно» быть то или иное блюдо на вкус во «взрослом» мире, поэтому он может даже не заподозрить, что бывает иначе. Многие объекты окружающего мира ребенок оценивает лишь визуально, «по виду», поэтому изобретательной маме нетрудно будет убедить малыша, что творог или йогурт в симпатичной мисочке — это мороженое, а курага или чернослив — конфеты. Да, это ложь, но ложь во благо.



11. Жидкость

Источниками жидкости в рационе ребенка являются преимущественно вода, молоко, фрукты и овощи. Многие «старательные» мамы пытаются восполнить недостаток витаминов в холодное время года, предлагая ребенку промышленным образом заготовленные соки. Увы, от соков, как это ни парадоксально звучит, может быть больше вреда, чем пользы: в них содержится много губительного для зубной эмали сахара, а также там могут быть красители и консерванты. Если же вы все-таки решите давать ребенку сок, самым разумным будет разбавить его водой в пропорции 1:1.

Сколько жидкости должен потреблять ребенок? Однозначного ответа здесь не существует. Ориентиром должны служить диетические привычки ребенка, степень его подвижности и даже время года. Как правило, дети сами вполне естественно регулируют объемы потребления жидкости, родителям остается следить лишь за «качественной» стороной вопроса. Сладкие соки, консервированные компоты, газировка — основные жидкие «враги» зубов и желудочно-кишечного тракта вашего ребенка.



Если вы вдруг заметили у ребенка резкое повышение аппетита, проверьте, достаточно ли жидкости он пьет. Часто дети, не разобравшись в потребностях своего организма, ошибочно принимают жажду за голод. Если не взять ситуацию под контроль, дело может дойти до проблемы избыточного веса.

12. Витамины и минеральные добавки

Витамины — это не просто симпатичные разноцветные шарики, которые вы покупаете в аптеке и которые должны уберечь ребенка от простуд и прочих хворей. Хаотичное или избыточное потребление витаминов может принести здоровью ребенка больше вреда, чем пользы. Например, избыток кальция мешает усвоению железа, а значит, злоупотребление препаратами кальция может спровоцировать анемию. В любом случае, прежде чем отправиться в аптеку за витаминами и минеральными добавками для ребенка, стоит посоветоваться с врачом.

Хотя большинство врачей сходится во мнении, что для ребенка, живущего в экологически благополучных условиях и сбалансированно питающегося, введение в рацион витаминных добавок не является обязательным, многие родители все же желают воспользоваться плодами фармакологии.

При подборе витаминного комплекса следует учитывать множество факторов: достаточно ли солей и минералов (в первую очередь — фтора) содержится в питьевой воде той местности, где вы живете; как часто ваш ребенок бывает на солнце; позволяют ли финансовые возможности семьи покупать свежие фрукты и овощи круглый год и т. д. Детям, растущим в семьях убежденных вегетарианцев, врачи нередко прописывают витамины B₁₂ и D, чтобы восполнить недостаток веществ, содержащихся в продуктах животного происхождения.





...И ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО

С тем, что можно и нужно включать в рацион ребенка, мы немного разобрались. Теперь же необходимо сказать пару слов о продуктах, с которыми ребенка лучше знакомить с очень большой долей осторожности.

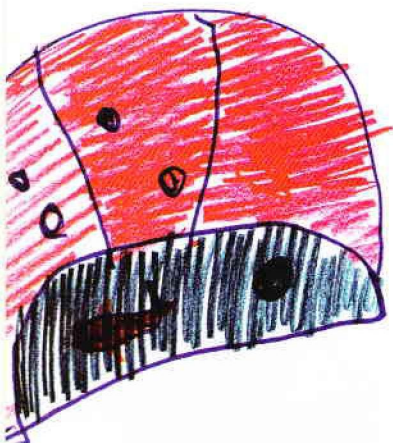
В первую очередь это так называемая «быстрая еда» (дословный перевод английского fast food). Высококалорийные гамбургеры, газировка, содержание сахара в которой превышает все мыслимые пределы, картошка фри — стандартный ассортимент ресторанов быстрого питания. Однако будьте осторожны: накладывая безусловный запрет на посещение подобных заведений или категорически отказывая ребенку в покупке чипсов, вы рискуете вызвать нездоровый интерес к «запретному плоду». Будем реалистами — ваш ребенок в любом случае узнает о существовании «вредных» продуктов.

Задача родителя — спокойно объяснить, что такая еда не годится на каждый день и что определенные продукты едят лишь в особых, редких случаях.

И, конечно, будьте для ребенка образцом здорового питания. Маме, регулярно употребляющей чипсы, трудно будет объяснить дочери, насколько вредны изобилующие жирами картофельные ломтики.

Другим последствием вторжения научно-технического прогресса в естественное питание является введение в пищевые продукты разнообразных красителей и консервантов. Некоторые из них официально признаны безобидными, последствия потребления других еще не вполне изучены, но есть и такие, которые находятся под запретом в ряде стран, в том числе и в России. Пищевые добавки могут «прятаться» в самых неожиданных местах. Как узнать, не наносим ли мы вред здоровью ребенка, покупая, например, внешне безобидный пудинг или сладкий сыр?

В настоящее время контроль над применением пищевых добавок осуществляет специализированная международная организация — Объединенный комитет экспертов ВОЗ по пищевым добавкам и загрязнителям. В нашей стране решение вопроса о применении пищевых добавок находится в ведении Минздрава и Госкомитета Санэпиднадзора РФ. Свидетельством того, что добавки прошли сертификацию, является присвоение им специального номера, состоящего из буквы Е и трехзначного числа. Чаще всего они замещают очень длинные и сложные названия химических веществ, которые непонятны рядовому покупателю. Для большинства пищевых красителей и консервантов установлены предельно допустимые нормы, превышать которые производитель продуктов не имеет права. Однако нормы эти в разных странах могут несколько отличаться друг от друга. Значит, импортные консервы или сладости могут содержать





дозу «химии», не соответствующую российским стандартам. Да и количество потребления того или иного продукта ребенком регулирует не комитет здравоохранения, а родители.

Кроме того, как только ребенок начинает получать пищу с «общего» стола, он автоматически подвергается риску употребить дозу химических веществ, безвредную для взрослого, но губительную для растущего организма.

Например, краситель Е-102, или тартразин, — один из химически синтезированных красителей, разрешенных для применения в нашей стране. Официально он признан безвредным, но согласно новым сведениям, полученным зарубежными учеными, он может провоцировать у детей повышенную возбудимость и пищевую аллергию. Конечно, его количество в продуктах очень строго дозируется, однако возможность развития аллергических реакций у предрасположенных к ним детей исключить нельзя. Стоит ли рисковать здоровьем ребенка в и без того нестабильной экологической ситуации современного мира? А широко используемые при производстве копченостей усилители цвета и консерванты нитрат калия (Е-252), нитрат натрия (Е-251) и нитрит натрия (Е-250) под влиянием кишечной микрофлоры могут превращаться в токсины. Если для здорового взрослого человека микродоза токсинов будет безвредна, то незрелая пищеварительная система ребенка отреагирует на такое превращение дисбактериозом.



Разные «неполезности» могут содержаться даже в безобидном на вид соке. Искусственные подсластители с Е-номером (аспартам, цикламат и изомальт), хотя формально и считаются безвредными, могут вызывать расстройство желудка у маленьких детей. Особенно вреден подсластитель сахарин (Е-954). Он стимулирует чувство голода и заставляет ребенка «переедать», что в будущем неминуемо приведет к ожирению.

Согласно российскому закону о защите прав потребителя, по требованию покупателя продавец обязан предоставлять информацию о пищевых добавках в том или ином продукте. Тем не менее, мамам и папам совсем не обязательно разбираться в буквенно-цифровых обозначениях. Важно только знать, есть ли в этом продукте добавки. Разумеется, для питания детей дошкольного возраста (и особенно малышей первых лет жизни) лучше всего использовать преимущественно натуральные продукты. К сожалению, это не всегда возможно. Поэтому задача родителей хотя бы бегло просмотреть этикетку

продукта фабричного производства на предмет присутствия в нем наиболее вредных химических веществ. Общий же принцип оценки «полезности» купленного в магазине продукта таков: чем короче на этикетке цепочка различных Е-обозначений и заумных слов, напоминающих о школьном учебнике химии, тем лучше.

Обратите внимание на список наиболее распространенных химических красителей, консервантов и усилителей вкуса, присутствующих во «взрослой» пище импортного или отечественного производства, но не рекомендованных (а порой и прямо запрещенных!) к употреблению в детском питании.

Еще одна группа продуктов, которой совсем не место в детском рационе, — это копчености. Маленькие дети часто любят пищу с ярко выраженным вкусом, чем и пользуются родители. Сблизительно пахнущий кусочек салами или копченого сыра может оказаться весьма привлекательным даже для ребенка со слабым аппетитом. Что же потребляет ребенок вместе с сыром или колбасой?

Химические красители, консерванты и усилители вкуса, не рекомендованные к употреблению в детском питании

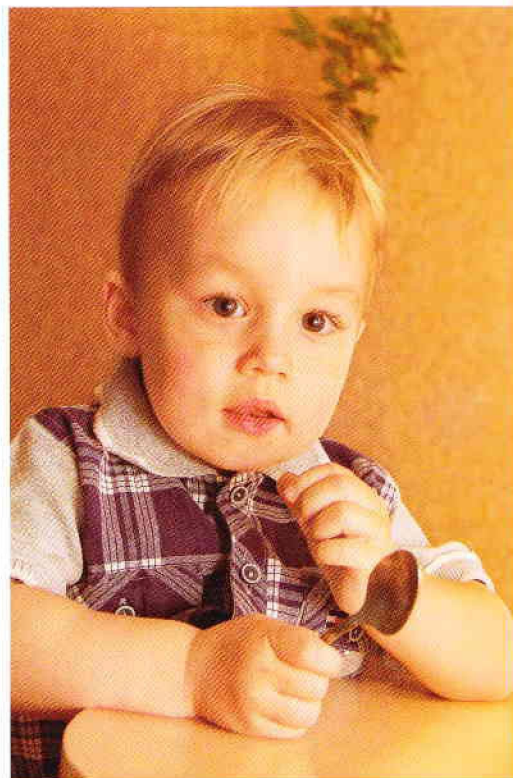


Код	Название	Примечание
E-102	Тартризин	Запрещен в ряде стран. У детей была выявлена особая восприимчивость к тартразину, наблюдались гиперактивность, беспокойный сон
E-103	Алканет, алканин	По некоторым данным, могут привести к образованию злокачественных опухолей
E-104	Желтый хинолиновый краситель	Запрещен в ряде стран. Вызывает дерматиты
E-121	Красный цитрусовый краситель	Запрещен в России и в большинстве стран Европы
E-123	Амарант	Запрещен в России. Вызывает пороки развития у плода
E-296	Яблочная (малоновая) кислота	Не рекомендован к использованию в детском питании
E-249	Нитрит калия	Запрещен к использованию в детском питании
E-235	Натамицин (пимарицин)	Может вызывать аллергические реакции, тошноту, понос
E-631	Инозинат натрия двузамещенный	Запрещен к использованию в детском питании
E-620	Глутаминовая кислота. Заменитель соли	Не рекомендован к использованию в детском питании
E-621	Глутамат натрия однозамещенный	Запрещен к использованию в детском питании
E-622	Глутамат калия однозамещенный	Может вызывать тошноту, понос, колики
E-627	Гуанилат натрия двузамещенный	Запрещен к использованию в детском питании

В состав копильного дыма входят различные консервирующие вещества, защищающие продукты от бактерий. Значительную часть продуктов горения, входящих в состав дыма, составляют смолы, которые вполне могут оказывать отравляющее воздействие на организм. Даже приготовленные в домашних условиях «натуральным» способом копчености могут содержать дозу канцерогенов, пагубную для детского организма. Приготовленные же в промышленных условиях деликатесы часто даже не подвергаются естественному копчению. В качестве средств, заменяющих дымовое копчение, сейчас используются различные ароматизаторы и консерванты, имитирующие вкус и запах копильных смол. Все они содержат такие вещества, как фенолы, формальдегид, уксусная кислота. Звучит пугающе, не так ли? Именно поэтому даже взрослым врачи-диетологи рекомендуют употреблять копчености в ограниченных количествах, а детям, не достигшим школьного возраста, лучше с этим вкусом не знакомиться вовсе.

Другая «коварная» группа продуктов — концентраты (главным образом супы). Многие мамы сталкиваются с такой проблемой: попробовав однажды суп «из пакетика», ребенок отказывается есть обычный суп. Почему? Дело в том, что в состав концентрированных супов входят так называемые «усилители вкуса»: глютаминовая кислота (E-620), а также ее соли — глютаматы, — в частности, глютамат натрия (E-621). Они делают вкус блюда более насыщенным и ярко выраженным, стимулируя вкусовые рецепторы и вызывая привыкание к препарату. Использование таких добавок в детском питании запрещено, но ребенок вполне может получить дозу препарата, попробовав «взрослый» суп.

Весьма распространенная в среде занятых мам теория «лучше ребенок ест такой суп, чем никакой», здесь неуместна. Для блага ребенка лучше выкроить полчаса (а то и меньше), чтобы сварить пусть самый простой, но натуральный суп.



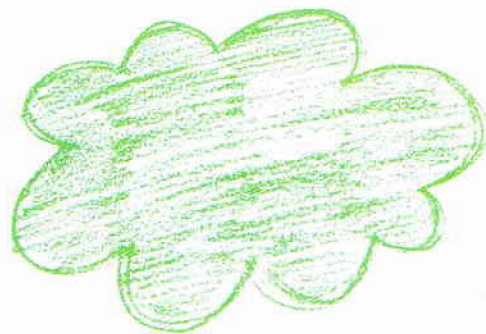
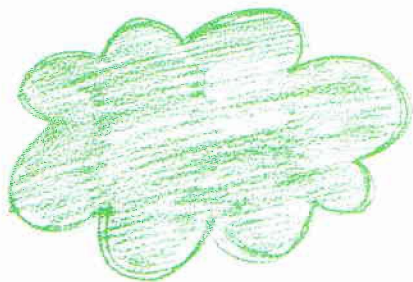
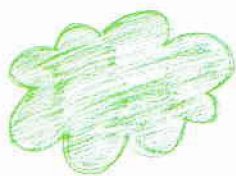
Подведем итог

Организовать здоровое питание ребенка дошкольного возраста не так уж и сложно. Главное — запомнить, что существует четыре группы продуктов питания:

- Мясо, птица, рыба, яйца
- Молочные продукты
- Фрукты и овощи
- Зерновые продукты

Избегая «вредностей и бесполезностей» и сочетая продукты каждой из этих групп, вы легко можете спланировать разумный рацион своего ребенка.





2

Глава



ВКУСНО И ПИТАТЕЛЬНО

Блюда из мяса и птицы

Детский организм отличается от взрослого бурным ростом и интенсивным течением обменных процессов, поэтому значение мяса и птицы в рационе ребенка очень велико. С этими продуктами ребенок получает, прежде всего, белок, который по своему составу идеально подходит растущему детскому организму, а также железо, витамины группы В и множество ценных минералов: магний, медь, цинк, кальций, фосфор, селен и другие. Потребность в белке в пересчете на единицу веса организма у детей выше, чем у взрослых, поэтому мясные, как и молочные, продукты в питании ребенка занимают особое место.



Белок мяса содержит ряд аминокислот, среди которых — таурин, необходимый для развития головного мозга. Белковые продукты являются важным источником жиров, за счет которых организм малыша покрывает около трети энергетических затрат. При недостатке таких продуктов нарушаются обменные процессы, замедляются рост и развитие ребенка, снижается иммунитет. Среди минеральных веществ, содержащихся в мясе, особую ценность для ребенка представляет железо. В мясе оно содержится в биологически активной форме и усваивается организмом ребенка в десятки раз лучше, чем из растительных продуктов.

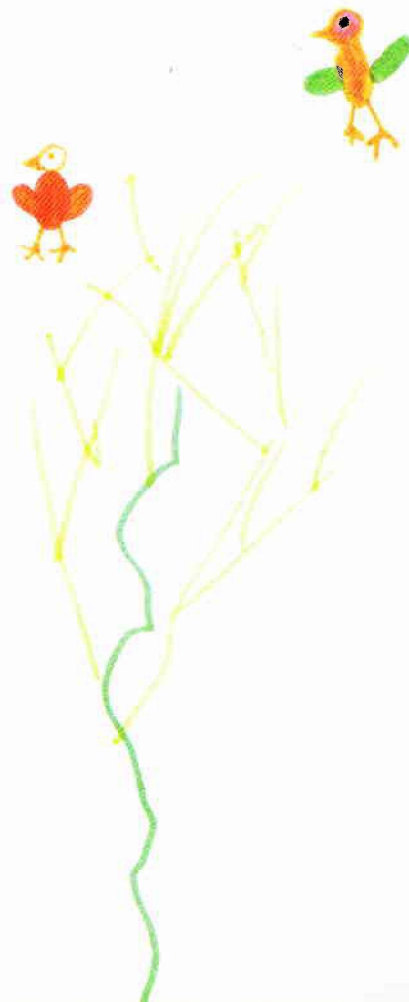
Не стоит, однако, расстраиваться, если ваш ребенок ест мясо неохотно. По наблюдениям детских диетологов, дети в возрасте двух-трех лет часто бывают сознательными вегетарианцами и предпочитают продукты растительного происхождения. Обычно такое выборочное отношение к еде проходит само и не требует никаких усилий со стороны родителей. При общем сбалансированном питании ребенку этого возраста вполне достаточно небольшого кусочка мяса в день. Пара небольших фрикаделек, размельченных и перемешанных с макаронными изделиями, или мелко нарезанный кусочек куриного филе в супе на этом этапе вполне восполнят потребности вашего ребенка в мясных продуктах.

До недавнего времени отечественные диетологи рекомендовали для детского питания «базовый» набор мясных продуктов из телятины, говядины или птицы, свинину же незаслуженно обходили вниманием. И до сих пор отмечается негативное отношение и родителей, и некоторых педиатров к использованию свинины и других «нетрадиционных» видов мяса в питании детей раннего возраста. Однако последние исследования доказывают безусловную пользу умеренного употребления различных видов мяса, в том числе не очень популярных у нас баранины, индейки и кролика. Все дело — в правильном приготовлении. Избыток жиров приводит к нарушению деятельности желудочно-кишечного тракта, отложению жира в тканях, повышенному выделению солей кальция и магния. Поэтому, готовя еду для ребенка, очень важно использовать нежирные куски мяса.

Дети старше трех лет обычно едят колбасные изделия и другие виды мясной продукции с «общего» стола. Не всегда, однако, бутерброд с колбаской, которым завтракают родители, соответствует требованиям, предъявляемым к детскому питанию. Колбасные изделия, приготовленные для взрослых, часто содержат повышенное количество жира, соли, нитритов, пряностей. Но главное, в таких продуктах очень широко применяются пищевые добавки, которые небезопасны для растущего детского организма. Это консерванты, ароматизаторы и многое другое. Поэтому если нет возможности приготовить для ребенка блюдо из свежего мяса, имеет смысл покупать специализированные «детские» мясные продукты. Наилучший выбор мясных продуктов фабричного производства для ребенка — вареная колбаса, сосиски или паштет без специй и ароматизированных добавок.

Но самые «здоровые» мясные продукты для ребенка — это те, что приготовлены на домашней кухне.

В Америке, где проблема детского ожирения стала сейчас как никогда актуальной, специалисты по детскому питанию советуют родителям придерживаться «правила одной сосиски»: ребенку, не достигшему трех лет, в неделю разрешается съесть лишь одну сосиску фабричного производства (или два куса вареной колбасы). В целом же потребность в мясопродуктах рекомендует компенсировать блюдами домашнего приготовления.





Как же правильно готовить мясо и птицу для детского меню?

Здесь есть несколько несложных правил.

■ Блюда из мяса и птицы для детей предпочтительнее в отварном и тушеном виде, а также приготовленные на пару или в духовке.

■ Сырое мясо промойте проточной холодной водой, а места, покрытые жиром, промойте чуть теплой водой. До приготовления пищи не храните мясо в воде, иначе теряются содержащиеся в нем белки и минеральные соли. Мороженое мясо размораживайте медленно на воздухе при комнатной температуре. После оттаивания мясо промойте и обсушите салфеткой из хлопчатобумажной ткани.

■ Нарезайте мясо небольшими кусочками поперек волокон. После нарезки мясо промывать не нужно.

■ Мясо для супов и вторых блюд варят по-разному. Если хотите, чтобы мясо в супе получилось сочным и вкусным, опустите его в кипящую воду и варите при слабом кипении до готовности.

■ При тушении мясо теряет меньше питательных веществ, чем при варке. Тушеное мясо более нежное, сочное и ароматное, чем вареное.

■ Чтобы определить готовность мяса, нужно проколоть вилкой наиболее толстую часть куска. Готовое мясо должно легко прокалываться вилкой.



Приблизительный объем мясных продуктов

Как известно, кухонными весами пользуется далеко не каждая хозяйка. Чтобы оценить «на глаз» количество мяса или птицы, необходимых для того или иного рецепта, можно представить, что:

100 г куриного мяса — это куриная грудка без костей или ножка с фрагментом бедра,

100 г свинины или говядины имеют объем примерно трех спичечных коробков,

30 г колбасных изделий — это приблизительно $\frac{2}{3}$ сосиски или кусочек вареной колбасы. Учтите, что ветчина изготавливается с добавлением воды, поэтому она тяжелее.





рецепты

Голубцы детские

на 4 порции

Приготовление

Для приготовления фарша мясо вместе с луком пропустите через мясорубку. Рис сварите в большом количестве подсоленной воды до готовности, затем откиньте на дуршлаг и дайте стечь воде. Охладите и соедините с мясным фаршем и яйцом, перемешайте.

С кочана капусты срежьте несколько целых листьев, положите их на 8–10 минут в подсоленный кипяток, затем выньте, охладите и срежьте утолщенные части стебля. На каждый лист капусты положите мясной фарш и заверните его, придавая изделиям форму коротких колбасок. Подготовленные голубцы обжарьте на масле, смажьте сметаной, подлейте 1–2 столовые ложки воды или мясного бульона и тушите под крышкой примерно 30 минут.

Ингредиенты

говядина или телятина
вареная 100 г
капуста белокочанная 150 г
лук репчатый 20 г
масло сливочное 10 г
рис 20 г
сметана 50 г
яйцо ½ шт.
соль



Говядина с картофелем в сырном соусе

на 2 порции

Приготовление

Мясо нарежьте мелкими кусочками и выложите на сковороду, смазанную маслом, вокруг уложите ломтики вареного картофеля. Залейте молоком, посыпьте тертым сыром и запекайте в разогретой духовке до образования румяной корочки.

Ингредиенты

мякоть вареной говядины 80 г
картофель вареный 150 г
сыр 5 г
молоко 100 г
яйцо ½ шт.
соль



Голубцы детские





Куриные оладьи

на 10 порций

Приготовление

Фарш соедините с яйцами, сметаной, мукой, хорошо перемешайте. Лук натрите на мелкой терке и добавьте в фарш. Еще раз хорошо перемешайте. Выкладывайте порции фарша на сковороду ложкой и жарьте оладьи с двух сторон на большом огне. Затем прогрейте оладьи под крышкой на слабом огне 10 минут.

Ингредиенты

филе куриное измельченное
или фарш куриный готовый
500 г

яйца 2 шт.

сметана 2 ст. ложки

мука 2 ст. ложки

лук репчатый 1 головка

На заметку. Можно просто смешать все ингредиенты в кухонном комбайне. Так как сметана, являясь кислым продуктом, «маскирует» бессолевой вкус блюда, соль можно не добавлять. Готовые оладьи хорошо хранятся в холодильнике, их можно разогревать перед подачей на стол или есть холодными, подав как бутерброд.



Куриные грудки в апельсиновом соусе

на 2–3 порции

Приготовление

Филе нарежьте ломтиками толщиной 1–1,5 см, посолите и слегка обжарьте на масле в течение 3 минут. Обжаренные ломтики выньте. Влейте в сковороду, где жарилось филе, апельсиновый сок и доведите его до кипения, затем убавьте огонь до умеренного и варите соус около 3 минут. Положите в приготовленный соус ломтики филе и тушите еще 4 минуты.

Ингредиенты

филе куриное 150 г
масло оливковое 1 ст. ложка
сок апельсиновый ¼ стакана
соль



На заметку. В качестве гарнира к курице можно подать отварной рис, овощи, картофель.

Котлеты из мяса с картофелем

на 2 порции

Приготовление

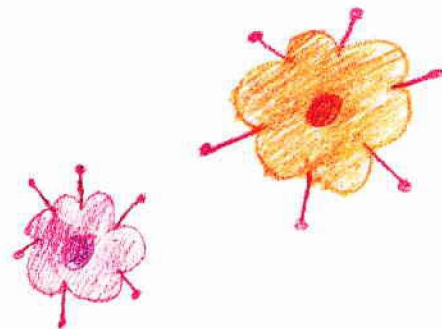
Картофель очистите и вместе с мясом пропустите через мясорубку. Добавьте натертый на мелкой терке лук, яйцо, перемешайте и вновь пропустите через мясорубку. Из приготовленной массы сформируйте котлеты и запекайте их в разогретой духовке до образования румяной корочки. При подаче полейте растопленным маслом.



На заметку. Для запекания котлеты лучше выложить так, чтобы между ними оставалось небольшое пространство, иначе они могут получиться жесткими.

Ингредиенты

мякоть вареной говядины 100 г
картофель вареный 1 шт.
лук репчатый ¼ головки
масло сливочное 2 ч. ложки
яйцо ¼ шт.



Мясное суфле

на 1 порцию

Приготовление

Мясо смешайте с предварительно замоченным в холодной воде хлебом, измельчите в блендере, посолите. Яичный желток отделите от белка и смешайте с мясной массой. Белок слегка взбейте вилкой и также добавьте к мясному фаршу. Выложите массу в хорошо смазанную маслом формочку и запекайте в разогретой духовке 20–25 минут.



На заметку. Для этого блюда удобно использовать вареный фарш, оставшийся от приготовления блюд для «взрослого» стола.

Ингредиенты

мясо вареное, мелко рубленное
или пропущенное через
мясорубку ½ стакана
хлеб пшеничный
или цельнозерновой без корки
1 ломтик
вода ¼ стакана
яйцо 1 шт.
масло сливочное 1 ч. ложка
соль

Тефтели в томатном соусе

на 2 порции

Приготовление

Мясо пропустите через мясорубку, добавьте рис, взбитое яйцо и муку. Из приготовленного фарша сформируйте тефтели величиной с грецкий орех, опустите в кипящую подсоленную воду и варите до готовности.

Для соуса натертые на терке морковь или сельдерей потушите с маслом и небольшим количеством воды на слабом огне до размягчения. Добавьте мелко нарезанный помидор или томатный сок.

Положите тефтели в кипящий соус и вновь доведите его до кипения. Готовое блюдо посыпьте мелко нарезанными петрушкой или чабрецом.



На заметку. Вместо вареного риса в фарш можно добавить столовую ложку манной крупы.

Ингредиенты

Для тефтелей:

мякоть говядины 100 г

рис, сваренный
до полуготовности 1 ч. ложка
яйцо ¼ шт.

мука пшеничная 1 ч. ложка
зелень петрушки или чабреца
1–2 веточки

Для соуса:

масло растительное 1 ч. ложка
морковь или корень сельдерея
небольшие ½ шт.

помидор 1 шт.

или сок томатный 2 ст. ложки





Картофельно-мясные клецки

на 2 порции

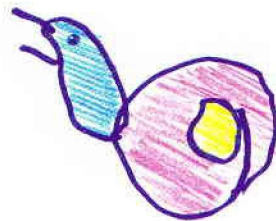
Приготовление

Очищенный и промытый картофель натрите на мелкой терке, слегка отожмите сок. Добавьте к картофелю яйцо, муку, мясной фарш, перемешайте. Выкладывайте порции массы чайной ложкой на смазанную маслом сковороду. Когда клецки зарумянятся с одной стороны, переверните их, залейте сметаной, разведенной водой, накройте крышкой и тушите 20 минут.

Ингредиенты

картофель 120 г
фарш из нежирной свинины 30 г
яйцо ½ шт.
мука пшеничная 10 г
масло растительное
1 ст. ложка
сметана 10 г
вода 100 г

На заметку. Клецки можно подавать как самостоятельное блюдо с вареной цветной капустой или брокколи, а можно и как гарнир.



Паровые котлеты из кролика

на 2 порции

Приготовление

Мякоть кролика нарежьте кусочками и пропустите через мясорубку. Добавьте предварительно замоченный в молоке хлеб, размягченное сливочное масло и воду, хорошо перемешайте. Из приготовленной массы сформируйте котлеты и варите их на пару в кастрюле с решеткой.



На заметку. Не следует перерубать кости кролика перед отделением мякоти, чтобы в мясо не попали мелкие костные осколки. Мясо кролика можно заменить схожей по структуре волокна грудкой индейки.

Если в вашем доме нет кастрюли с функцией пароварки, котлеты можно приготовить в духовке в жаростойкой посуде, налив на дно небольшое количество воды и накрыв посуду листом фольги.

Ингредиенты

мякоть кролика 100 г

хлеб пшеничный без корок

½ кусочка (20 г)

молоко 1 ст. ложка

масло сливочное 2 ч. ложки

вода 1–2 ст. ложки



Куриная запеканка с кукурузой

на 2 порции

Приготовление

Филе мелко нарежьте или измельчите в блендере, смешайте с густым картофельным пюре. В приготовленную массу добавьте кукурузу и перемешайте. Выложите массу в форму, смазанную маслом, посыпьте сыром и запекайте в разогретой духовке 20 минут до образования золотистой корочки.

Ингредиенты

филе куриное вареное 2 шт.

пюре из 2–3 клубней картофеля

кукуруза замороженная

или консервированная 200 г

сыр тертый 30 г



На заметку. Если вы используете консервированную кукурузу, промойте ее проточной водой. Блюдо можно заморозить и разогревать перед подачей на стол.



Куриная запеканка с кукурузой



Зразы

на 2 порции

Приготовление

Хлеб замочите в воде или молоке. Мясо пропустите через мясорубку вместе с набухшим хлебом, посолите и взбейте массу. Из мясного фарша скатайте мокрыми руками два шарика и раскатайте их в лепешки толщиной 1 см. На середину лепешек положите рис, перемешанный с рублеными яйцом и луком. Края лепешек соедините и придайте зразам овальную форму. Обжарьте зразы на масле до образования румяной корочки, затем прогрейте под крышкой или в духовке. Зразы можно также сразу запечь в разогретой духовке в течение 30–40 минут.

Ингредиенты

мякоть говядины 100 г
хлеб пшеничный 10 г
вода или молоко 1 ст. ложка
рис вареный 1 ст. ложка
лук репчатый ¼ головки
яйцо вареное ¼ шт.
масло растительное
или топленое 1 ст. ложка
соль

На заметку. Мясные зразы можно фаршировать рассыпчатой гречневой кашей, морковью, рублеными яйцом и зеленым луком.



Разварная телятина с овощами

на 2 порции

Приготовление

Телятину нарежьте небольшими кубиками, залейте водой так, чтобы мясо было покрыто водой на 2 см. Воду доведите до кипения, затем уменьшите нагрев, снимите пену и варите мясо на слабом огне под крышкой, пока объем воды не уменьшится примерно на четверть. Добавьте мелко нарезанные овощи и сметану. Варите, пока мясо не станет мягким.

Ингредиенты

мякоть телятины 100 г

морковь 1 шт.

кабачок или тыква 150–200 г

капуста цветная
или брокколи 100 г

сметана 2 ст. ложки



На заметку. Блюдо можно сварить до полуготовности и поставить на 15–20 минут в разогретую духовку. В этом случае вкус получится более насыщенным. Если готовое блюдо измельчить в блендере и посыпать тертым сыром, получится вкусное и полезное пюре.





Мясные шарики по-итальянски

на 4 порции

Приготовление

Макаронные изделия отварите до полуготовности в большом количестве подсоленной воды, откиньте на дуршлаг и дайте стечь воде.

Смешайте куриный и говяжий фарш, добавьте муку и снова перемешайте. Смочив руки водой, сформируйте из фарша шарики размером с грецкий орех.

Растопите в глубокой сковороде масло, выложите в нее мясные шарики и обжарьте их на слабом огне. Добавьте воды так, чтобы она покрывала мясные шарики наполовину, доведите до кипения.

Помидор и морковь измельчите в блендере или на терке. Положите овощи в сковороду с мясными шариками, накройте крышкой и тушите 20 минут. Добавьте макаронные изделия, перемешайте, накройте крышкой и тушите еще 1–2 минуты до готовности макарон. Перед подачей посыпьте сыром.

Ингредиенты

фарш из говядины 100 г

фарш из курицы или индейки
100 г

мука пшеничная 3 ст. ложки

морковь ½ шт.

помидор 1 шт.

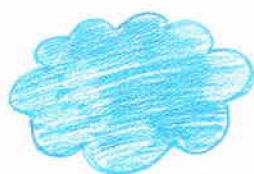
масло сливочное 2 ст. ложки

макаронные изделия мелкие
(рожки или вермишель) 60 г

сыр твердый тертый
1–2 ст. ложки



На заметку. Блюдо можно хранить один день в холодильнике и разогреть перед подачей в микроволновой печи.



3

Глава



РЫБКА БОЛЬШАЯ И МАЛЕНЬКАЯ

Блюда из рыбы

Отпраздновав первую годовщину со дня рождения, ребенок становится готов к новым гастрономическим ощущениям. Рыба — одно из тех блюд, с которыми дети знакомятся на втором году жизни.





Рыба, а точнее ее жир, является незаменимым источником витамина D, которого крайне мало в других продуктах, но который является необходимым элементом для усвоения человеческим организмом кальция и фосфора. Поэтому растущему организму необходимо потреблять рыбу в достаточном количестве. Однако не рекомендуется включать ее в меню чаще двух раз в неделю, пока ребенок не достигнет двух лет.

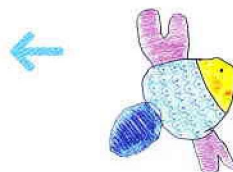
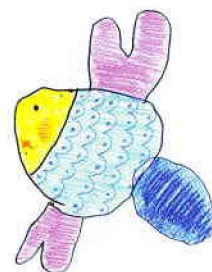
После года в детский рацион может входить нежирная рыба с белым мясом, такая как треска, пикша, камбала. Лучше, чтобы рыба была свежей, а не замороженной (при замораживании и оттаивании белок, содержащийся в рыбе, становится более аллергенным). Наиболее легко усваивается треска. Начать знакомство с миром морепродуктов для ребенка лучше всего с морской рыбы. Во-первых, ее более крупные тушки обычно легко очистить от костей. И во-вторых, речная или озерная рыба при нарушенном обмене веществ (а это заболевание далеко не редкость при нашей экологии) может вызвать у некоторых детей обострение заболевания. Так что улов, который папа привез с рыбалки на уху, для самых младших членов семьи обычно не годится.

Выбирая в магазине тушку трески или хека, не прельщайтесь самым увесистым экземпляром: чем крупнее рыба, тем она старше, и тем больше вредных веществ, содержащихся в воде, могло накопиться в ее мясе. Новейшие исследования показывают, что самым маленьким детям лучше не готовить мясо тунца или скумбрии — эти рыбы более чем другие аккумулируют в своем организме ртуть.

Также лучше воздержаться от дорогих, «экзотических» сортов рыбы — осетрина или рыба-меч слишком жирные для пищеварительного тракта ребенка и могут спровоцировать симптомы отравления, даже если сама рыба безупречно свежая.

Мороженую рыбу следует оттаивать в холодной соленой воде, чтобы лучше сохранить питательные вещества. Мороженое филе рыбы оттаивайте при комнатной температуре, не погружая его в воду.

Для детского рациона рыбу можно варить или запекать, а если ребенок старше полутора лет, то и жарить. Если хотите приготовить котлеты или биточки из рыбы, не очищайте ее от чешуи, а срежьте кожу вместе с чешуей. Так вы избавитесь от излишнего подкожного жира, содержащегося в рыбной тушке. Для того чтобы получить чистое филе (мякоть без костей), у вымытой рыбы после потрошения надрежьте мякоть вдоль спинки и ребер и срежьте ее с обеих сторон позвоночной кости, затем срежьте с каждого филе реберные кости, после чего срежьте мякоть с костей.





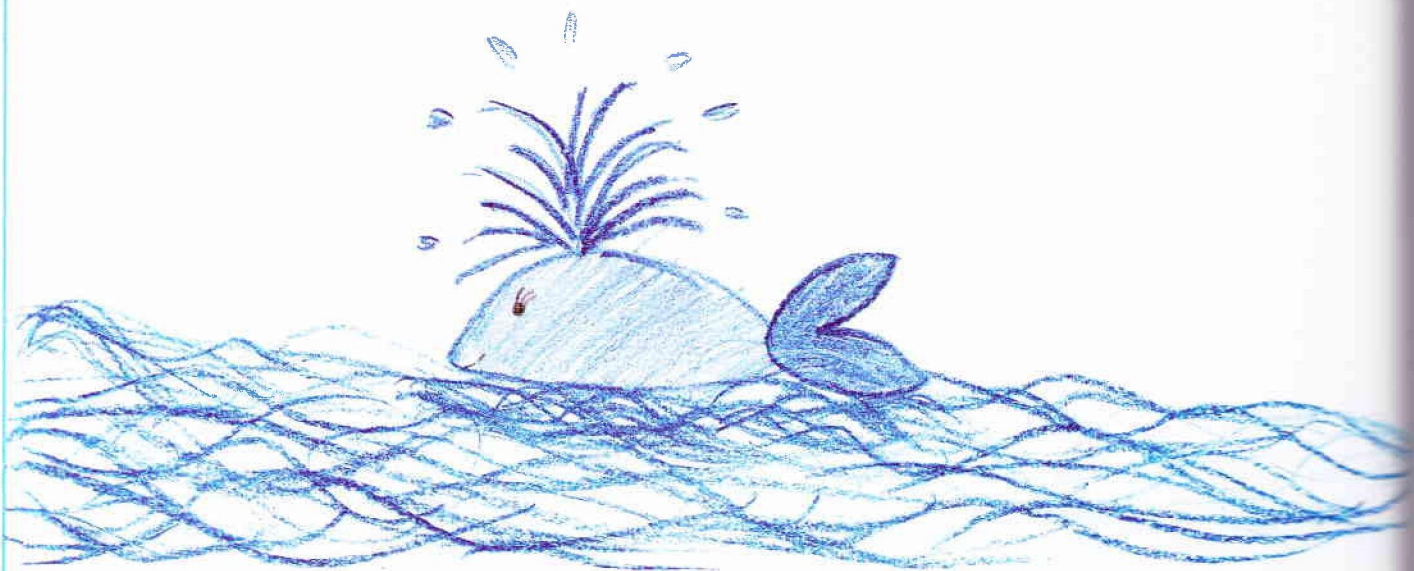
Варится рыба значительно быстрее, чем мясо. Чем меньше воды вы нальете для варки, тем она будет вкуснее и питательнее. Чтобы при варке рыба не распалась, положите ее в неглубокую посуду с кипящей подсоленной водой, которая должна покрывать рыбу на 5 см.

Для улучшения вкуса рыбы добавьте при варке морковь, петрушку, лук. В начале варки поставьте рыбу на сильный огонь, а когда вода закипит, варите ее на слабом огне. Рыба должна быть хорошо проварена. Для определения готовности рыбы проколите ее вилкой: если выделится мутноватый сок — она еще не готова, а если сок прозрачный и бесцветный — готова. Бульон, полученный при варке, используйте для приготовления соусов или рыбных супов.

Перед употреблением рыбы в пищу необходимо убедиться, что в ней нет костей, особенно мелких, иначе они могут застрять в горле ребенка, а для самых маленьких детей (после года) лучше всего готовить блюда из рубленой рыбы. Для приготовления котлет или тефтелей из мякоти рыбы готовят рыбную котлетную массу с добавлением хлеба, молока, сырого яйца и сливочного масла.

Можно покупать малышу и приготовленные специально для детей рыбные консервы (однако их ассортимент представлен на российском рынке не так широко, как ассортимент мясных или овощных пюре). Идеальный вариант — консервы для младенцев, которые содержат 10–20% рыбы в сочетании с растительными компонентами. Специалисты по детскому питанию считают их наиболее безопасными в отношении аллергии.

После двух лет понемногу можно вводить в детский рацион более жирную рыбу, например лосося. Однако не всем детям такая рыба нравится, поэтому если ребенок отказывается ее есть, вполне допустимо заменить рыбу другими продуктами.





рецепты

Рыба под йогуртовым соусом

на 2 порции

Приготовление

Рыбу слегка посолите, смажьте оливковым маслом и слегка обжарьте. Убавьте огонь, сбрызните рыбу лимонным соком, залейте йогуртом и тушите до готовности.

Огурец очистите от семян и нарежьте мелкими кубиками.

Перед подачей посыпьте рыбу кубиками огурца.



На заметку. Тушение в йогурте делает любую рыбу мягкой и сочной, поэтому можно использовать даже замороженное филе.

Ингредиенты

филе белой рыбы 125 г

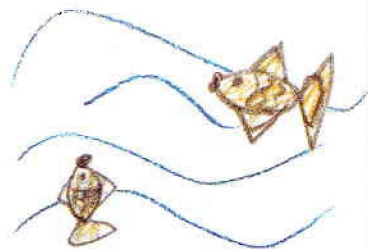
масло оливковое 1 ч. ложка

сок лимонный ½ ч. ложки

йогурт без фруктовых добавок
½ стакана

огурец ¼ шт.

соль



Треска с сыром и помидорами

на 1 порцию

Приготовление

Разогрейте духовку до 220 °С.

Положите филе трески в смазанную маслом форму или на керамическое блюдо. Сбрызните маслом, слегка посолите. Сверху уложите помидоры черри, разрезанные пополам, или нарезанный ломтиками помидор, посыпьте базиликом и сыром. Добавьте еще немного оливкового масла и запекайте 15–20 минут, пока сыр не станет золотистым.

Ингредиенты

филе трески 100 г

масло оливковое 1 ст. ложка

помидоры черри 4 шт.

или помидор 1 шт.

базилик рубленый 1 ч. ложка

сыр твердый тертый

1 ст. ложка

соль



На заметку. Блюдо удобно тем, что готовится не более 20 минут, однако при разогревании рыба теряет свои вкусовые качества, поэтому лучше готовить только одну порцию.



Треска с сыром и помидорами

Биточки из рыбы

на 2 порции

Приготовление

Филе рыбы разрежьте на куски, слегка посолите и пропустите через мясорубку вместе с луком или же мелко порубите ножом и добавьте натертый на терке лук. В рыбную массу добавьте сметану. Сформируйте из массы тонкие лепешки. Смочите биточки во взбитом яйце и положите на сковороду, смазанную маслом. Подлейте 2–3 столовые ложки воды и запекайте 15–20 минут при 200 °C.

Ингредиенты

филе рыбы 100 г
лук репчатый 1/8 головки
сметана 2 ст. ложки
яйцо 1/4 шт.
масло растительное
1 ст. ложка
соль

На заметку. Для этого рецепта лучше всего использовать филе нежирной белой рыбы (например, хека или трески). Если вы используете филе замороженной тушки, лучше измельчить его, мелко порубив ножом, а не в мясорубке — так биточки будут сочнее.



Зразы рыбные

на 2 порции

Приготовление

Хлеб замочите в молоке. Рыбное филе измельчите вместе с хлебом в однородную массу, посолите, перемешайте. Для начинки лук мелко порубите, слегка обжарьте на масле, охладите и смешайте с рубленым яйцом. Разделите приготовленный фарш на лепешки толщиной 6–7 мм. На середину каждой лепешки положите начинку, соедините края лепешки, закрывая начинку. Придайте зразам форму пирожков, положите их в сотейник, подлейте 1/4 стакана воды и припускайте под крышкой. Перед подачей посыпьте зразы рубленой зеленью.

Ингредиенты

филе рыбы 100 г
хлеб пшеничный без корок 20 г
молоко 1 ст. ложка
лук репчатый 1/4 головки
масло растительное 2 ч. ложки
яйцо вареное 1/2 шт.
зелень петрушки
соль

На заметку. Зразы можно также сварить на пару. Подавать зразы лучше всего с гарниром из отварного риса, перловки, картофеля или смесью тушеных овощей.





«Бургеры» из лосося

на 2–3 порции

Приготовление

Рыбное филе измельчите ножом. Печенье разотрите в отдельной посуде в мелкую крошку и смешайте с рыбным фаршем. Добавьте мелко нарезанный помидор, сметану и перемешайте до получения однородной массы.

На плоскую тарелку или разделочную доску насыпьте ровным слоем муку. Влажной ложкой выкладывайте на муку порции рыбного фарша и формуйте небольшие круглые котлетки.

Разогрейте смазанную маслом сковороду.

Лопаточкой осторожно переложите «бургеры» на сковороду и обжарьте их с двух сторон, как оладьи, до образования золотистой корочки.

Добавьте в сковороду немного воды и, накрыв крышкой, тушите «бургеры» 5–10 минут.

Ингредиенты

филе лосося (или другой красной рыбы) 150 г

крекеры или любое несладкое сухое печенье 8 шт.

помидор ½ шт.

сметана 2 ст. ложки

мука пшеничная 1–2 ст. ложки

масло растительное

1 ст. ложка



На заметку. Если вы используете соленое печенье, соль в фарш добавлять не нужно. Подавать «бургеры» можно как с гарниром, так и на ломтиках хлеба — в качестве горячих бутербродов.



Рыбная мини-запеканка

на 2 порции

Приготовление

Рыбу нарежьте небольшими кусочками, посолите, добавьте яйцо и перемешайте с сухарями до получения однородной массы. Помидор нарежьте кружочками. Формочки для кексов смажьте маслом, уложите в них рыбную массу, сверху положите по кружочку помидора. Посыпьте сыром и запекайте 15–20 минут при 220 °С.

Ингредиенты

филе рыбы 100 г

яйцо 1 шт.

сухари панировочные

1–2 ст. ложки

помидор ½ шт.

масло сливочное 1 ст. ложка

сыр твердый тертый

1 ст. ложка

соль



На заметку. Для приготовления этого блюда вам потребуются маленькие формочки для выпечки кексов.



Рыба в сметанном соусе

на 2 порции

Приготовление

Филе рыбы разрежьте на широкие куски и припустите в небольшом количестве подсоленной воды или сварите на пару.

Сметану смешайте с мукой.

Рыбу уложите на смазанную маслом сковороду, полейте сметанно-мучной смесью, посыпьте сыром и запекайте до образования румяной корочки.

Ингредиенты

филе рыбы 100 г

сметана 3 ст. ложки

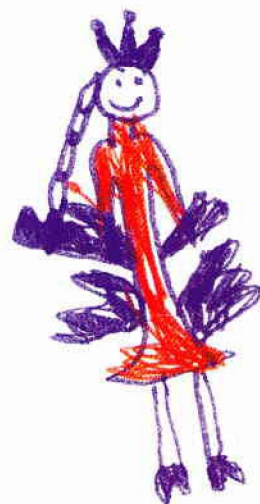
мука пшеничная 2 ч. ложки

масло сливочное 1 ч. ложка

сыр твердый тертый
2 ч. ложки

соль

На заметку. Для этого рецепта можно использовать рыбу жирных пород (например, лосося), но в этом случае для запекания лучше пользоваться сковородой-гриль (с рифленным дном), чтобы рыба не пропитывалась выделяющимся при запекании жиром.



Рыбные фрикадельки

на 2 порции

Приготовление

Филе рыбы дважды пропустите через мясорубку. Добавьте масло, яичный желток и взбитый в пену белок, хорошо перемешайте. Из приготовленного фарша при помощи чайной ложки сформируйте фрикадельки, опустите их в подсоленный кипяток и варите при слабом кипении 10–15 минут.

Готовые фрикадельки выньте из воды, уложите на сковороду, залейте молоком или сливками и запекайте 7–10 минут.

Ингредиенты

филе рыбы 100 г

масло сливочное ½ ч. ложки

яйцо ¼ шт.

молоко или сливки ¼ стакана



На заметку. Для этого рецепта подходит филе как свежей, так и прошедшей глубокую заморозку рыбы, — запекание в молоке сделает ее сочной, с насыщенным вкусом.



Рыбные котлеты

на 2 порции

Приготовление

Филе рыбы пропустите через мясорубку вместе с картофелем. Добавьте в приготовленный фарш чайную ложку масла, соль, $\frac{1}{2}$ яичного желтка, молоко. Массу тщательно перемешайте и выложите на слегка смоченную водой доску. Сформируйте котлеты, смочите их в слегка взбитом яичном белке. Жарьте на оставшемся масле до образования румяной корочки, затем прогрейте под крышкой или в духовке.



На заметку. В фарш можно добавить как сырой, так и отварной картофель.

Пудинг из белой рыбы

на 2 порции

Приготовление

Очищенный картофель варите до готовности. Слейте воду и, не давая картофелю остыть, разомните его. Влейте горячее молоко, перемешайте. Филе рыбы сварите в подсоленной воде, охладите в бульоне, затем мелко порубите и смешайте с картофелем. В массу добавьте часть масла, соль и слегка взбитое яйцо. Формочки для запекания смажьте маслом, заполните на $\frac{2}{3}$ объема рыбной массой, накройте крышкой, поставьте в кастрюлю с водой или в пароварку. Варите 20–30 минут.



Ингредиенты

филе рыбы 100 г
картофель 1 шт.
масло растительное
1 ст. ложка
молоко 2 ст. ложки
яйцо 1 шт.
соль



Ингредиенты

филе рыбы 100 г
картофель $\frac{1}{2}$ шт.
молоко 2 ст. ложки
масло растительное 2 ч. ложки
яйцо $\frac{1}{4}$ шт.
соль



На заметку. Для приготовления этого блюда лучше всего подходит филе белой форели или трески, но можно использовать также филе хека или минтая.

← Пудинг из белой рыбы



Рыба, запеченная в фольге

на 2 порции

Приготовление

Положите тушку рыбы на отдельный лист фольги. Сделайте по 3 глубоких надреза с каждой стороны. Морковь натрите на мелкой терке и смешайте с корнем имбиря и цедрой до получения однородной смеси. Приготовленной кашицей смажьте рыбу с обеих сторон. Морковь можно нарезать тонкими кружочками и уложить на рыбу в виде чешуи. Плотнo заверните рыбу в фольгу и запекайте 25–30 минут при 200 °С.

Ингредиенты

рыба белая 1 тушка (100–150 г)

морковь 1 шт.

корень имбиря тертый

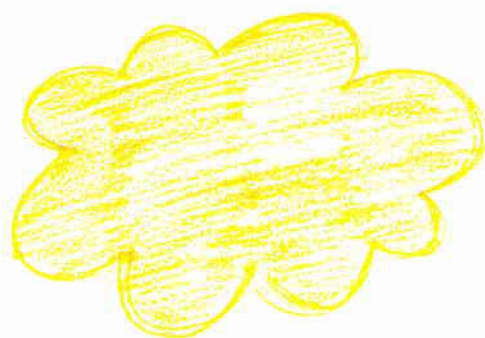
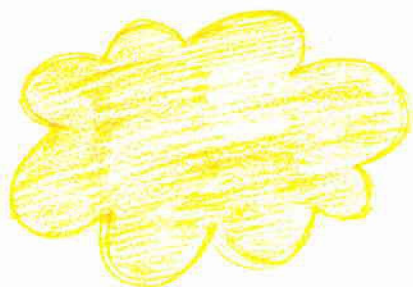
½ ч. ложки

цедра лимона тертая

1 ч. ложка

На заметку. Для этого рецепта идеально подходит бескостная белая кефаль. Если вы хотите, чтобы рыбка приобрела приятный золотистый оттенок, в конце приготовления раскройте фольгу и запекайте рыбу до «румянца». На гарнир подавайте овощи или картофель.





4

Глава



СОРОКА-ВОРОНА КАШУ ВАРИЛА...

**Блюда и гарниры
из круп и овощей**

К гарнирам часто незаслуженно относятся как к вспомогательному, а то и просто декоративному элементу основного блюда. Мы привыкли думать, что единственная функция гарнира — сопровождать аппетитный кусок мяса или рыбы на обеденной тарелке. Однако питательная ценность гарниров вполне сопоставима с питательной ценностью основного компонента блюда, а по содержанию витаминов гарниры зачастую и превосходят его.



Чаще всего гарниры бывают овощными или крупяными. Наверное, никому не надо напоминать о безусловной пользе овощей. Они являются основным «поставщиком» в человеческий организм так нужных всем, а особенно детям, витаминов, минеральных веществ и органических кислот. Растения богаты так называемыми «пищевыми волокнами», которые играют огромную роль в нормализации процесса обмена веществ. К сожалению, польза овощей очевидна главным образом для родителей, но вовсе не для детей, которые предпочтут скорее печенье или конфету, чем морковный салат или тушеную цветную капусту. Это вполне нормально. Детям от природы свойственно испытывать влечение к продуктам с ярко выраженным вкусом (именно поэтому большинство малышей — сладкоежки). Овощи для ребенка дошкольного возраста слишком «нейтральны» как по вкусу, так и по структуре волокна. Однако не спешите утверждать, что сделать овощной гарнир привлекательным для ребенка не в ваших силах. Даже зауряднейшее картофельное пюре, выложенное на тарелку в форме снеговика, способно заинтересовать ребенка. А интерес зрительный — первый шаг к интересу гастрономическому.

Каким способом лучше всего готовить овощи для детского рациона?

Еще совсем недавно педиатры однозначно утверждали, что лучший способ приготовления «детских» гарниров — на пару. Действительно, паровая обработка овощей помогает сохранить большинство содержащихся в них витаминов. Кроме того, в блюде не образуются канцерогены, как это бывает при жаренье. Как правило, первые овощи, которые пробует в своей жизни ребенок, приготовлены именно паровым способом. Однако никакая, даже самая современная, пароварка не сделает овощ хотя бы отдаленно похожим по вкусу на приготовленный в духовке, на сковороде или тушеный в соусе. Многие мамы забывают, что по мере роста ребенка меняются и его гастрономические пристрастия. Если полуторагодовалый малыш ничего не имел против приготовленной на пару брокколи, то требовательный трех-четырёхлетка может с негодованием отвергнуть это блюдо как безвкусное. Продолжая настаивать на таких полезных паровых овощах, мама рискует вызвать у ребенка отвращение к растительным продуктам в целом, что приведет к исключению целой группы питательных продуктов из детского рациона. Современные специалисты все чаще рекомендуют знакомить ребенка с широким диапазоном продуктов в самых разных вариантах приготовления (разумеется, соблюдая во всем разумную умеренность). Блюда, жаренные в большом количестве масла (во фритюре), мало подходят для детского питания, но зато вареные, тушеные или запеченные овощи вполне могут разнообразить рацион вашего ребенка.

Другая распространенная группа гарниров — крупяные. Крупы обеспечивают человека всеми необходимыми пищевыми веществами — белками, жирами, углеводами, витаминами, макро- и микроэлементами. Часто наши представления

о крупяных гарнирах ограничиваются отварным рисом или гречкой, и это огромное упущение. Помимо того, что существует большое количество зерновых культур, достойных введения в рацион ребенка, можно использовать и нетрадиционные сочетания круп с другими продуктами. Комбинация круп с овощами, фруктами, орехами, грибами, яйцами не только изменит вкус традиционных блюд, но и значительно повысит их питательность. Одна и та же крупа будет иметь совершенно разный вкус в зависимости от того, на чем ее сварить: на воде, молоке, овощном или мясном бульоне, либо фруктовом отваре.

Действие отварных круп на организм ребенка и, в частности, на его пищеварительную систему, во многом зависит от способа кулинарной обработки. Так, рассыпчатые каши раздражают слизистую желудка и кишечника, стимулируя их двигательную активность, тогда как протертые или разварные крупы не оказывают подобного действия.



Вот почему детям раннего возраста, у которых слизистая желудка и кишечника очень нежная и легко ранимая, а также детям более старшего возраста, с заболеваниями пищеварительного тракта, обычно готовят вязкие крупяные каши.



рецепты

Крокеты из кабачков

на 1 порцию

Приготовление

Кабачки очистите от кожицы и семян, мелко нарежьте и ошпарьте. Яйцо, муку и брынзу взбейте в однородную массу. Добавьте кабачок и тщательно перемешайте. Столовой ложкой выложите массу в виде небольших лепешек на противень, хорошо смазанный маслом. Запекайте при 200 °C около 15 минут. Осторожно переверните крокеты, после чего поместите их в духовку еще на 2–3 минуты для подрумянивания.



Морковь, тушенная с морской капустой и яблоками

на 1–2 порции

Приготовление

Морковь натрите на крупной терке, слегка обжарьте на смазанной маслом сковороде. Добавьте сахар и примерно ¼ стакана горячей воды, тушите на слабом огне до мягкости. В конце тушения добавьте промытую морскую капусту, очищенное и нарезанное дольками яблоко, изюм. Накройте крышкой и тушите на слабом огне до размягчения яблока. Перед подачей полейте готовое блюдо йогуртом или сметаной.



Ингредиенты

кабачки 100 г

яйцо 1 шт.

брынза или творог нежирный
2 ст. ложки

мука блинная 3 ст. ложки

масло растительное
1 ст. ложка



На заметку. Подавать крокеты лучше всего с йогуртом без фруктовых добавок.

Ингредиенты

морковь 1–2 шт.

яблоко 1 шт.

морская капуста
консервированная
3–4 ст. ложки

изюм без косточек
2–3 ст. ложки

йогурт без добавок
или сметана 2–3 ст. ложки

сахар 1 ч. ложка

масло растительное
1 ст. ложка



На заметку. В этом чрезвычайно богатом витаминами и йодом блюде йогурт можно заменить сметаной или негустым детским творожком. Обратите внимание, что сочетание молочных продуктов с морковью способствует лучшему усвоению витамина А.

← Морковь, тушенная с морской капустой и яблоками

Пюре из цветной капусты с курагой

на 1–2 порции

Приготовление

Капусту, нарезанные кусочками морковь и курагу сварите до мягкости. Вареные овощи и курагу измельчите в блендере или протрите через сито, прогрейте и заправьте сливочным маслом.



На заметку. Для приготовления этого блюда можно использовать как свежую, так и замороженную цветную капусту. Пюре можно приготовить как на плите, так и в микроволновой печи.



Ингредиенты

соцветия цветной капусты
1 стакан
морковь 1 шт.
курага 3–4 шт.
масло сливочное 1 ч. ложка

Брюссельская капуста в сливках

на 2 порции

Приготовление

Капусту опустите на 5–10 минут в кипящую слегка подсоленную воду. Затем слейте воду, выложите капусту на сковороду, сбрызните лимонным соком и залейте сливками. Посыпьте сухарями и запекайте при 220 °С до подрумянивания, не допуская выкипания сливок.



Брюссельская капуста
в сливках



Ингредиенты

капуста брюссельская 250 г
сливки ¼ стакана
сок одного ломтика лимона
сухари панировочные
2 ст. ложки
соль



На заметку. Брюссельскую капусту можно заменить цветной, свежей или замороженной. 4–5 стандартных соцветий приготовленной таким образом брюссельской капусты являются достаточным по объему гарниром к основному блюду для ребенка дошкольного возраста.

Репа с яблоком

на 2 порции

Приготовление

Репу нарежьте мелкими кубиками и залейте водой так, чтобы жидкость покрывала ее на 2–3 см. Припускайте на слабом огне до готовности, пока вода почти не испарится, затем слегка посолите. Яблоко мелко нарежьте и добавьте к репе. Тушите под крышкой еще около 5 минут. Перед подачей заправьте сливочным маслом.



На заметку. Несмотря на необычность сочетания ингредиентов, получается очень вкусный гарнир к мясу. Обратите внимание, что репа необыкновенно богата цинком, который очень редко встречается в растительных продуктах.

Ингредиенты

репа 2–3 шт.

яблоко кислое 1 шт.

масло сливочное 1 ст. ложка

соль

Картофель с плавленым сыром

на 2 порции

Приготовление

Морковь натрите на крупной терке, картофель нарежьте кубиками. Овощи соедините, залейте горячей водой и тушите почти до готовности. При необходимости добавьте горячую кипяченую воду. Когда картофель станет мягким, положите плавленый сыр и помешивайте, пока сыр не расплавится. При подаче посыпьте рубленой зеленью.



На заметку. Это блюдо получается очень калорийным из-за большого количества сыра, поэтому оно не рекомендовано детям с избыточным весом.

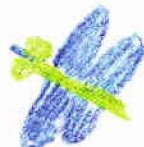
Ингредиенты

картофель 2–3 шт.

морковь 1 шт.

сыр плавленый мягкий

4–5 ст. ложек



Жареный банан

на 1 порцию

Приготовление

Банан разрежьте пополам сначала поперек, а потом вдоль (получится четыре кусочка). Положите масло в сковороду и нагревайте, пока оно не начнет пениться. Жарьте банан с двух сторон на слабом огне. Подавайте теплым.

Ингредиенты

банан 1 шт.

масло сливочное несоленое

1 ч. ложка



На заметку. Несмотря на необычный вкус, это блюдо часто используется в latinoамериканской кухне как гарнир к курице.

Тыква в сметане

на 2 порции

Приготовление

Тыкву нарежьте тонкими ломтиками, слегка обжарьте на масле, залейте сметаной, немного посолите, перемешайте и посыпьте сухарями. Запекайте 20–25 минут при 180–200 °С. Перед подачей можно посыпать тыкву рубленой зеленью.



На заметку. По этому же рецепту можно приготовить и кабачок.

Биточки из гречневой каши

на 1 порцию

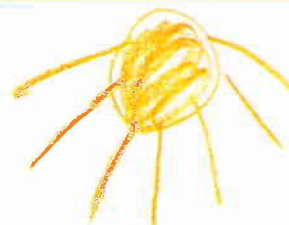
Приготовление

В кипящую подсоленную воду всыпьте гречневую крупу и сварите кашу. Охладите ее, добавьте яичный желток. Из приготовленной массы скатайте небольшие биточки, обваляйте их в сухарях и жарьте с обеих сторон на масле до образования легкой корочки. Добавьте сметану и тушите под крышкой еще 5 минут.



Ингредиенты

тыква 200 г
сметана ½ стакана
сухари панировочные
2 ст. ложки
масло растительное
1 ст. ложка
соль



Ингредиенты

крупа гречневая 3 ст. ложки
вода 1 стакан
яичный желток 1 шт.
масло растительное
1 ст. ложка
сухари панировочные
2 ст. ложки
сметана 1 ст. ложка
соль



На заметку. Гречку можно отварить заранее, чтобы приготовить биточки непосредственно перед обедом.



← Тыква в сметане

Рис с сыром

на 1 порцию

Приготовление

Отварите рис в подсоленной воде до полуготовности.

Слейте воду и залейте рис горячим молоком. Варите, пока крупа не впитает все молоко.

Выложите кашу в смазанную маслом форму, посыпьте сыром и запекайте до образования румяной корочки.



Ароматная пшенка с морковью

на 1 порцию

Приготовление

Растопите в глубокой сковороде сливочное масло и слегка обжарьте нарезанную мелкими кубиками морковь. Промытое пшено всыпьте в сковороду и слегка обжарьте, постоянно помешивая. Залейте водой так, чтобы она покрывала крупу примерно на 1 см, посолите. Накройте крышкой и тушите на слабом огне до готовности. Перед подачей можно посыпать кашу рубленой зеленью.



Ингредиенты

рис 2 ст. ложки

вода ½ стакана

молоко ¾ стакана

масло сливочное 2 ч. ложки

сыр твердый тертый

1 ст. ложка

соль



На заметку. Рис в этом рецепте можно заменить пшеном.

Ингредиенты

пшено ½ стакана

морковь 1 шт.

масло сливочное 2 ст. ложки

соль



На заметку. Для более насыщенного вкуса блюда вместо воды можно использовать овощной или мясной бульон.



← Ароматная пшенка с морковью

Пшениные котлеты с «сюрпризом»

на 1 порцию

Приготовление

Пшено залейте стаканом горячей воды и варите 5 минут, затем воду слейте. Пшено залейте горячим молоком, слегка посолите и варите до готовности. Кашу охладите и добавьте яичный желток. Из приготовленной массы сформируйте небольшие котлетки, положив внутрь каждой по кусочку сыра. Обваляйте котлетки в сухарях и обжарьте на смазанной маслом сковородке до образования румяной корочки.



На заметку. Крупу можно отварить на топленом молоке — это придаст блюду дополнительный вкусовой оттенок.

Плов фруктовый

на 1 порцию

Приготовление

Курагу и чернослив нарежьте мелкими кусочками, изюм хорошо промойте. Залейте сухофрукты кипятком и оставьте на полчаса. Слейте воду и немного подсушите фрукты. Рис отварите до полуготовности и слейте воду. Добавьте к рису масло и сухофрукты и поставьте плов на 5 минут в разогретую духовку или микроволновую печь.



Ингредиенты

пшено 2 ст. ложки
молоко 1 стакан
яичный желток 1 шт.
сыр 50 г (2 ломтика)
масло растительное
1 ст. ложка
сухари панировочные
1 ст. ложка
соль

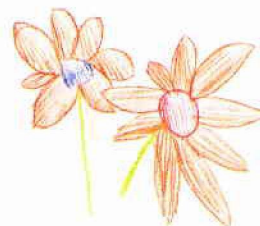


Ингредиенты

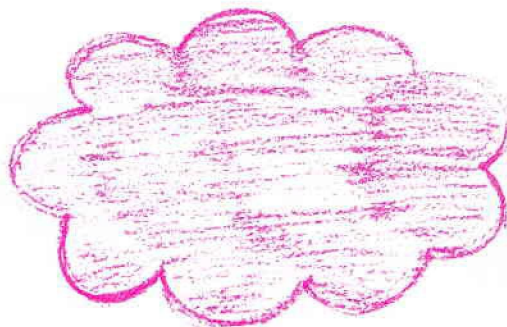
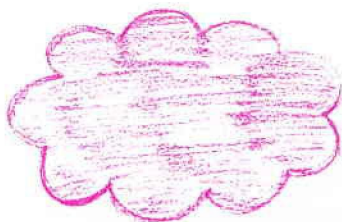
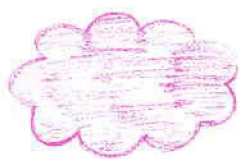
рис $\frac{1}{4}$ стакана
масло сливочное 1 ч. ложка
смесь сухофруктов (курага, изюм, чернослив) $\frac{1}{4}$ стакана



На заметку. Сухофрукты для фруктового плова лучше замочить заранее. Можно также использовать уже готовый отварной рис, слегка разогрев его в микроволновой печи.



← Плов фруктовый



Глава

5



СОВСЕМ НЕ «ДЕМЬЯНОВА УХА»

Супы

мясные, овощные, рыбные

С детства мы привыкаем воспринимать супы и бульоны как обязательную составляющую здорового питания, но при этом редко задумываемся: а в чем же состоит реальная польза горячей жидкой пищи?



Не секрет: для того чтобы «вливать» в ребенка дошкольного возраста пару ложек куриного бульона, мамам и бабушкам нередко приходится пускаться на хитрости, а то и на прямой шантаж: «не будешь есть суп — не получишь сладкого». Стоит ли потребление ребенком супов таких титанических усилий со стороны взрослых?

Несмотря на то, что пищевая ценность супов намного ниже, чем у вторых блюд, их значение в детском рационе чрезвычайно велико: супы обладают важной способностью стимулировать выделение желудочного сока, необходимого для пищеварения. Именно поэтому в большинстве кухонь мира перед основным блюдом принято подавать супы. Но именно потому, что изначальная задача супов была разжечь аппетит, а не насытить, подавать их рекомендуется в объеме, небольшом по сравнению с объемом второго блюда. В детском рационе супы представлены чаще всего тремя категориями: заправочные (овощные, крупяные, борщи), прозрачные (куриные, рыбные, или овощные бульоны) и супы-пюре (жидкость кремообразной консистенции с кусочками овощей и мяса). Последние имеют наибольшую калорийность (и, как следствие, питательную ценность), так как часто готовятся с добавлением сливок, сливочного масла, сыров, поэтому сервировочная порция для супов-пюре обычно меньше, чем для других супов.

Диетологи также рекомендуют включать в рацион маленьких детей (до 3-х лет) и молочные супы. Безусловно, они полезны и более старшим детям. Такие супы вносят в рацион приятное разнообразие, а приготовить их несложно. Молочные супы можно варить из натурального или консервированного молока (сухого или сгущенного), добавляя в них крупы, овощи или макаронные изделия. Суп может быть сварен на цельном молоке или на смеси молока с водой. Но лучше входящие в суп ингредиенты сначала сварить в воде, так как в молоке они дольше развариваются. Когда продукты готовы, воду сливают и добавляют горячее молоко. Чтобы молоко не подгорело, лучше использовать кастрюлю с толстым дном, предварительно сполоснув ее холодной водой. Заправляют молочные супы сливочным маслом.

Любой суп — это прежде всего бульон. Главное отличие «детского» бульона от обычной основы для супа в том, что он готовится из бескостного мяса или рыбы, либо только из овощей. Если в рецептах наваристого борща или куриного супа для «взрослого» стола в качестве основного ингредиента используются мясо на косточке или куриный окорочок, то для детского питания мясной бульон готовится из нежирной вырезки или куриной грудки (то же относится и к рыбному бульону — в нем используется только мякоть рыбы, без плавников, головы, хвоста и т. п.). Это объясняется просто — все вредные вещества, которые в течение жизни потребляет в нашем экологически неблагоприятном мире животное, откладываются в его костных тканях. При варке все эти отнюдь не полезные для растущего организма малыша вещества переходят в бульон. Именно поэтому врачи рекомендуют семьям, проживающим в регионах экологической

нестабильности, ограничить рацион маленьких детей супами вегетарианскими, овощными. Разумеется, это крайняя мера. Хорошо приготовленный суп из свежих и качественных продуктов не только вкусен, но и полезен.

Другое существенное отличие «детских» супов от тех, что готовятся для общего стола, — в составе приправ и специй. В детском рационе не место специям с ярко выраженным вкусом и запахом (перец, карри, паприка и т. п.). Кроме того, часто используемые современными хозяйками для усиления вкуса супов «бульонные кубики» также не могут быть использованы при приготовлении супов для ребенка — в них содержится «ударная» доза искусственных ароматизаторов и консервантов.

Зато весьма полезно добавлять в супы тыкву, кабачок, репу, сельдерей и не часто встречающийся на нашем столе шпинат. Эти недорогие составляющие овощных супов, про которые мы, к сожалению, часто забываем, были в большом почете на кухнях наших прабабушек.

Дадим вам один простой совет, позволяющий современной хозяйке экономить время на кухне: сварите в выходной куриный, мясной или овощной бульон «с запасом», и вы сможете в течение двух-трех дней быстро приготовить на этой бульонной основе самые разные супы.



рецепты

Суп с фрикадельками «Тридцать три богатыря»

на 4 порции

Приготовление

Фарш смешайте с предварительно замоченным в холодной воде, а затем отжатым хлебом и натертой на мелкой терке морковью. Из приготовленной массы сформируйте шарики величиной с лесной орех, выложите их на разделочную доску и поставьте в морозильную камеру.

Для бульона в 1 литр кипящей воды положите крупу, мелко нарезанные картофель, морковь, сельдерей.

Доведите бульон до кипения, добавьте кукурузу и варите на слабом огне до готовности.

В конце приготовления опустите в кипящий суп фрикадельки (4–5 штук на порцию) и варите 3–5 минут.



На заметку. Если вы используете для супа консервированную кукурузу, промойте ее проточной водой, чтобы избавиться от излишков соли, и добавляйте в бульон, когда остальные ингредиенты будут уже готовы.

Ингредиенты

Для фрикаделек:

фарш из нежирного мяса
150–200 г

морковь ½ шт.

хлеб пшеничный без корок
1 ломтик

Для бульона:

кукуруза замороженная или
консервированная 2 ст. ложки

картофель 1–2 шт.

сельдерей 1 стебель

морковь 1 шт.

крупа гречневая 2 ст. ложки



Суп с фрикадельками
«Тридцать три богатыря»



Суп из кабачка с рисом

на 2 порции

Приготовление

Кабачок и рис отварите в кипящей воде, затем измельчите в блендере или протрите через сито с отваром. Приготовленное пюре разведите горячим молоком, посолите, прогрейте и заправьте сливочным маслом.



На заметку. Вместо воды можно использовать куриный или говяжий бульон.

Ингредиенты

кабачок, нарезанный кубиками
½ стакана

рис 1 ч. ложка

вода ½ стакана

молоко ¾ стакана

масло сливочное 2 ч. ложки

соль



Суп-пюре из цветной капусты с кабачком

на 4 порции

Приготовление

3 стакана воды доведите до кипения. Положите цветную капусту и кабачок, варите под плотно закрытой крышкой до готовности. Овощной отвар слейте в отдельную посуду. Горячие овощи протрите через сито или измельчите в блендере, заправьте сливочным маслом. Соедините овощную смесь с отваром и доведите до кипения. В готовый суп вотрите измельченный в крошку яичный желток.

Ингредиенты

соцветия цветной капусты
1 стакан

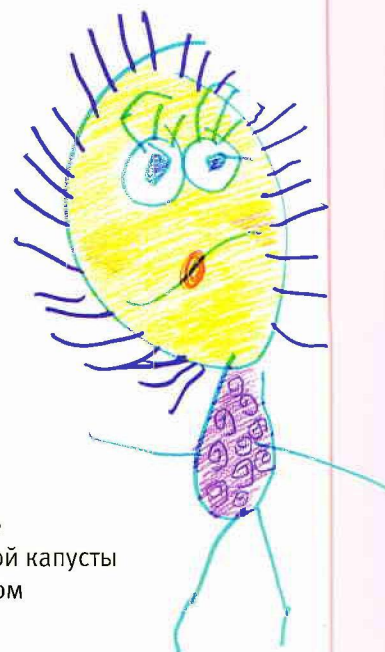
кабачок, нарезанный кубиками
½ стакана

яичный желток вареный 1 шт.

масло сливочное 1 ст. ложка



На заметку. Перед подачей суп можно посыпать тертым сыром.



← Суп-пюре из цветной капусты с кабачком

Суп-пюре из курицы с вермишелью

на 2 порции

Приготовление

Куриное филе залейте водой так, чтобы вода полностью покрывала его, и сварите до готовности. Выньте филе из бульона, дайте немного остыть и измельчите в блендере или пропустите через мясорубку.

Доведите бульон до кипения, всыпьте в него макаронные изделия. Когда бульон вновь закипит, добавьте измельченное куриное филе, посолите.

В холодном молоке разведите муку и влейте массу в кипящий бульон, постоянно помешивая его. Доведите суп до кипения и добавьте сливочное масло. Перед подачей суп хорошо перемешайте. Отдельно к супу можно подать гренки, нарезанные мелкими кубиками.



Диетическая уха с фрикадельками

на 2 порции

Приготовление

Залейте филе рыбы горячей водой и варите до готовности. Мякоть вареной рыбы измельчите в кухонном комбайне или пропустите через мясорубку. В рыбную массу добавьте яичный белок, молоко и муку. Сформируйте фрикадельки.

Приготовленный рыбный бульон доведите до кипения. Положите в него нарезанный кубиками картофель, посолите и варите 5–7 минут. Всыпьте манную крупу, постоянно помешивая бульон. Вновь доведите до кипения, положите фрикадельки и варите суп 10–15 минут до готовности.



Ингредиенты

филе куриное 1 шт.

макаронные изделия мелкие 2 ст. ложки

молоко ½ стакана

мука пшеничная 1 ч. ложка

масло сливочное 1 ст. ложка

соль



На заметку. Для этого блюда лучше использовать макаронные изделия цельнозерновые или из твердых сортов пшеницы, поскольку они меньше развариваются в молоке и лучше сохраняют форму.

Ингредиенты

филе белой рыбы 100 г

вода 2 стакана

яичный белок 1 шт.

молоко 1 ст. ложка

мука пшеничная 1 ст. ложка

картофель 1 шт.

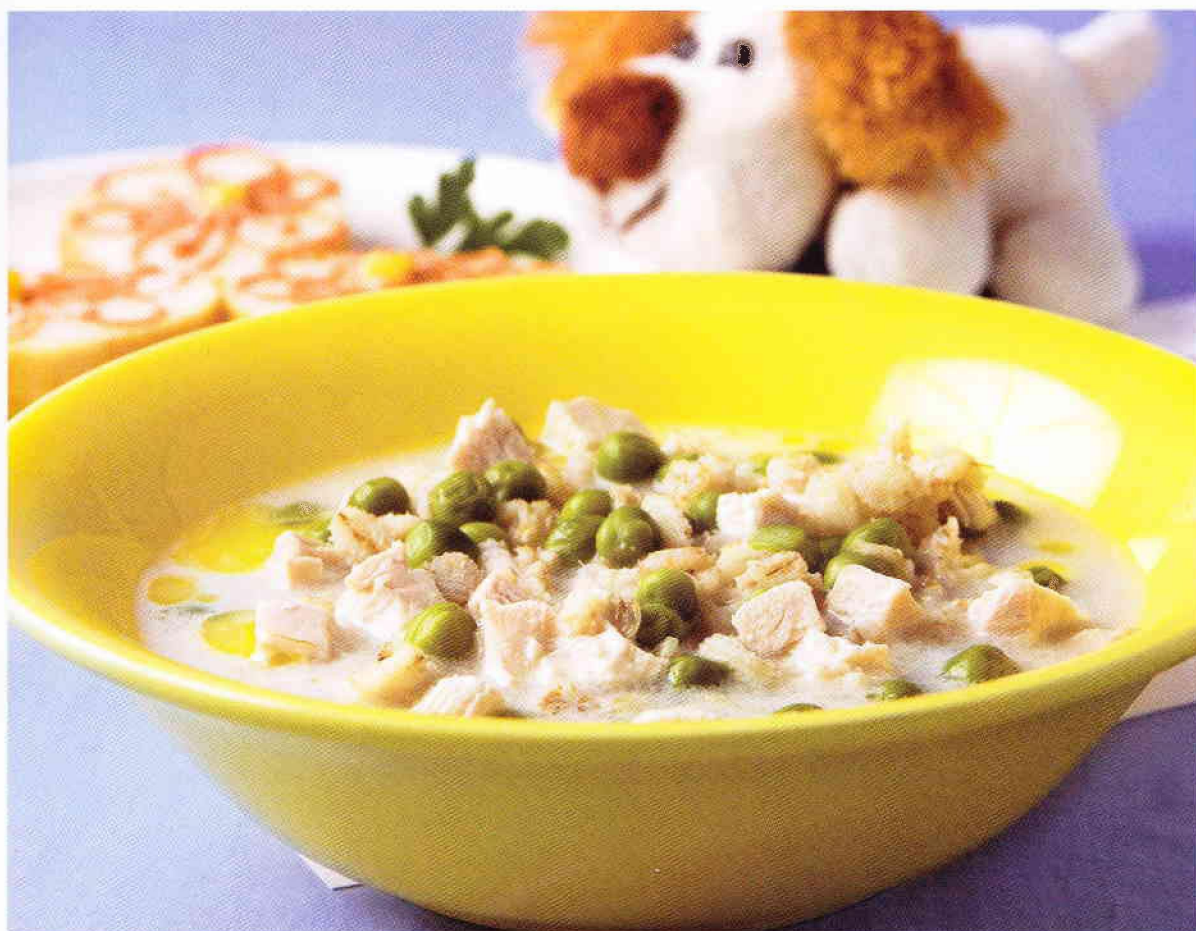
крупа манная 1 ч. ложка

соль



На заметку. Для приготовления фрикаделек можно использовать вместо обыкновенной муки блинную, увеличив ее объем в полтора-два раза. В этом случае яичный белок можно не добавлять.

← Диетическая уха с фрикадельками



Овсяный суп

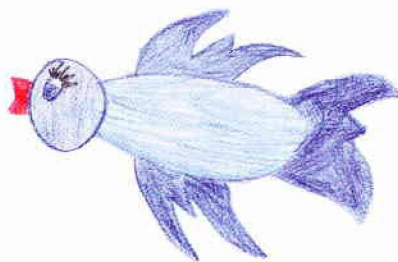
на 2–3 порции

Приготовление

Куриное филе сварите в воде и выньте из бульона. В кипящий бульон всыпьте овсяные хлопья и горошек. Доведите суп до кипения, влейте молоко, посолите и варите на слабом огне 5–10 минут. Филе мелко нарежьте, добавьте в суп и доведите его до кипения. Перед подачей заправьте суп маслом.

Ингредиенты

филе куриное 1 шт.
вода $\frac{1}{2}$ стакана
хлопья овсяные
быстрого приготовления
2 ст. ложки
зеленый горошек молодой
 $\frac{1}{2}$ стакана
молоко 1 стакан
масло сливочное 2 ч. ложки
соль



На заметку. Куриное филе можно заменить филе индейки, а свежий зеленый горошек — замороженным.

Овощной суп

на 2 порции

Приготовление

Морковь и репу мелко нарежьте, залейте водой и варите 30 минут. Затем добавьте протертый помидор, доведите суп до кипения. Всыпьте манную крупу и варите на слабом огне около 5 минут. Влейте молоко, снова доведите суп до кипения и добавьте масло.



На заметку. Перед подачей суп рекомендуется посыпать мелкими ржаными гренками.

Ингредиенты

морковь ½ шт.
репа 1 шт.
помидор 1 шт.
вода 1½ стакана
крупа манная 1 ст. ложка
молоко ½ стакана
масло сливочное 1 ст. ложка

«Белый» сырный суп

на 4 порции

Приготовление

Отварите в кипящем бульоне цветную капусту и нарезанный кубиками картофель. Убавьте огонь и добавьте мелко нарезанный плавленый сыр. Нагревайте суп, помешивая, до полного расплавления сыра в однородную массу.

Перед подачей можно посыпать суп рубленой зеленью.



На заметку. Для этого супа можно также использовать мягкий плавленый сыр (как, например, «Виола»), но тогда объем сыра надо немного увеличить. Солить суп не надо, так как сыр содержит достаточно соли.

Ингредиенты

соцветия цветной капусты
1 стакан
бульон куриный или овощной
3 стакана
картофель 1 шт.
сыр плавленый 100 г



Суп из кабачка с яблоком

на 4 порции

Приготовление

Морковь и сельдерей нарежьте кубиками, обжарьте на сливочном масле в течение 5 минут. Добавьте кабачок или тыкву, влейте горячий бульон. Доведите суп до кипения, посолите и варите на слабом огне еще 5 минут. Затем положите нарезанное кубиками яблоко, варите 15 минут. Измельчите суп в блендере, вылейте обратно в кастрюлю, добавьте сливки и доведите до кипения. Подавайте с зеленью и гренками.



На заметку. Соотношение объема нарезанного кабачка (или тыквы) и объема нарезанного яблока должно быть примерно 3:1.

Ингредиенты

стебель сельдерея 1 шт.
морковь 1 шт.
кабачок или тыква нарезанные
2 стакана
бульон куриный или овощной
3 стакана
яблоко 1 шт.
сливки ¼ стакана
масло сливочное 1 ст. ложка
соль



Йогуртовый суп с брокколи

на 2 порции

Приготовление

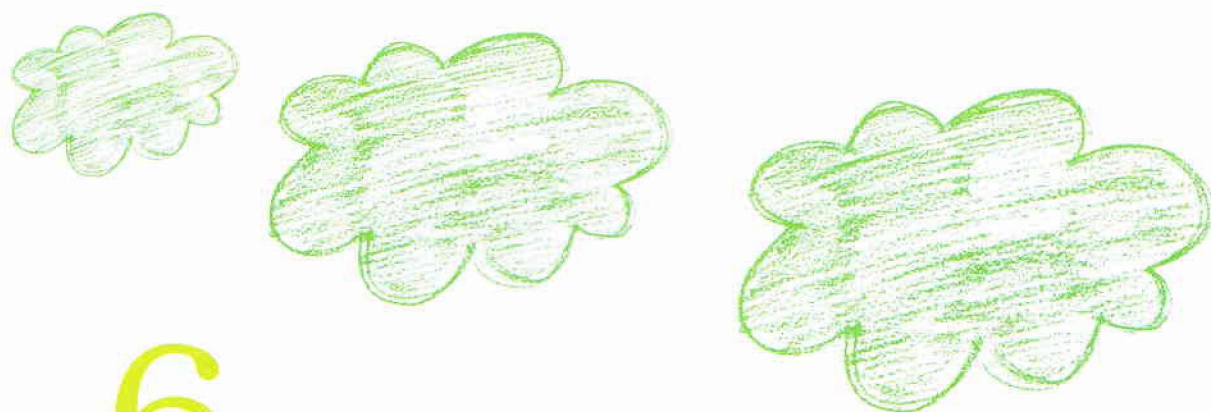
Залейте брокколи кипятком так, чтобы вода едва покрывала соцветия, и варите на слабом огне 5 минут. Морковь и картофель натрите на терке и обжарьте, постоянно помешивая, на оливковом масле. Переложите обжаренные овощи в суп и варите еще около 10 минут. Немного охладите. Постоянно помешивая суп, влейте в него йогурт. Перед подачей посыпьте суп тертым сыром.

Ингредиенты

брокколи 1 стакан
морковь 1 шт.
картофель 1–2 шт.
масло оливковое 1 ч. ложка
йогурт без добавок 125 г
сыр твердый тертый
1 ст. ложка



На заметку. Для этого супа можно использовать как свежую, так и замороженную брокколи.



Глава

6



ЗАВТРАК ДЛЯ ЧЕМПИОНА

Еда для начала дня

Трудно себе представить, но даже когда ребенок спит, его организм продолжает проделывать важную и ответственную работу — он растет. А значит, и расходует калории. Поэтому первое, что следует сделать проснувшись, — это восполнить растраченную за время ночного сна энергию. В качестве интересных идей для питательного и полезного детского завтрака мы предлагаем рецепты разнообразных омлетов, каш, горячих бутербродов, а на случай, если мама располагает несколько большим временем, — сырников, оладий и блинчиков.



Полноценный завтрак призван обеспечить организм ребенка всеми важными компонентами. По данным исследований, дети, завтрак которых был недостаточно сбалансирован, в течение дня чувствовали усталость, испытывали голод, теряли интерес к происходящему, были менее сконцентрированы.

Многие взрослые относятся к завтраку легкомысленно — в лучшем случае, выпивают на бегу чашку утреннего кофе. Не думайте, что такое отношение к приему пищи останется незамеченным вашим ребенком. Пройдет всего несколько лет, и вам будет практически невозможно объяснить ребенку пользу овсянки или блинчиков по утрам. Часто современные родители не готовят домашних завтраков, ссылаясь на нехватку времени. На самом же деле приготовление утренней трапезы занимает всего 15–20 минут и при этом имеет важное воспитательное значение, так как с детства вырабатывает у ребенка привычку к здоровому питанию. Более того, доказано, что привычка к регулярному завтраку предотвращает и детское ожирение: у ребенка, не получившего утреннюю порцию калорий, обычно к обеду просыпается голод, заставляющий поглощать калорийную пищу в удвоенном размере, что неминуемо ведет к проблемам с лишним весом.

Идеальный завтрак, по мнению ученых, должен состоять, по крайней мере, из четырех компонентов: зерновые продукты (наши, кукурузные хлопья, хлеб в составе бутербродов и т. п.), молочные продукты (йогурт, творог, или сметана), свежие фрукты или овощи, жидкость.

Обратите внимание, что жидкости с повышенным содержанием кофеина (кофе или напитки вроде кока-колы) должны быть исключены из детского завтрака.

Быстрый завтрак — это не обязательно горсть кукурузных хлопьев, залитых молоком. Основная идея быстрого и питательного завтрака — в нетрудоемкой комбинации доступных продуктов, которые невозможно приготовить неправильно, даже стряпая «на бегу». Конечно, оладьи или сырники — прекрасная идея для утренней трапезы, но у многих ли мам по утрам есть силы и время для ее воплощения? Оставим рецепты, требующие больших затрат времени, для выходного дня. Для ежедневного использования обратимся к самым простым решениям. В первую очередь, не будем игнорировать удобство уже упомянутых «готовых завтраков». Сегодня это не только кукурузные хлопья, но и хрустящие воздушные колечки, палочки, шарики, звездочки, подушечки из риса, пшеницы, ячменя, овса, ржи и других злаков. Диетологи утверждают, что сухие завтраки подходят детям старше трех лет, ведь в них содержится грубая клетчатка, справится с которой нежному кишечнику малыша не под силу. Однако хлопья злаковых культур усваиваются гораздо легче и быстрее, если использовать их как составляющую какого-либо блюда. Их можно добавлять в творожок или омлет.

Такой завтрак сразу становится питательнее и привлекает ребенка новым вкусом. А довольно популярные сейчас мюсли (слегка обжаренные хлопья злаков с добавлением меда, сиропов или сухофруктов) путем недолгой тепловой обработки можно превратить в необычную и вкусную кашку, которая подойдет даже малышам.

Детские диетологи неоднозначно относятся к сухим завтракам. Одни — их яростные противники, другие — рьяные сторонники. Аргументы первых сводятся к тому, что в сухих завтраках, вкусных и сладких, содержится много сахара и жиров, что может привести к излишнему весу с детства. К тому же некоторые виды завтраков, особенно в шоколадной или карамельной глазури (самые любимые у детей!), иногда могут вызвать аллергические реакции. Другие же врачи считают, что страхи сильно преувеличены. Если говорить о жирах, то бутерброд с маслом и сыром или колбасой на завтрак содержит их не меньше, а излишек сахара вполне можно устранить, ограничивая ребенка в других сладостях.

Несомненная же польза сухих завтраков в том, что они обеспечивают ребенка углеводами, в которых так нуждается его организм. Кроме того, сухие завтраки — это отличный повод привить ребенку вкус к молоку. Ведь многие дети часто отказываются пить этот чрезвычайно полезный для них продукт, а в сочетании со сладкими хлопьями, в которые к тому же добавлены цукаты и сухофрукты, они легко привыкают к нему. А это значит, что организм ребенка лучше снабжается кальцием.



рецепты

Овсяный омлет с яблоком

на 1 порцию

Приготовление

Отделите яичный белок от желтка. Соедините муку с овсяными хлопьями, молоком, солью и желтком, взбейте. Добавьте слегка взбитый вилкой яичный белок.

Яблоко очистите и нарежьте тонкими ломтиками.

На разогретую с маслом сковороду выложите овсяно-яичную массу, сверху равномерно распределите ломтики яблок и жарьте омлет на слабом огне, пока он не загустеет.

Осторожно переверните омлет и жарьте его с другой стороны.



На заметку. Перед подачей омлет можно слегка посыпать сахарной пудрой.

Роттердамские ломтики

на 2 порции

Приготовление

Помидор нарежьте кружочками.

На ломтики хлеба разложите ветчину и кружочки помидора, затем ломтики сыра.

Готовьте в микроволновой печи при максимальной мощности, пока сыр не начнет плавиться (около полутора минут) или 5–8 минут в обычной духовке при 230 °С.



Ингредиенты

яйцо 1 шт.

мука пшеничная 1 ст. ложка

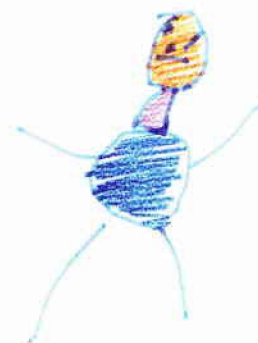
хлопья овсяные 3 ст. ложки

молоко 4 ст. ложки

яблоко 1 шт.

масло сливочное 1 ст. ложка

соль



Ингредиенты

хлеб пшеничный 2 ломтика

помидор ½ шт.

ветчина нежирная

2 ломтика по 10 г

сыр (типа гауда)

2 ломтика по 10 г



На заметку. Такие бутерброды можно делать и с кусочками сосиски или с ломтиками отварного мяса.

← Роттердамские ломтики



Гренки с яйцом



Гренки с яйцом

на 1 порцию

Приготовление

Яйцо взбейте с молоком. Обмакните в полученную смесь ломтики хлеба и жарьте гренки на смазанной маслом сковороде до образования золотистой корочки.

Ингредиенты

хлеб пшеничный 2 ломтика
яйцо 1 шт.

молоко 1 ст. ложка

масло сливочное 1 ст. ложка

На заметку. Готовые гренки можно посыпать тертым сыром.



Каша «Тропикана»

на 1 порцию

Приготовление

Залейте овсяные хлопья горячим молоком. Банан разомните вилкой, смешайте с йогуртом или сливками. Введите полученную массу в кашу и хорошо перемешайте.

Ингредиенты

хлопья овсяные быстрого приготовления ½ стакана

молоко 1 стакан

банан ½ шт.

сливки или йогурт 3 ч. ложки



На заметку. В молоко можно добавить немного ванильного сахара.



Горячий бутерброд с яичницей и брынзой

на 2 порции

Приготовление

Брынзу разомните вилкой до получения однородной массы, смешайте с яйцом. Смажьте приготовленной массой ломтики хлеба. Выложите бутерброды начинкой вверх на смазанную маслом сковороду, накройте крышкой и жарьте, пока яйцо на бутербродах не загустеет. Аккуратно переверните бутерброд начинкой вниз и жарьте еще одну минуту до образования золотистой корочки.

Ингредиенты

хлеб пшеничный 2 ломтика
масло сливочное 1 ст. ложка
брынза 30 г
яйцо 1 шт.



На заметку. Пшеничный хлеб можно заменить цельнозерновым — он богаче клетчаткой и витаминами.

Горячий бутерброд «Мозаика»

на 2 порции

Приготовление

Смешайте сыр с кукурузой и выложите приготовленную массу на смазанные маслом ломтики хлеба. Запекайте в разогретой духовке 2–3 минуты, пока не расплавится сыр. Оформите бутерброд помидорами и зеленью.

Ингредиенты

хлеб пшеничный 2 ломтика
сыр твердый тертый
3 ст. ложки
кукуруза консервированная
2 ст. ложки
масло сливочное 1 ст. ложка



На заметку. Вместо кукурузы можно использовать консервированную фасоль или зеленый горошек, а если время позволяет, то добавить еще и нарезанную мелкими кубиками ветчину. Бутерброды можно запекать в духовке или приготовить в микроволновой печи.



↓ Горячий бутерброд «Мозаика»



«Ленивые» вареники

на 2 порции

Приготовление

Смешайте яйцо с творогом, сахаром и 2 столовыми ложками муки. Из приготовленной массы сформируйте жгут диаметром 2–3 см. Подсыпая на разделочную доску оставшуюся муку, разрежьте жгут на кусочки толщиной 0,7 см. Опустите вареники в кипящую подсоленную воду и варите 3–5 минут, пока они не всплывут на поверхность. Подавайте вареники со сметаной.



На заметку. Готовые вареники можно заморозить и хранить несколько дней в морозильной камере, отваривая перед подачей. В тесто можно добавлять ванилин или ванильный сахар, а также корицу.



Ингредиенты

творог 200 г
яйцо 1 шт.
сахар 1½ ст. ложки
мука пшеничная 3 ст. ложки
сметана 1 ст. ложка



Салат «Умница»

на 2 порции

Приготовление

Яблоко нарежьте соломкой, финики — кусочками. Творог или брынзу разотрите и смешайте с яблоком и финиками. Заправьте салат йогуртом или сметаной.



Ингредиенты

яблоко зеленое 1 шт.
финики 8–10 шт.
творог ½ стакана
или брынза измельченная
3–4 ст. ложки
йогурт или сметана
2 ст. ложки



На заметку. Финики можно заменить другими, менее сладкими сухофруктами.



← Салат «Умница»



Блинчики по-деревенски (творожные)



Блинчики по-деревенски (творожные)

на 4 порции

Приготовление

Разотрите яйцо с творогом, добавьте все остальные ингредиенты блинчиков, тщательно перемешайте. Выпекайте блинчики на смазанной маслом сковороде. Подавайте со сметаной или джемом.



На заметку. Для детей, страдающих аллергией на белок куриного яйца, можно заменить одно куриное яйцо двумя перепелиными.

Ингредиенты

мука пшеничная 1 стакан
творог 100 г
яйцо 1 шт.
сахар 1 ч. ложка
простокваша 1 стакан
сода ¼ ч. ложки
масло растительное
1 ст. ложка

Оранжевая каша

на 1 порцию

Приготовление

Молоко доведите до кипения. Добавьте сахар, посолите и при непрерывном помешивании всыпьте манную крупу. Варите кашу, помешивая, до загустения.

Морковь натрите на мелкой терке и отожмите из нее сок. В готовую кашу влейте морковный сок и перемешайте. При подаче заправьте кашу маслом.



На заметку. Вместо моркови в качестве натурального красителя можно использовать немного фруктового или овощного сока.

Ингредиенты

крупа манная 2 ст. ложки
молоко 1 стакан
морковь 1 шт.
масло сливочное 1 ч. ложка
сахар ½ ч. ложки
соль



Каша с тыквой

на 1 порцию

Приготовление

Крупу всыпьте в кипящую воду, посолите и сварите кашу. Тыкву сварите в воде или готовьте в микроволновой печи до мягкости, затем разомните вилкой или измельчите в блендере. Приготовленное пюре смешайте с кашей, добавьте масло и варите, помешивая, на слабом огне еще 5–8 минут.



На заметку. Кашу с тыквой можно приготовить также из риса или пшена. Такую кашу можно подавать как на гарнир к мясному блюду с подливой, так и в качестве самостоятельного блюда.

Пшенная каша с творогом

на 2 порции

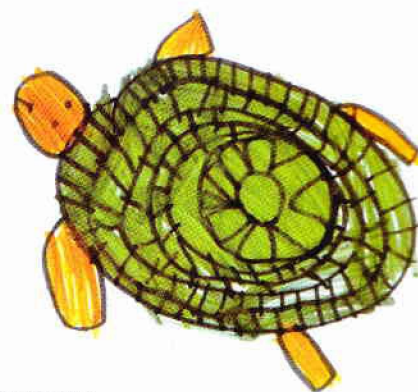
Приготовление

Пшено ошпарьте, залейте кипящим молоком или водой, добавьте сахар, посолите и сварите кашу. В готовую кашу, слегка охладив ее, добавьте остальные ингредиенты блюда и хорошо перемешайте.



Ингредиенты

пшено 2 ст. ложки
вода 1 стакан
тыква, нарезанная кубиками
1 стакан
масло сливочное 1 ст. ложка
соль



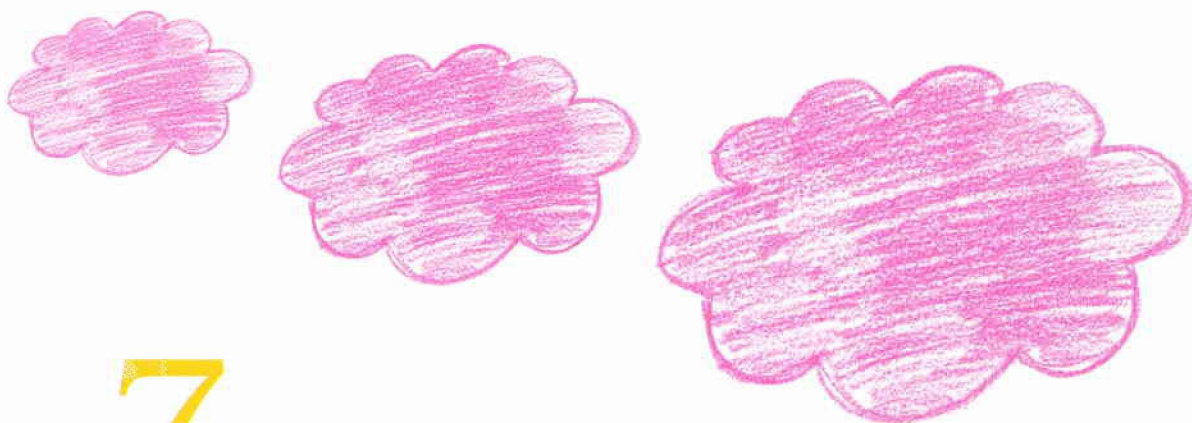
Ингредиенты

пшено $\frac{1}{3}$ стакана
молоко или вода $\frac{2}{3}$ стакана
творог $\frac{1}{2}$ стакана
сметана или йогурт
2 ст. ложки
масло сливочное 1 ст. ложка
сахар 1 ст. ложка
соль



На заметку. Основу блюда — пшенную кашу — можно приготовить заранее, а утром разогреть в микроволновой печи.

← Пшенная каша
с творогом



Глава

7



СЯДУ НА ПЕНЕК, СЪЕМ ПИРОЖОК

Десерты и выпечка

Что может быть уютнее дома,
в котором пахнет свежей выпечкой?
Румяные пирожки, ароматные кексы,
хрустящее печенье — все эти вкусы
одинаково привлекательны как для детей,
так и для взрослых. А вот полезны ли они?



Еще десяток-другой лет назад вид бабушки, закармливающей внуков домашними пирожками, вызывал только умиление. Сегодня одержимые сохранением своей спортивной формы мамы заранее начинают заботиться о будущей талии своих дочек. От одной крайности, когда детям было позволено есть булочки и печенье в неограниченном количестве, общество перешло к другой. Современные родители панически боятся продуктов, способных вызвать ожирение, и пытаются заменить в детском рационе выпечку молочными или фруктовыми десертами.

Истина же, как всегда, лежит посередине. Разумеется, неумеренное употребление мучных изделий с высоким содержанием сахара, модифицированных жиров и крахмала способно нанести растущему организму очевидный вред. В то же время «здоровые» мучные продукты являются отличным источником витаминов группы В, железа и клетчатки, а калорий в «правильной» выпечке вовсе не так уж много. Кроме того, дети старше двух лет охотно помогают мамам стряпать: просеивать муку, смешивать в миске ингредиенты для теста, вырезать формочками печенье...

Совместное приготовление домашних булочек и запеканок — это не только вкусный результат, но и увлекательный процесс, который останется потом для вашего ребенка одним из самых теплых воспоминаний детства.

Для организации «пекарни на дому» вам потребуется не так уж и много.

■ Во-первых, это мука. Сегодня на рынке представлен огромный выбор различных сортов и видов муки, у каждого — свои плюсы и минусы. Как правило, разница заключается в количестве глютена, содержащегося в муке. Если есть возможность, для детской выпечки лучше покупать муку с пониженным содержанием глютена — она низкоаллергенна. В домашних условиях, однако, вполне подойдет и обычная мука. Неожиданно вкусными могут оказаться кондитерские изделия, приготовленные из ржаной муки.

■ Для большинства рецептов вам также потребуется сахар. Многие родители интересуются, можно ли использовать для детского питания вполне доступные сегодня заменители сахара. Современные диетологи уверяют, что необходимости в этом нет — на вкусе продукта подобная замена сказывается далеко не положительным образом. Кроме того, заменители сахара могут нанести вред здоровью ребенка. Обратите внимание, что рецепты выпечки, рекомендованной для детского питания, обычно содержат меньше сладких ингредиентов, чем традиционные рецепты.

■ Сливочное масло (в зависимости от рецепта используется растопленное, комнатной температуры или охлажденное), сметана и кефир — эти молочные продукты придают выпечке особую текстуру и вкус, поэтому рекомендуется использовать их для детского питания, но только свежие и хорошего качества. Если в обычное тесто можно добавить и застоявшуюся в холодильнике сметану, то в случае приготовления выпечки для ребенка лучше не рисковать.

■ Яйца, используемые для «детской» выпечки, тоже должны быть максимально свежими.



Обратите внимание, что объемы ингредиентов для выпечки даны в пропорциях, заметно превышающих потребности (и аппетит) ребенка. Во-первых, это делается потому, что хозяйке не имеет смысла возиться с выпечкой одного маленького пирожка или кекса — большинство блюд домашней выпечки вполне могут храниться несколько дней (если специально не оговорено иное). Ну а во-вторых, более взрослые члены семьи почти наверняка помогут маленькому гурману в поедании домашних вкусностей.



Десерты широко используются в детском питании. Благодаря приятному вкусу, запаху, нежной консистенции, дети едят их с большим удовольствием.

Самый простой фруктовый десерт домашнего производства — компот. Его можно приготовить без особого труда, отварив сушеные либо свежие фрукты и ягоды (сливы, яблоки, груши, шиповник и др.). Компот можно готовить с сахаром, хотя лучше было бы от его добавления отказаться. Фруктовый отвар, которым, по сути, и является компот, не только утоляет жажду, но и нормализует работу желудочно-кишечного тракта. Обратите внимание, что в компот, приготовленный для детей, нельзя добавлять фрукты и ягоды, содержащие косточки, — при варке из них выделяются вредные и даже ядовитые вещества. Для детских компотов из вишни, абрикосов, персиков, слив следует удалять косточки.

Еще недавно в списке детских десертов неизменно фигурировал и кисель, но современные диетологи рекомендуют использовать этот крахмалосодержащий продукт с осторожностью.

Даже самая неискушенная в кулинарных подвигах мама в состоянии порадовать ребенка запеканкой или пирожком, если дома есть творог, сухофрукты (или самые обычные яблоки) да горсть манной крупы. Рецепты «детской» выпечки обычно просты в исполнении и не требуют сложных ингредиентов.



Избегайте использовать в выпечке и десертах для детей крахмал, желатин, искусственные красители и ароматизаторы, какао-порошок — эти продукты могут вызывать аллергию.

Сильными аллергенами являются также, как это ни грустно, мед и шоколад. Суфле и муссы, в состав которых входят сырые яйца, также для детского питания не годятся. Разумеется, не место в детских кулинарных рецептах ароматическим ликерам, а также кофе и кофейной эссенции.





рецепты

Яблочный компот с тыквой

на 8 порций

Приготовление

Залейте сухофрукты стаканом воды. Всыпьте сахар, доведите компот до кипения и варите около 10 минут. Добавьте оставшуюся горячую воду, нарезанные тонкими ломтиками тыкву и яблоки. Варите еще 5–10 минут (до мягкости сухофруктов). Охладите.



Ингредиенты

тыква 300 г
яблоки кислые 2 шт.
сухофрукты (чернослив, изюм или курага) 50 г
сахар $\frac{1}{2}$ стакана
вода 5 стаканов



На заметку. Свежие яблоки можно заменить сушеными.



← Яблочный компот с тыквой

Запеканка из творога

на 4 порции

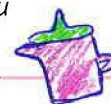
Приготовление

Смешайте все ингредиенты запеканки, кроме сметаны и масла, и выложите в смазанную маслом форму для запекания. Поверхность творожной массы разровняйте и смажьте сметаной. Запекайте 25–30 минут при 180 °С.



Ингредиенты

творог 250 г
крупа манная 1 ст. ложка
мука пшеничная 1 ст. ложка
сахар 1–2 ч. ложки
корица молотая $\frac{1}{4}$ ч. ложки
сода $\frac{1}{4}$ ч. ложки
изюм или курага мелко нарезанная 2 ст. ложки
масло сливочное 1 ст. ложка
сметана 2 ст. ложки



На заметку. Если использовать готовую творожную массу с сухофруктами, то сахар, изюм и курагу можно не добавлять.

← Запеканка из творога



Сливочные корзиночки с ягодами

на 8 порций

Приготовление

Смешайте все ингредиенты теста в кухонном комбайне так, чтобы получилась крупная крошка, затем вымесите тесто руками до однородной консистенции. Скатайте из теста шар, заверните его в пищевую пленку и поместите в холодильник на 2 часа. Охлажденное тесто раскатайте в пласт толщиной приблизительно 2 см. Формочкой для печеня или стаканом подходящего диаметра вырежьте из теста 8 кружков диаметром 6–8 см. Тесто разложите в смазанные маслом формочки, тщательно прижимая к доньшку и бортикам. Заполните корзиночки ягодами и слегка посыпьте сахаром. Выпекайте при 200 °С примерно 20 минут, пока края корзиночек не приобретут золотистый цвет. Выньте из духовки, охладите.

Ингредиенты

Для теста:

масло сливочное 50 г
мука пшеничная $\frac{2}{3}$ стакана
яичный желток $\frac{1}{2}$ шт.
сахарная пудра 3 ст. ложки

Для начинки:

фрукты или ягоды 150–200 г
сахар $\frac{1}{2}$ ст. ложки

На заметку. Для начинки идеально подходят свежие ягоды жесткой «фактуры» — черника, смородина, мелко нарезанная слива, не переспевшая клубника или вишня без косточек. Можно использовать как свежие, так и замороженные ягоды (в этом случае не размораживайте ягоды полностью и добавьте чуть больше сахара для сохранения консистенции).



Бисквит из манной крупы

на 4–6 порций

Приготовление

Яичные желтки разотрите с сахаром. Белки взбейте до образования устойчивой пены. Желтки соедините с манной крупой и ванильным сахаром. Добавьте взбитые белки и аккуратно, сверху вниз, перемешайте. Выложите тесто в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и выпекайте 30–40 минут при 150–180 °С. Готовый бисквит залейте молоком, не вынимая из формы, и поставьте в духовку еще на 5–7 минут, чтобы молоко впиталось. Выложите бисквит на доску, остудите, разрежьте на порции.

На заметку. В тесто можно добавить горсть мелко нарезанных сухофруктов. Разрезанный на порции готовый бисквит можно украсить ломтиками фруктов или цукатами.



Ржаные булочки

на 6 порций

Приготовление

Смешайте муку с дрожжами или разрыхлителем, добавьте остальные ингредиенты теста и размешивайте до получения однородной массы. Столовой ложкой разложите тесто в формочки, смазанные маслом. Выпекайте при 180 °С около 20 минут, пока булочки не уплотнятся и не потемнеют. Подавайте горячими или дайте остыть до комнатной температуры.



На заметку. Выпекайте булочки в формочках для миникексов (12 штук). Тесто должно получиться очень липким, поэтому заполнять формочки лучше всего ложкой. Из рецептуры можно исключить яйцо, заменив его 1/2 стакана молока. Готовые булочки можно заморозить и хранить несколько дней в холодильнике, слегка разогревая перед подачей в духовке или просто размораживая до комнатной температуры.

Ингредиенты

яйца 4 шт.
сахар 1/2 стакана
крупа манная 2/3 стакана
сахар ванильный 1 ст. ложка
масло топленое 1 ч. ложка
сухари панировочные 1 ст. ложка
молоко 1 1/2 стакана



Ингредиенты

мука ржаная 2 стакана
дрожжи быстродействующие или разрыхлитель для теста 1 ч. ложка
молоко 1 стакан
яйцо 1 шт.
сахар 1 ч. ложка
масло растительное 1 ст. ложка
соль





Творожная запеканка с хурмой

на 10 порций

Приготовление

Творог, сахар и масло разотрите в однородную массу. Добавьте ванильный сахар или раствор ванилина. Для начинки хурму, удалив из нее косточки, измельчите в блендере или нарежьте ломтиками, затем смешайте с сахаром. Форму для запекания смажьте растительным маслом и посыпьте манной крупой. Выложите в форму творожную массу и разровняйте. Сверху уложите начинку, посыпьте ее оставшейся манной крупой. Запекайте 35–45 минут при 180 °С.

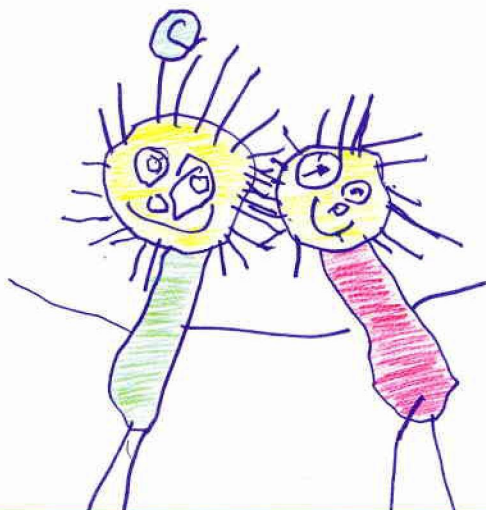
Ингредиенты

Для теста:

творог 500 г
масло сливочное 100 г
сахар ½ стакана
крупа манная 5–7 ст. ложек
сахар ванильный 1 ч. ложка
или ванилин на кончике ножа

Для начинки:

хурма 3–4 шт.
сахар ½ стакана



На заметку. Если у вас нет блендера, твердую хурму можно натереть на терке, а мягкую пропустить через мясорубку. При использовании ванилина разведите его горячей водой, затем введите в тесто 5–6 капель раствора.

Мусс фруктовый

на 4 порции

Приготовление

Очищенные и нарезанные фрукты залейте горячей водой, добавьте сахар и варите до мягкости. Протрите фрукты вместе с отваром. Приготовленное пюре доведите до кипения и, непрерывно помешивая его, всыпьте тонкой струйкой манную крупу. Варите 10–15 минут, не прекращая помешивания. Массу охладите и взбейте миксером так, чтобы она увеличилась в объеме в 1,5–2 раза. Выложите в вазочки и поставьте в холодильник. При подаче мусс можно полить сиропом.

Ингредиенты

фрукты нарезанные 1 стакан
крупа манная 1 ст. ложка
вода 1 стакан
сахар 1 ст. ложка



На заметку. Для этого рецепта идеально подходят абрикосы, персики или груши мягких сортов. Чтобы взбить мусс в достаточно густую массу, вам потребуется миксер.

Лимонные «хрустики»

на 4 порции

Приготовление

Масло разотрите с сахаром до однородной консистенции (можно воспользоваться миксером или кухонным комбайном). Добавьте лимонную цедру, муку и соль. Поставьте тесто в холодильник на 1 час.

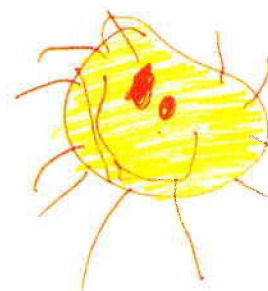
Разогрейте духовку до 180–200 °С. Тем временем достаньте из холодильника тесто и как можно быстрее, чтобы оно не успело нагреться до комнатной температуры, раскатайте его в жгутики толщиной около 1 см и длиной 4–5 см. Жгутики выложите на смазанный маслом противень и выпекайте 15 минут до золотистого цвета. Дайте остыть, затем слегка посыпьте сахарной пудрой.

Ингредиенты

сахар $\frac{2}{3}$ стакана
масло сливочное 100 г
лимонная цедра тертая
1 ст. ложка
мука пшеничная $\frac{2}{3}$ стакана
соль



На заметку. В тесто можно добавить немного ванилина или ванильной эссенции. Когда будете выкладывать «хрустики» на противень, оставляйте между ними расстояние не менее 4–5 см, так как тесто увеличится в объеме при выпекании.



← Лимонные «хрустики»

Апельсиновый десерт

на 2 порции

Приготовление

Очистите апельсин от корки и пленок, мякоть мелко порубите. Смешайте апельсин с йогуртом и залейте персиковым соком.



Ингредиенты

апельсин ½ шт.

сок персиковый 1 стакан

йогурт 125 г



На заметку. Десерт можно подавать в апельсиновых «корзиночках» или в вазочках с бисквитным печеньем.

← Апельсиновый десерт

Творожные «улитки»

на 4 порции

Приготовление

Отделите от творога приблизительно четверть. Оставшуюся часть творога разотрите с желтками до однородной массы, добавьте соду. Смешайте творожную массу с мукой до образования густого теста (муки может понадобиться чуть больше, в зависимости от жирности и консистенции творога). Готовое тесто уберите в холодильник на полтора часа. После охлаждения тесто разделите на 2 части, раскатайте каждую на посыпанной мукой поверхности в пласт толщиной 3–5 мм. На один пласт выложите оставшийся творог и разровняйте его. Посыпьте творог сахаром и накройте вторым пластом. Скатайте тесто в рулет и разрежьте его на кусочки толщиной 1 см. Выпекайте 20–25 минут при 230 °С.



Ингредиенты

творог 250 г

яичные желтки 3 шт.

сода ½ ч. ложки

мука пшеничная ⅔ стакана

сахар 1 ст. ложка



На заметку. Вместо творога можно использовать сладкую творожную массу, обычную или с сухофруктами (в этом случае сахар в тесто добавлять не надо).

← Творожные «улитки»





Морковный кекс с лимонным кремом

на 4 порции

Приготовление

В просеянную муку добавьте разрыхлитель, сахар, натертую на мелкой терке морковь, нарезанные сухофрукты (если используете). В отдельной посуде смешайте растительное масло с апельсиновым соком и молоком, а затем перемешайте полученную жидкость с морковно-мучной массой.

Белки взбейте в крепкую пену и аккуратно соедините с тестом. Выложите тесто в небольшую форму и выпекайте 45–50 минут при 180 °С, пока кекс не станет золотистым.

Выньте форму из духовки, выложите теплый кекс из формы и охладите.

Для крема взбейте творог с сахаром и цедрой в однородную массу.

Смажьте поверхность кекса кремом, разровняйте ножом.



На заметку. Для приготовления кекса лучше использовать коричневый сахар.

Взбитые белки надо осторожно выкладывать в тесто и медленно перемешивать лопаточкой снизу вверх. Если просто соединить все ингредиенты теста, кекс получится «плоским» и тяжелым.

При кажущейся трудоемкости этот рецепт очень прост в исполнении.

Ингредиенты

Для теста:

мука пшеничная 1¼ стакана

разрыхлитель 1 ч. ложка

сахар ½ стакана

морковь 3 шт.

сухофрукты (по желанию) 50 г

сок апельсиновый 5 ст. ложек

масло растительное

1 ст. ложка

молоко 5 ст. ложек

яичные белки 2 шт.

Для крема:

творог мягкий нежирный

¼ стакана

цебра лимонная тертая

2 ст. ложки

сахар 1 ст. ложка



Мексиканская сырная лепешка

на 6 порций

Приготовление

Смешайте муку с сухим молоком, сахаром, разрыхлителем и солью. Положите нарезанное кубиками масло и порубите смесь до образования мелкой крошки. Добавьте тертый сыр, перемешайте. Понемногу вливая воду, замесите однородное тесто. Тесто разомните руками в лепешку толщиной 2 см, выложите на смазанную маслом сковороду диаметром около 25 см и разрежьте на 6 треугольничков. Накройте лепешку фольгой и жарьте на слабом огне примерно 10 минут, пока тесто заметно не поднимется. Аккуратно переверните лепешку по частям и жарьте еще 10 минут до готовности. Подавайте горячей.



На заметку. Не добавляйте в тесто сразу всю воду — возможно, она не понадобится вам в полном объеме. Выпекать такую лепешку лучше всего на тяжелой, равномерно прогревающейся чугунной сковороде.



Ингредиенты

мука пшеничная 2 стакана
молоко сухое обезжиренное
¼ стакана
сахар ½ ст. ложки
разрыхлитель для теста
1 ч. ложка
или дрожжи
быстродействующие
½ ст. ложки
масло сливочное 50 г
сыр твердый тертый
½ стакана
вода ¾ стакана
соль

Кекс банановый

на 6 порций

Приготовление

Смешайте муку с разрыхлителем. Добавьте сливочное масло, сахар, лимонный сок, 2 измельченных банана. Яйца слегка взбейте и смешайте с тестом.

Форму для кекса смажьте растительным маслом, посыпьте мукой и выложите в нее тесто. Выпекайте кекс около 25 минут при 180 °С.

Оставшийся банан нарежьте тонкими ломтиками.

Достаньте кекс из духовки, выложите на его поверхность банановые ломтики, посыпьте сахаром и выпекайте еще 5 минут.



Ингредиенты

мука пшеничная 1½ стакана
сахар ½ стакана
разрыхлитель для теста
1 ч. ложка
масло сливочное 125 г
сок лимонный 1 ст. ложка
бананы 2½ шт.
яйца 3 шт.
масло растительное
1 ст. ложка



На заметку. Не пытайтесь вынуть кекс из формы горячим — банановый наполнитель придает ему вязкую консистенцию. Поэтому дайте кексу остыть, прежде чем подавать его на стол. Кекс можно разрезать на порции и оформить густым йогуртом и фруктами.



Мексиканская
сырная лепешка

Нью-йоркский яблочный пирог

на 6 порций

Приготовление

Смешайте муку с солью, насыпьте горкой и сделайте в центре углубление. Добавьте в углубление размягченное масло, яичные желтки, воду и сахар, замесите однородное тесто. Скатайте из теста шар и поместите его в холодильник на 30 минут.

Для начинки яблоки очистите и нарежьте тонкой соломкой. Сбрызните лимонным или апельсиновым соком, чтобы не потемнели. Тесто раскатайте в ровную лепешку и выложите в смазанную маслом форму диаметром 25 см. Форму с тестом поставьте в холодильник на 10–15 минут.

Нарезанные яблоки посыпьте сахарной пудрой и перемешайте, затем выложите в форму с охлажденным тестом и разровняйте. Выпекайте пирог 10 минут при 220 °С.

Взбейте сметану и яйца с сахаром. Вылейте полученный крем на яблоки и вновь поставьте пирог в духовку. Уменьшите нагрев до 190 °С и выпекайте пирог еще 30–35 минут, пока тесто не станет золотистым, а крем не приобретет плотную консистенцию. Теплый пирог разрежьте на порции.



На заметку. Для экономии времени яблоки можно нарезать ломтиками, но тогда пирог получится менее «нарядным». Вместо яблок для начинки можно использовать твердые персики или сливы нектарного сорта.

Английский кекс

на 8 порций

Приготовление

Масло с сахаром и яйцом разотрите в однородную массу. Муку смешайте с солью и разрыхлителем, соедините с яично-масляной смесью. Тонкой струйкой влейте молоко, перемешайте, затем добавьте овсяные хлопья. Должно получиться тесто вязкой полужидкой консистенции. Вылейте его в смазанную маслом форму и выпекайте около часа при 165 °С. Готовый кекс выньте из духовки и выдержите минут 10, затем выложите из формы и посыпьте сахарной пудрой.



На заметку. Традиционно этот кекс выпекают в специальной форме для английских кексов (обычно 30×10 см). Если вы решите воспользоваться стандартной формой для выпечки, кекс может получиться чуть более плоским. Обратите внимание, что форма не должна быть заполнена более чем на $\frac{2}{3}$ высоты, иначе тесто, поднимаясь, может «убежать».

Ингредиенты

Для теста:

мука пшеничная $\frac{2}{3}$ стакана
масло сливочное 75 г
яичные желтки 2 шт.
вода ледяная 1 ст. ложка
сахар 3 ст. ложки
соль

Для начинки:

яблоки некислые 3 шт.
сахарная пудра 1 ст. ложка
сок апельсиновый
или лимонный 1 ст. ложка
сметана или сливки густые
 $\frac{2}{3}$ стакана
яйца 2 шт.
сахар 1 ст. ложка

Ингредиенты

масло сливочное 1 ст. ложка
сахар 3 ст. ложки
яйцо 1 шт.
мука пшеничная 2 стакана
разрыхлитель для теста
2 ч. ложки
молоко $\frac{3}{4}$ стакана
хлопья овсяные
быстрого приготовления
1 стакан
соль





Глава

8



ЧЕМ ЖАЖДУ УТОЛЯЕМ

Напитки

фруктовые и молочные

Жидкость — важнейшая составляющая детского рациона. Считается, что в возрасте от полутора до шести лет ребенок должен получать в день не менее полутора литров жидкости. На первый взгляд может показаться, что объем этот слишком велик для такого маленького человечка. Однако в рекомендованном объеме жидкости учтены не только напитки, но также супы, овощи и фрукты, состоящие, в основном, из воды.

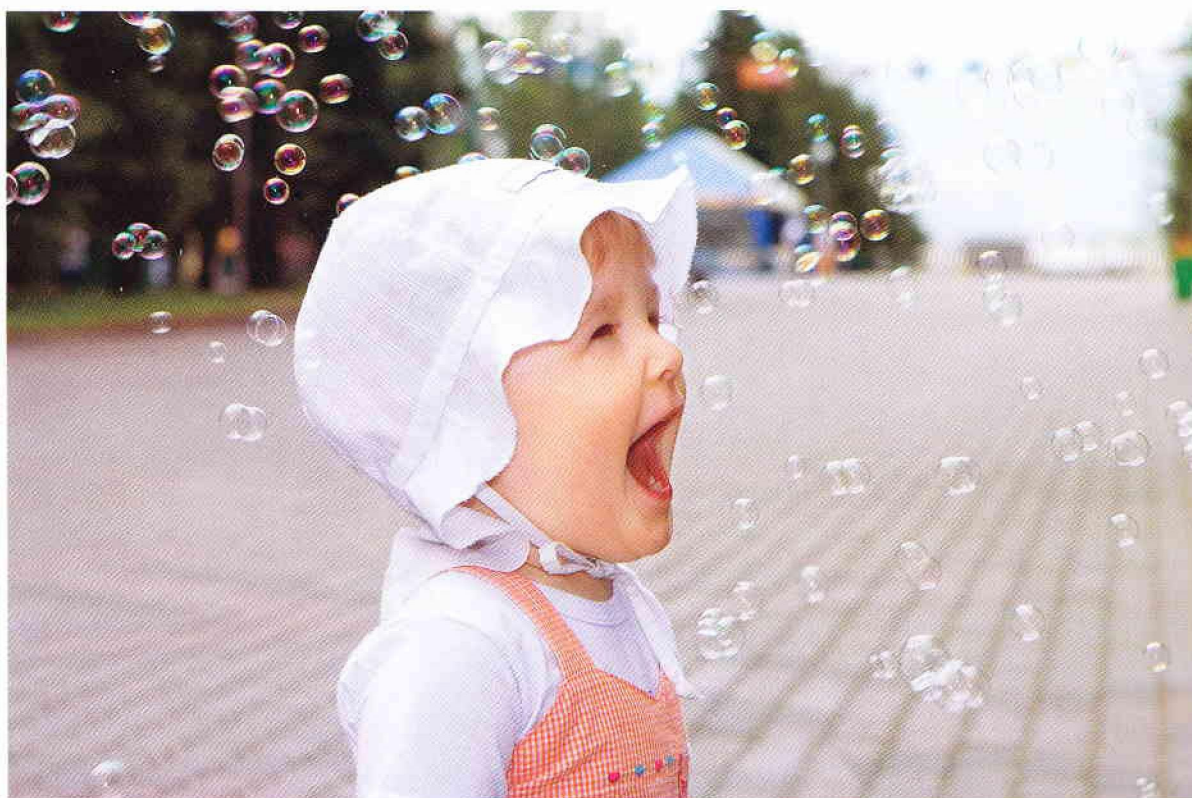


Помимо продуктов, содержащих воду в «скрытом» виде, ребенку необходимо еще 4–5 чашек напитков в день — простой воды, чая, компота, соков или молока. Конечно, самое простое, что вы можете предложить своему ребенку, — это стакан чистой воды (купленной в магазине бутилированной или очищенной домашним фильтром). К сожалению, по мере того как вкусовые пристрастия ребенка становятся более сложными, ему все меньше хочется утолять жажду простой водой. Соки или фруктовые чаи кажутся ему более вкусными.

Однако то, что вкусно, совсем не обязательно означает «полезно».

Специалисты советуют по возможности ограничивать потребление ребенком газированных напитков (а лучше и вовсе исключить их). Точно так же изменилось и отношение к традиционному русскому напитку — квасу. Сегодня детские диетологи считают, что напиток с продуктами брожения может нанести вред желудочно-кишечному тракту ребенка. Не рекомендуется злоупотреблять жидкостями, содержащими кофеин, а также напитками, насыщенными сахаром. К последним относятся и фруктовые соки. Многие родители полагают, что предлагая ребенку натуральные фруктовые соки, они вводят в его рацион полезный и богатый витаминами продукт. На самом же деле соки, по сравнению с фруктами, очень бедны клетчаткой, но при этом изобилуют «пустыми» калориями. Если ребенок все же пристрастился к этому напитку, давать сок лучше разбавленным. Разумеется, самые лучшие соки — приготовленные дома

из продуктов с бабушкиного огорода (поскольку история купленных на рынке или в магазине фруктов и овощей не всегда известна, существует риск получить вместе с напитком и концентрированную дозу нитратов). К сожалению, приходится признать, что у современных родителей не всегда есть возможность приготовить натуральный, «правильной» концентрации сок дома. Из соков промышленной выработки лучше отдавать предпочтение изготовленным производителями детского питания — они обязаны соблюдать строгие стандарты качества и не добавлять в соки консерванты, усилители вкуса, стабилизаторы. Сок с мякотью всегда полезнее осветленного.





Сокам и газированным водам всегда можно найти здоровую (и вкусную) альтернативу: компоты, морсы, лимонады, фруктово-молочные коктейли и шербеты.

■ Популярным напитком является **морс**, который готовят из кисловатых лесных или садовых свежих ягод (клюквы, брусники, смородины, крыжовника) с добавлением сахара. Обычно морсы изобилуют витамином С, а потому они очень полезны, особенно при простудных заболеваниях.

■ **Лимонадом** до появления газированных напитков называли смесь кипяченой воды с сиропом или соком лимона. Его также нетрудно приготовить дома, а по содержанию витаминов мало что может сравниться с этим напитком. В качестве лимонадной основы обычно используется перетертая с сахаром в пропорции 1:1 мякоть лимонов, лаймов, апельсинов или грейпфрутов. Обратите внимание, что готовить цитрусовый сироп можно только в неокисляющей посуде — стеклянной или эмалированной, иначе сироп потемнеет и будет горчить. Сироп хранят в герметичной посуде на нижней полке холодильника и смешивают с водой и другими ингредиентами по мере необходимости. Настоящий лимонад никогда не бывает очень сладким и всегда имеет ярко выраженный фруктовый вкус.

■ Все популярнее в детской кухне в последнее время становятся **чай** и напитки на чайной основе. Если наши мамы знали всего один сорт чая — черный, то сегодня в магазинах представлено великое множество чаев, травяных и фруктовых, простых и с добавками. Многие из них даже маркированы как специальные «детские» и выпускаются с экстрактами ромашки, фенхеля, липы и так далее. Как правило, их производят в гранулированном виде, поэтому приготовление чая займет считанные секунды. Все, что от вас потребуется, — положить несколько ложек порошка в чашку и залить их водой. Такие чаи не нужно подслащивать — как правило, небольшое количество сахара предусмотрено их составом. Если же вы хотите приготовить для ребенка натуральный чай, обратите внимание, что не все сорта этого напитка подходят для детского питания. Черные чаи содержат много кофеина, зеленые обладают мочегонным действием и могут привести к обезвоживанию организма ребенка. Фруктовые чаи часто богаты консервантами и красителями, кроме того, добавленные в чай ароматизаторы могут оказаться аллергенными. Тем не менее, вкус слабо заваренного свежего чая может оказаться для ребенка привлекательным, поэтому пренебрегать им не стоит.



■ **Молочные коктейли** и **шербеты** — это привлекательная для ребенка комбинация напитка и десерта. В состав коктейлей обычно входят мороженое, молоко или йогурт, фрукты, а в шербеты добавляют еще и фруктовые соки. Достоинство напитков на молочной основе заключается в высоком содержании кальция в сочетании с витаминами и фруктовыми кислотами. Обычно эти напитки богаты калориями, поэтому для повседневного утоления жажды они не подходят.



рецепты

Лимонад из ревеня

на 6 порций

Приготовление

Очищенный ревень нарежьте ломтиками, засыпьте сахаром и дайте настояться в течение 1–2 часов. Затем добавьте сок, выжатый из лимона, залейте кипятком и доведите до кипения. Когда лимонад остынет, процедите его и разлейте в чашки.

Ингредиенты

ревень 200 г

лимон 1 шт.

сахар $\frac{1}{2}$ стакана

вода $1\frac{1}{2}$ л



На заметку. Такой лимонад можно хранить в холодильнике 2–3 дня.

Ванильный лимонад

на 4 порции

Приготовление

Лимон и апельсин вместе с корками нарежьте кружочками, засыпьте сахаром. Добавьте 2–3 столовые ложки воды и подогрейте на слабом огне, пока сахар не расплавится, затем оставьте на 1–2 часа. Перед подачей добавьте ванильный сахар и охлажденную кипяченую воду, охладите.

Ингредиенты

апельсин 1 шт.

лимон 1 шт.

сахар 4 ст. ложки

вода 1 л

сахар ванильный $\frac{1}{4}$ ч. ложки или
концентрат ванильный 1 капля



Ванильный лимонад



Облепиховый лимонад

на 6–7 порций

Приготовление

Облепиху измельчите или разомните пестиком. Добавьте нарезанный дольками лимон, всыпьте сахар, хорошо перемешайте и доведите на слабом огне до кипения. Влейте воду и вновь доведите смесь до кипения. Дайте лимонаду настояться 1–2 часа и процедите его.



На заметку. Самый простой способ приготовить заготовку для этого лимонада — измельчить ягоды облепихи в блендере или кухонном комбайне.



Яблочный морс с шиповником

на 6 порций

Приготовление

Шиповник очистите от семян, промойте, залейте горячей водой и варите около 10 минут. Слейте часть отвара, добавьте нарезанные дольками яблоки и сахар, доведите до кипения, помешивая, чтобы растворился сахар. Охладите и смешайте с оставшимся отваром, предварительно процедив его.

Ингредиенты

яблоки зеленые кислые 3–4 шт.

шиповник ½ стакана

сахар ½ стакана

вода 1½ л



На заметку. Перед подачей можно положить в стакан с морсом ломтик апельсина.



Облепиховый лимонад



Традиционный клюквенный морс

на 6–7 порций

Приготовление

Ягоды клюквы измельчите в блендере или разотрите деревянным пестиком. Влейте 1 стакан воды, перемешайте, затем отожмите сок через сито или процедите через марлю, свернутую в несколько слоев. Добавьте в клюквенный сок сахар, влейте оставшуюся воду и доведите до кипения. Охладите.



На заметку. Пропорции основы для этого морса несколько увеличены, поскольку заготовку можно достаточно долгое время хранить в холодильнике, разбавляя кипяченой водой по мере необходимости.

Малиновый шербет

на 1 порцию

Приготовление

Персик ошпарьте и снимите с него кожицу, затем нарежьте мякоть небольшими кусочками. Из апельсина выжмите сок. Соедините персик с апельсиновым соком, малиной и мороженым или йогуртом и взбейте в блендере до образования однородной массы.



Ингредиенты

клюква 500 г
сахар 1 стакан
вода 1½ л



Ингредиенты

малина свежая
или замороженная ½ стакана
персик 1 шт.
апельсин ½ шт.
йогурт или мороженое
2 ст. ложки



На заметку. В этом шербете присутствуют зернышки малины, поэтому его лучше давать детям постарше.



← Традиционный
клюквенный морс

Молочный коктейль с овсянкой

на 1 порцию

Приготовление

Овсяные хлопья залейте примерно половиной стакана кипятка и оставьте на 3–5 минут. Лишнюю воду слейте и дайте хлопьям остыть.

Банан нарежьте, смешайте с молоком и мороженым.

Набухшие хлопья соедините с бананово-молочной смесью и взбейте в блендере или венчиком.



На заметку. Этот молочный коктейль настолько сытный, что в жаркую погоду в полдник может выполнять роль самостоятельного блюда.

Кефир (болгарский коктейль)

на 1 порцию

Приготовление

Соедините томатный сок с кефиром и хорошо перемешайте.



Джулеп

на 1 порцию

Приготовление

На дне бокала разотрите мяту так, чтобы листья дали немного сока. Залейте мяту смесью воды и соков, хорошо перемешайте. Перед подачей удалите из стакана крупные стебли мяты.



На заметку. Джулеп — персидский напиток, являющийся смесью фруктовых соков с водой или льдом и мятой. Комбинация ингредиентов может быть произвольной.

Ингредиенты

хлопья овсяные 1 ст. ложка

банан ½ шт.

молоко 1 стакан

мороженое 3 ст. ложки



Ингредиенты

сок томатный ½ стакана

кефир ½ стакана



На заметку. Сочетание томатного сока с кефиром способствует нормализации работы кишечника.

Ингредиенты

вода 3 ст. ложки

сок персиковый 3 ст. ложки

сок апельсиновый 3 ст. ложки

мята 3–4 веточки

Коктейль овощной

на 1 порцию

Приготовление

Овощи и кефир соедините в блендере и слегка взбейте.

Перед подачей коктейль процедите или просто удалите слишком крупные кусочки овощей.

Ингредиенты

кефир $\frac{2}{3}$ стакана

огурец 1–2 ломтика

шпинат 2–3 листика

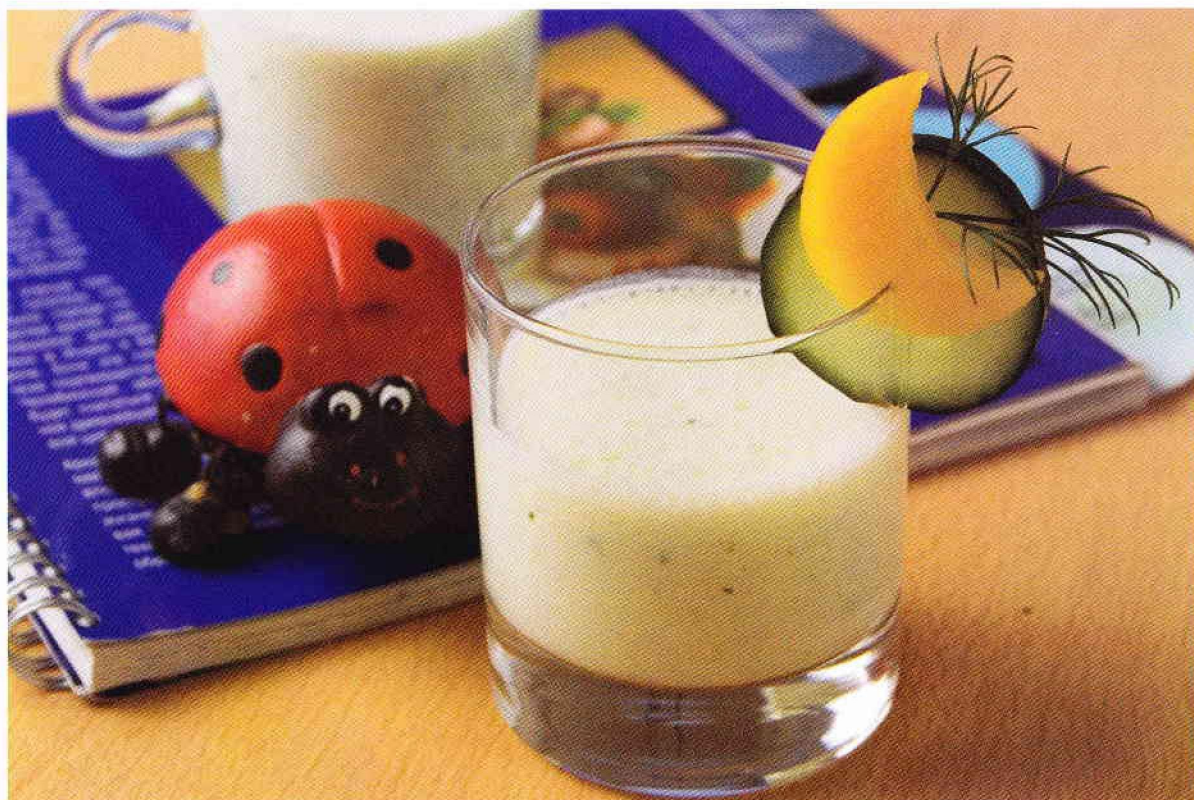
перец сладкий желтый

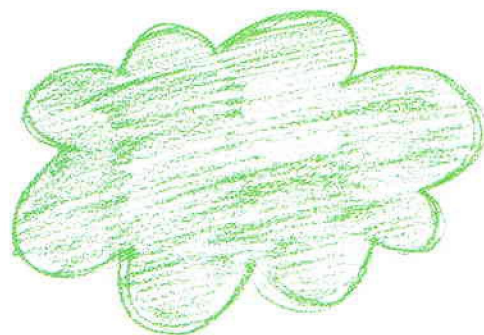
1 колечко

На заметку. В коктейле можно использовать любые овощи без семян, не требующие термической обработки.



ПАПА
РТИБА





9

Глава



ТАКОЕ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЕ НАСЛЕДСТВО

Питание детей
с пищевой аллергией

Каждый родитель втайне мечтает, что ребенок унаследует от него самые лучшие качества: привлекательную внешность, способности к наукам или музыкальные таланты.

К сожалению, реальность такова, что наследуемый багаж может включать не только желаемые характеристики.



Пищевая аллергия — одно из наиболее часто передаваемых по наследству заболеваний. Родители, страдающие аллергией на тот или иной продукт, почти наверняка передадут этот недуг своему ребенку. Да и современная экологическая ситуация также не способствует укреплению иммунной системы, поэтому в настоящее время ребенок, не страдающий в той или иной мере чувствительностью к определенным пищевым ингредиентам, скорее исключение. Но не стоит впадать по этому поводу в панику. Многим детям свойственно «перерастать» пищевые аллергии и полностью избавляться от них уже к школьному возрасту. Кроме того, существуют многочисленные проверенные способы составить для ребенка здоровый рацион из продуктов, которые не будут провоцировать проявление аллергических реакций.

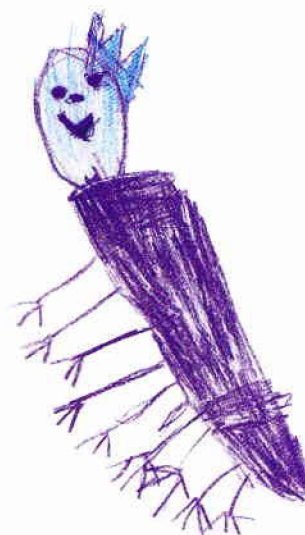
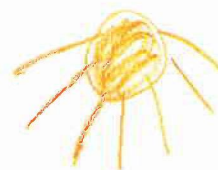
Но для этого, конечно, надо знать «врага» в лицо. Разумеется, только врач может дать заключение по каждому конкретному случаю. Однако нелишним будет запомнить основных «виновников» детской пищевой аллергии, тем более, что иногда она может быть спровоцирована самыми невинными на вид продуктами.

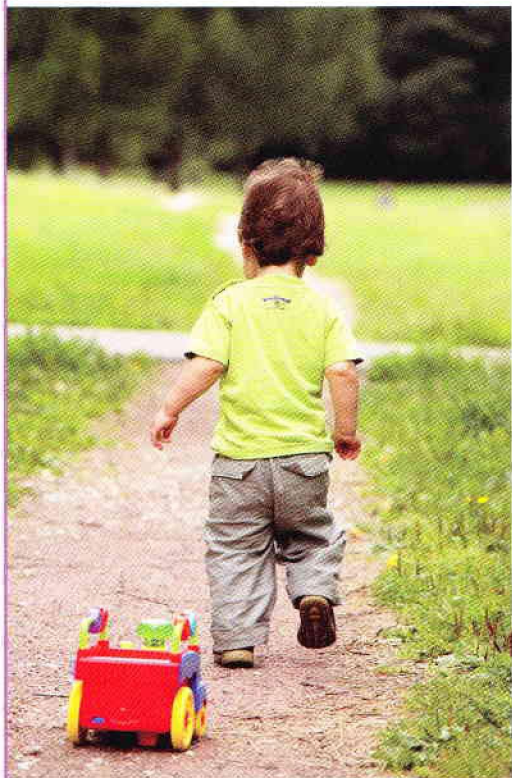
■ Самая распространенная сейчас пищевая аллергия у детей — аллергия на **коровье молоко**. В его белках содержится около 20 аллергенов, реакция на которые обычно возникает в первом полугодии жизни ребенка и исчезает к 2–4 годам.

Если есть возможность, лучше заменить коровье молоко соевым. В противном случае потребность в молочных продуктах можно восполнять продуктами, в которых белок содержится в неопасном, расщепленном виде: творогом, йогуртом, кефиром. Кисломолочные продукты восстанавливают микрофлору кишечника, которая при пищевой аллергии практически всегда нарушена, поэтому введение их в детский рацион вполне безопасно (если, конечно, ваш врач не рекомендует полностью воздерживаться от молочных производных).

Продукты, содержащие молоко в явном и скрытом виде: молочные изделия, сыры, супы кремообразной консистенции, молочный шоколад, масло, готовые смеси для выпечки, муссы промышленного производства, мороженое, большинство кремов в кондитерских изделиях.

■ **Каша** — традиционное блюдо, с которого ребенок начинает знакомство с миром «взрослых» продуктов, — также может быть довольно коварной. Во многих крупах содержится аллергенное вещество глютен, делающее зерновые производные не подходящими для питания детей с пищевой чувствительностью. Наименее аллергенной крупой считается рис, а наиболее частым виновником пищевой аллергии — так любимая предыдущими поколениями матерей манка.





Продукты, содержащие глютен в явном и скрытом виде: большинство круп, готовые сухие завтраки, кукурузные хлопья, мюсли, большинство макаронных изделий и выпечки, еда, приготовленная с применением модифицированного крахмала.

■ **Яичный белок** также находится в ряду самых распространенных аллергенов. Его непереносимость часто сочетается с аллергией на коровье молоко. В этом случае возникают проблемы с прививками: вирусы кори, свинки, гриппа для некоторых вакцин культивируют с использованием куриных эмбрионов. С возрастом аллергия на куриный белок обычно проходит. В качестве альтернативы куриным яйцам можно попробовать дать ребенку яйца перепелиные.

Продукты, содержащие глютен в явном и скрытом виде: большая часть выпечки, многие сорта макаронных изделий, пастила и зефир, кремовые украшения на кондитерских изделиях, майонез, салатные соусы промышленного приготовления, суфле и некоторые сорта мороженого.

■ **Мясо** редко попадает в список аллергенных продуктов, но и тут могут быть исключения. Иногда пищевым аллергеном становится курятина. Ее белок родственен яичному, а потому обостряет аллергию: страдающему диатезом ребенку куриное мясо и приготовленный на нем бульон лучше не давать. Если у вас возникло подозрение, что именно куриное мясо стало источником нарушения пищеварения ребенка, попробуйте вовсе исключить его на время из рациона или отваривайте курицу в два этапа: сначала залейте ее холодной водой, доведите до кипения и выдержите на слабом огне 20–30 минут, затем слейте бульон, залейте курицу горячей водой и варите до готовности. Дважды вываренное мясо теряет большую часть аллергенных свойств, но в то же время становится менее полезным.

■ **Экзотические дары моря** при всей их вкусовой привлекательности для взрослого человека — неподходящая еда для ребенка младше трех лет. Креветки, мидии, устрицы, раки, крабы и икра способны вызывать сильнейшую аллергическую реакцию, вплоть до анафилактического шока. Вряд ли вам придет в голову угощать едва познакомившегося с кашами младенца лобстерами, но вот икру многие почему-то не боятся предлагать ребенку, считая ее крайне полезным продуктом. Она действительно очень питательна и богата витаминами, но детский организм часто оказывается просто не в силах справиться с высокой концентрацией белка, содержащегося в морепродуктах. Сильную реакцию может вызвать даже рыбий жир — именно поэтому педиатры отказались от его применения в раннем возрасте, заменив более безопасными препаратами витамина D.

Обратите внимание, что детям не рекомендуется давать и обычные, приготовленные для «взрослого» стола рыбные консервы, — в них содержатся специфические консерванты, способные вызывать симптомы, сходные с аллергическими, хотя сама рыба здесь ни при чем.



■ **Фрукты и ягоды**, даже самые заурядные, незкзотические, также могут вызывать пищевую аллергию. Поколение наших мам с уверенностью скажет: соки из натуральных фруктов и овощей можно давать даже трехмесячным детям. Этот тезис в последние годы получил убедительное опровержение. За последние 20–30 лет специалисты по детскому питанию провели множество исследований, доказывающих, что знакомство с миром растительных продуктов следует отложить как минимум до достижения ребенком полугода. Расстройства желудка или, наоборот, запоры у младенцев могут оказаться следствием аллергической реакции на такие банальные продукты, как морковный или яблочный сок. Самыми высокоаллергенными считаются фрукты с яркой окраской — цитрусовые и яблоки с красной и желтой кожурой, а также плоды с косточками (вишня, черешня, абрикос, персик). Самым низкоаллергенным фруктом считается банан.

Обратите внимание на скрытое «коварство» виноградного сока. Он не столько аллергенен сам по себе, сколько усиливает реакцию организма на другие продукты. Причина — в излишней сладости, которая вызывает процессы брожения в кишечнике малыша и нарушает микрофлору. По той же причине страдающему диатезом ребенку не стоит давать нектары или соки, приготовленные промышленным путем с добавлением сахара.

Многие фрукты теряют аллергенность, когда их варят, в том числе и на пару, томят в духовке (это полезно проделывать с яблоками), а также в компотах.

Из ягод наибольшие опасения у аллергологов вызывают клубника, земляника, малина. Ребенку, страдающему диатезом, лучше не давать их совсем.

■ Хотя **овощи** реже, чем фрукты, вызывают аллергические реакции, они тоже могут быть противопоказаны детям с аллергией. Как и в случае с фруктами, наиболее аллергенными являются овощи с ярко окрашенной мякотью: оранжевая тыква, морковь, помидоры, сладкий перец. Наименее вероятными «виновниками» аллергии являются картофель, цветная капуста, кабачок. Аллергенными также являются многие травы и пряности, поэтому их обычно не включают в блюда для детей младше полутора лет. Снизить аллергенность овоща можно, очистив его от кожуры, нарезав мелкими кусочками и выдержав в холодной воде около часа.





Необходимо обратить внимание еще на такую, в настоящее время благополучно отмирающую тенденцию российской диетологии, как рекомендация исключить из рациона малыша фрукты и овощи импортного происхождения. В обывательской среде до сих пор еще бытует мнение, что детям дошкольного возраста следует давать овощи и фрукты того климатического пояса, в котором они живут. На самом деле ребенку с несформировавшимися еще пищевыми предпочтениями в равной степени в новинку вкус как яблочка-антоновки, так и экзотических манго или папайи. Никаких специальных ферментов для переработки тропических фруктов организму не требуется, а пищевую аллергию могут вызывать как кокосы и ананасы, так и смородина с малиной. Опыт наших северных соседей — Скандинавских стран — показывает, что тропические плоды, богатые витаминами и обладающие насыщенным вкусом, по праву могут занимать свое место в детском рационе. Они не только вкусны, но и полезны, а часто и низкоаллергенны. Самым низкоаллергенным экзотическим продуктом считается авокадо, половина плода которого покрывает суточную потребность ребенка в жирах растительного происхождения и витамине В. Более привычный российскому потребителю плод киви нормализует работу кишечника и содержит суточную дозу витамина С. Многие педиатры рекомендуют вводить киви в рацион детей с аллергией на цитрусовые плоды для восполнения потребности в аскорбиновой кислоте. Манго по содержанию витамина А в несколько раз превосходит хорошо всем знакомую морковку, при этом сочная и сладкая мякоть этого фрукта легко усваивается детским организмом. Близкую «родственницу» дыни — папайю — часто рекомендуют детям с проблемой избыточного веса — она содержит ферменты, расщепляющие белки и улучшающие метаболизм. Разумеется, наряду с другими ярко окрашенными фруктами и овощами, экзотические продукты вызывают у педиатров опасения как возможные аллергены. Ребенку с пищевой аллергией следует с большой осторожностью предлагать любой фрукт, тем более экзотический.

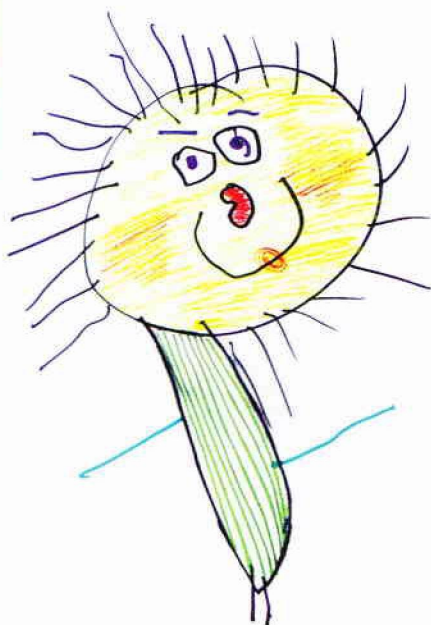
Обратите внимание: если ваш ребенок страдает пищевой чувствительностью к тому или иному продукту, это вовсе не значит, что мир кулинарного разнообразия для него недоступен.

Просто исключите из рациона «коварный» компонент и держите в памяти список самых распространенных аллергенов:

цельное коровье молоко, куриные яйца, пшеница, орехи, морепродукты, ярко окрашенные фрукты и овощи.

Сильным аллергеном являются сахар и блюда, содержащие его: сладости, кондитерские изделия, карамельные напитки (газированные напитки типа кока-колы).

При этом относительно спокойно можно предлагать маленькому аллергику тыкву, кабачок, цветную капусту, зеленое яблоко, грушу, рис, телятину или индейку, а также продукты низкой степени аллергенности: брокколи, картофель, зеленый горошек, персик, банан, свинину и крольчатину.





рецепты

Рисовая каша с яблоками и тыквой

на 2 порции

Приготовление

Нарезанную мелкими кусочками тыкву отварите на слабом огне до готовности и протрите через сито или измельчите в блендере. Яблоко натрите на мелкой терке, смешайте с тыквенным пюре. Рис залейте кипящим молоком, добавьте сахар, соль и варите до готовности. В конце приготовления введите тыквенно-яблочное пюре и прогрейте. Заправьте кашу сливочным маслом.

Ингредиенты

тыква нарезанная 1 стакан
яблоко 1 шт.
рис $\frac{1}{2}$ стакана
молоко 2 стакана
сахар 1 ч. ложка
масло сливочное 1 ч. ложка
соль



На заметку. Рис считается самой низкоаллергенной крупой, однако при приготовлении этой каши для ребенка с пищевой чувствительностью к молоку можно коровье молоко заменить соевым или приготовить кашу на воде. Готовую кашу можно поставить на несколько минут в разогретую духовку, чтобы она подрумянилась сверху.



Печеное яблоко

на 1 порцию

Приготовление

Разрежьте яблоко пополам, удалите сердцевину. Уложите яблоко в смазанную маслом формочку и посыпьте сахаром. На дно формочки налейте немного воды. Запекайте яблоко около 15 минут при 180 °C (пока поверхность среза не зарумянится). Яблоко можно подавать как горячим, так и холодным. Можно также протереть его и подавать как пюре.

Ингредиенты

яблоко 1 шт.
масло сливочное 1 ч. ложка
сахар 1 ч. ложка



На заметку. Это, пожалуй, самый низкоаллергенный из возможных десертов. Если у ребенка отсутствует аллергия на молочные продукты, можно перед подачей положить в середину яблока 1–2 столовые ложки йогурта. Ускорить приготовление этого блюда можно, запекая яблоко не в духовке, а в микроволновой печи.



← Печеное яблоко

Печеные гречневые оладьи

на 2 порции

Приготовление

Смешайте гречневую муку с яйцами, добавьте немного соли и подливайте кипяченую воду, пока не получится тесто консистенции густой сметаны.

Выложите тесто ложкой на смазанный маслом противень в виде небольших лепешек и выпекайте оладьи при 220 °С до образования золотистой корочки.



На заметку. Это блюдо подходит для завтрака детей с комбинированной аллергией на пшеницу и куриный белок. Гречневую муку можно использовать готовую, а можно заранее смолоть гречневую крупу в кофемолке.

Ингредиенты

мука гречневая ½ стакана
яйца перепелиные 2 шт.
масло растительное
1 ст. ложка
соль



Яичница из перепелиных яиц с овощами

на 2 порции

Приготовление

Морковь нарежьте мелкими кубиками, слегка обжарьте на масле. Добавьте нарезанный ломтиками сельдерей, влейте воду так, чтобы она слегка покрывала овощи. Тушите на слабом огне до готовности.

Яйца взбейте, добавив сыр, затем перемешайте с овощами. Накройте яичницу крышкой и прогрейте 1–2 минуты.

Ингредиенты

яйца перепелиные 2 шт.
морковь 1 шт.
сельдерей ½ стебля
сыр твердый тертый
2 ст. ложки
масло растительное
1 ст. ложка



На заметку. Сельдерей можно заменить измельченной цветной капустой.



← Яичница из перепелиных яиц с овощами



Рисбургеры

на 2 порции

Приготовление

Рис варите 10 минут в небольшом количестве воды, затем влейте молоко и доведите рис до готовности. Кашу слегка охладите, добавьте яйцо, слегка посолите и перемешайте.

Помидор нарежьте кружочками.

Из рисовой массы сформируйте небольшие лепешки. В центре каждой лепешки сделайте углубление и положите в него немного творога. Накройте творог ломтиком помидора.

Посыпьте рисбургеры тертым сыром, уложите на смазанный маслом противень и запекайте 10–15 минут при 230 °С.

Ингредиенты

рис $\frac{1}{3}$ стакана

молоко $\frac{1}{3}$ стакана

яйцо 1 шт.

помидор 1 шт.

творог 100 г

сыр твердый тертый

2–3 ст. ложки

соль



На заметку. Если ваш ребенок страдает аллергией на молочные продукты, можно использовать рисовое или соевое молоко, творог заменить тофу и исключить из рецепта тертый сыр, слегка посыпав рисбургеры панировочными сухарями. Куриное яйцо также можно заменить перепелиным.

Диетические котлеты

на 2–3 порции

Приготовление

Залейте овсяные хлопья $\frac{1}{2}$ стакана кипятка и оставьте их набухать (если вы увидите, что вода впиталась, можно добавить еще кипятка). Охладите.

Фарш перемешайте с набухшими хлопьями до получения однородной консистенции, посолите. Влажными руками (так как фарш получится несколько более жидким, чем обычный) сформируйте котлеты. Обваляйте их в муке и обжарьте на масле до образования золотистой корочки. Прогрейте под крышкой или в духовке.

На заметку. Отличие этих котлет от приготовленных по традиционному рецепту — в замене яйца овсяными хлопьями. Такие котлеты подходят детям с аллергией на яичный белок. Если у ребенка наблюдается также аллергия на компоненты пшеничной муки или овсянки, можно заменить их гипоаллергенной рисовой мукой.



Ингредиенты

фарш из нежирной говядины

150 г

хлопья овсяные 4 ст. ложки

мука пшеничная 2–3 ст. ложки

масло растительное

1 ст. ложка

соль

Голубцы с картофелем

на 3–4 порции

Приготовление

Картофель отварите, охладите и натрите на терке, затем смешайте с измельченным шпинатом (для вязкости фарша можно добавить в него несколько ложек кипяченой воды).

Капусту разберите на листья, срежьте крупные черешки.

Листья слегка отбейте и опустите на 2–3 минуты в кипящую подсоленную воду. Подготовленные листья капусты, выложив на них фарш, заверните в виде конвертов.

Слегка обжарьте голубцы на масле. Добавьте воды так, чтобы она покрывала голубцы на треть, и тушите их под крышкой 10–15 минут.

Ингредиенты

картофель 3 шт.

капуста белокочанная

250–300 г

шпинат замороженный

или свежий 2–3 ст. ложки

масло растительное

1 ст. ложка

соль



На заметку. Если у вашего ребенка нет аллергии на молочные продукты, можно во время тушения добавить молоко или столовую ложку сметаны.

Разварная телятина с картофелем по-деревенски

на 2 порции

Приготовление

Картофель нарежьте кружочками и выложите половину в смазанную маслом форму для запекания. Сверху уложите ломтики телятины и накройте их оставшимся картофелем, слегка посолите. Налейте в форму кипяченую воду, накройте фольгой или крышкой и запекайте телятину с картофелем в разогретой духовке 30–40 минут до готовности картофеля.

При подаче посыпьте рубленой зеленью.

Ингредиенты

мякоть вареной телятины
100 г
картофель 3–4 шт.
масло растительное
1 ст. ложка
вода 1½ стакана
соль



На заметку. Бульон, оставшийся после приготовления телятины, можно использовать для приготовления супов или соусов.



Картофельные котлеты с брынзой

на 4 порции

Приготовление

Картофель отварите «в мундире», очистите и натрите на терке. Шпинат мелко нарежьте, перемешайте с картофелем. Добавьте яичный желток и брынзу, перемешайте. Из полученной массы сформируйте котлеты, обваляйте их в сухарях, уложите на смазанный маслом противень и запекайте в разогретой духовке около 20 минут.



На заметку. Брынза редко вызывает аллергические реакции, но если у вашего ребенка были случаи аллергии на молочные продукты, проконсультируйтесь у врача. Соль в картофельный фарш добавлять не надо, так как брынза — соленый продукт.



Фаршированный картофель

на 1 порцию

Приготовление

Картофель очистите, уложите в смазанную растительным маслом форму и запекайте 20 минут при 200 °С. Выньте полуготовый картофель из духовки, срежьте у клубней верхушки и ложкой выньте часть мякоти так, чтобы получились «чашечки». Картофельную мякоть разомните вилкой, смешайте с мясным фаршем, посолите. Наполните картофельные «чашечки» приготовленной массой, накройте листом фольги и запекайте еще 20–25 минут. Перед подачей полейте картофель оливковым маслом.



Ингредиенты

картофель 2 шт.
фарш из вареной говядины
или телятины 2 ст. ложки
масло растительное
1 ст. ложка
масло оливковое 1 ст. ложка
соль



На заметку. Если ваш ребенок не страдает аллергией на молочные продукты, можно перед подачей полить картофель сметаной или посыпать тертым сыром.



Фаршированный
картофель

Репа, запеченная с ветчиной

на 1–2 порции

Приготовление

Репу нарежьте ломтиками, ошпарьте (чтобы избавиться от возможной горечи). Ветчину нарежьте мелкими кубиками. В смазанную маслом форму уложите репу, затем ветчину. Влейте воду, накройте форму фольгой и запекайте репу с ветчиной 20–25 минут при 180–200 °С.



На заметку. Если жидкость при запекании быстро выкипит, добавьте еще воды.

Поскольку ветчина является соленым продуктом, солить блюдо не надо.



Бульон с цветной капустой

на 4 порции

Приготовление

Мясо залейте кипящей водой, посолите и сварите до готовности, затем выньте из бульона.

Морковь натрите на мелкой терке и слегка обжарьте на растительном масле.

В кипящий мясной бульон положите капусту и морковь, варите при слабом кипении 15 минут. Вареное мясо нарежьте мелкой соломкой и добавьте в суп в конце приготовления.

При подаче можно посыпать суп мелко нарезанной зеленью.



На заметку. Цветная капуста, помимо того, что богата витаминами, считается одним из самых низкоаллергенных овощей, поэтому такой суп уверенно рекомендуется аллергологами для детского питания. Если у вашего ребенка нет аллергии на молочные продукты, можно перед подачей положить в тарелку немного сливочного масла.

Ингредиенты

репа 1–2 шт.
ветчина нежирная

1–2 ломтика

масло растительное

1 ст. ложка

вода 3–4 ст. ложки

вода 1 л

соцветия цветной капусты

1½ стакана

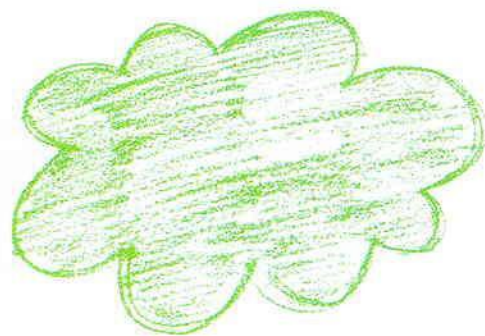
морковь ½ шт.

масло растительное

1 ст. ложка

соль





Глава

10



СВЕКЛА, МОРКОВКА, КАРТОШКА, ГОРОХ...

Вегетарианская кухня
для детей

Еще до недавнего времени мнение детских диетологов было практически однозначным: вегетарианство (т. е. добровольное исключение из рациона продуктов животного происхождения) должно оставаться сознательным выбором взрослого человека, для детского же питания оно не годится. Данные последних исследований показывают, что не все так просто.



Да, действительно, ребенку для роста и развития нужно большое количество белков и железа, основным «поставщиком» которых в организм является мясо. Основным, но все-таки отнюдь не единственным. Миллионы родителей-вегетарианцев вырастили детей, предлагая им не продукты животного происхождения, а их «заместители». Конечно, чем шире диапазон продуктов, которые родители могут использовать в своем кулинарном репертуаре, тем проще составить сбалансированную диету для ребенка. Однако это отнюдь не означает, что отказ от мяса и птицы делает гармоничное питание малыша невозможным.

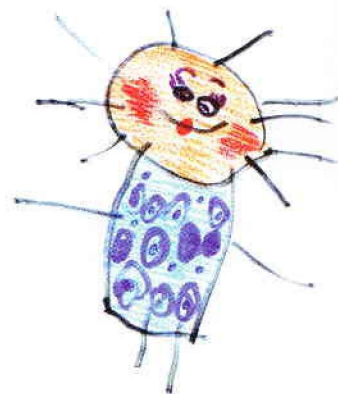
Большинство детских диетологов, даже те, кто лояльно относится к вегетарианской детской кухне, полагают, что как минимум до достижения ребенком школьного возраста не следует исключать из его рациона все продукты животного происхождения: яйца, молочные изделия, а иногда и рыба являются основными гарантами того, что ребенок получает все необходимое для его роста и формирования мозга «сырье».

Если же вы твердо решили, что вегетарианство — правильный выбор для вашего ребенка, следуйте общим рекомендациям диетологов по составлению сбалансированной безмясной диеты.

Во-первых, проконсультируйтесь у врача, какие детские витамины можно давать ребенку, чтобы восполнить нехватку веществ, содержащихся в мясе. Как правило, врачи рекомендуют комплекс, состоящий из витаминов B12 (содержится только в продукте животного происхождения), D и железа. Во-вторых, обычный хлеб замените в рационе ребенка цельнозерновым — он богат белками. В-третьих, активно вводите в диету ребенка зерновые продукты (особенно коричневый рис), а также заменители мяса (соевый творог — тофу). Наконец, планируйте питание ребенка так, чтобы в рацион было включено большое количество продуктов, содержащих кальций (в первую очередь, молочных продуктов).

Необходимо отдельно сказать об основном заменителе мяса, активно используемом во «взрослой» вегетарианской кухне, но почему-то недостаточно охваченном в детском питании — упомянутом выше соевом твороге — **тофу**. Тофу — ценный и полезный продукт, изобретенный в Древнем Китае и занявший прочные позиции в японской кулинарии, а затем завоевавший популярность и среди вегетарианцев всего мира. Чрезвычайно питательный, содержащий мало жиров и сахара тофу делают из соевых бобов, которые сначала варят и измельчают до пюреобразного состояния, а затем получившееся соевое молоко сепарируют и заквашивают в творожную массу, как обычное «животное» молоко. Тофу пригоден для получения разнообразных низкокалорийных и низкоаллергенных блюд, в Японии из него даже делают питание для самых маленьких. Что можно приготовить из тофу? Практически те же самые блюда, которые мы готовим из обычного мяса: японские повара обжаривают

и запекают этот продукт, добавляют его в супы, маринуют и коптят. Разумеется, последние способы обработки малопривлекательны для детского рациона, но если ваш ребенок хорошо принимает вкус этого пока еще непривычного и неосвоенного на российской кухне продукта, тофу может стать прекрасным заменителем мяса в диете маленького вегетарианца.



Детское вегетарианство требует от родителей серьезного подхода, но во многих случаях оно оказывается оправданным. Недавно было установлено, что дети-вегетарианцы имеют более низкий уровень холестерина в крови, а значит и меньший риск получить в будущем проблемы с сердцем. Единственное, что отличает их от других детей, — несколько меньшая, чем у сверстников, масса тела, но к подростковому возрасту и это различие исчезает.



рецепты

Чечевичный суп

на 4 порции

Приготовление

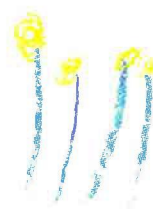
Холодную воду, опустив в нее промытую чечевицу, доведите до кипения. Добавьте нарезанный кубиками картофель и нарезанную кружочками морковь. Посолите и варите на слабом огне около 30 минут.

Перед подачей можно посыпать суп зеленью.



На заметку. Для ускорения процесса приготовления этого супа можно предварительно замочить чечевицу на 1,5–2 часа.

Если вы не придерживаетесь строгого вегетарианства, можно в конце приготовления влить в суп хорошо размешанное сырое яйцо, чтобы получились яичные хлопья. В этом случае суп надо варить еще не менее трех минут.

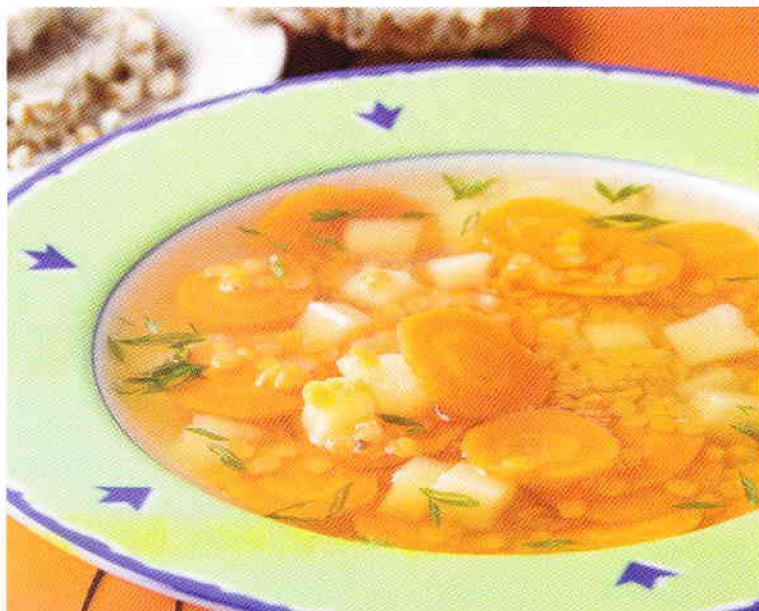


Рагу из тыквы с овощами

на 2 порции

Приготовление

Морковь нарежьте кубиками и вместе с тыквой обжарьте на растительном масле. Влейте воду, доведите до кипения, добавьте фасоль. Когда вода снова закипит, положите мелко нарезанный помидор и слегка посолите. Тушите на слабом огне 5–10 минут. При подаче посыпьте рагу рубленой зеленью.



Ингредиенты

тыква, нарезанная кубиками
2 стакана
морковь 2 шт.
масло растительное
1 ст. ложка
вода 1 стакан
фасоль консервированная
½ стакана
помидор 1 шт.
соль



На заметку. Консервированную фасоль необходимо промыть проточной водой, чтобы удалить излишки консервантов и соли. Вместо нее можно использовать замороженную стручковую фасоль.

← Чечевичный суп

Котлеты капустные

на 2 порции

Приготовление

Капусту мелко нарежьте и припустите до полуготовности, добавив небольшое количество воды. Влейте 2 столовые ложки растительного масла и всыпьте, непрерывно помешивая массу, манную крупу. Посолите и припускайте 5–7 минут. Массу слегка охладите, сформируйте котлеты, запанируйте их в сухарях. Обжарьте котлеты на оставшемся масле до образования золотистой корочки. Подавайте котлеты со сметаной или йогуртом без фруктовых добавок.



Котлеты морковные

на 2 порции

Приготовление

Натрите морковь на мелкой терке, слегка обжарьте на масле. Влейте небольшое количество воды и тушите до готовности. Когда морковь станет мягкой, добавьте манную крупу и тушите, помешивая, до получения густой однородной массы. Морковную массу слегка охладите, добавьте в нее яичный желток, посолите. Из приготовленной массы сформируйте котлеты, запанируйте их в сухарях и запекайте 5–10 минут. Подавайте котлеты со сметаной.



Ингредиенты

капуста белокочанная 120 г
масло растительное
3 ст. ложки
крупа манная 2 ст. ложки
сухари панировочные
2 ст. ложки
соль



На заметку. Обратите внимание, что в капустную массу необходимо сначала добавлять масло, а потом уже манную крупу, чтобы масса стала более однородной.

← Котлеты капустные

Ингредиенты

морковь 2–3 шт.
масло сливочное 1 ч. ложка
крупа манная 3 ст. ложки
яичный желток 1 шт.
сухари панировочные
2 ст. ложки
соль



На заметку. Если вы не придерживаетесь строгого вегетарианства, перед подачей можно посыпать котлеты тертым сыром.



← Котлеты морковные

Паштет из творога с редисом

на 2 порции

Приготовление

Редис натрите на мелкой терке, перемешайте с творогом и йогуртом до получения однородной массы. Готовую массу можно слегка взбить в блендере.



На заметку. Этот паштет можно подавать как самостоятельное блюдо, а также как пасту для бутербродов. Лучшая основа для таких бутербродов — несладкое печенье (крекеры) из цельной муки.

Пельмени с капустой

на 6 порций

Приготовление

Просейте муку, добавьте соль и замесите на воде крутое тесто. Раскатайте тесто в пласт толщиной 2 мм, вырежьте тонким стаканом лепешки.

Капусту нарежьте тонкой соломкой и слегка обжарьте на масле. Добавьте немного воды, посолите и тушите до готовности. На каждую лепешку положите капустный фарш, защипните края и сформируйте пельмени. Варите пельмени в кипящей подсоленной воде 5 минут с того момента, когда они всплывут.



На заметку. Капустные пельмени можно отварить в овощном бульоне и подавать с бульоном в качестве первого блюда.

Гаммодоки (морковные котлеты с тофу)

на 2 порции

Приготовление

Тофу уложите на разделочную доску, накройте салфеткой и положите сверху гнет, чтобы удалить лишнюю воду. Сухой тофу натрите на терке или измельчите в блендере. Морковь натрите на мелкой терке, смешайте с тофу. Из приготовленного фарша сформируйте небольшие котлетки и обжарьте их на растительном масле до образования золотистой корочки.

Ингредиенты

творог 100 г

редис 3–4 шт.

йогурт без добавок 2 ст. ложки



Ингредиенты

Для теста:

мука пшеничная 1 стакан

вода $\frac{2}{3}$ стакана

соль

Для начинки:

капуста белокочанная 120 г

масло растительное

2 ст. ложки

соль



Ингредиенты

тофу 100 г

морковь $\frac{1}{2}$ шт.

масло растительное

1 ст. ложка



На заметку. Для «взрослого» стола это японское блюдо готовится в большом количестве растительного масла и с добавлением соевого соуса. Детская версия является более диетической.



Вареники с вишней

на 6 порций

Приготовление

Вишню засыпьте сахаром и отставьте в сторону. Смешайте муку с солью и яйцом. Постепенно добавляя воду, замесите однородное тесто. Раскатайте тесто в пласт толщиной 1–2 мм, вырежьте стаканом кружочки. Образовавшийся вишневый сок слейте в отдельную посуду, прокипятите. Вишню слегка посыпьте мукой и перемешайте. На каждый кружок теста уложите вишневую начинку и защипните края, придавая вареникам форму полумесяца. Опускайте вареники в кипящую подсоленную воду и варите около 5 минут, пока они не всплывут на поверхность. Готовые вареники выньте шумовкой на блюдо и полейте вишневым соком.

Ингредиенты

Для теста:

мука пшеничная 2 стакана
вода $\frac{1}{2}$ стакана
яйцо 1 шт.
соль $\frac{1}{2}$ ч. ложки

Для начинки:

вишня без косточек 2 стакана
сахар $\frac{1}{2}$ стакана
мука пшеничная 2 ст. ложки

На заметку. Вишню можно заменить мелко нарезанными абрикосами или слегка отваренной в кипятке курагой. В этом случае подавать вареники можно с маслом или сметаной.



Рис с цветной капустой

на 1 порцию

Приготовление

Цветную капусту залейте небольшим количеством горячей воды, посолите и припускайте 5–7 минут. Добавьте рис и масло, перемешайте, припускайте еще несколько минут под крышкой. В конце приготовления можно добавить консервированные овощи.



На заметку. Этот рецепт хорош тем, что можно сварить рис на всю семью, а затем использовать часть для приготовления детского блюда. В готовое блюдо можно добавить консервированные овощи (фасоль, кукурузу, зеленый горошек), промытые проточной, а затем кипяченой водой.

Овощное ризотто

на 2 порции

Приготовление

Морковь натрите на мелкой терке, слегка обжарьте на масле. Добавьте рис и жарьте еще 1–2 минуты. Влейте бульон и, когда он закипит, добавьте мелко нарезанные оставшиеся овощи. Тушите под крышкой до готовности.



Ингредиенты

рис вареный $\frac{1}{2}$ стакана
соцветия цветной капусты
 $\frac{1}{2}$ стакана
масло сливочное 1 ч. ложка
соль



Ингредиенты

рис $\frac{1}{2}$ стакана
морковь 1 шт.
масло растительное
1 ст. ложка
бульон овощной 2 стакана
помидоры 2–3 шт.
перец сладкий красный $\frac{1}{2}$ шт.
шпинат свежий 100 г
или замороженный
2–3 ст. ложки



На заметку. Если вы не придерживаетесь строгого вегетарианства, можно перед подачей посыпать ризотто тертым сыром.

Рисовые биточки

на 4 порции

Приготовление

Рис положите в кипящую подсоленную воду, добавьте сахар и варите, помешивая, 20–25 минут. Готовой каше дайте остыть и сформируйте из нее биточки. Запанируйте биточки в сухарях и обжарьте на масле до образования золотистой корочки.

Рисовые биточки можно подавать со сладким или грибным соусом.



На заметку. Если вы не придерживаетесь строгого вегетарианства, можно добавить в рисовое тесто для вязкости сырое яйцо. В противном случае просто оставьте готовую рисовую кашу в теплом месте на 15–20 минут, чтобы рис разбух и стал более клейким.

Точно так же можно приготовить и биточки из гречневой крупы.

Пюре из фасоли

на 2 порции

Приготовление

Фасоль хорошо промойте проточной водой, чтобы удалить излишки соли. Залейте кипяченой водой или молоком, доведите до кипения и немного припустите на слабом огне. Добавьте лимонный сок и масло, измельчите в кухонном комбайне и вновь прогрейте.

Перед подачей пюре можно посыпать рубленой зеленью.



На заметку. Если вы используете консервированную фасоль, она должна быть натуральной, без добавления соусов или томатной пасты.

Блюдо можно приготовить и из сушеной фасоли, но для этого потребуется замочить ее на 5–6 часов, а затем варить не менее 40 минут.

Ингредиенты

рис 1 стакан

вода 3 стакана

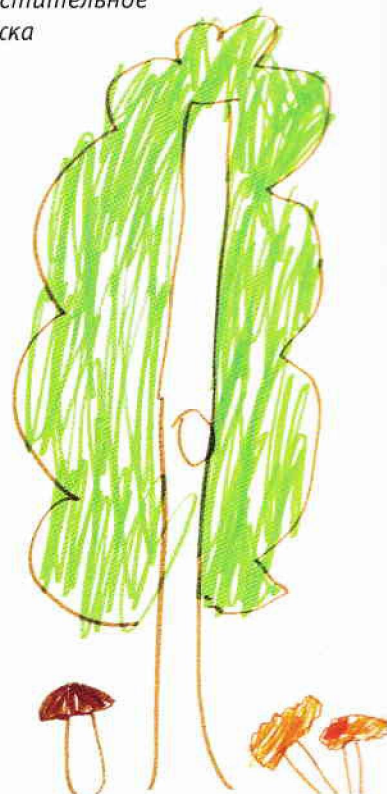
сахар 1 ст. ложка

сухари панировочные

3–4 ст. ложки

масло растительное

1 ст. ложка



Ингредиенты

фасоль красная

консервированная ½ стакана

фасоль белая

консервированная ½ стакана

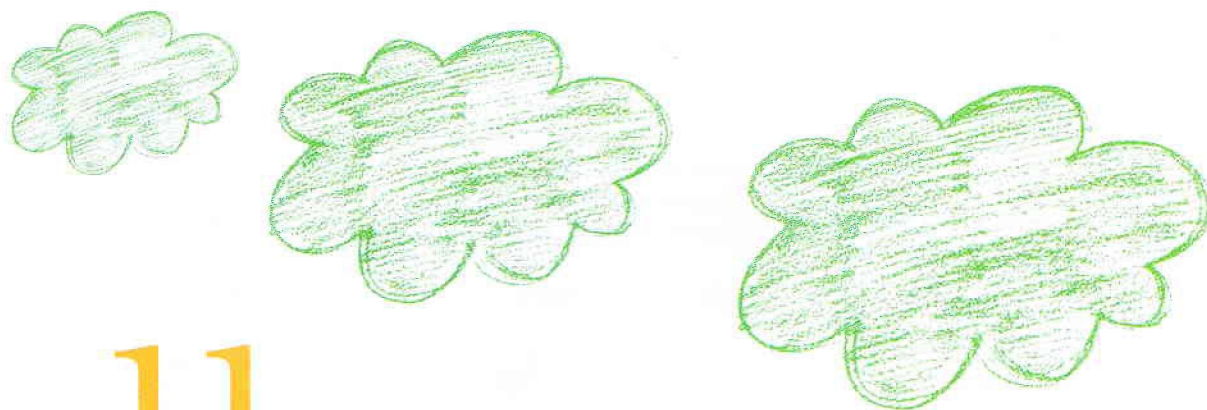
молоко обезжиренное

или вода 1 стакан

сок лимонный 1 ст. ложка

масло сливочное ½ ч. ложки





Глава

11



ОБЕД РАЗДЕЛИ С ДРУГОМ

Питание детей

с избыточным весом

Круглощекий младенец с пухлыми ручками вызывает всеобщее умиление. Ребенок дошкольного возраста, имеющий явно избыточный вес, обречен на насмешки сверстников и сочувственные взгляды взрослых. Где, в какой момент симпатичная «пышечка» превратилась в малоподвижную «плюшку»? Родители редко могут однозначно ответить на этот вопрос, хотя зачастую сами являются виновниками такой неприятной трансформации. Причем, как это ни парадоксально, дело здесь чаще всего не в том, что ребенка кормили «неправильными» продуктами...



Сам по себе состав рациона является хотя и веской причиной формирования избыточного веса, но далеко не единственной. Виновата здесь и наследственность, и образ жизни, и даже распорядок дня семьи. Последние исследования показали, что в семье, где оба родителя имеют избыточный вес, в 80% случаев дети также весят больше соответствующей возрасту нормы. В семьях, где избыточный вес имеет лишь один родитель, природную склонность к полноте имеют уже 40% детей. Наконец, в семьях, где вес обоих родителей находится в пределах нормы, шанс располнеть к подростковому возрасту имеют лишь 10% детей. Каким же образом в семье, где вес обоих родителей находится в пределах нормы, может вырасти маленький толстячок?

По данным современных диетологов, наибольшую вероятность приобрести избыточный вес имеют дети, растущие в семьях с хаотичным графиком питания. До пятилетнего возраста ребенку трудно «жить в согласии» с потребностями своего организма, правильно расшифровывать его сигналы, поэтому в своих диетических привычках он часто ориентируется на взрослых. Если в семье не установлен режим приема пищи, ребенок может поужинать и с мамой, и пришедшим позднее с работы папой. Если взрослые в течение дня периодически совершают путешествия к холодильнику и имеют привычку жевать на ходу, ребенок будет вести себя так же. Вечерний просмотр телевизора «в компании» с бутербродами или чипсами учит ребенка воспринимать прием пищи как действие, сопутствующее развлечению. Так в растущий организм поступают «неучтенные» калории, ведущие к избыточному весу.

Как и в случае с любым другим заболеванием, ожирение легче предотвратить, чем вылечить. Особенно это касается избыточного веса детей, которым «взрослые» рецепты похудения неприемлемы.

Если семья придерживается разумного графика питания, если поздневечерние «перекусы» в доме не практикуются, если за маленькие успехи детей не награждают сладостями, шансы приобрести избыточный вес будут стремиться к нулю. Однако если ваш ребенок уже набрал лишние килограммы, действуйте без промедления, не рассчитывайте на то, что лишний вес сам уйдет с возрастом. Основной практикуемый сегодня подход к решению проблемы избыточного веса у детей — **не запрещать, а замещать**. Это значит, что, в отличие от «взрослых» диет, нельзя полностью исключать из детского питания продукты, потенциально провоцирующие набор веса. Жирные, мучные и даже сладкие продукты обязательно нужны растущему организму, потому и не имеет смысла запрещать ребенку есть бутерброды или лишать его десерта. Иначе вы рискуете добавить к чисто физиологическим проблемам сложности психологического характера. Все «вредные вкусности» должны не оказаться враз под запретом, а быть аккуратно замещены более здоровыми аналогами. Вместо калорийного мороженого

ребенку можно предложить йогурт или взбитый творог, вместо конфет — курагу и чернослив, вместо муссов и желе — фруктовый салат, вместо чипсов — гренки домашнего приготовления, а вместо омлета с ветчиной — низкокалорийные овсяные оладьи. Поначалу такие замещения могут встретить сопротивление со стороны ребенка: дети вообще часто с осторожностью относятся к вкусу незнакомых продуктов. В этом случае важно проявить настойчивость — не кормить силой, а предлагать здоровое блюдо снова и снова, дав ребенку время привыкнуть к замещению. Попробуйте избавиться от распространенного предубеждения «все полезное невкусно» и начинайте вводить в рацион маленького гурмана низкокалорийные, но вполне аппетитные блюда.

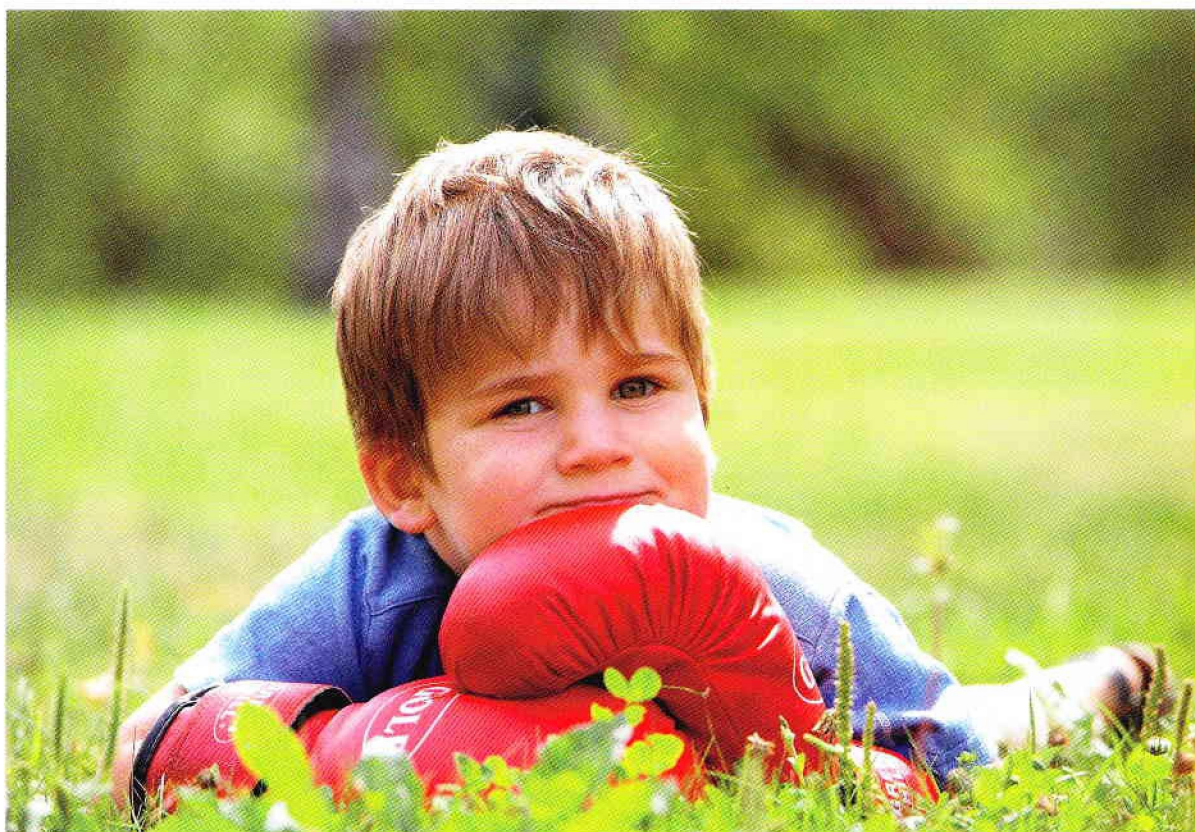


Будем честны — здоровое питание ребенка требует от матери больше усилий, чем простое следование собственным вкусам. Однако подумайте: разве не стоят дополнительные пять — десять минут, проведенные мамой на кухне, будущего здоровья ребенка и его уверенности в себе? Коррекция веса ребенка требует усилий не только от мамы, но и от всех взрослых членов семьи — они должны личным примером показать, что вечерний чай с печеными яблоками ничуть не хуже чаепития с тортом. Дети склонны копировать поведение взрослых, поэтому папа, с аппетитом заглатывающий кусок пиццы перед телевизором, не сможет объяснить сыну, почему тому на ужин полагается горсть вареной брокколи.

Помимо качественных изменений в рационе важно также

соблюдение нескольких простых правил, необходимых для коррекции веса ребенка. Во-первых, определите в квартире «пищевую зону». Когда ребенок знает, что для приема пищи отведена кухня или столовая, у него не будет соблазна жевать перед телевизором или за учебником. Во-вторых, приучайте ребенка есть медленно. Медленное потребление пищи дает организму возможность сформировать ощущение сытости. Так ребенок не будет есть лишнего. В-третьих, не используйте еду в качестве наказания или поощрения. Лишение ребенка за провинность какого-то блюда может привести к тому, что малыш будет подсознательно опасаться голода и при любой возможности начнет есть как можно больше. А если ребенок получает сладости или чипсы в качестве вознаграждения, он может решить, что эта пища лучше другой. Вместо того, чтобы поощрять чадо конфетой, лучше сыграйте с ним в его любимую игру или просто проведите вместе немного больше времени, чем обычно. В-четвертых, продумайте здоровые «перекусы». Вместо корзинки с печеньем или вазочки с конфетами поставьте на стол вазу с фруктами. Наконец, не забывайте, что полученные и усвоенные калории должны как-то «работать». Поэтому личный пример родители должны подавать не только в плане питания, но и в плане физической активности.

Подвижные игры и спорт — старинный проверенный, пока никем еще не опровергнутый способ поддержания здорового веса.





рецепты

Овсяные оладьи

на 2 порции

Приготовление

Овсяные хлопья залейте молоком или простоквашей, добавьте соль, сахар, дайте настояться 10 минут. Яблоко мелко нарежьте. Яйцо слегка взбейте. Соедините хлопья с яблоком и яйцом, добавьте соду и перемешайте. Выкладывайте оладьи ложкой на разогретую с маслом сковороду и жарьте с обеих сторон до образования золотистой корочки.



На заметку. Для уменьшения калорийности блюда можно использовать только белок яйца. В этом случае надо взбить его несколько больше для увеличения объема. Оладьи могут послужить как завтраком, так и вполне питательным полдником.

Ингредиенты

хлопья овсяные 1 стакан
молоко или простокваша $\frac{2}{3}$ стакана
сахар 1 ч. ложка
яблоко 1 шт.
яйцо 1 шт.
сода на кончике ножа
масло растительное
1 ст. ложка
соль



Сырники с морковью

на 2 порции

Приготовление

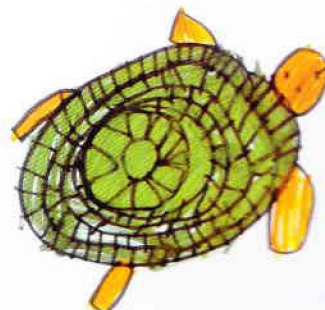
Натрите морковь на мелкой терке, залейте горячей водой так, чтобы она слегка покрыла морковь, и припускайте 5 минут. Всыпьте манную крупу и прогревайте, помешивая, до набухания крупы. Массу охладите, добавьте яйцо и сахар, перемешайте, соедините с творогом. Приготовленную массу выложите на посыпанную мукой доску, разделите на равные части. Скатайте из массы шарики, обваляйте их в муке, придавая изделиям форму биточков. Слегка обжарьте сырники на смазанной маслом сковороде, затем накройте крышкой и прогрейте на слабом огне 5 минут. Подавайте со сметаной.

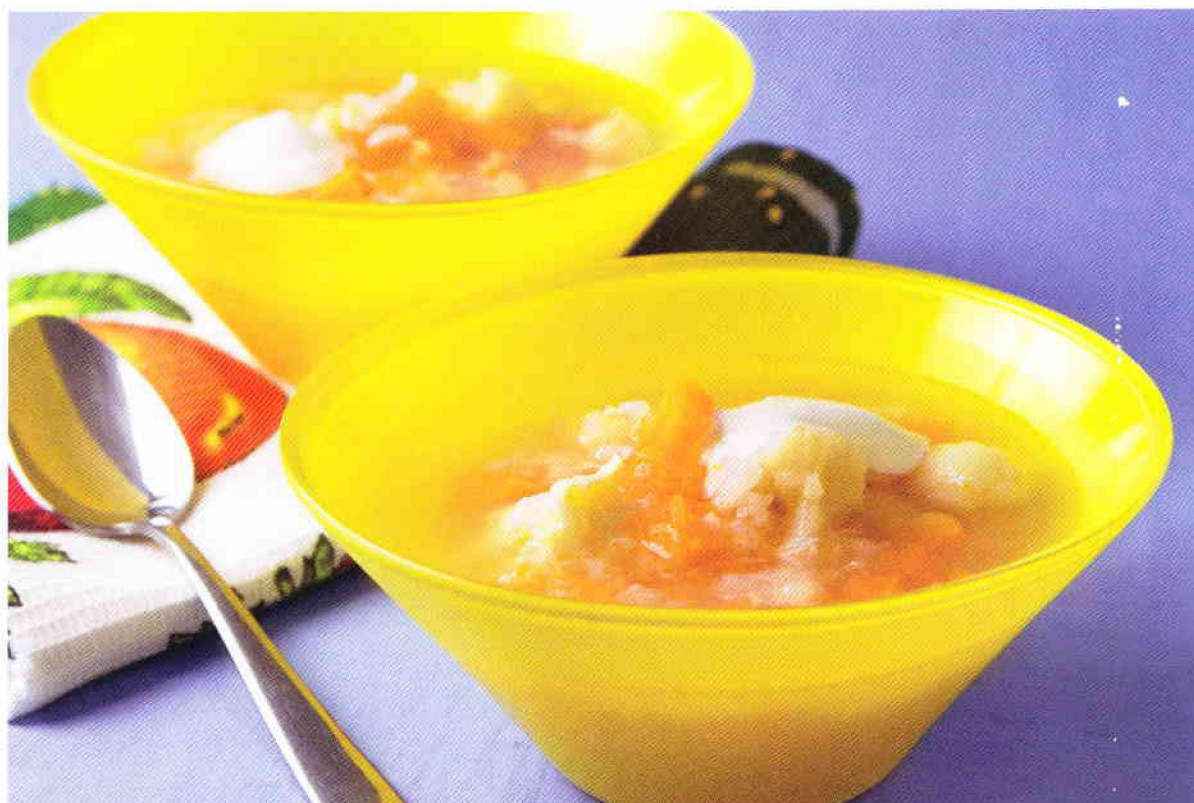


На заметку. Манную крупу можно заменить рисовой мукой или безмолочным детским питанием. Это снизит количество калорий и придаст блюду дополнительное количество витаминов и минералов, которыми обычно обогащено детское питание.

Ингредиенты

творог 100 г
морковь 1 шт.
крупа манная 1 ч. ложка
яйцо $\frac{1}{4}$ шт.
сахар 1 ч. ложка
мука пшеничная 2 ч. ложки
сметана 1 ст. ложка
масло растительное
1 ст. ложка





Тыквенный суп

на 4 порции

Приготовление

Морковь нарежьте кубиками и вместе с тыквой залейте 1 литром горячей воды. Посолите и варите 10 минут. Добавьте рис и варите его почти до готовности. Положите цветную капусту, варите еще 7–10 минут.

Постоянно помешивая суп, струйкой влейте взбитое яйцо так, чтобы получились тонкие хлопья. Доведите до кипения.

При подаче заправьте суп сметаной и посыпьте сухариками.

Ингредиенты

тыква, нарезанная кубиками
1 стакан

морковь ½ шт.

рис 3 ст. ложки

соцветия цветной капусты
1 стакан

яйцо 1 шт.

сухарики ржаные 2 ст. ложки

сметана 1 ч. ложка

соль

На заметку. Если вместо воды использовать мясной или куриный бульон, суп будет более насыщенного вкуса, но, конечно, и более калорийным.

Вместо тыквы можно использовать мякоть кабачка, тогда время приготовления сокращается.

Вместо сметаны можно использовать ложку низкокалорийного йогурта без добавок.



Запеканка из тыквы

на 1 порцию

Приготовление

Нарежьте тыкву мелкими кусочками, добавьте предварительно замоченный рис, воду, овсяные хлопья, оставьте для набухания на 30 минут. Выложите массу в формочку, смазанную маслом, и запекайте 20–25 минут при 180–200 °С.

Яйцо взбейте с молоком, залейте тыквенную массу и запекайте еще 7–10 минут.



На заметку. Овсяные хлопья можно заменить двумя столовыми ложками сухого детского безмолочного питания (рисовой, овсяной или другой каши).



Ингредиенты

тыква 120 г
рис 1 ст. ложка
вода 1 ст. ложка
хлопья овсяные 1 ст. ложка
яйцо 1 шт.
молоко 2 ст. ложки
масло растительное 1 ч. ложка

Запеканка «Заячий домик»

на 2 порции

Приготовление

Капусту мелко нашинкуйте и опустите в кипяток на 5–10 минут. Слейте воду, капусту охладите и смешайте с мясным фаршем. Влейте холодное молоко, посолите, добавьте слегка взбитый яичный белок. Массу перемешайте, выложите в смазанную маслом форму для запекания и слегка посыпьте мукой. Запекайте 25–30 минут при 230 °С.

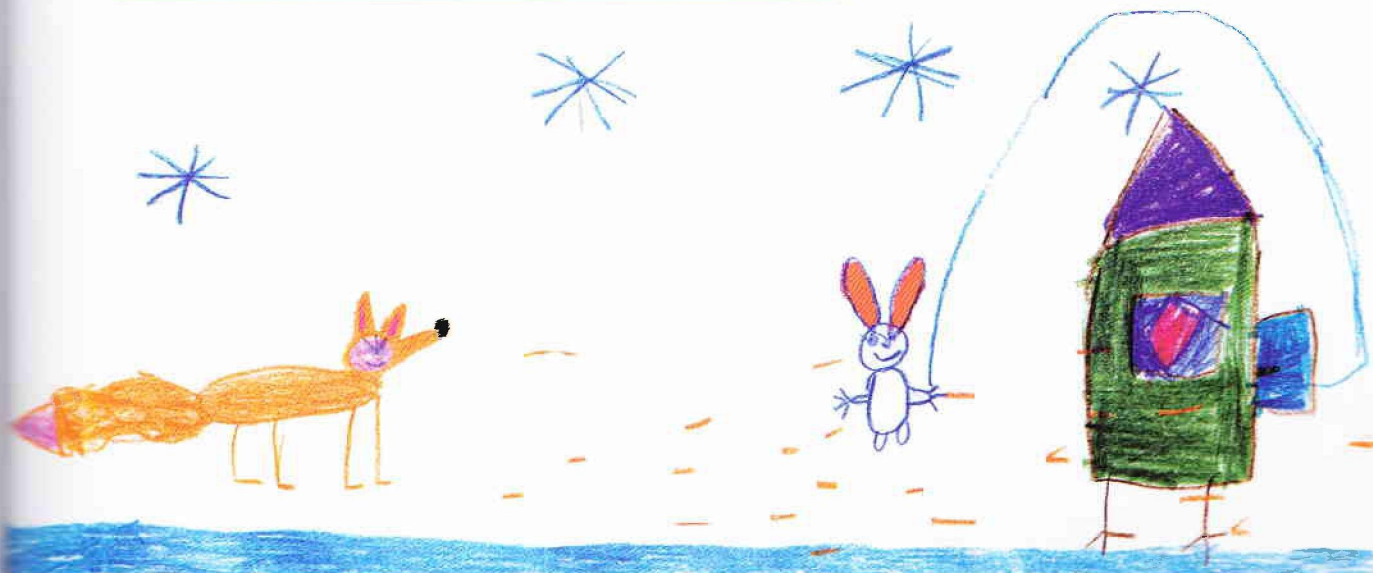
Подавайте, смазав запеканку сметаной.



На заметку. Для снижения калорийности блюда говядину можно заменить фаршем из грудки индейки, а сметану — низкокалорийным йогуртом без добавок.

Ингредиенты

фарш из нежирной говядины 100 г
капуста белокочанная 5–7 листочков
молоко $\frac{1}{4}$ стакана
яичный белок 1 шт.
масло растительное 1 ст. ложка
мука пшеничная 1 ч. ложка
сметана 1 ч. ложка
соль



Тара (тушеный шпинат с мясом)

на 2 порции

Приготовление

Вареное мясо пропустите через мясорубку или нарежьте очень мелкими кусочками.

Рис, постоянно помешивая, слегка обжарьте на смазанной маслом сковороде до легкой прозрачности. Залейте его водой и тушите на слабом огне 20 минут, затем добавьте измельченное мясо и шпинат. Доведите до кипения, посолите и тушите до готовности риса.



На заметку. Если вы используете свежие листья шпината, вам понадобится примерно 2 горсти листьев. Перед приготовлением мелко порубите их и обдайте кипятком.

Ингредиенты

мякоть вареной телятины
или индейки 100 г

рис 4 ст. ложки

шпинат замороженный
4–5 ст. ложек

масло растительное

1 ст. ложка

вода 1 стакан



Салат витаминный

на 2 порции

Приготовление

Яблоко натрите на крупной терке и соедините с капустой. Добавьте промытый изюм, заправьте апельсиновым соком, перемешайте и дайте салату настояться 5 минут.

Ингредиенты

капуста краснокочанная,
нарезанная соломкой 1 стакан
яблоко 1 шт.

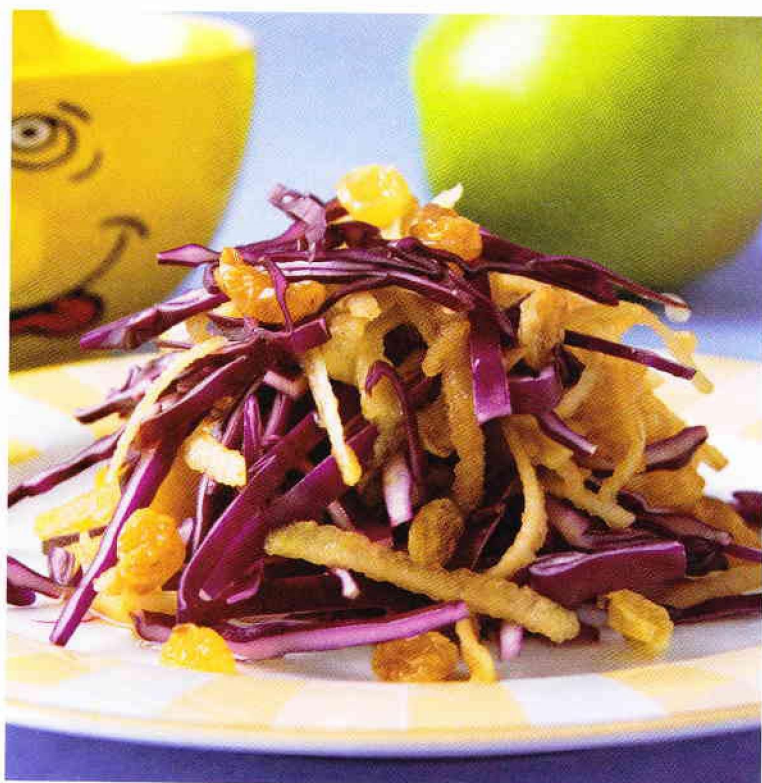
изюм без косточек 1 ст. ложка

сок апельсиновый

2–3 ст. ложки



На заметку. Апельсиновый сок можно использовать в качестве низкокалорийного заменителя соусов к овощным салатам.





Ризотто с клюквой

на 2 порции

Приготовление

Рис слегка обжарьте на масле. Залейте его водой так, чтобы она слегка закрывала крупу, и тушите рис до готовности, доливая при необходимости кипяченую воду.

Консервированную кукурузу промойте проточной водой и соедините с рисом. Добавьте нарезанное кубиками яблоко, клюкву и тушите еще 2–3 минуты.

Ингредиенты

рис 100 г

кукуруза консервированная
или замороженная 3 ст. ложки
яблоко 1 шт.

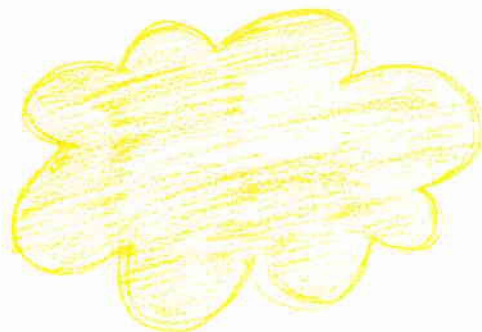
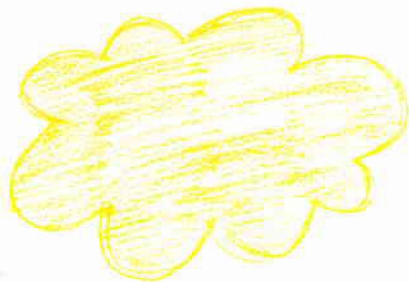
клюква $\frac{1}{3}$ стакана

масло растительное
1 ст. ложка



На заметку. Объемы продуктов для этого рецепта несколько превышают объемы стандартной детской порции. Вы можете приготовить ризотто впрок и разогреть на следующий день.





Глава 12



ПИР НА ВЕСЬ МИР

Кухня народов мира
для детей

Трудно поверить, что до начала XX века мир даже и не задумывался о таком понятии, как «детское питание». От грудного молока дети почти сразу переходили к рациону питания, принятому среди взрослых членов семьи. И, заметим, рацион этот в разных странах имел свои уникальные национальные особенности.



Следы национальных традиций можно наблюдать и сегодня. Российские мамы считают вполне подходящей едой для ребенка дошкольного возраста разнообразные каши. Француженки предлагают своим годовалым младенцам спаржу. В Японии первой едой едва отлученного от материнской груди ребенка становится рыба, а во многих странах Центральной Африки детей всего лишь нескольких месяцев от роду кормят печеной свиной. В Индии карри и другие пряные приправы входят в меню каждого младенца едва ли не с рождения. То есть то, что кажется нормальным и вполне логичным мамам одной страны или региона, может вызывать почти священный ужас у мам другой части планеты.

Сегодня специалисты все чаще высказывают мнение, что кулинарные предпочтения ребенка имеют не только генетические, но и культурные обоснования. Еда — это возможность приобщиться к культуре, как своего народа, так и других, и было бы преступлением лишать ребенка такой возможности. Сочетания продуктов, которые нам, взрослым, кажутся странными из-за того, что мы выросли в иной кулинарной традиции, часто оказываются привлекательными для неискушенного и не научившегося мыслить шаблонами ребенка. От приобщения ребенка к гамме вкусов и ароматов кухонь разных народов мира выигрывают и взрослые члены семьи, которые также приобретают новый кулинарный и гастрономический опыт.

Разумеется, как и в случае с любыми кулинарными новшествами, блюда национальной кухни следует вводить в детский рацион с осторожностью. Специалисты советуют придерживаться двух основных правил.

- Во-первых, никогда не предлагайте ребенку острых и горьких блюд, вкус которых может напугать малыша (не говоря уже о безусловном вреде жгучих приправ для незрелого еще желудка).

- Во-вторых, не предлагайте ребенку блюдо, если не знаете точно, из чего оно приготовлено — оно может являться потенциальным аллергеном. Именно поэтому начинать знакомство с миром национальных блюд лучше не в ресторане, а дома, где вы можете модифицировать рецепт в соответствии с предпочтениями вашей семьи и исключить из него потенциальные аллергены.

Неповторимый вкус и аромат блюдам национальной кухни придают специи и пряности. В кулинарии известно множество пряностей с разной степенью насыщенности вкуса. Наиболее распространенные из них — тмин, кориандр, кардамон, горчица, кунжут, гвоздика, перец, мускатный орех, имбирь, хрен, чеснок, листья пряно-ароматических растений и ваниль. Способы и объемы использования специй и пряностей в питании зависят от традиций, характерных для данной местности и данного климата. Как правило, чем южнее регион, тем острее





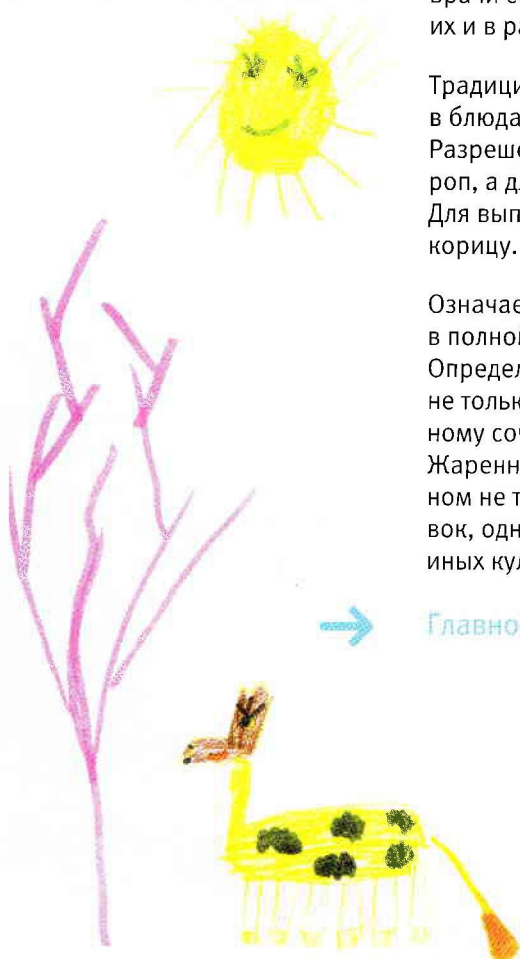
и богаче специями местная кухня. Специи помогают продуктам и блюдам дольше сохраняться, что очень важно в условиях теплого климата.

Однако несмотря на высокие вкусовые, а иногда и лечебные свойства специй и пряностей, детские диетологи и врачи рекомендуют их с большой степенью осторожности. Главным образом, причина такого отношения — в незрелости желудочно-кишечного тракта ребенка, что делает его особенно уязвимым для всяких раздражителей, в том числе специй и пряностей, содержащих эфирные масла и дубильные вещества, которые придают блюдам особый вкус и аромат. Под воздействием этих веществ усиливается выработка пищеварительных соков, от которых в значительной мере зависит аппетит. Для нежного желудочно-кишечного тракта малыша такая стимуляция нежелательна. Раздражающее влияние специй и пряностей может привести к развитию хронических воспалительных процессов в нем. Кроме того, необходимо помнить, что многие специи и пряности являются довольно сильными аллергенами, а количество детей, склонных к аллергическим реакциям, велико. Российские специалисты рекомендуют рассматривать рациональное питание как детей, так и взрослых с позиции привычек и традиций страны, в которой они живут. Поскольку в русской кухне не принято широкое употребление специй и пряностей, врачи советуют ограничивать (или вовсе не использовать) их и в рационе ребенка.

Традиционно российские педиатры разрешают добавлять в блюда детей старше одного года небольшое количество лука. Разрешено также использовать лавровый лист, сельдерей, укроп, а для питания детей старше двух лет — розмарин и базилик. Для выпечки и в кашах можно использовать ваниль и молотую корицу.

Означает ли это, что ребенок просто по определению не может в полной мере насладиться блюдами национальной кухни? Определенно, нет. Очень часто неповторимый вкус создается не только за счет приправ и специй, но и благодаря непривычному сочетанию продуктов или методам их обработки. Жаренные на сливочном масле бананы или брокколи с апельсином не требуют никаких особых приправ и экзотических добавок, однако они помогут вашему ребенку приобщиться к миру иных кулинарных традиций.

➔ Главное — не бойтесь пробовать и экспериментировать!





рецепты

Ризотто по-гречески

на 2 порции

Приготовление

Фарш слегка обжарьте на масле. Добавьте натертую на мелкой терке морковь и мелко нарезанный перец, обжарьте все вместе при слабом нагреве. Положите рис и зеленый горошек (консервированный предварительно промойте проточной водой), влейте 1–2 столовые ложки воды или овощного бульона. Тушите, постоянно помешивая, еще 3–5 минут.



На заметку. Объем продуктов для этого рецепта несколько превышает объем стандартной детской порции, поскольку ризотто можно приготовить впрок и разогреть на следующий день.

Миш-маш

(болгарский овощной омлет)

на 1 порцию

Приготовление

Сладкий перец опустите на несколько минут в кипяток, затем осторожно снимите с него кожицу. Мякоть мелко нарежьте и слегка обжарьте на масле. Яйцо взбейте, смешайте с брынзой или фетой. Влейте полученную массу на сковороду с перцем, перемешайте и жарьте под крышкой до готовности.



Ингредиенты

рис вареный $\frac{1}{2}$ стакана
фарш из курицы или индейки
2 ст. ложки
морковь $\frac{1}{2}$ шт.
перец сладкий $\frac{1}{2}$ шт.
зеленый горошек консервированный или замороженный
2–3 ст. ложки
масло растительное
1 ст. ложка



Ингредиенты

перец сладкий красный $\frac{1}{2}$ шт.
яйцо 1 шт.
брынза или фета измельченные
 $\frac{1}{2}$ стакана
масло растительное
1 ст. ложка



На заметку. В оригинальном рецепте перец необходимо запечь на открытом огне, для детского же рациона вполне можно обдать его кипятком.



Миш-маш
(болгарский
овощной омлет)



Перловка по-норвежски

на 1 порцию

Приготовление

Перловую крупу замочите в холодной воде на 12 часов, затем воду слейте. Залейте крупу горячей водой, посолите и варите до готовности. Помидор ошпарьте, снимите с него кожицу и мелко нарежьте мякоть. Положите помидор на разогретую с маслом сковороду, добавьте мелко нарезанные листья мяты. Положите перловку, перемешайте и прогрейте 5–7 минут.

Перед подачей сбрызните блюдо лимонным соком.



На заметку. Можно отварить перловку заранее и приготовить из нее гарнир непосредственно перед подачей.

Калаатикко (финская рыбная запеканка)

на 6 порций

Приготовление

Рыбное филе отварите в пароварке, затем разделите вилкой на мелкие кусочки. Картофель натрите на крупной терке и выложите ровным слоем в смазанную маслом форму. Сверху уложите рыбу. Молоко, яйцо и муку соедините и слегка взбейте вилкой, затем вылейте на картофель с рыбой. Запекайте 20–25 минут при 230 °С.



На заметку. В оригинальном рецепте предлагается использовать соленую белую рыбу, но для детского меню лучше подойдет свежая рыба, сваренная на пару.

Сицилийская паста (макаронны с апельсиновым соусом)

на 2 порции

Приготовление

Макаронные изделия отварите в большом количестве подсоленной воды. Откиньте на дуршлаг и дайте стечь воде. Ветчину и морковь нарежьте тонкой соломкой, слегка обжарьте на масле. Апельсин очистите от кожуры, разделите на дольки и очистите от пленок, затем нарежьте мелкими ломтиками. Соедините ветчину и морковь с апельсином и сливками, хорошо перемешайте, нагрейте. В полученный соус положите отваренные макароны, перемешайте и тушите под крышкой еще 2–3 минуты.

Ингредиенты

крупа перловая 2 ст. ложки
помидор 1 шт.
мята 6 веточек
масло растительное 1 ч. ложка
сок лимонный ½ ч. ложки
соль



Ингредиенты

филе белой рыбы 125 г
картофель 2–3 шт.
молоко ½ стакана
яйцо 1 шт.
мука пшеничная 1 ст. ложка
масло растительное
1 ст. ложка



Ингредиенты

макаронные изделия 60 г
ветчина нежирная 80 г
морковь 1 шт.
апельсин ½ шт.
сливки или йогурт без добавок
2 ст. ложки
масло растительное
1 ст. ложка
соль

Сладкий японский салат

на 2 порции

Приготовление

Ломтики ананаса выньте из сиропа и слегка промойте кипяченой водой. Помидор ошпарьте, очистите от кожицы, мякоть нарежьте дольками. Апельсин очистите от кожуры, разделите на дольки и удалите прозрачную пленку. Листья салата нарежьте узкими полосками.

Подготовленные ингредиенты салата соедините, заправьте сахаром, полейте йогуртом или сливками.



На заметку. Поскольку все ингредиенты салата очень сочные, рекомендуется подавать его сразу после приготовления.

Минестроне (итальянский овощной суп)

на 4 порции

Приготовление

Бульон доведите до кипения, положите предварительно промытую под проточной водой фасоль и варите 5–7 минут. Морковь нарежьте кружочками, стебель сельдерея — ломтиками, слегка обжарьте на масле и добавьте в суп. Суп вновь доведите до кипения, положите нашинкованную соломкой капусту, зеленый горошек (можно использовать замороженный) и варите еще 15–20 минут. Перед подачей посыпьте суп тертым сыром.



Ингредиенты

ананас консервированный 100 г

помидор 1 шт.

апельсин ½ шт.

листья зеленого салата

2–3 шт.

сахар ½ ч. ложки

йогурт или сливки 2 ст. ложки



Ингредиенты

бульон куриный 3 стакана

фасоль вареная

или консервированная

¼ стакана

морковь 1 шт.

сельдерея 1 стебель

масло сливочное 1 ст. ложка

капуста белокочанная 100 г

зеленый горошек ¼ стакана

сыр твердый тертый

3 ст. ложки



На заметку. Итальянцы готовят этот суп очень густым, скорее похожим на овощное рагу, чем на первое блюдо.



← Сладкий японский салат

Пад тай**(макароны с овощами по-тайски)**

на 2 порции

Приготовление

Макаронные изделия варите в большом количестве подсоленной воды 3 минуты. Морковь натрите на терке, брокколи мелко нарежьте. Овощи слегка обжарьте на масле, затем влейте 2–3 столовые ложки кипяченой воды, посыпьте сахаром, сбрызните лимонным соком и тушите до готовности. Добавьте макаронные изделия, перемешайте и тушите на слабом огне еще несколько минут. Яйцо слегка взбейте и залейте им макароны с овощами. Тушите, помешивая, пока яйцо не загустеет.



На заметку. Макароны из рисовой муки можно заменить обычными тонкими спагетти из твердых сортов пшеничной муки. Для «правильного» вида блюда морковь лучше натирать на терке для корейских салатов, но можно и просто нарезать ее тонкой соломкой.

**Ингредиенты**

макаронные изделия
из рисовой муки 100 г
морковь 1 шт.
брокколи 1 стакан
масло растительное
1 ст. ложка
сахар 1 ч. ложка
сок лимонный 1 ст. ложка
яйцо 1 шт.
соль

Кан-тон**(китайские куриные рулеты)**

на 4 порции

Приготовление

Куриное филе нарежьте тонкими пластинами и слегка отбейте. Каждую пластину, положив на нее ломтик ветчины и несколько изюмин, заверните рулетом и скрепите деревянной шпажкой. Слегка обжарьте рулеты на масле. Добавьте сметану или сливки, немного воды и тушите до готовности. Перед подачей удалите шпажки.

**Ингредиенты**

филе куриное 250 г
ветчина нежирная 50 г
изюм без косточек 2 ч. ложки
сметана или сливки ½ стакана
масло растительное
1 ст. ложка



На заметку. В оригинальном рецепте рекомендуется во время тушения добавлять соевый соус, но в детской диете его лучше исключить из-за высокого содержания соли.

← Кан-тон
(китайские
куриные рулеты)

Американский суп из индейки с яблоками

на 8–10 порций

Приготовление

Индейку залейте кипящей водой, посолите, сварите бульон. Мясо индейки выньте и мелко нарежьте. Яблоки очистите и натрите на крупной терке, затем слегка обжарьте на масле, посыпая мукой и постоянно помешивая. Бульон доведите до кипения, положите в него яблоки и мелко нарезанный перец, варите 15 минут. Добавьте в суп мясо индейки и прогрейте. При подаче суп можно посыпать рубленой зеленью.



На заметку. Индейку можно заменить куриной грудкой (вам потребуется 2 грудки средних размеров), но вкус супа будет немного иным.

Австралийский сухарный кекс

на 4 порции

Приготовление

Сахар, половину масла и яйцо взбейте миксером или венчиком в пену. Добавьте молотые сухари и муку, перемешайте. Разведите массу фруктовым соком до консистенции негустой сметаны. Половину приготовленной массы вылейте в смазанную оставшимся маслом и посыпанную сухарями форму, сверху выложите слой нарезанных ломтиками фруктов и залейте их оставшейся массой. Выпекайте кекс около 30 минут при 180 °С.

Ингредиенты

мякоть индейки 300 г
вода 2 л
яблоки зеленые 2 шт.
перец сладкий красный 1 шт.
мука пшеничная 1 ст. ложка
масло растительное
1 ст. ложка
соль

Ингредиенты

сухари молотые или панирочные без добавления специй
1 стакан
масло сливочное 2 ст. ложки
сахар ½ стакана
яйцо 1 шт.
мука пшеничная 1 ст. ложка
сок фруктовый ½ стакана
фрукты нарезанные 1 стакан



На заметку. В оригинальном рецепте предлагается готовить сухарный кекс с кусочками манго, но этот фрукт вполне можно заменить ломтиками персиков, абрикосов, мягких груш или яблок.



Вместо заключения

На прощание

Эта книга была написана для современных родителей — занятых, но в то же время творческих — тех, кто не боится подойти к питанию своего ребенка с разумной долей фантазии. Вряд ли у вас было время, чтобы прочитать эту книгу «от корки до корки». Это и не требуется.



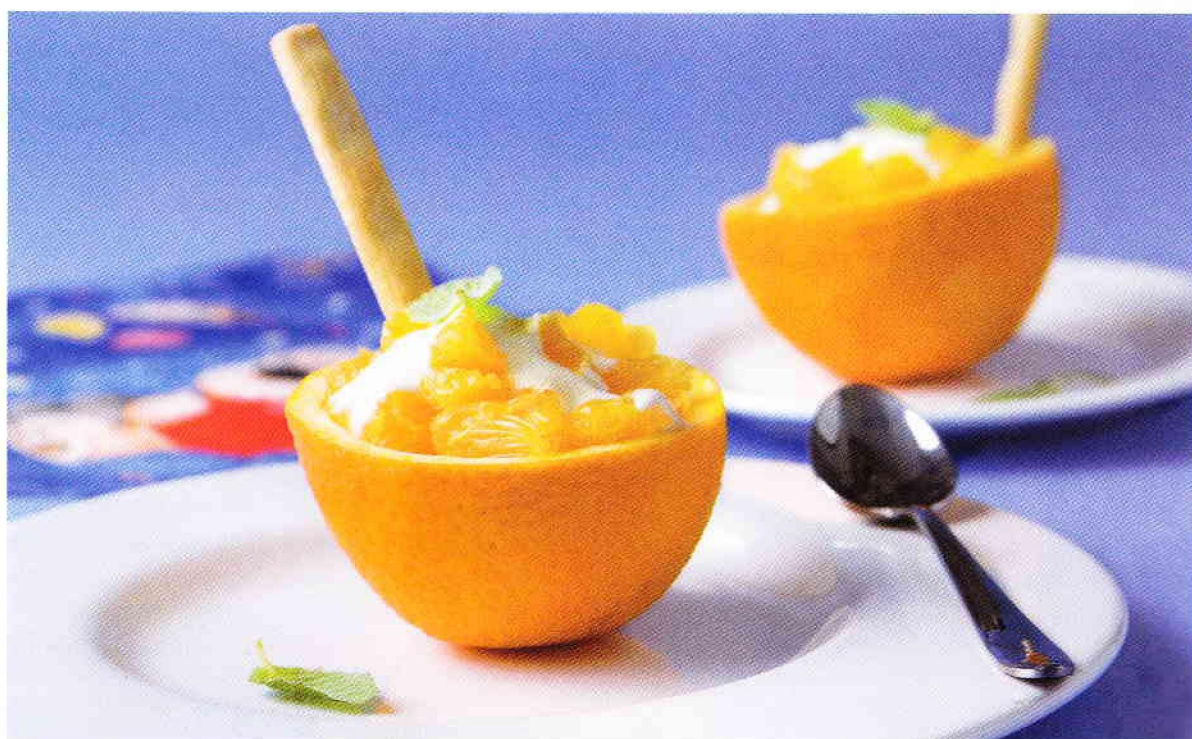
←
Главная задача этой книги — пробудить в родителях интерес к организации сбалансированного детского рациона, научить их относиться к кулинарии как к творческому процессу, в результате которого удастся вырастить здорового и гармонично развитого ребенка.

В современном мире кулинарные рецепты уже не являются аксиомами. Многие компоненты могут быть замещены близкими к ним по структуре и вкусовым качествам. Если вы научитесь рассматривать поглощение ребенком пищи не просто как процесс его насыщения, но еще и будете иметь четкое представление о закономерностях этого процесса, вам станет легче экспериментировать, «подстраивая» тот или иной рецепт под индивидуальные потребности вашего малыша. Именно поэтому в книгу наряду с рецептами включены краткие описания кулинарных методик и свойств различных продуктов.

Может быть, эта книга сумеет побудить вас сделать более питательным и разнообразным меню не только ваших детей, но и всей вашей семьи. Возможно, она заставит по-новому взглянуть на хорошо знакомые продукты или откроет мир новых вкусов и ароматов. Это было бы замечательно. Но самое главное — мы надеемся, что благодаря нашей книге вы сумеете научить своего ребенка не просто питаться, а питаться «на здоровье» и с удовольствием. Что может быть лучше такого старта для малыша? Наконец, автор выражает глубокую благодарность своей дочери Маргарите, без отменного аппетита которой вряд ли стало бы возможным появление на свет этой книги.



Приятного аппетита вам
и вашим детям!





указатель рецептов

Салаты и закуски

Горячий бутерброд «Мозаика»	64
Горячий бутерброд с яичницей и брынзой	64
Гренки с яйцом	63
Паштет из творога с редисом	104
Роттердамские ломтики	62
Салат витаминный	114
Салат «Умница»	65
Сладкий витаминный салат	13
Сладкий японский салат	121
Фруктовый салат	9

Супы

Американский суп из индейки с яблоками	123
«Белый» сырный суп	58
Бульон с цветной капустой	99
Диетическая уха с фрикадельками	56
Йогуртовый суп с брокколи	59
Минестроне (итальянский овощной суп)	121
Овощной суп	58
Овсяный суп	57
Суп из кабачка с рисом	55
Суп из кабачка с яблоком	58
Суп с фрикадельками	
«Тридцать три богатыря»	54
Суп-пюре из курицы с вермишелью	56
Суп-пюре из цветной капусты	11
Суп-пюре из цветной капусты с кабачком	55
Тыквенный суп	112
Фасолевый суп	15
Чечевичный суп	102

Основные блюда

из мяса, птицы, кролика

Говядина с картофелем в сырном соусе	25
Голубцы детские	25
Диетические котлеты	96
Зразы	31
Кан-тон (китайские куриные рулеты)	122
Картофельно-мясные клецки	29
Котлеты из мяса с картофелем	27
Куриная запеканка с кукурузой	30
Куриные грудки в апельсиновом соусе	27
Куриные оладьи	26
Куриные «пальчики»	9
Мясное суфле	27
Мясные шарики по-итальянски	33
Паровые котлеты из кролика	30
Разварная телятина с картофелем по-деревенски	97

Разварная телятина с овощами	32
Тара (тушеный шпинат с мясом)	114
Тефтели в томатном соусе	28
Французские крокеты	12

из рыбы

Биточки из рыбы	38
«Бургеры» из лосося	39
Зразы рыбные	38
Калаатикко (финская рыбная запеканка)	120
Пудинг из белой рыбы	42
Рыба в сметанном соусе	41
Рыба, запеченная в фольге	43
Рыба под йогуртовым соусом	37
Рыбная мини-запеканка	40
Рыбные котлеты	42
Рыбные фрикадельки	41
Треска с сыром и помидорами	37

из овощей

Брюссельская капуста в сливках	47
Гаммодоки (морковные котлеты с тофу)	104
Голубцы с картофелем	96
Запеканка «Заячий домик»	113
Запеканка из тыквы	113
Кабачковое суфле	12
Картофель с плавленым сыром	48
Картофельные котлеты с брынзой	98
Котлеты капустные	103
Котлеты морковные	103
Крокеты из кабачков	46
Морковь, тушенная с морской капустой и яблоками	46
Пельмени с капустой	104
Пюре из цветной капусты с курагой	47
Рагу из тыквы с овощами	102
Репа, запеченная с ветчиной	99
Репа с яблоком	48
Тыква в сметане	49
Фаршированный картофель	98

из круп, бобовых, макаронных изделий

Ароматная пшенка с морковью	50
Биточки из гречневой каши	49
Каша с тыквой	67
Каша «Тропикана»	63
Овощное ризотто	106
Овсяные оладьи	111
Овсяный омлет с яблоком	62
Оранжевая каша	66
Пад тай (макароны с овощами по-тайски)	122
Перловка по-норвежски	120

Печеные гречневые оладьи	94	Жареный банан	48
Плов фруктовый	51	Запеканка из творога	71
Пшениная каша с творогом	67	Кекс банановый	78
Пшениные котлеты с «сюрпризом»	51	Лимонные «хрустики»	75
Пюре из фасоли	107	Мексиканская сырная лепешка	78
Ризотто по-гречески	119	Морковный кекс	
Ризотто с клюквой	115	с лимонным кремом	77
Рис с сыром	50	Мусс из кураги	10
Рис с цветной капустой	106	Мусс фруктовый	75
Рисбургеры	95	Нью-йоркский яблочный пирог	79
Рисовая каша с яблоками и тыквой	93	Печеное яблоко	93
Рисовые биточки	107	Ржаные булочки	73
Сицилийская паста		Сливочные корзиночки с ягодами	72
(макароны с апельсиновым соусом)	120	Творожная запеканка с хурмой	74
из яиц и творога		Творожные «улитки»	76
Блинчики по-деревенски (творожные)	66	Яблочный компот с тыквой	71
«Ленивые» вареники	65	Напитки	
Миш-маш (болгарский овощной омлет)	119	Ванильный лимонад	83
Сырники с морковью	111	Джулеп	86
Яичница из перепелиных яиц с овощами	94	Кеппор (болгарский коктейль)	86
Выпечка и десерты		Коктейль овощной	87
Австралийский сухарный кекс	123	Лимонад из ревеня	83
Английский кекс	79	Малиновый шербет	85
Апельсиновый десерт	76	Молочный коктейль с овсянкой	86
Бисквит из манной крупы	73	Облепиховый лимонад	84
Вареники с вишней	105	Традиционный клюквенный морс	85
		Яблочный морс с шиповником	84

УДК 641.55 (083)

ББК 36.99

П84

Издание для досуга

Прохорова Наталья Ильинична

КУЛИНАРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Ответственный редактор О. С. Черепанова

Дизайн: Т. В. Сырникова, Е. И. Чумак

Детские рисунки: Настя и Лиза Воробьевы, Даша Карпова, Алиса Баннова, Лёна Нечаев, Лиза Ражева

Иллюстрации блюд – фотостудия издательства «Аркаим»

Фотограф К. А. Шевчик, стилист Е. Б. Брюхина

Фотографии предоставили:

Игорь Карпов, Александр Нечаев

Фотоагентство «Росфото»: Надежда Исаева, Анатолий Типляшин, Виталий Соколовский, Игорь Воробей

Фотоагентство «Профи-Имидж»: Виталий Соколовский

Рецепты и фотографии блюд – на сайте www.millionmenu.ru

Подписано в печать 31.10.07. Формат 60×84/8. Усл. печ. л. 14,88. Заказ № 592

ООО «Издательский дом «Аркаим», 454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2

Отпечатано в Китае





большая кулинария для маленьких детей

кулинария ДЛЯ ДЕТЕЙ

Не секрет, что от того, насколько правильно питается ребенок, зависит его физическое и умственное развитие.

Книга Натальи Прохоровой поможет современным родителям разумно и творчески решить задачу организации сбалансированного питания ребенка.

Вы узнаете, «что такое хорошо и что такое плохо» в детском питании, познакомитесь с основными составляющими здорового рациона, научитесь готовить полезные и разнообразные завтраки, обеды и ужины. Особое внимание автор уделяет питанию детей с проблемами пищевой аллергии и избыточного веса, а также такой деликатной для некоторых родителей теме, как вегетарианская кухня.

Эта книга — не догма, а руководство к действию.

Проявляйте фантазию, экспериментируйте, «подстраивая» тот или иной рецепт под индивидуальные потребности вашего малыша. Тогда вы научите своего ребенка не просто поглощать пищу, а питаться «на здоровье» и с удовольствием!

ММ
МИЛЛИОН МЕНЮ®
для праздников и будней

ISBN 978-5-8029-2090-9



9 785802 920909