

REAL МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

# 59

Мэнди Фрэнсис  
bestselling  
author

**СЕКУНД,** КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ  
ВАШУ ЖИЗНЬ

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ  
ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ  
ГУРМАНОВ**

От крохи

до подростка



Мэнди Фрэнсис

**:59**

**СЕКУНД,** КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ  
ВАШУ ЖИЗНЬ

**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ  
ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ  
ГУРМАНОВ**

**Mandy Francis**

**:59**

**SECONDS,** THINK A LITTLE,  
CHANGE A LOT

**HEALTHY COOKING  
FOR CHILDREN**

**52 brilliant ideas  
to dump the junk**

Мэнди Фрэнсис

**:59**

**СЕКУНД,** КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ  
ВАШУ ЖИЗНЬ

**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ  
ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ  
ГУРМАНОВ**

**От крохи до подростка**



Москва  
ЦЕНТРОЛИГРАФ



УДК 613.22  
ББК 51.230  
Ф93

Охраняется законодательством РФ  
о защите интеллектуальных прав.

Воспроизведение всей книги или любой ее части  
воспрещается без письменного разрешения издателя.

Любые попытки нарушения закона  
будут преследоваться в судебном порядке.

**Фрэнсис М.**

Ф93      Правильное питание для маленьких гурманов. От крохи до подростка / Пер. с англ. Кровяковой А.В. — М.: Издательство Центрполиграф, 2011. — 255, [1] с., ил. — (59 секунд, которые изменяют вашу жизнь).

ISBN 978-5-227-02303-2

Вам не безразлично здоровье ваших детей и вы хотите, чтобы они правильно питались? Тогда эта книга для вас! Здесь нет общих фраз и сложных терминов, вы найдете конкретную информацию о том, как заставить юных любителей чипсов есть овощи и фрукты, как научиться читать этикетки на продуктах или планировать диету малыша-вегетарианца.

Полезная еда на скорую руку, здоровое меню для школьников, борьба с избыточным весом ребенка — все это и многое другое покажется не таким сложным, как вы думали раньше!

УДК 613.22  
ББК 51.230

Mandy Francis. Healthy cooking  
for children.

Designed by Baseline Art Ltd,  
Oxford

Copyright © The Infinite Ideas Company  
Limited 2007

All rights reserved

© Издание на русском языке,  
ЗАО «Издательство  
Центрполиграф», 2011

© Перевод, ЗАО «Издательство  
Центрполиграф», 2011

© Оформление, ЗАО «Издательство  
Центрполиграф», 2011

ISBN 978-5-227-02303-2

# Содержание

Важные подсказки . . . . .	11
Введение . . . . .	12
1. Первый прикорм . . . . .	17
2. Чистота — залог здоровья . . . . .	21
Чистота на кухне . . . . .	21
Опасность перекрестного загрязнения . . . . .	22
Приготовление пищи . . . . .	23
Хранение продуктов . . . . .	24
3. Грызунчики . . . . .	26
Что ребенок может есть сейчас? . . . . .	27
Раз комочек, два комочек... . . . .	28
4. Крошки-вегетарианцы . . . . .	30
5. Кажется, меня сейчас стошнит! . . . . .	34
6. Выбор «оружия» . . . . .	38
Приспособления для еды . . . . .	38
Полезная кухонная утварь . . . . .	40
7. «Белое вещество» . . . . .	42
Другие типы молока — когда и почему? . . . . .	43
Непереносимость и аллергия на коровье молоко . . . . .	44
8. Вставай и беги! . . . . .	46
Группа 1. КРАХМАЛИСТЫЕ УГЛЕВОДЫ . . . . .	46
Группа 2. ФРУКТЫ И ОВОЩИ . . . . .	47
Группа 3. МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ . . . . .	48
Группа 4. МЯСО, РЫБА, РАСТИТЕЛЬНЫЕ БЕЛКИ . . . . .	49
Группа 5. ЖИРНЫЕ БЛЮДА И СЛАДОСТИ . . . . .	50
9. Ешьте зелень! . . . . .	51
Стремление к независимости . . . . .	51
Сильные чувства . . . . .	52
Подражание . . . . .	52
10. Кубок победителя . . . . .	55
Вода . . . . .	55
Фруктовые соки . . . . .	56
Детские соки и напитки в порошке . . . . .	56
Молочные коктейли . . . . .	57
11. Маленькие привереды . . . . .	59
12. Читаем этикетки . . . . .	63
1. Витамины и микроэлементы . . . . .	63
2. «Сниженное содержание» . . . . .	64

3. Вкус и аромат . . . . .	65
4. «Легкий» и «облегченный» . . . . .	65
5. Обезжиренный на X% . . . . .	65
6. «Диетическое питание» . . . . .	66
13. Потихоньку-полегоньку . . . . .	67
Детское питание. . . . .	67
Питание для детей старше года . . . . .	68
Красители. . . . .	69
Консерванты . . . . .	70
14. «Марс» атакует! . . . . .	72
15. Снова в школу . . . . .	76
5—6 лет . . . . .	77
7—10 лет . . . . .	78
16. «Фруктовые страдания» . . . . .	81
Выбор за вами . . . . .	82
17. Правильное начало дня . . . . .	85
18. Скатерть-самобранка . . . . .	89
Чего следует избегать . . . . .	91
19. Сорви яблочко с ветки! . . . . .	94
Кресс-салат . . . . .	95
Клубника . . . . .	95
Помидоры. . . . .	96
20. Шевели батонами! . . . . .	98
Белый хлеб. . . . .	98
Хлеб из муки грубого помола. . . . .	99
Хлеб из непросеянной муки. . . . .	99
Хлеб из различных злаков . . . . .	99
Черный хлеб. . . . .	100
Пикантные панировочные сухари . . . . .	100
Панцанелла . . . . .	101
Летний пудинг . . . . .	101
21. Мимо соли . . . . .	103
22. Сахар, сахарок . . . . .	107
Что плохого в сладостях? . . . . .	107
Сокращение добавленного сахара . . . . .	108
Читаем этикетки. . . . .	109
Сколько? . . . . .	110
23. Большие детки . . . . .	111
Строительный материал для костей . . . . .	114
Не допускайте дефицита железа . . . . .	115
24. «Весомые» вопросы . . . . .	116
Как предотвратить появление лишнего веса у ребенка? . . . . .	116
Как определить, есть ли у ребенка лишний вес? . . . . .	117



Что делать, если вам кажется, что у вашего ребенка избыточный вес? . . . . .	119
Расстройства аппетита. . . . .	119
25. Экопродукты. . . . .	121
Что такое «органические» продукты? . . . . .	121
Лучший выбор . . . . .	122
Фрукты и овощи . . . . .	122
Соки с мякотью и фруктовые пюре . . . . .	123
Сухофрукты. . . . .	123
Молочные продукты . . . . .	124
Хлеб из муки грубого помола . . . . .	124
Растительное масло . . . . .	124
Шоколад, чай, кофе, бананы . . . . .	125
26. Правильный подход к жирам . . . . .	126
Жиры, которые нам необходимы, и жиры, которые нам не нужны . . . . .	127
Насыщенные жиры . . . . .	127
Гидрированные (гидрогенизированные) и модифицированные жиры . . . . .	127
Ненасыщенные жирные кислоты . . . . .	128
Как сделать жиры частью здоровой диеты? . . . . .	129
27. Чудо-блюда . . . . .	130
Кладовая . . . . .	130
Консервированные бобы . . . . .	130
Консервированный тунец . . . . .	131
Фрукты в собственном соку и компоты. . . . .	132
Соус песто. . . . .	132
Макароны — лучшие друзья родителей . . . . .	132
Холодильник. . . . .	133
Бекон . . . . .	133
Яйца . . . . .	133
Морозильная камера . . . . .	134
Замороженные овощи . . . . .	134
Замороженные ягоды . . . . .	134
28. Здравствуй, мистер Чипс! . . . . .	135
Самодельные чипсы, запеченные в духовке. . . . .	135
Не забудьте! . . . . .	136
Полуфабрикаты для духовки . . . . .	137
Полуфабрикаты для микроволновой печи . . . . .	137
Картофель фри по-домашнему. . . . .	137
Картошка фри из закусочных быстрого обслуживания. . . . .	138
Магазинные готовые чипсы . . . . .	139
Замороженные чипсы для фритюра . . . . .	139



29. Сегодня у нас курица! .....	140
30. Паста — макаронные изделия .....	144
31. Чудо-рис .....	148
Безупречный рис .....	148
Ризотто .....	149
Рисовый пудинг .....	150
Омлет с рисом .....	151
32. Ах, картошка — объедаешь! .....	152
Рыбные лепешки .....	154
33. Тофу... или не тофу? .....	156
Питаемся полноценно .....	158
На скорую руку .....	159
34. Ловим рыбку... и комплименты .....	160
Семга в пакете (4 порции) .....	162
«Ленивый» рыбный пирог (1 порция) .....	162
Рис с рыбой легкого приготовления (4—6 порций) .....	163
35. Мясистые вопросы .....	164
36. Принцесса на горошине .....	168
Раз горох, два горох .....	169
Бобовые бургеры (на 8 штук) .....	169
Чили кон карне (на 6—8 порций) .....	170
Паста с фасолью (на 4—6 порций) .....	171
37. Скажите: «Сыр!» .....	172
Основной сырный соус .....	173
Быстрые клецки с сыром и брокколи (ньюкки) .....	174
Быстрая пицца .....	175
38. Начнем с яйца .....	176
Омлет в микроволновой печи (1—2 порции) .....	178
Тортилья (4—6 порций) .....	178
Оладьи (на 6 штук) .....	179
39. Маленькие пальчики .....	180
Закусочные соусы .....	180
Десертные соусы .....	182
40. Фокусы с едой навынос .....	184
Еда навынос .....	185
Закусочные типа «Макдоналдс» .....	185
Куриные рестораны (типа «Ростикс») .....	186
Рестораны индийской кухни .....	186
Рестораны китайской кухни .....	186
Пиццерии .....	187
Закусочные, где подают рыбу с жареной картошкой ..	187
41. Что у вас на полочке? .....	188
Пряные травы .....	188

Базилик . . . . .	188
Лавровый лист . . . . .	189
Лук-скорода (лук-резанец, шнитт-лук) . . . . .	189
Укроп . . . . .	189
Мята . . . . .	190
Орегано . . . . .	190
Петрушка . . . . .	190
Розмарин . . . . .	190
Шалфей . . . . .	191
Тимьян (чабрец) . . . . .	191
Специи . . . . .	191
Корица . . . . .	191
Чеснок . . . . .	192
Паприка . . . . .	192
Куркума . . . . .	192
42. Шоколадку! . . . . .	193
Непеченый шоколадный кекс (8 порций) . . . . .	193
Пирожное с крошкой из белого шоколада (получается приблизительно 20 штук) . . . . .	194
Шоколадная пицца (на 4—6 порций) . . . . .	195
Шоколадный пудинг из круассанов (на 6 порций) . . . . .	195
43. Только десерты . . . . .	197
44. Взбей-ка! . . . . .	201
Ах, как вкусно! . . . . .	203
«Утренняя улыбка» . . . . .	203
Освежающий напиток из пассифлоры и груши . . . . .	203
Черничное лакомство . . . . .	203
«Тропический рай» . . . . .	203
«Дынное чудо» . . . . .	204
Молочный коктейль с арахисовым маслом . . . . .	204
Бананово-ягодный молочный коктейль . . . . .	204
Молочный коктейль с папайей . . . . .	204
45. Маленький шеф-повар . . . . .	205
Простая овсяная лепешка (на 8—12 порций) . . . . .	206
Пицца на скорую руку (получаются 4 маленькие пиццы) . . . . .	207
Пирог с беконом — киш (на 6 порций) . . . . .	208
46. Вечеринка в разгаре . . . . .	209
Сандвичи — пикантные закуски . . . . .	209
Другие острые закуски . . . . .	210
Фрукты и овощи . . . . .	211
То, что они на самом деле любят . . . . .	211
Именинный торт . . . . .	212

47. Мое фирменное блюдо . . . . .	213
«Волшебные» кексы (на 12 штук) . . . . .	213
Глазурь . . . . .	214
Сахарное печенье (на 8 штук) . . . . .	215
Имбирные человечки (на 12 штук) . . . . .	216
48. Аптека на кухне . . . . .	217
Витамины и микроэлементы, которые борются с простудой . . . . .	218
Витамин С . . . . .	218
Цинк . . . . .	219
Магний . . . . .	219
Период выздоровления . . . . .	220
Куриный бульон (на 6—8 порций) . . . . .	220
49. Экономия и еще раз экономия! . . . . .	222
50. Прекрасный пикник . . . . .	226
Хладнокровнее! . . . . .	226
Что есть? . . . . .	227
Сандвичи . . . . .	227
Острые закуски . . . . .	228
Чипсы и т. д. . . . .	229
Фрукты . . . . .	229
Сладости . . . . .	229
51. Что у нас в морозильнике? . . . . .	231
Прикорм . . . . .	231
Основные блюда . . . . .	232
Размораживание . . . . .	234
52. Маленькие гурманы . . . . .	235
Пицца для размышления . . . . .	236
Застольная беседа . . . . .	238
Конец . . . . .	239
Приложение. Рецепты блюд для ваших малышей . . . . .	240
Супы . . . . .	240
Каши . . . . .	242
Пудинги и запеканки . . . . .	244
Мясные и рыбные вторые блюда . . . . .	246
Овощные и фруктовые блюда . . . . .	248
Десерты . . . . .	249
Напитки . . . . .	252

# Важные подсказки

**Все главы этой книги спланированы так, чтобы вдохновить вас на быстрое прочтение и немедленное воплощение идеи в жизнь.**



В каждой главе вы найдете три подсказки, которые помогут вам сразу понять суть идеи:

- *Есть идея!* Примените ее — прямо здесь и сейчас — и оцените свои успехи.
- *А вот и другие идеи.* Если та или иная идея кажется вам слишком сложной или не сочетается с вашим образом жизни, не стоит напрасно мучиться. Рубрика подскажет, как еще можно добиться похожих результатов.
- *Авторитетная идея.* Мудрые советы специалистов и некоторые интересные высказывания.



# Введение

**Поднимите руки те из вас, кто еще до рождения детей был уверен в том, что позаботится о самой полезной диете для них! И еще раз руки вверх — те, кто понял, что проблемы детского питания гораздо сложнее, чем вы думали... Вот и со мной было так же.**



Несомненно, для вашего ребенка нет ничего лучше, чем свежеприготовленная домашняя пища. Сбалансированная диета и обилие свежих фруктов и овощей не только помогают ребенку сохранить здоровье, но и закладывают основы правильных пищевых привычек на всю оставшуюся жизнь... Что? У вас вечно нет времени? Не хватает знаний и уверенности в себе? Я вас понимаю.

До того, как у меня родился сын Стэнли — сейчас ему четыре года — и до того, как я познакомилась со своими приемными детьми-подростками, Кристофером и Стефани, мне казалось: нет ничего проще, чем кормить детей вкусными и полезными блюдами. Разумеется, жизнь внесла свои коррективы. Мне пришлось столкнуться с важной проблемой отлучения ребенка от груди, иметь дело с привередами, которых страшно трудно накормить, все время помнить об искусственных добавках, соли и сахаре. Иногда я настолько устаю, что просто нет сил готовить что-то полезное, и дети огорчаются, не увидев на столе очередное аппетитное домашнее блюдо. В результате расстроены все, или же невкусный ужин выбрасывается в помойку...

Однако, мне кажется, я преодолела трудности — методом опытов, проб и ошибок, вооружившись решимостью и упорством.

В основу моей книги заложены две главные идеи; надеюсь, благодаря им вы тоже овладеете нужными знаниями и навыками и сумеете вкусно накормить своих детей. Я предлагаю простые ответы почти на каждый вопрос о детском питании.

Книга разделена на 52 простые, ясные и сжатые главки; вы можете читать ее, когда нужно, и быстро найти именно то, что ищете. Если, например, не знаете, каким должен быть первый прикорм для младенцев или чем лучше всего кормить малышей — вы найдете ответы в книге. Если вам необходимо выяснить, сколько соли можно давать ребенку, или же хочется узнать рецепт вкусных и полезных завтраков, которые можно давать ребенку с собой в школу, — снова обратились по адресу.

Если настали нелегкие времена — например, ваш ребенок питается только чипсами со вкусом бекона, или ваши дети-подростки вдруг решили стать строгими вегетарианцами и исключили из меню не только мясо, но и яйца и молочные продукты, — в книге найдется немало вдохновляющих идей, которые помогут пережить трудности.

Большинство сведений, приведенных в данной книге, основаны на результатах последних научных изысканий, проводимых главными мировыми специалистами-диетологами, а также на личном опыте и на проверенных и испытанных советах других мам и пап, бабушек и дедушек. Не сомневаюсь: вы часто будете обращаться к книге в поисках ответов на свои вопросы.

Я предлагаю множество рецептов вкусных и полезных блюд, а также советов по сервировке стола. Вы найдете в книге не только рецепты питательных пюре и смесей для

младенцев, но и рецепты закусок и блюд, которые придутся по вкусу всей семье.

У современных родителей мало свободного времени; им нужно, чтобы готовка была быстрым и легким делом. Понимая это — сама работающая мама, — я специально выбирала несложные и быстрые в приготовлении кушанья. На их приготовление вы затратите времени не больше, чем нужно на разогрев полуфабрикатов в микроволновой печи. Большинство моих рецептов рассчитаны также и на то, чтобы вам помогали маленькие ручки. Надеюсь, если вы не знаете, что приготовить, то пролистаете книгу и найдете для себя что-то подходящее — откроете что-то новое или вспомните добротные, любимые «фирменные» семейные блюда, о которых просто забыли. А что, если ваш ребенок пристрастился к куриным наггетам или гамбургерам? Не беда, у меня есть рецепты полезных, «домашних» вариаций этих блюд.

Следуя советам, изложенным в книге, вы сэкономите время и деньги, а также узнаете, как лучше хранить продукты и без какой кухонной утвари не обойтись. Вы научитесь грамотно делать покупки и запастись некоторые основные ингредиенты, без которых нельзя начинать готовить. Кроме того, вы найдете в моей книге много забавных идей: что готовить для детских праздников и вечеринок, что брать с собой на пикник, как печь торты, как приучить ребенка выращивать собственные овощи и фрукты в саду или в ящике на балконе, а также некоторые необычные способы подачи их любимого «вредно-полезного» шоколада.

Что касается рецептов, не забывайте, что весь расклад лишь приблизительный.

В заключение мне хотелось бы поблагодарить людей, без которых книга не была бы написана. Во-первых, выражаю благодарность диетологу доктору Ханне Теобальд,

которая не скупилась на советы во время написания самых «научных» глав. Во-вторых, спасибо всем моим близким, которые жертвовали своим временем и поощряли меня писать: моему мужу Полу и матери Джилл, а также Элисон, Терезе и Шерон. Огромное спасибо и подруге Линде, которая первой предложила мне написать такую книгу.

Надеюсь, книга вам понравится, и вы будете применять изложенные в ней советы на практике — я писала ее с удовольствием. Здоровое питание для детей может быть простым делом, если вы не сдаетесь и не покупаете и не предлагаете детям ничего такого, чего, по вашему мнению, им не стоит есть. Вам потребуется терпение, но обещаю, благодаря уверенности и знанию технологии процесса, которыми снабдит данная книга, для вас не будет ничего невозможного. Вы увидите, как сын или дочь едят овощи!

Наслаждайтесь!

*Мэнди Фрэнсис*

*P. S.* Самые важные, по моему мнению, идеи периодически повторяются.





# 1

## Первый прикорм

Грудничка пора начинать прикармливать... Но что лучше давать вначале — рис или бананы?



*Не впадайте в уныние. Прочитав эту главу, вы поймете, что постепенно отучить младенца от груди просто — и даже интересно.*

Когда ваш малыш перестает получать все необходимые ему питательные вещества только из молока и начинает есть прикорм, значит, пора начинать отнимать его от груди.

Врачи настоятельно рекомендуют не отлучать ребенка от груди до полугода (до двадцати шести недель). В шесть месяцев дети уже могут самостоятельно сидеть, у них скоординированы движения языка и губ, и они могут глотать не только жидкость, да и пищеварение достаточно наладилось. Если ваш малыш родился недоношенным, следует высчитать шесть месяцев от того срока, когда должен был родиться, а не от того срока, когда он родился на самом деле.

Естественно, все дети разные: одни готовы к переходу на более разнообразное меню чуть раньше, другие — чуть позже.

Однако важно заметить, что прикорм нельзя давать детям до четырех месяцев. Слишком раннее введение прикорма может вредно сказаться на еще незрелой пищеварительной системе малыша и увеличить риск развития аллергических реакций, экземы и астмы.

Если вы чувствуете, что ребенок готов перейти на прикорм, хотя ему еще не исполнилось шести месяцев, посоветуйтесь с педиатром: существуют виды продуктов, которых в столь раннем возрасте лучше избегать. К ним относятся мука, яйца, рыба, моллюски, орехи, семечки и цитрусовые.

Считается, что ребенку можно давать прикорм, если он:

- уверенно сидит в высоком стульчике;
- выказывает интерес к тому, что едите вы;
- начинает хватать предметы и тащит их в рот;
- набрал необходимый вес (большинство младенцев готовы к прикорму, когда они удваивают вес, с которым рождились; так происходит в возрасте около шести месяцев); а также
- вам кажется, что малыш не наелся, даже если вы даете ему больше молока.

### *Авторитетная идея*

*«До того, как я женился, у меня было шесть теорий, посвященных воспитанию детей. Теперь у меня шестеро детей — и ни одной теории».*

Джон Уилмот,  
второй граф Рочестер (1647—1680)

С чего начать? Большинство родителей начинают с детских рисовых смесей, которые легко перевариваются и менее всего способны вызвать аллергическую реакцию.

Кроме риса, в шесть месяцев можно давать ребенку фруктовые и овощные пюре: банановое, пюре из тушеных груш или яблок, из тушеной моркови, кабачков, брокколи, пастернака и цветной капусты. Можно попробовать дать малышу и крахмалистые овощи — например, картошку, ямс или сладкий картофель. Снимите с овощей и фруктов шкурку, удалите косточки и семена и проварите на пару или в несоленой воде до мягкости. В еду для младенцев нельзя добавлять ни сахара, ни соли! Свежеприготовленные фрукты или овощи разомните вилкой, толкушкой или мелите ручной мельничкой, протрите через сито или взбейте в блендере до достижения однородной консистенции. Чтобы пюре не было слишком крутым, в него можно добавить немного грудного молока, молочной смеси или кипяченой воды.

---

## *Есть идея!*

**Баночки с готовым детским питанием удобны для экстренных случаев или в путешествиях, но свежеприготовленные домашние фруктовые и овощные пюре обойдутся вам гораздо дешевле, да и отходов будет меньше. Кроме того, вы точно знаете, что положили в приготовленную еду. Почти все свежеприготовленные фруктовые и овощные пюре можно хранить в холодильнике в течение дня; почти все виды (за исключением пюре из бананов, авокадо, баклажанов и дыни) прекрасно выдерживают заморозку в морозильной камере — в маленьких порционных стаканчиках или ванночках для приготовления кубиков льда. Перед тем как кормить малыша, не забудьте разогреть такое пюре, а потом остудить до нужной температуры.**

---

Можно начинать кормить малыша специальной детской ложечкой, но некоторые специалисты рекомендуют давать первый прикорм чистым пальцем. Просто окуните палец в пюре или кашку и дайте малышу облизать его. Не ждите, что малыш съест много, — для маленьких животиков хватает маленьких порций, и полностью малыш перейдет от грудного молока или молочной смеси на твер-



дую пищу лишь через несколько месяцев. Не добавляйте рисовую кашку или другую пищу в бутылочку младенца и не оставляйте его наедине с едой — он может подавиться.

Лучше предлагать младенцу один новый продукт за раз; так вам будет легче проследить, как реагирует его организм на разные виды прикорма. Важно также, чтобы малыш пробовал разные вкусы: сладкий, кислый, острый, соленый (все в меру)! Тогда меньше вероятности, что он превратится в сластену.

Постепенно ваш малыш привыкнет к разным вкусам и консистенциям; позвольте ему стать «естествоиспытателем» и «кормиться» самостоятельно — пальчиками или, если он хочет, ложкой. Не заставляйте ребенка есть, если он не проявляет к еде интереса; пусть двигается в собственном темпе. И не волнуйтесь, если ваш малыш отказывается от прикорма. Он все равно получает много питательных веществ из грудного молока или молочной смеси.

*А вот  
и другие  
идеи*

**Мясо, рыбу и растительные белки можно начинать давать на следующей стадии — обратитесь к идее 3 «Грызунчики».**

Когда ребенок начинает есть прикорм, ему требуется меньше молока. Однако молоко по-прежнему остается важной частью диеты малыша. Продолжайте грудное вскармливание или кормите малыша из бутылочки каждый день по крайней мере до года. До года нельзя давать детям коровье молоко в качестве напитка, но начиная с шести месяцев можно добавлять молоко в пюре и предлагать малышу йогурт, творог, сыр и заварной крем.

# 2

## Чистота — залог здоровья

Младенцы особенно подвержены вредоносному действию бактерий, которые могут стать причиной пищевых отравлений.

Как избежать «неприятностей с животиком»?



*Если вам небезразлично состояние здоровья вашего ребенка, жизненно важно хранить, обрабатывать и готовить продукты правильно.*

Возможно, мои советы напугают вас или покажутся чрезмерно серьезными, но, если в доме есть грудной ребенок, без аккуратности и особой чистоплотности на кухне не обойтись. Воспользовавшись моими подсказками, вы сохраните здоровье и детям, и себе.

### ЧИСТОТА НА КУХНЕ

---

- Для уничтожения бактерий необходимо тщательно протирать все места, где малыш ест и играет. Перед едой протрите высокий стульчик подходящим дезинфицирующим антибактериальным средством. Старайтесь содержать в чистоте также и пол.
- Мытье рук перед едой и во время приготовления еды — один из лучших способов предотвратить распространение бактерий, которые вызывают пищевые отравле-

ния. Мойте руки тщательно, с мылом, теплой водой (одной воды недостаточно) и вытирайте их насухо, так как бактерии быстрее размножаются во влажной среде. Вытирайте руки одноразовыми бумажными полотенцами или чистым полотенцем для рук, а не посудным полотенцем.

- Самый гигиеничный способ мытья посуды — в посудомоечной машине, поскольку высокая температура убивает бактерии. Если у вас нет посудомоечной машины, мойте посуду и столовые приборы под струей горячей воды, используя антибактериальное моющее средство. Сырые и грязные тряпки также являются источником инфекции, поэтому повторюсь: пользуйтесь бумажными полотенцами или чистой и сухой тряпкой.
- Остатки молока в бутылочках, на сосках, в чашках-поильниках — питательная среда для бактерий. До тех пор, пока вашему малышу не исполнится по крайней мере шесть месяцев, необходимо тщательно стерилизовать бутылочки и прочие приспособления для кормления.
- Подгузники держите подальше от мест, где вы готовите и едите, и всегда мойте руки после того, как смените их малышу.

### **Опасность перекрестного загрязнения**

- Еще один источник пищевых отравлений — перекрестное загрязнение, то есть перенос микробов с одних видов продуктов (обычно сырых) на другие. Микробы могут попадать в пищу непосредственно, когда разные виды продуктов соприкасаются, капает сок и т. д., или опосредованно — через руки, кухонную утварь, рабочую поверхность стола, разделочную доску, ножи и др.

Чтобы предотвратить перекрестное загрязнение:

- Мойте руки сразу после того, как имели дело с сырым мясом и пр.
- Всегда держите отдельно сырые и готовые к употреблению виды продуктов. Пользуйтесь разными ножами и разделочными досками для сырых продуктов и продуктов, готовых к употреблению. Никогда не режьте хлеб, овощи, фрукты и т. п. ножом, которым вы до того резали мясо, или на той же разделочной доске.

---

### *Есть идея!*

---

Для правильного хранения температура в холодильнике должна быть ниже 5 °С. В морозильной камере температура должна быть ниже -18 °С. Температуру в холодильной и морозильной камере можно измерить обычным уличным термометром.

---

- После того как вы готовили сырые продукты, тщательно вымойте ножи и другое оборудование.
- Твердые пластиковые разделочные доски предпочтительнее деревянных — они гигиеничнее, так как не впитывают сок и их легче мыть.
- Соблюдайте правила хранения продуктов. В холодильнике держите продукты в закрытой посуде. Сырые и готовые продукты храните отдельно: сырые — в нижней части, а приготовленную еду — на верхней полке холодильника.

### **Приготовление пищи**

- Замороженные продукты перед приготовлением нужно разморозить в прохладном месте, лучше всего в холодильнике. Не оттаивайте замороженные продукты в теплой комнате.

- Мясо или курицу необходимо держать в холодильнике; если вы хотите сохранить уже приготовленные блюда из мяса, курицы и пр., они должны быть перед охлаждением как следует проварены. Инструкции на упаковке часто немногословны; кроме того, духовки разных фирм-производителей имеют различные обозначения. У правильно приготовленного мяса не должно быть розовой сердцевины; когда вы протыкаете мясо ножом или иглой, из него должен вытекать прозрачный сок. Протыкайте мясо всегда в самой толстой части куска и следите за тем, чтобы игла, которой вы протыкаете мясо, была чистой!

*А вот  
и другие  
идеи*

**Вы больше узнаете о долгосрочном хранении пищевых продуктов, прочитав идею 51 «Что у нас в морозильнике?».**

- Малыши особенно подвержены заражению сальмонеллой, поэтому в блюдах из яиц не должно быть жидкого белка или желтка. Варите яйца вкрутую и следите, чтобы омлеты полностью «схватились».
- Если готовите в микроволновой печи, всегда помешивайте пищу, чтобы она равномерно прожарилась в середине.

### **Хранение продуктов**

- Не храните продукты в открытых емкостях; всегда накрывайте посуду крышкой перед тем, как поставить в холодильник.
- Бактерии любят тепло, поэтому охлажденные и замороженные продукты из супермаркета нужно как можно быстрее доставлять домой и сразу же помещать в



холодильник или морозильную камеру. Неплохое решение проблемы, особенно в теплую погоду, — сумка-холодильник в машине.

- Не забывайте проверять срок хранения и готовьте продукты до истечения срока годности.
- Не храните недоеденные пюре и каши при комнатной температуре. Дайте им остыть, закройте крышкой, поставьте в холодильник и употребите в течение суток.
- И наконец, золотое правило. Если вы хотя бы самую малость сомневаетесь в качестве продуктов, которые собираетесь давать своему малышу, — не давайте!

### *Авторитетная идея*

---

***«Чистоплотность и любовь к порядку не даются от природы; они зависят от воспитания. Подобно другим важным вещам, необходимо культивировать в себе вкус к ним».***

Бенджамин Дизраэли (1804—1881),  
премьер-министр Великобритании, писатель

---

# 3

## Грызунчики

Если вашему малышу нравится «чесать зубки», пора разнообразить рацион и постепенно вводить более грубую пищу



*Вашему ребенку уже исполнилось шесть месяцев, вы начали вводить прикорм, и он с аппетитом ест понемногу банановое пюре, картофельное пюре и детскую рисовую кашку? Пора двигаться дальше!*

В основе детского питания по-прежнему грудное молоко или адаптированные искусственные смеси, но, если вы и ваш малыш готовы, можно начать постепенно разнообразить ассортимент и количество прикорма, который дают либо до, либо во время, либо после молока.

Предупреждаю: вам потребуется масса терпения. Кроме того, вы должны принаравливаться к своему малышу. Никогда не кормите его в спешке или насильно. Прислушайтесь к его аппетиту и увеличивайте порцию, когда он того пожелает. В то же время можно давать прикорм уже не один, а два, а затем и три раза в день.

## ЧТО РЕБЕНОК МОЖЕТ ЕСТЬ СЕЙЧАС?

---

Как только малыш привык к тому, что его кормят не только молоком, можно добавлять и другие продукты к овощным и фруктовым пюре и кашкам, которые он уже получает:

- протертые мясо и птицу;
- протертые бобовые;
- молочные продукты — йогурт, творог;
- можно использовать при приготовлении различных блюд цельное коровье молоко, например, добавлять его в сырный соус, но до года старайтесь не давать малышу коровье молоко в качестве питья.

Каша, например рисовую, лучше давать один раз в день. По возможности старайтесь давать малышу те же блюда, которые ест вся семья, только в протертом виде. Еда должна быть разнообразной; тогда меньше вероятности, что ребенок пристрастится к чему-то одному и станет слишком разборчивым в еде. После шести месяцев ребенку по-прежнему необходимы примерно 600 г грудного молока или молочной смеси в день.

### *Есть идея!*

**Малыши часто выплевывают еду и переворачивают мисочки. Наберитесь терпения! Большинство детей безобразничают во время еды, так как понимают, что таким образом они привлекают к себе ваше внимание. Советую глубоко вздохнуть, постараться бурно не реагировать на выходку малыша, спокойно убрать за ним и, если нужно, продолжить кормление. Купите специальные тарелки с присосками на дне; постелите на пол клеенчатую подстилку или газету, чтобы уменьшить вероятный ущерб.**

Чего следует избегать:

- яиц;
- соленой пищи. С осторожностью давайте ребенку блюда, которые изначально содержат много соли (сюда входят сыр, бекон и колбасы);
- сладостей и любых продуктов с медом;
- полуфабрикатов, за исключением специально разработанных для малышей. Всегда внимательно изучайте состав; если сомневаетесь, такой продукт лучше ребенку не давать.

Каждый раз подогревайте еду небольшими порциями; если ребенок попросит добавки, вы за несколько секунд сможете ее разогреть. Не ставьте недоеденные пюре и каши в холодильник, так как в них содержатся следы слюны.

*А вот  
и другие  
идеи*

**Как готовить пюре и замораживать их небольшими порциями? См. идею 51 «Что у нас в морозильнике?».**

### **Раз комочек, два комочек...**

С ростом аппетита малыша старайтесь давать ему более твердую и грубую пищу — так он скорее научится жевать и проглатывать небольшие кусочки еды, даже если у него пока нет зубов. Попробуйте начать с небольших кусочков хлеба; можно также предложить ребенку сухарики, бананы, палочки из вареной моркови, зеленую фасоль и крошечные кубики сыра. В идеале ребенок каждый день должен один раз есть белок — например, мягкое вареное мясо, рыбу, крутое яйцо, сыр тофу или бобовые. Размер порции значения не имеет.

## Авторитетная идея

---

**«От детей можно многому научиться. Например, узнать, сколько в вас терпения».**

Франклин П. Джоунз

---

Никогда не оставляйте малыша одного во время еды; ваше присутствие важно для его поощрения и для того, чтобы он не подавился.

Когда ребенок постепенно приучается к твердой пище, необходимо, чтобы он приспособивался к режиму питания семьи: три раза в день получал протертую пищу или еду в виде пюре плюс примерно 600 г грудного или искусственного молока в течение дня — основное питье. Между основными приемами пищи малыш может перекусывать фруктами и другими полезными закусками.

Если ребенок активен (например, уже начал ползать), возможно, размер порций придется увеличить. У младенцев маленькие желудки, а энергии для роста требуется много. Поэтому им каждый день необходимо получать полноценные молочные продукты классической жирности.

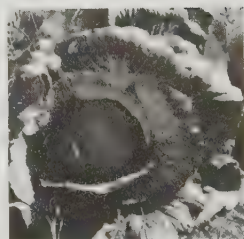
Поощряйте желание малыша есть самому. Если сын или дочь требуют самостоятельности, дайте ему или ей ложку, с которой можно экспериментировать, пока вы их кормите. Однако будьте готовы к беспорядку!



# 4

## Крошки-вегетарианцы

**Если вы растите маленького вегетарианца, важно тщательно планировать его диету, чтобы он получал все питательные вещества, необходимые в период стремительного роста и развития**



*Все мы желаем нашим детям только хорошего. Вот почему так важно знать: хотя вегетарианская диета может стать полезным, здоровым выбором для вашего малыша, нужно принимать во внимание некоторые особые обстоятельства.*

После того как вы начали давать малышу прикорм и разнообразить его меню, необходимо убедиться в том, что он каждый день получает продукты из следующих групп:

- каши;
- молоко и молочные продукты;
- орехи и семечки (блюда, в состав которых входят орехи, нельзя давать малышам до шести месяцев; цельные орехи нельзя давать детям до пяти лет);
- фасоль, горошек, чечевицу и блюда из сои.

## Есть идея!

С шести месяцев запасы железа, с которыми ваш ребенок появился на свет, начинают убывать. Поэтому необходимо давать малышу блюда, богатые железом. Вегетарианцам труднее получать железо, так как самая усвояемая разновидность этого микроэлемента содержится только в красном мясе. Обеспечьте малыша железом из вегетарианских источников — бобовых и зеленых овощей. Их необходимо давать каждый день в сочетании с едой, богатой витамином С, который помогает усвоению железа.

Если ваш ребенок привередлив в еде, если ему не нравятся консистенция и вкус некоторых рекомендуемых блюд или у него пищевая аллергия, необходимо проконсультироваться с аллергологом и диетологом. Направление к специалистам можно получить у участкового врача.

Малышу-вегетарианцу особенно важно получать с едой железо, витамин В<sub>12</sub> и белки.

Железо содержится в обогащенных смесях детских каш, в зеленых культурах, сухофруктах, орехах, яйцах и бобовых, в том числе в зеленой стручковой фасоли и горошке, консервированной фасоли и блюдах из сои.

Витамин В<sub>12</sub> входит в состав обогащенных детских каш, экстракта дрожжей с пониженным содержанием соли, яиц, молока и молочных продуктов.

Хорошие источники витамина В<sub>12</sub> — грудное молоко или адаптированная молочная смесь. Ваш малыш по-прежнему должен получать не менее 600 г молока — по крайней мере, до достижения им годовалого возраста.

Белков много в яйцах, молоке и молочных продуктах, орехах, бобовых (в том числе в консервированной фасо-

ли), сое и блюдах из нее. Кроме того, белки содержатся в отдельных видах хлеба, круп и макаронных изделий (пасты).

Итак, какие блюда предлагать малышам-вегетарианцам и когда?

Сейчас рекомендуется вскармливать малыша грудью или давать ему молочную смесь до шести месяцев, затем постепенно вводить прикорм, сохраняя в качестве основного питья грудное молоко или адаптированную молочную смесь.

Не вводите прикорм до четырех месяцев: до этого срока пищеварительная система малыша еще не созрела для переваривания плотной и твердой пищи. До шести месяцев не давайте ребенку муку, овсянку, коровье молоко, орехи, яйца и цитрусовые.

*А вот  
и другие  
идеи*

**Советы, как отучить малыша от груди, вы найдете в идее 1 «Первый прикорм». О том, как кормить детей-вегетарианцев более старшего возраста, вы узнаете в идее 33 «Тофу... или не тофу?».**

Допустим, вы начали прикармливать ребенка в шесть месяцев. Вот примерный план того, когда и какие блюда можно ему предлагать:

- 6—7 месяцев. Начинайте с чайной ложки прикорма раз в день до или во время приема молока. Подходящее блюдо: детская рисовая смесь, разведенная грудным или искусственным молоком. Фруктовые пюре: яблочное, грушевое, банановое, персиковое. Овощные пюре: картофельное, из сладкого картофеля, моркови, шпината, брокколи.

- 7—8 месяцев. Постепенно увеличивайте размер порции; давайте прикорм два, а затем и три раза в день. Продолжайте давать ту же пищу, что и раньше, добавив блюда, богатые железом, — пюре из бобовых и овощей темно-зеленого цвета.
- 8—10 месяцев. Постепенно вводите мучные блюда, овсянку, тофу, нетерпкое ореховое масло, которое можно намазывать на хлеб, пюре из фасоли и бобов, яйца вкрутую и молочные продукты — сыр, заварной крем, йогурт, творог. До года нельзя давать ребенку коровье молоко! Блюда, богатые витаминами и микроэлементами, такие как молоко, сыр и яйца, не слишком утяжелят рацион, зато ребенок получит с ними много кальция, цинка и витамина А.
- 10—14 месяцев. Давайте малышу погрызть твердую еду (порции размером с палец): вареную морковь, зеленую фасоль, кусочки хлеба, тонкие ломтики сыра. Можно давать также те блюда, которые ест вся семья, — в протертом виде и без соли.

### *Авторитетная идея*

***«Я вегетарианка уже много-много лет. Не могу осуждать людей, которые едят мясо; просто я не могу есть и носить на себе живых существ».***

Дрю Бэрримор,  
американская актриса

# 5

## Кажется, меня сейчас стошнит!

Не паникуйте по поводу пищевой аллергии и непереносимости определенных видов продуктов — существуют простые способы свести опасность к минимуму



*Вне зависимости от вида аллергии — на орехи, молоко или глютен (белок, содержащийся в пшенице, кукурузе, ржи, ячмене и овсе) — иногда кормление ребенка напоминает хождение по минному полю. Несколько простых советов составят основу ваших знаний.*

Общеизвестно, что пищевая непереносимость и аллергия гораздо чаще встречаются у младенцев и маленьких детей в возрасте до пяти лет. По официальным подсчетам, у 70% детей в возрасте до пяти лет в разное время возникает непереносимость тех или иных видов продуктов, а у 1—2% развивается пищевая аллергия.

Наиболее часто непереносимость и аллергия у маленьких детей развиваются на:



- коровье молоко;
- яйца;
- орехи;
- пшеницу;
- глютен;
- рыбу;
- моллюсков;
- цитрусовые;
- помидоры;
- кунжутные семечки;
- сою.

В чем разница между непереносимостью и пищевой аллергией?

Истинная пищевая аллергия обычно дает немедленную реакцию после употребления определенного вида пищи (аллергена). Симптомы проявляются в считанные секунды или минуты после еды. Наиболее часты кожные высыпания, отечность языка и губ, чиханье, заложенность носа, насморк, кашель, одышка.

Самая тяжелая форма аллергии — анафилактический шок. Поскольку подобная аллергическая реакция является опасной для жизни, требуется немедленная медицинская помощь. Анафилактический шок может проявляться в виде кожных высыпаний (крапивницы), отечности языка и губ, отека гортани, затрудненного дыхания, потери сознания. Ребенок бледнеет и покрывается испариной. Оставленный без внимания анафилактический шок может закончиться потерей сознания, а также летальным исходом. Если вам кажется, что у ребенка анафилактический шок, немедленно вызывайте скорую помощь или везите ребенка в больницу.

Более подробную информацию вы можно найти в Интернете.

Пищевая непереносимость проявляется не сразу — иногда через несколько часов или даже дней после того, как ребенок съел неподходящие для него продукты. Зачастую пищевая непереносимость поражает пищеварительную систему. Среди наиболее часто встречающихся симптомов — боль в животе или колики, вздутие живота, газы,

диарея, иногда рвота. Пищевая непереносимость порождает массу неудобств: ребенок недоедает и теряет в весе. Но жизни пищевая непереносимость не угрожает.

Очень важно! Некоторые состояния имеют симптомы, сходные с пищевой непереносимостью. Поэтому ни в коем случае не прибегайте к самолечению. Если вам кажется, что у ребенка пищевая непереносимость, обратитесь к врачу, который поставит точный диагноз.

## *Есть идея!*

**Когда вы начинаете давать ребенку прикорм, старайтесь вводить только по одному новому продукту зараз. Тогда, в случае аллергической реакции, вы сразу поймете, чем она вызвана.**

Дети, у которых есть близкие родственники-аллергики, более подвержены пищевой аллергии или непереносимости определенных продуктов. Однако не у всех детей-аллергиков есть родственники, страдающие аллергией или непереносимостью. Поэтому всем родителям рекомендуется до определенного возраста избегать давать детям наиболее «аллергенные» продукты.

Например, продукты, которые я перечислила выше, нельзя давать детям до шести месяцев, а прикорм лучше не вводить до четырех месяцев. Сейчас специалисты вообще рекомендуют не давать детям прикорма примерно до шести месяцев. Если вам кажется, что малыш уже готов получать прикорм раньше, проконсультируйтесь с участковым педиатром — просто для перестраховки.

*А вот  
и другие  
идеи*

**Более подробные советы по введению прикорма вы найдете в идее 1 «Первый прикорм».**

До года нельзя давать ребенку пить цельное коровье молоко, но, если у ребенка не возникает аллергической реакции, начиная с шести месяцев можно готовить некоторые блюда на молоке и предлагать малышу йогурты, творог, сыр и заварной крем. Орехи в виде нетерпкого орехового масла, мягкие сыры и сыры с плесенью, моллюсков, яйца всмятку или «в мешочек» также лучше не давать ребенку до года. Важно! Ядрышки орехов не рекомендуется давать малышам до пяти лет, так как ими легко подавиться!

К счастью, у большинства детей аллергия и пищевая непереносимость с возрастом проходят. До 90% детей «перерастают» аллергию на коровье молоко, яйца и молочный белок; у 10—20% детей с возрастом проходит аллергия на орехи.

В то же время, если вашему ребенку поставлен диагноз «непереносимость» или «пищевая аллергия», вам придется очень внимательно читать этикетки на продуктах. Понадобится более тщательно обдумывать и планировать семейные завтраки, обеды и ужины, званые обеды и ужины, походы в гости и перекусы. К счастью, сейчас в продаже имеется много продуктов, предназначенных специально для аллергиков. С другой стороны, об аллергии становится все больше известно в обществе. Поэтому питание детей-аллергиков не обязательно должно стать кошмаром. Скоро вы привыкнете покупать и готовить специальную еду и напитки для ребенка и начнете давать советы друзьям и знакомым.

*Авторитетная идея*

**«Разнообразие — соль жизни, которая придает ей вкус».**

Уильям Каупер (1731—1800),  
английский писатель и поэт

# 6

## Выбор «оружия»

Есть масса приборов и приспособлений, призванных облегчить процесс отучения младенца от груди. Но какие из них действительно стоит покупать?



*Список необходимой утвари для кормления, удобное кухонное оборудование, а также мудрые советы облегчат процесс кормления вашего малыша.*

### **ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ ЕДЫ**

---

- Мисочка на присосках. Забудьте о ярких картинках с мультяшными героями. Лучше всего купите детскую мисочку с присосками на дне. Она не перевернется — данное преимущество оценят все матери, которым приходилось смывать морковное пюре с подножки детского стульчика, отстирывать свой фартук и оттирать кухонный пол.
- Мелкие резиновые детские ложечки. Выберите ложечку, подходящую для маленького ротика малыша и его аппетита. Кроме всего прочего, малыш может управляться с такой ложечкой самостоятельно без опасности поранить зубки или десны.

## Есть идея!

Купите ребенку высокий стульчик с подносом. В таком стульчике лучше всего давать ребенку первый прикорм и учить есть самостоятельно. Большинство детей готовы сидеть в высоком стульчике начиная примерно с шести месяцев, но не торопите события. Дождитесь того момента, когда малыш сможет сидеть прямо, крепко держать спинку, голову и шею. В продаже имеются стульчики с бортиками, которые не дают ребенку выскользнуть. Не забывайте пристегивать малыша и никогда не оставляйте его одного в таком стульчике, особенно если перед ним стоит еда.

- Чашечка с носиком (поильник). Даже если вы продолжаете кормить малыша грудью или даете ему молоко из бутылочки, в возрасте около полугода ребенок уже может иногда пить из поильника. Купите чашечку-непроливайку с ручками и мягким ободком и наливайте туда сцеженное грудное молоко, молочную смесь или остуженную кипяченую воду. (Остатки молока тут же выливайте, а поильник стерилизуйте, так же как и бутылочку. Бактерии, которые размножаются в створоженном молоке, очень опасны.) Даже если вначале малыш не хочет пить из поильника или чашечки, предлагайте ее ему между основными кормлениями, чтобы он постепенно привык.
- Нагрудники. Во время введения прикорма нагрудники обязательны. Лучше всего махровые слюнявчики на липучке: их легко надевать и снимать, и они достаточно мягкие, чтобы вытирать личико малыша во время еды. Если сумеете найти длинный нагрудник, который закрывает колени малыша, — еще лучше. Слюнявчики на завязках иногда бывает сложно надеть. Пластиковые нагрудники, загнутые снизу, неудобны. Они сковывают движения малыша, и в них жарко. Бумажные нагрудники слишком легкие и тонкие, они мнутся и рвутся.



## ПОЛЕЗНАЯ КУХОННАЯ УТВАРЬ

---

- Ручной блендер. Если вы хотите регулярно давать малышу свежеприготовленную еду, ручной блендер — очень полезное и недорогое приобретение. С его помощью можно приготовить небольшие порции пюре, растереть фрукты и овощи. Вы избавитесь от семечек, кожицы и т. д. и добьетесь гладкой, однородной консистенции. Ручные блендеры или протирочные машинки продаются в магазинах; их также можно заказать по Интернету.
- Электрический блендер или кухонный процессор. Он незаменим, если вам нужно приготовить большую порцию пюре для последующего замораживания. Если у вас еще нет такого блендера и мало места для его хранения, советую приобрести ручной вертикальный погружной блендер с пластиковым высоким стаканом. Однако, если вы готовите каждый день, пригодятся обычные блендеры со специальными детскими насадками и стаканами для детского питания — с их помощью вы без труда смешаете небольшое количество пюре. Детская насадка пригодится и потом, когда малыш вырастет, — с ее помощью можно измельчать пряные травы, орехи и сухари.
- Пароварка. Блюда, приготовленные на пару, сохраняют свой естественный вкус и не теряют витамины и микроэлементы. В пароварке особенно хорошо готовить овощи перед тем, как растереть их в пюре. Если вы не собираетесь готовить на пару блюда для всей семьи, не обязательно приобретать многоярусную электрическую пароварку. Металлический вкладыш в кастрюлю справится с работой не хуже, а стоит гораздо дешевле.
- Небольшой ковшик для молока с антипригарным покрытием. В нем можно быстро приготовить небольшую порцию еды для ребенка.

- Частое сито — металлическое или пластмассовое, через которое просеивают муку. Оно неоценимо для протирания овощей и каш (грубые кусочки проскакивают сквозь более крупные отверстия дуршлага). Через сито можно протирать ложкой размятые фрукты и овощи — и у вас получится нежное, однородное пюре.
- Поддоны и ванночки для приготовления кубиков льда. Прикорм может стать довольно затратным процессом, если вы не проявите осторожность, так как вначале малыши едят очень мало. Если вы приготовите, скажем, пюре, его можно заморозить впрок в ванночках для льда (получившиеся кубики можно переложить в пластиковые пакеты, написав название продукта и дату приготовления). Таким образом, у вас всегда будут под рукой порционные свежеприготовленные домашние блюда.

# 7

## «Белое вещество»

Молочные смеси или коровье молоко? Цельное или обезжиренное? Сколько давать молока и как часто? Ответы на вопросы вы найдете в этой главе



*Молоко должно оставаться важной частью диеты вашего ребенка даже после того, как он начал получать прикорм.*

Министерство здравоохранения рекомендует давать грудным детям в возрасте до двенадцати месяцев грудное молоко или адаптированную молочную смесь. После года грудное молоко или искусственную смесь можно заменить коровьим молоком.

Однако и после двенадцати месяцев молоко должно играть важную роль в питании вашего малыша, поскольку оно обеспечивает его организм кальцием, белками, витаминами и микроэлементами. В идеале вашему малышу до двух лет требуется минимум 350 мл цельного коровьего молока.

До двух лет предпочтительнее давать ребенку молоко классической, а не пониженной жирности и не обезжиренное, потому что ему для роста по-прежнему нужна

энергия, которую дает молочный жир. Молочный жир также помогает усваивать жизненно необходимые витамины А и D. Отпраздновав второй день рождения малыша, вы, если хотите, можете перевести его на молоко пониженной жирности.

## **ДРУГИЕ ТИПЫ МОЛОКА — КОГДА И ПОЧЕМУ?**

---

- Молочные смеси для малышей (иногда производители пишут на банках «Этап II») содержат больше белков и микроэлементов, чем смеси для грудничков. Такие смеси подходят для детей старше шести месяцев. Если верить рекламе, они питательнее коровьего молока. Однако одних смесей недостаточно. Большинство специалистов рекомендуют дополнять меню малышей «искусственников» пищей, богатой кальцием и железом. Но готовые упаковки искусственного молока, которые можно не хранить в холодильнике, если пакет не вскрыт, удобны в путешествии или в отпуске.

### *— Есть идея!*

Если ваш ребенок разлюбил молоко в возрасте до двух лет, попробуйте предлагать ему в день две порции еды, богатой кальцием, и его рацион будет сбалансированным. Необходимое количество кальция содержится в йогурте, сыре, паштете из консервированных сардин и обогащенном белом хлебе.

- Соевые смеси изготовлены из соевых бобов и обогащены витаминами, микроэлементами и питательными веществами. Такие смеси можно давать младенцам только по рекомендации врача — участкового педиатра, аллерголога или диетолога.
- Козье молоко младенцам не подходит; в Европе не рекомендуется также давать младенцам искусственные смеси на основе козьего молока. Есть мнение, что ис-

кусственные смеси на основе козьего молочного белка подходят малышам с аллергией на коровье молоко и на соответствующие смеси. Однако некоторые белки козьего молока сходны с белками молока коровьего, и большинство малышей, у которых наблюдается аллергическая реакция на белок коровьего молока, так же склонны реагировать на белок козьего молока. Поскольку в обоих видах молока содержание лактозы примерно одинаково, искусственные смеси на основе козьего молока также не подходят малышам, страдающим непереносимостью лактозы.

*А вот  
и другие  
идеи*

Что должен есть малыш после отлучения от груди? См. идею 8 «*Вставай и беги!*».

## **НЕПЕРЕНOSИМОСТЬ И АЛЛЕРГИЯ НА КОРОВЬЕ МОЛОКО**

Примерно у 1—3% малышей развиваются непереносимость коровьего молока и аллергия на него. Симптомы: непрекращающийся плач, отсутствие прибавки в весе или потеря веса, рефлюкс, рвота, колики, отрыжка, скопление газов, диарея, запор, кожные высыпания, одышка. Если у вашего малыша наблюдается один из вышеперечисленных симптомов, немедленно обращайтесь к врачу, который поставит диагноз.

Непереносимость коровьего молока бывает вызвана непереносимостью либо молочного белка, либо лактозы — сахара, входящего в состав коровьего молока. Необходимы анализы, которые покажут, что именно не переносит ваш малыш — белок или лактозу. Если у малыша непереносимость белка, содержащегося в коровьем молоке, ему можно давать немного молока и кисломолочных продуктов.



## Авторитетная идея

---

***«Вот три причины, почему грудное вскармливание лучше: молоко всегда нужной температуры; оно подается в очень симпатичных контейнерах; его не вылакает кошка».***

Ирена Чалмерс,  
американская писательница и издатель,  
автор книг по кулинарии

---

Непереносимость лактозы вызывается так называемой лактозной недостаточностью: это значит, что в организме ребенка не хватает фермента, который способствует перевариванию молока. Если вашему ребенку поставлен диагноз «лактозная недостаточность», его, скорее всего, переведут на низколактозную диету, в которую входят молоко и молочные продукты с пониженным содержанием лактозы.

Если у вашего ребенка не простая непереносимость, а аллергия на молочный белок, из его диеты необходимо полностью исключить коровье молоко и продукты из него.

К счастью, почти 90% детей с возрастом избавляются от аллергии на коровье молоко и непереносимость молочного белка.

# 8

## Вставай и беги!

В дошкольные годы закладываются основы правильного питания и крепкого здоровья на всю жизнь



*Итак, вы отлучили малыша от груди, и в его жизни начался новый важный этап.*

В этот период необходимо соблюдать особую осторожность с диетой. Вашему ребенку требуется много питательных веществ и энергии, но его аппетит, скорее всего, еще невысок; кроме того, у маленьких едоков появляются свои вкусы и пристрастия.

Рацион дошкольника включает четыре основные группы продуктов и одну «дополнительную». Если вы построите питание малыша на продуктах из данных групп, можете быть уверены в том, что он получает все необходимые в этом возрасте питательные вещества.

### **ГРУППА 1. КРАХМАЛИСТЫЕ УГЛЕВОДЫ**

---

На завтрак, обед и ужин следует давать ребенку хлеб, рис, пасту, мучные изделия или картофель. Средняя порция продуктов, содержащих крахмалистые углеводы, для дошкольников составляет: один ломтик хлеба, две столо-

вые ложки каши, макаронных изделий или риса или одну маленькую печеную картофелину.

- Варьируйте способы приготовления картофеля и сорта хлеба, которые вы даете ребенку: покупайте хлеб из муки грубого помола, булочки, лепешки пита, чапати, багеты, хлебные палочки.
- Выбирайте интересные разновидности макарон, которые ваш малыш будет есть с удовольствием.
- На завтрак готовьте малышу витаминизированные каши (на коробке с сухим завтраком должно быть написано, что смесь обогащена витаминами и микроэлементами) или овсянку.

## **ГРУППА 2. ФРУКТЫ И ОВОЩИ**

---

Их также следует есть часто. Ваша цель — пять порций в день. Порция фруктов для ребенка данного возраста — это небольшой целый фрукт или половинка большого (то есть половина большого яблока, апельсина или груши), две столовые ложки ягод или восемь виноградин. Порция овощей — одна или две столовые ложки с горкой смеси вареных овощей, или два соцветия брокколи, или маленькая, порезанная на кусочки морковка.

- Из фруктов получаются отличные десерты и закуски; покупайте различные виды фруктов.
- Малыш может перекусывать овощным гарниром.
- Замороженные или консервированные фрукты и овощи могут быть такими же питательными, как и свежие.
- Если ваш малыш не любит овощи, попробуйте «спрятать» их в супе-пюре, соусе, рагу или пицце.

## ГРУППА 3. МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

---

Важный источник кальция и энергии. Ваша цель — до трех порций молочных продуктов в день. Порция молочных продуктов — это 200 мл молока, 30 г твердого или мягкого сыра, стаканчик йогурта или творога.

- Давайте дошкольнику молочные продукты классической жирности. Полужирное молоко можно давать детям после двух лет при условии, что их рацион включает достаточное количество калорий.

### *Есть идея!*

Британские ученые выяснили: возможно, вам придется предлагать дошкольнику новое блюдо 8—10 раз, прежде чем он согласится его есть. Давайте новое блюдо крошечными порциями — и не сдавайтесь!

- Отличная закуска или полдник — коктейль на основе молока или йогурта со свежими фруктами.
- В сырах, как правило, много соли, поэтому необходимо соблюдать осторожность. Лучше давать малышам тертый сыр — с печеной картошкой, сэндвичем, на тосте, со спагетти или омлетом.
- В йогуртах с искусственными добавками содержится много сахара. Лучше покупать натуральный йогурт без добавок и подслащивать его фруктовым пюре.

*А вот  
и другие  
идеи*

Многие дошкольники время от времени отказываются есть те или иные продукты, а иногда вообще отказываются что-либо есть. Полезные подсказки вы найдете в идее 11 «*Маленькие привереды*».

## ГРУППА 4. МЯСО, РЫБА, РАСТИТЕЛЬНЫЕ БЕЛКИ

---

Данные продукты нужно есть два раза в день. Порция — 40—50 г готового мяса, рыбы, птицы, бобовых или одно целое яйцо.

- Большие куски мяса дети часто отказываются есть, поэтому режьте мясо как можно мельче. Идеально подходят провернутые через мясорубку говядина, индейка, курица, свинина, картофельная запеканка с мясом, фрикадельки, спагетти с соусом болоньез. Мясо должно быть нарезано маленькими кусочками или провернуто через мясорубку.
- Пюре из сардин, семга, тунец, тонкие ломтики холодного мяса и паштеты — прекрасная основа для сэндвичей.

### *Авторитетная идея*

---

*«Проблемы с едой — нормальная и обычная стадия развития дошкольников. Одна треть детей моложе пяти лет отказывается есть вообще или питается избирательно».*

Королевский колледж психиатров  
(Великобритания)

---

- Делайте домашние куриные наггетсы, пирожки с рыбой и рыбные палочки.
- Яйца варите вкрутую, омлет прожаривайте с двух сторон или готовьте яйца-пашот (сваренные без скорлупы в кипятке).
- Давайте ребенку разные виды бобовых: чечевицу, тушеную фасоль, зеленый горошек. Готовьте с ними густые соусы или супы, рагу, вегетарианские бургеры.



## **ГРУППА 5. ЖИРНЫЕ БЛЮДА И СЛАДОСТИ**

---

Сюда входят бутербродные масла, растительные масла, сахар, печенье, торты, чипсы, конфеты, шоколад, сливки, мороженое и сладкие напитки. Их стоит давать ребенку нечасто и маленькими порциями. Из-за сладостей малыш может отказываться есть более питательные и полезные продукты.

# 9

## Ешьте зелень!

Рекомендуется давать детям три порции овощей в день.

Но, если вы с трудом впихиваете в ребенка овощи один раз в день, не впадайте в отчаяние.

Существуют относительно простые способы приучить детей к полезному «силосу»



*Почему многие дети упорно отказываются есть овощи?*

Есть много причин, почему ваш ребенок ест полезную зелень с неохотой. К счастью, существует множество уловок, способных заставить малыша изменить привычки.

### **СТРЕМЛЕНИЕ К НЕЗАВИСИМОСТИ**

---

Отказываясь от овощей, особенно от тех, которые навязывают ему родители, малыш чувствует себя независимым и взрослым. Чаще всего такое случается между 5 и 6 годами, но бывает и у детей постарше.

Вы узнали по описанию своего ребенка? Постарайтесь не выказывать беспокойства, если он не ест овощи. Попробуйте подыскать для него другие способы продемонстрировать независимость. Например, маленькие дети

могут сами выбирать, что им надеть; детям постарше можно позволить самим решать, когда ложиться спать в выходные.

## **СИЛЬНЫЕ ЧУВСТВА**

---

Отказываясь есть блюда, в которые вы вложили столько труда и сил, малыш, возможно, демонстрирует гнев или раздражение, которые он пока не в состоянии облечь в слова.

Ему кажется, что вы уделяли ему недостаточно внимания или несправедливо наказали его? В таком случае отказ от еды сопровождается слезами и приступом гнева.

Если ситуация зашла в тупик, попробуйте выяснить, что послужило причиной гневной вспышки, и ликвидировать ее.

## **ПОДРАЖАНИЕ**

---

Маленькие дети часто подражают старшим братьям и сестрам. Если ваши старшие дети не любят овощи, младшие, скорее всего, тоже откажутся от них. Не напрягайтесь, сохраняйте невозмутимость. Продолжайте подавать овощи во время каждой трапезы и не обращайте внимания на протесты. Причуда быстро пройдет, если вы не будете реагировать.

### *Есть идея!*

Из корнеплодов, а также сладкого картофеля, пастернака, сырой свеклы и брюквы можно приготовить необычные (и, кстати, сладковатые на вкус) чипсы. Нарежьте овощи тонкими ломтиками, сбрызните растительным маслом и поместите, не прикрывая, на противень. Запекайте в течение 20 минут в духовке, предварительно разогретой до 190 °С. Переверните чипсы и запекайте еще 15—20 минут до готовности.

Чтобы ваш ребенок все-таки начал есть овощи, воспользуйтесь следующими подсказками:

- Не идите на компромисс. Покупайте и готовьте только такие блюда, которые, по-вашему, должен есть ребенок.
- Ешьте овощи сами, чтобы подать ребенку хороший пример.
- Многие дети не любят вареные овощи, но охотно едят сырые. Попробуйте давать ребенку морковные палочки, молодую сладкую кукурузу в початках, зеленый горошек в стручках, сельдерей и кольца сладкого перца.

*А вот  
и другие  
идеи*

Готовьте коктейли с фруктовыми и овощными соками, смешав готовый морковный сок или сок «из 8 овощей» с любимыми фруктами ребенка. См. идею 16 «Фруктовые страдания».

- Не забывайте: овощи бывают не только зеленого цвета. Предлагайте ребенку ярко окрашенные овощи других цветов — кукурузу, красный, оранжевый и желтый сладкий перец, сладкий картофель, брюкву. Они украсят блюдо и сделают его аппетитнее.
- Пусть ребенок участвует в составлении меню, идет с вами в магазин и помогает готовить еду.
- Предложите сыну или дочери выбрать между двумя видами овощных блюд на ужин, даже если они сами не собирались есть овощи.
- Постарайтесь найти хороший пример для подражания. Если вы знаете детей, которые любят овощи, пригласите их к обеду и не скупитесь на похвалы.

- Не давайте десерт, пока малышом не съедено основное блюдо.
- Не уделяйте ребенку слишком много внимания, если он говорит, что не будет что-то есть. Наоборот, подкрепите позитивный пример, похвалив его, если он все же съел полезные овощи.

А если все предыдущие советы не помогают? Прибегните к хитрости. «Прячьте» овощи в рагу, запеканках, соусах для спагетти, размяв в пюре одну-две пригоршни вареных овощей и смешав их с любимым блюдом вашего малыша.

### *Авторитетная идея*

***«Я не люблю брокколи. Я ненавижу брокколи с детства, когда мать заставляла меня есть капусту. Сейчас я — президент Соединенных Штатов, и больше меня брокколи есть не заставят».***

Джордж Буш-старший



# 10

## Кубок победителя

**Здоровье детей во многом  
зависит от того, что они пьют**

*Что должен пить ваш ребенок  
в шесть месяцев, в год и  
далее? Ответы на вопросы  
вы найдете здесь.*



Министерство здравоохранения Великобритании рекомендует до шести месяцев давать младенцам исключительно грудное молоко или адаптированную молочную смесь. После полугода можно начинать вводить прикорм.

Родителям рекомендуется также до года давать ребенку в качестве основного питья грудное молоко или адаптированную молочную смесь, а также охлажденную кипяченую воду. Другие напитки, например фруктовые соки, следует разводить водой и давать в ограниченном количестве.

### **ВОДА**

---

Если ваш малыш между едой хочет пить, ему можно давать простую кипяченую и охлажденную воду.

Если у вас есть фильтр, следуйте рекомендациям производителя и храните отфильтрованную воду в холодильнике, поскольку в процессе фильтрации из воды удаляются некоторые примеси, например хлор, которые позволяют со-

хранять свежесть воды из-под крана. Важно! Для малышей до года отфильтрованную воду все равно нужно кипятить и охлаждать.

## **ФРУКТОВЫЕ СОКИ**

---

Если вашему малышу больше шести месяцев, 100%-ный фруктовый сок, разведенный водой, станет для него хорошим источником витамина С. Внимание: во фруктовых соках много природных сахаров и кислот, которые могут вызвать кариес. Избыток сока может также перебить аппетит малыша, и он не захочет пить молоко и есть другую пищу. Поэтому следите за тем, когда и сколько сока вы даете ребенку.

Соки необходимо разводить водой в пропорции 1:10 (одна часть сока на десять частей воды). Лучше всего давать сок во время или после еды, когда в ротике малыша образуется достаточно слюны, которая защищает зубы.

Никогда не наливайте сок в бутылочку с соской; во время медленного сосания зубки малыша буквально плавают в сахаре. Маленькие дети должны пить сок только из поильника или из чашки.

### *Есть идея!*

Чтобы защитить зубы, стоматологи советуют как можно раньше переходить к питью из чашки — как только малыш сможет удержать ее в руках. Стоматологи также рекомендуют к году прекратить кормить ребенка из бутылочки. Для облегчения переходного периода давайте ребенку заранее поиграть с поильником, чтобы он привык обращаться с ним.

## **ДЕТСКИЕ СОКИ И НАПИТКИ В ПОРОШКЕ**

---

Фруктовые соки и травяные чаи в порошке, разработанные для детей, содержат ограниченное количество сахара. Тем не менее, как и в случае с обычными соками, родителям ре-

комендуется до поры до времени избегать их, чтобы предотвратить кариес и развитие пищевых пристрастий. Время от времени можно давать малышам такие напитки, но разводить их водой по инструкции и следовать тем же правилам, что и для 100%-ных соков: всегда давать их во время или после еды и только из поильника или чашки.

## МОЛОЧНЫЕ КОКТЕЙЛИ

---

До года не следует давать ребенку коровье молоко в качестве напитка. Когда вашему ребенку исполнился год и он уже умеет пить из пластиковой чашки, можно давать ему молочные коктейли.

*А вот  
и другие  
идеи*

**Вы не знаете, сколько молока требуется вашему малышу? См. идею 7 «Белое вещество».**

Густой молочно-фруктовый коктейль — скорее еда, а не питье. Взбейте в блендере мягкие фрукты (банан, клубнику или манго) с молоком в однородную массу. Не давайте малышам коктейли из порошка и не добавляйте сиропы, так как в них много сахара и искусственных добавок.

Коктейли — идеальный способ приучить детей всех возрастов есть фрукты. К тому же они полезный и питательный завтрак для ребенка, который утром не хочет есть.

Нектары с мякотью, газированные напитки, готовые молочные коктейли и сокодержающие напитки из магазина не годятся для младенцев и малышей. Напитки, предназначенные для взрослых и детей старшего возраста, часто содержат искусственные красители и подсластители, которые не подходят для маленьких детей.

Будьте особенно осторожны с напитками, на этикетках которых написано «сокосодержащий». Производители пишут, что в них содержатся «настоящие фрукты», добавлены витамин С и пр., но в большинстве сокосодержащих напитков сока меньше 10%, зато сахара очень много; в некоторых видах — до 14 чайных ложек. Напитки, которые, по уверениям производителей, «не содержат сахара», приготовлены на искусственных подсластителях, поэтому перед покупкой всегда внимательно изучайте состав.

Детям постарше такие напитки можно давать только во время еды; тогда их зубы не так пострадают от сахара и кислот. Если вы установите четкие правила — когда и сколько можно пить подобных сокосодержащих напитков, вы тем самым удержите границы потребления в разумных пределах. Исследования показывают, что дети, которые получают много сладких напитков, более склонны к набору избыточного веса, чем те, которые таких напитков не пьют. Между основными трапезами лучше всего пить молоко или воду.

### *Авторитетная идея*

---

***«Вода — единственный напиток мудреца».***

Генри Дэвид Торо (1817—1862),  
американский поэт и философ

---

# 11

## Маленькие привереды

Часто необычайно трудно заставить младенцев и малышей съесть то, что вы считаете нужным, особенно если вы хотите, чтобы они это съели



*Но воспользуйтесь хитроумными советами — и столовая перестанет быть полем битвы!*

Ваш ангелочек отказывается от завтрака? А может, не ест ничего, кроме бутербродов с вареньем? Если у ребенка нормальный вес и он здоров, вам, возможно, не о чем беспокоиться. В недавно опубликованном докладе Королевского колледжа психиатров сообщается, что примерно треть детей до пяти лет питается выборочно и подобная привычка называется «вполне нормальной и естественной стадией развития».

Считается, что в данном возрасте дети капризничают за столом по двум причинам: от естественной и здоровой настороженности по отношению ко всему новому и из желания проверить вас «на вшивость». Для того чтобы ваш малыш миновал данную фазу развития как можно быстрее и с минимальными потерями, вам понадобятся хитроумная тактика, а также «покерные» невозмутимость и терпение.



Первая и самая распространенная ошибка, которую совершают большинство родителей, — они невольно воспитывают приверед и капризуль, давая малышу слишком много сладостей в течение дня. Если ваш ребенок за завтраком, обедом и ужином ест очень мало, вполне естественно попытаться возместить ущерб с помощью перекусов. К сожалению, такие перекусы только перебивают аппетит, и позже ваш ребенок, скорее всего, не станет есть нормальную, полноценную еду. Дайте ребенку шанс проголодаться! Пусть перекусывает фруктами и пьет простую воду. Необходимо также, чтобы между едой ребенок достаточное количество времени проводил на свежем воздухе. Если он к тому же набегается и напрыгается, вы удивитесь, сколько он сможет съесть (и съест)!

## *Есть идея!*

**Пусть малыш вместе с вами покупает продукты и участвует в приготовлении еды. Тогда у него разовьется здоровый аппетит. Попросите дочку выбрать в магазине самые красивые яблоки или «самую вкусную рыбу» (вначале «для папы»). Пусть помогает вам нарезать овощи пластмассовым ножом, отмеряет нужное количество риса или накрывает на стол. Воодушевление по отношению к полезным продуктам имеет большое значение.**

Если вы хотите, чтобы ваш малыш хорошо ел, очень важно также правильно подать пищу.

- Старайтесь садиться за стол вместе с ребенком и есть с ним, даже если вы собираетесь поужинать позже. Если вы вместе с малышом что-нибудь попьете или съедите ломтик яблока, например, он расслабится и будет есть с удовольствием.
- Пусть порции будут маленькими. Гора еды в тарелке может испугать маленького едока.

*А вот  
и другие  
идеи*

**Убедитесь в том, что ребенок не перебивает аппетит сладкими напитками. Что малыш пьет и когда он пьет, оказывает большое влияние на его аппетит. См. идею 10 «Кубок победителя».**

- Предлагайте новые виды еды без комментариев. Замечания типа «Ты этого еще не пробовал» или «Это тебе полезно» часто бывает достаточно, чтобы малыш тут же отказался есть новинку, даже не попробовав ее.
- Выбирайте виды блюд, наиболее подходящие для детей, — тогда они с большей вероятностью их съедят (но не забывайте: не нужно подчеркивать тот факт, что ребенок ест что-то новое для него, иначе он откажется от еды). Возможно, вам кажется, что макароны в виде зверюшек, мини-сосиски и бутерброды, нарезанные с помощью формочек для печенья, подходят только для сериала «Отчаянные домохозяйки», но подайте их в «особой» мисочке для ребенка, с его любимыми ножом и вилкой, и он, скорее всего, доест все дочиста.
- Если малыш оставляет еду на тарелке, заявляя, что ему это не нравится, уберите остатки без комментариев, но не сдавайтесь. Через пару дней снова дайте ему тот же продукт, только сервировав его по-другому. По мнению специалистов, новую и незнакомую еду нужно предлагать ребенку 8—10 раз, прежде чем он согласится ее съесть.

*Авторитетная идея*

**«Спрашивайте ребенка, что он хочет на обед, только если он покупает продукты».**

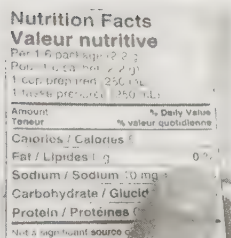
Фрэн Лебовитц,  
американская журналистка

- Лучший способ расшевелить аппетит ребенка — предлагать ему по одному новому блюду зараз, причем всегда вместе с тем, что он любит. Например, подмешайте в его любимую пасту с томатным соусом немного тунца или добавьте в домашние куриные наггеты или соус болоньез чуть-чуть мелконарезанного шпината. Только не говорите ребенку, что он ест новую пищу, — ни до, ни после того, как он ее съел.

# 12

## Читаем этикетки

На какие только ухищрения не идут производители пищевых продуктов, сочиняя этикетки! Помня об этом, вы выберете то, что лучше всего подходит для питания детей



Amount / Teneur	% Daily Value / % valeur quotidienne
Calories / Calories	
Fat / Lipides	0%
Sodium / Sodium	10 mg
Carbohydrate / Glucide	
Protein / Protéines	

*Этикетки на продуктах и напитках часто вводят покупателей в заблуждение. Многие рекламные надписи, свидетельствующие о якобы «полезных» ингредиентах, не заслуживают доверия. Ниже разоблачаются наиболее распространенные уловки производителей пищевых продуктов.*

### 1. ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

Производители обожают хвастаться тем, как много в их продукции витаминов и минералов. Но подобные заявления зачастую лишь «дымовая завеса», прикрывающая другие, менее полезные ингредиенты.

Что бы ни утверждалось крупными буквами на этикетке, всегда читайте разделы «Состав» и «Пищевая ценность», набранные мелким шрифтом. На пакете напиток из чер-

ной смородины написано «источник витамина С»? Но в полулитре этого напитка содержатся также 14 чайных ложек сахара! Столько же сахара в трех с половиной упаковках жевательных конфет! На стаканчике творожка написано «источник кальция», но в нем также зачастую содержится до четырех отнюдь не полезных для здоровья чайных ложек сахара!

«С добавлением кальция» — другая крупная надпись, которая часто красуется на этикетках плавленых сырков для детей. Да, кальций там действительно может быть, но если вы не поддадитесь влиянию броской этикетки и внимательно изучите состав продукта, то окажется, что во многих видах сырков необычайно много соли, а также масса искусственных добавок.

## 2. «СНИЖЕННОЕ СОДЕРЖАНИЕ»

---

Надписи «сниженное содержание сахара/соли» вводят вас в заблуждение. Для того чтобы иметь право носить ярлык «со сниженным содержанием», тот или иной продукт должен содержать на 25% меньше сахара/соли или другого вещества, чем в первоначальном продукте. К сожалению, если «классическая» рецептура изначально предусматривает избыток сахара, соли или жира, в «сокращенной» версии их может оказаться все равно слишком много.

### *Есть идея!*

Внимательно читайте надписи на упаковках с соком. «Чистый» или «100%-ный сок» означает настоящий фруктовый сок. «Сокодержащий напиток» — это не сок. Несмотря на нарисованные на упаковке яблоки, клубнику или черную смородину, в сокодержащем напитке на самом деле мало настоящего сока и много воды, сахара и добавок.



Например, в некоторых видах чипсов с надписью «сниженное содержание жира» на самом деле жира больше, чем в других, «обычных» чипсах. Дело в том, что в «оригинальной» версии жира изначально было завышенное количество. То же самое касается и надписи «сниженное содержание сахара» на пакетах безалкогольных «сокосодержащих» напитков. Сахара там все равно много, потому что в «оригинальной» версии он вообще зашкаливал.

### **3. ВКУС И АРОМАТ**

---

Между понятиями «клубничный йогурт» и «йогурт со вкусом клубники» большая разница. Йогурт «со вкусом клубники» напичкан искусственными добавками. Содержание настоящих ягод в таком йогурте вовсе не обязательно. С другой стороны, в «клубничном йогурте» обязательно должно содержаться хотя бы немного настоящей клубники.

### **4. «ЛЕГКИЙ» И «ОБЛЕГЧЕННЫЙ»**

---

Данное обозначение может относиться как к консистенции продукта, так и к количеству жиров. Поэтому на этикетке жирного-прежирного «воздушного» шоколадного мусса может красоваться надпись «легкий»!

### **5. ОБЕЗЖИРЕННЫЙ НА X%**

---

Хотя ярлык «На X% меньше жира» понемногу сдает позиции, на многих пищевых продуктах до сих пор присутствуют надписи «обезжирен на 97%», «на 99% меньше жира» и пр. Если вы увидите пачку печенья, «обезжиренного на 97%», не думайте, что такое печенье полезнее для ваших детей или в нем меньше калорий. Пусть даже в данном печенье всего 3% жира, оно может быть перенасыщено сахаром. Производители часто замещают «изъятый» жир сахаром. Как всегда, внимательно читайте состав продукта.

## 6. «ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ»

---

Не радуйтесь тому, что купленные вами продукты стоят в супермаркете на стеллаже с пометкой «Диетическое питание». Исследования показали, что в так называемых «диетических» или «полезных» продуктах, а также в продуктах, помеченных значком «Наша фирма рекомендует», например в тортах и печенье, содержание жира действительно снижено, зато уровень соли и сахара значительно повышен. Что касается полуфабрикатов и блюд, готовых к употреблению, сниженный уровень жира может означать лишь то, что в данном блюде меньше собственно мяса. «Потеря» возмещается сахаром или наполнителями. То же самое касается и так называемых «здоровых» продуктов для детей. Возможно, в них меньше искусственных добавок, но все равно не забудьте проверить содержание соли, сахара и насыщенных жиров.

*А вот  
и другие  
идеи*

**Что такое «органические» продукты? См. идею 25 «Экопродукты».**

Во многих «полезных» сухих кашах или мюсли, специально предназначенных для детей, также много соли и сахара.

Счастливым исключением — питание для младенцев. Производство питания для детей до года строго регламентировано. Существуют строгие ограничения относительно пищевых добавок и стандарты качества, которых обязаны придерживаться производители.

*Авторитетная идея*

**«В современном мире лимонад делают из искусственных добавок, а лак для мебели — из настоящих лимонов».**

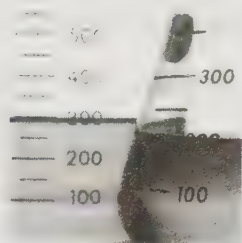
Альфред И. Ньюман, персонаж из комиксов журнала MAD

---

# 13

## Потихоньку-полегоньку

Сомневаетесь, давать или нет ребенку пищевые добавки и витамины? Сложный вопрос станет гораздо проще, когда вы прочтете эту главу



*Очень важно понимать, что именно вы едите и пьете.*

*Но не пугайтесь: для того, чтобы разбираться в составе продуктов, не обязательно быть кандидатом химических наук!*

Что обозначает буква «Е» и числа, идущие после нее? Отдельным пищевым добавкам присваиваются буквенно-цифровые коды, свидетельствующие о том, что они прошли испытания на безопасность и одобрены к применению в Великобритании и других странах Европейского союза. Законодательство ЕС требует, чтобы у большинства пищевых добавок был определенный номер, зафиксированный в списке ингредиентов. Добавки должны быть перечислены либо по названию, либо цифрой, перед которой стоит буква «Е».

### ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

---

К счастью, в Великобритании производство и продажа адаптированных молочных смесей, напитков и еды для

детей до года жестко регламентированы. Существуют подробные правила того, что может содержаться в детском питании, а что недопустимо. Согласно правилам, количество пищевых добавок в детском питании ограничено; правилами установлено, сколько соли и сахара может быть в пюре и детских кашах, каково минимальное содержание белка и насколько подробным должно быть описание состава на упаковке.

## **ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕ ГОДА**

---

К сожалению, еда и напитки для детей старше года уже не подпадают под строгие законодательные ограничения. Хотя в детском питании, предназначенном для детей до 36 месяцев, запрещены некоторые пищевые добавки, таких продуктов мало, и они редко встречаются. Дети старше года теоретически могут есть почти все. При этом на упаковке с полуфабрикатами или продуктами, готовыми к употреблению, может содержаться гораздо более скудная информация, чем на баночках с детским питанием, а ведь в таких полуфабрикатах часто содержится очень много сахара, соли, широкий спектр различных добавок. Внезапно вы остаетесь один на один с производителями и должны сами решать, что ест ваш ребенок и какие добавки входят в его меню.

### *Есть идея!*

**Если можно, избегайте наполнителей. Модифицированный крахмал, мальтодекстрин и крахмал используются для увеличения объема пищевых продуктов. Несмотря на высокую калорийность, продукты с наполнителями содержат очень мало питательных веществ. Растущему организму ребенка требуются витамины и микроэлементы, белки, жиры, углеводы, а не пустые калории. Поэтому от продуктов с наполнителями лучше всего воздержаться.**

Исследование готовых продуктов для детей, проведенное британской компанией Baby Organix, которая производит экологически чистые продукты питания, показало, что в большинстве видов продуктов в среднем содержатся пять различных добавок (ингредиентов, которые вы не добавили бы в еду ребенка, если бы готовили ее дома). Главными «преступниками» оказались детские десерты, батончики из злаков, напитки для детей и замороженные гамбургеры.

*А вот  
и другие  
идеи*

**Другие советы о том, как больше узнать о составе продуктов, вы найдете в идее 12 «Читаем этикетки».**

Тот, кто предупрежден, вооружен. По мнению ведущего диетолога Аманды Арселл, автора книги «Этикетки», вышедшей в Великобритании в издательстве Nau House, многих добавок следует опасаться и по возможности избегать. Однако полезнее всего разбираться в добавках, маркированных буквой «Е». Если вас беспокоят подобные добавки и если вы не можете понять, из чего состоит тот или иной продукт питания, или же состав продукта выглядит так запутанно, что для распознавания всех составных частей необходимо быть кандидатом химических наук, не покупайте данный товар!

## **КРАСИТЕЛИ**

---

Красители добавляются в те или иные продукты больше для удобства производителя, чем ради выгоды потребителя. Обычно их используют, чтобы скрыть низкое качество ингредиентов и тем самым сбить с толку покупателя относительно состава продукта.

Особенно сомнительны азокрасители, обнаруживаемые во многих продуктах. Большинству азокрасителей законодательством ЕС присвоен буквенный код Е, что означа-



ет, что данные добавки признаны безвредными. Однако большинство таких красителей запрещены во многих странах, включая США, Японию и Скандинавию, поскольку есть доказательства того, что они могут спровоцировать приступ астмы, кожные высыпания, ринит (насморк), а у некоторых детей способствуют гиперактивности, хотя последнее производители с жаром отрицают. Если вам кажется, что добавки вредно влияют на здоровье или поведение вашего ребенка, слушайте инстинкта и старайтесь избегать продуктов, содержащих следующие добавки (согласно классификации ЕС, красители идут под номерами E 100 — E 180):

- E 102 — тартразин;
- E 104 — желтый хинолин;
- E 110 — тиодазин «закатный желтый»;
- E 122 — кармоизин;
- E 123 — амарант;
- E 124 — пунцовый 4R;
- E 128 — красный 2G;
- E 155 — коричневый НТ.

## **КОНСЕРВАНТЫ**

---

Консерванты продлевают срок хранения пищевых продуктов. Особенно дурной славой среди них пользуются бензоаты, сульфиты, нитраты и нитриты, способные «запустить» приступ у детей, предрасположенных к астме. Некоторые консерванты вызывают также кожные высыпания и заболевания желудочно-кишечного тракта. Согласно классификации ЕС, консерванты идут под номерами E 200 — E 285. В исследовании, проведенном фирмой Baby Organix, больше всего консервантов обнаружено в гамбургерах, конфетах и детских безалкогольных напитках. Вот некоторые из них, которых лучше всего избегать:

- E 210 — бензойная кислота;
- E 211 — бензоат натрия;

- E 212 — бензоат калия;
- E 213 — бензоат кальция;
- E 214 — этил-п-гидроксibenзоат;
- E 215 — этил-п-гидроксibenзоат натрия;
- E 217 — пропил-п-гидроксibenзоат натрия;
- E 216 — пропил-п-гидроксibenзоат;
- E 218 — метил-п-гидроксibenзоат;
- E 219 — метил-п-гидроксibenзоат натрия;
- E 220 — диоксид серы;
- E 221 — сульфит натрия;
- E 222 — гидросульфит натрия;
- E 223 — пиросульфит натрия;
- E 226 — сульфит кальция;
- E 227 — гидросульфит кальция;
- E 230 — дифенил;
- E 231 — орто-фенилфенол;
- E 232 — орто-фенилфенол натрия;
- E 239 — гексаметилентетрамин;
- E 249 — нитрит калия;
- E 250 — нитрит натрия;
- E 251 — нитрат натрия;
- E 252 — нитрат калия.

### Авторитетная идея

---

*«Фальшивые продукты — я имею в виду патентованные субстанции, химически подкрашенные и механически раздутые, предназначенные для того, чтобы убивать аппетит и обманывать внутренности, — неестественны, почти аморальны. Они убивают вкусную еду и хорошую кулинарию».*

Джулия Чайлд (1912—2004),  
автор книг по кулинарии

---

# 14

## «Марс» атакует!

Современные дети получают почти четверть калорий, перекусывая между основными приемами пищи. Но еда «на скорую руку» не обязательно должна быть вредной для здоровья



*Дети обожают «перехватывать» между едой сладости, чипсы и пр. Мои советы помогут вам отделить зерна от плевел.*

Сами по себе перекусы — вещь неплохая. Многим детям требуется один-два перекуса в день, поскольку их желудки так малы, что просто не вмещают все питательные вещества и калории, которые им требуются, с завтраком, обедом и ужином. Для детей всех возрастов правильные перекусы также помогают поддерживать на нужном уровне сахар крови и уровень энергии и даже могут помочь улучшить концентрацию внимания в течение дня.

Все дело в том, чем именно перекусывает ваш ребенок. Произведенные промышленным способом чипсы, печенье, плавленые сырки и пирожные, как правило, высококалорийны, содержат много соли, сахара и искусственных добавок — и при этом мало питательных веществ. Таких закусок, способствующих увеличению веса и подрывающих энергию, лучше избегать.

## Есть идея!

**Детям понравится готовить еду для перекусов самим.**

До тех пор, пока ваш ребенок не станет подростком, еду для перекусов в основном покупаете вы. Старайтесь приносить домой только такие продукты, которые, по вашему мнению, стоит есть ребенку. Покажите сыну или дочери хороший пример. Нельзя ожидать, что малыш между завтраком и обедом станет лакомиться ломтиками фруктов и водой, если вы в течение дня поглощаете горы чипсов, запивая их кока-колой.

- Дети старше четырех лет с удовольствием помогут вам приготовить домашний попкорн — полезную альтернативу чипсам. Попкорн не подходит детям младше четырех лет, так как им можно нечаянно подавиться.
- В жаркий летний день детям всех возрастов придется по вкусу домашние леденцы. Купите формочки для леденцов, и пусть ваш малыш наполнит их фруктовым пюре, йогуртом или молочным коктейлем с фруктами. Потом формочки ставят в морозильник до застывания.
- Подростки могут сами приготовить «студенческую» смесь из своих любимых сухофруктов и орехов. В смесь можно добавить горсть шоколадной крошки.

Один из путей к здоровым перекусам — не давать застать себя врасплох, особенно когда ребенок заявляет, что голоден, а вы стоите прямо перед стеллажом с конфетами и чипсами.

*А вот  
и другие  
идеи*

**Напитки, которые вы даете своему ребенку в течение дня, оказывают существенное влияние на его здоровье. См. идею 10 «Кубок победителя».**

Пара коробочек с изюмом, пакетики с сухофруктами, хлебные палочки, рисовые или овсяные хлебцы и небольшие упаковки экологически чистого фруктового сока длительного хранения — идеальные источники поддержания энергии. Их можно неделями хранить в бардачке автомобиля, в рюкзаке ребенка или в дамской сумочке.

Если вы достаточно организованная личность и берете с собой в путешествия свежеприготовленную еду, а также не забываете извлечь несъеденную еду после возвращения домой (меня поймут все, кто извлекал банан двухнедельной давности из уголка дамской сумочки), честь вам и хвала! Маленькие бутерброды с арахисовым маслом или белковой пастой «Мармайт» отлично выдерживают полдня хранения в вакуумном контейнере. Бутерброды с ветчиной, курицей, сыром, рыбой или яйцом не годятся, если только вы не возите их с собой в сумке-холодильнике. Фруктовые или солодовые хлебцы — удобная альтернатива сладостям. Их можно завернуть в алюминевую фольгу или пищевую пленку и носить с собой почти весь день.

### *Авторитетная идея*

***«Как странно, непонятно —  
Но, что ни говори,  
Все, что Мари съедает,  
Становится Мари!»***

Уолтер Де Ла Мар (1873—1956),  
английский поэт

Мелкие твердые яблочки довольно хорошо переносят транспортировку, как и клементины, которые лучше всего очистить, разделить на дольки и хранить в контейнере, чтобы не бродить по всей округе с полным карманом шкурок в поисках мусорной корзины. В пути удобно есть также ягоды и виноград. Для детей моложе пяти лет ягоды и виноградины лучше нарезать, так как ими легко по-



давиться. Проблему с давленными и переспелыми бананами решает специальный контейнер для бананов. Он не только подходит по размеру для большинства сортов бананов, но и представляет собой место для хранения липких, пряно пахнущих банановых шкурок до возвращения домой. Контейнеры для бананов бывают разных цветов, в том числе люминесцентные.

Если ваш ребенок отказался от завтрака или пообедал кое-как, возможно, понадобится захватить с собой более существенные закуски, которые помогут «заморить червячка», но не перебьют малышу аппетит до следующей трапезы. Предлагаю следующие варианты:

- кусочек сыра на тосте;
- овощные лепешки с хумусом;
- творожок с ягодами или фруктовым пюре;
- овсяная лепешка с кусочком сыра;
- стакан супа;
- коктейль из фруктов и йогурта;
- пышка с джемом с пониженным содержанием сахара;
- горячая сдобная булочка с корицей.

# 15

## Снова в школу

**Ваши дети стали гораздо независимее. Они пошли в детский сад или школу. Что они будут там есть?**



*Сейчас, когда день ребенка насыщен до предела и он стремительно растет, ему для нормального роста и развития требуется разнообразная диета, содержащая адекватное количество энергии и питательных веществ.*

Если только у вашего ребенка нет аллергии или непереносимости определенных продуктов, как только малышу исполнилось пять лет, рекомендации по его питанию более или менее соответствуют рекомендациям для взрослых.

Так что же требуется для сбалансированного питания дошкольников и младших школьников? Предлагаемый вам список основан на общепринятой пищевой пирамиде и рекомендациях, разработанных Американской академией педиатрии. Список дает представление о том, какое количество продуктов из различных групп должен получать ребенок ежедневно. Чашка — это американская мера объема, соответствующая 225 мл (примерно половина большой кружки).

Для восполнения энергии ребенку необходимы три основных трапезы и два-три перекуса в день.

Не обязательно строго следовать моим рекомендациям, если рацион вашего ребенка хорошо сбалансирован в течение одной-двух недель. Если ребенку 7—10 лет, исходите из его возраста, аппетита и уровня активности, и вы поймете, сколько он должен съесть.

## 5—6 ЛЕТ

---

- Крахмалистые углеводы (хлеб, картофель, рис, макароны, каши, крупы). Рекомендуемое количество порций в день: 6.

Одна порция —  $\frac{1}{2}$  кусочка хлеба, или  $\frac{3}{4}$  чашки вареного риса или макаронных изделий, или  $\frac{1}{2}$  чашки каши, или два маленьких кусочка вареного картофеля, или  $\frac{1}{2}$  картофелины, сваренной «в мундире».

### *Есть идея!*

Когда речь заходит о здоровье ребенка, регулярные физические упражнения так же важны, как и сбалансированная диета. Детям и подросткам рекомендуется заниматься физическими упражнениями по крайней мере 60 минут в день; кроме того, полезно по меньшей мере два раза в неделю заниматься видами спорта, которые способствуют увеличению мышечной массы, развивают гибкость и укрепляют костную ткань: плаванием, волейболом, баскетболом, танцами и др.

- Фрукты. Рекомендуемое количество порций в день: 2.

Одна порция — половинка средних размеров груши, яблока или апельсина, или  $\frac{1}{4}$  чашки консервированных или тушеных фруктов, или  $\frac{1}{2}$  чашки 100%-ного фруктового сока.

- Овощи. Рекомендуемое количество порций в день: 3.

Одна порция —  $\frac{1}{4}$  чашки вареных овощей или  $\frac{1}{2}$  чашки салата.

- Молочные продукты (молоко, сыр, йогурты, творог и т. д.). Рекомендуемое количество порций в день: 2.

Одна порция —  $\frac{1}{2}$  чашки молока, или стаканчик йогурта, или кусочек сыра размером со спичечный коробок.

*А вот  
и другие  
идеи*

Если вас волнует вес вашего ребенка, см. идею 24 «Весомые вопросы».

- Мясо, птица, рыба, яйца, бобовые, орехи и семечки. Рекомендуемое количество порций в день: 2.

Одна порция — 30 г мяса, рыбы или курицы, или одно яйцо, или  $\frac{1}{3}$  чашки вареных бобов, или 20 г орехов.

- Жиры и сладости. Их количество должно быть минимальным.

## 7—10 ЛЕТ

---

- Крахмалистые углеводы (хлеб, картофель, рис, макароны, каши, крупы). Рекомендуемое количество порций в день: 6—11.

Одна порция — 1 кусочек хлеба, или  $\frac{1}{2}$  чашки вареного риса или макаронных изделий, или  $\frac{2}{3}$  чашки каши, или 3 маленьких кусочка вареного картофеля, или одна средних размеров картофелина, сваренная «в мундире».

- Фрукты. Рекомендуемое количество порций в день: 3—5.

Одна порция — одна средних размеров груша, яблоко или апельсин, или  $\frac{1}{3}$  чашки консервированных или тушеных фруктов, или  $\frac{1}{2}$  чашки 100%-ного фруктового сока.

- Овощи. Рекомендуемое количество порций в день: 3—5.

Одна порция —  $\frac{1}{2}$  чашки вареных овощей или полная чашка салата.

- Молочные продукты (молоко, сыр, йогурты, творог и т. д.). Рекомендуемое количество порций в день: 2—3.

Одна порция — чашка молока или полтора стаканчика йогурта, или кусочек сыра размером со спичечный коробок.

- Мясо, птица, рыба, яйца, бобовые, орехи и семечки. Рекомендуемое количество порций в день: 2—3.

Одна порция — 60—90 г мяса, рыбы или курицы, или 1—2 яйца, или  $\frac{1}{2}$  чашки вареных бобов, или 30 г орехов.

- Жиры, сладости и соль. Жирные, сладкие и соленые продукты следует употреблять в минимальном количестве.

Количество жиров, необходимых ребенку, слегка уменьшается после достижения им пятилетнего возраста. Отныне ребенок должен получать из жира не более 30—35% от общего количества калорий. Насыщенные жиры сведите к абсолютному минимуму: покупайте только постное мясо, по возможности избегайте жирных соусов и



закусок. Еду лучше варить, тушить или готовить на пару, а не жарить в масле.

Как можно реже заходите в закусочные фастфуда, покупайте готовые блюда и заказывайте еду навынос. Конфеты, печенье, торты, чипсы должны стать редким лакомством, а не повседневным «дежурным блюдом».

Следите также за тем, что пьет ваш ребенок. Некоторые сокосодержащие и газированные напитки содержат до 14 чайных ложек сахара. Отдавайте предпочтение воде, разведенному 100%-ному фруктовому соку и молоку. Дошкольникам и младшим школьникам уже можно давать не цельное, а полужирное молоко.

Старайтесь поменьше солить пищу. Более подробную информацию о жирах, сладкой и соленой пище вы найдете в соответствующих главах данной книги.

### *Авторитетная идея*

***«Я никогда не допускал, чтобы школьное обучение служило помехой моему образованию».***

Марк Твен  
(1835—1910), писатель

# 16

## «Фруктовые страдания»

С трудом уговариваете своего ангелочка есть фрукты?

Проблема решается просто



*В идеале дети должны съесть две порции фруктов в день, так как фрукты насыщены полезными питательными веществами и клетчаткой.*

Во-первых, всегда покупайте самые лучшие, самые качественные фрукты, какие вы только можете себе позволить. Ищите фрукты, выращенные без химикатов; кроме того, за исключением экзотических тропических фруктов, которые у нас не растут, предпочтительнее выбирать фрукты, выращенные на родине. Станьте внимательным и осторожным покупателем, и вскоре почувствуете разницу во вкусе и консистенции.

Во-вторых, — данный совет может показаться тривиальным, но я тем не менее его не опускаю, — фрукты, которые вы даете ребенку, должны быть полностью созревшими, спелыми. Спелая сочная груша очень вкусна, тогда как твердый как камень незрелый плод способен на долгие годы отвратить малыша от этого полезного и вкусного фрукта.

В-третьих, подумайте о том, в каком виде вы подаете ребенку фрукты. Возможно, ему не нравится гора яблок со шкуркой, зато придется по вкусу яблочный компот, или пюре из яблок с йогуртом, или шербет из того же пюре, или салат из очищенных кусочков разных фруктов. Фрукты добавляют даже в острые, пикантные закуски, делают с ними густые молочные коктейли, запекают и т. д.

И наконец, не храните верность всего двум-трем «фаворитам». Расширяйте семейный фруктовый репертуар и сочетайте приятное с полезным.

## **ВЫБОР ЗА ВАМИ**

---

Прежде чем в который раз положить в тележку яблоки, виноград и бананы, вспомните, что помимо них существуют еще абрикосы, ананасы, груши, нектарины, желтые и оранжевые дыни, персики, клементины, апельсины, личи и даже сладкие розовые грейпфруты. И все эти фрукты любят дети! Как вариант предлагаю выбрать следующие виды:

- Ягоды. В них много витамина С и клетчатки. Свежие, консервированные в собственном соку или замороженные клубника, малина, ежевика, голубика придут неповторимый вкус йогурту, мороженому, фруктовым салатам и молочным коктейлям.
- Манго — один из богатейших источников антиоксидантов, бета-каротина и витамина С. Особенно вкусно манговое пюре. Его можно запечь в пудинге или пироге. Сделайте «ежика» из манго: разрежьте спелое манго пополам, удалите косточку и прорежьте в мякоти острым ножом квадратики на манер шахматной доски, стараясь не повредить кожицу. Теперь выверните половинку манго наизнанку, не отрывая кубиков от кожицы.

## Есть идея!

Устройте детям экскурсию в сад или на плантацию, где фрукты или ягоды можно собирать самим. Детям понравится собирать свой собственный «урожай» и, разумеется, поедать клубнику, малину или черную смородину. Кроме того, фрукты и ягоды можно выращивать и самим, даже если у вас нет собственного садового участка. Клубника и помидоры (да, да, помидоры — тоже фрукты) хорошо растут в горшках или на балконе и довольно неприхотливы. В начале лета во всех садоводческих центрах можно дешево купить рассаду.

- Киви. В них больше витамина С, чем в апельсинах. И черные мелкие косточки в киви также ценны — в них содержатся незаменимые омега-3 жирные кислоты. Разрежьте киви пополам и ешьте ложкой, как яйцо «в мешочек», или сделайте пюре и заморозьте в формочках для леденцов, чтобы получились «лягушки» на палочке.

А вот  
и другие  
идеи

Почему стоит покупать органические продукты? См. идею 25 «Экопродукты».

- Сливы и косточковые — отличный источник железа; кроме того, в них много клетчатки. Однако следите за тем, сколько слив съедает ваш ребенок, так как они обладают слабительным действием.
- Дыня идеальна для фруктового пунша и шербетов. Кроме того, в очень сладкой дыне много антиоксидантов. Дыня также является богатым источником калия, который регулирует водный баланс в организме. Соревнование «кто дальше выплюнет дынное семечко»

неэстетично, зато это хороший способ заставить при-  
вереду съесть дыню. Другой вариант: выньте семена,  
мякоть взбейте в блендере и приготовьте молочно-  
дынный коктейль или леденцы.

- Авокадо. Да, как и помидоры, авокадо — скорее фрукт,  
чем овощ. Один из богатейших источников витами-  
на Е, необходимого для иммунитета и здоровой кожи,  
авокадо также содержит фолиевую кислоту и целый  
ряд витаминов группы В, которые необходимы для пи-  
щеварения и выработки энергии. Пюре из авокадо  
превосходно подходит младенцам в качестве прикорм-  
а. Очень вкусно пюре из авокадо на тосте. Еще один  
вариант: смешайте пюре из авокадо с мелконарезан-  
ным репчатым луком, добавьте немного сока лайма, и  
у вас получится превосходный соус гуакамоле.

### *Авторитетная идея*

***«Яблоко — замечательная вещь... до тех пор, пока вы не  
попробовали персик».***

Жорж Дю Морье (1834—1896),  
иллюстратор и романист

---



# 17

## Правильное начало дня

**Сбалансированный завтрак имеет огромное значение для здоровья, настроения детей, их способности концентрировать внимание, а также влияет на питание в течение всего дня**



*Как бы вы ни спешили, жизненно важно обеспечить детей питательным, полноценным завтраком.*

Первая трапеза за целый день считается самой важной по ряду причин. Полезный завтрак стабилизирует уровень сахара в крови. После такого завтрака меньше вероятности, что ваш ребенок позже захочет возместить потери энергии с помощью сладких, жирных суррогатов. Некоторые ученые также установили связь между полноценным завтраком и хорошей учебой, лучшей способностью к концентрации, пониженной раздражительностью, энергичностью и меньшей склонностью переесть в оставшуюся часть дня, а также общим хорошим самочувствием.

За завтраком следует избегать переслащенных продуктов и полуфабрикатов. Возможно, ваш ребенок их любит, но переслащенные продукты ведут к желанию съесть еще больше сахара и неполезного фастфуда в середине дня. Поэтому не давайте детям сухие завтраки с шоколадом,

медом или сахарной глазурью или хлопья, запеченные «кистями». Лучше также исключить из рациона шоколадную пасту, круассаны, кексы, сладкие и зерновые батончики и слоеные пирожные. Завтрак вашего ребенка должен состоять из медленно всасывающихся углеводов и белков, которые надолго насыщают и являются отличным источником энергии до обеда. Кроме того, по возможности добавляйте к завтраку фрукты или овощи. Вас вдохновят следующие подсказки:

## *Есть идея!*

**Если ваши дети более старшего возраста, попробуйте дать им сэндвич с беконом. Опыты, проведенные в Редингском университете, показали, что завтрак, состоящий из бутерброда с беконом, больше прочих улучшает мозговую деятельность. Выбирайте некопченый, постный бекон; перед поджариванием на гриле или на сухой сковороде срежьте жир. Положите ломтик бекона на хлеб из муки грубого помола, хлеб из цельного зерна или из различных видов зерновых, намазанный тончайшим слоем сливочного или бутербродного масла.**

- Неподслащенная овсянка. Для скорости можно взять хлопья быстрого приготовления для микроволновой печи. Подавайте с молоком пониженной жирности, наполовину разведенным водой. Не поддавайтесь искушению добавить для сладости сахар или мед, лучше положите в кашу мелко нарезанные свежие фрукты или сухофрукты — например, измельченную клубнику или изюм. У овсянки низкий гликемический индекс (ГИ), что означает: она медленно высвобождает энергию, и вы ощущаете сытость дольше. Также доказано, что овес способствует снижению уровня холестерина в крови.
- Тосты из муки грубого помола, из разных видов злаков, с добавлением семечек или фруктов с арахисовым, другим ореховым маслом или джемом с понижен-

ным содержанием сахара, с тонким слоем сливочного масла или белковой пасты «Мармайт» (используйте осторожно, так как в ней много соли), с банановым пюре, плавленым сыром или ломтиками ветчины. Подавайте с фруктовым соком или гарнируйте ломтиками фруктов.

Сорта хлеба, рекомендованные выше, являются наилучшим выбором для завтрака, так как они способствуют более медленному высвобождению энергии, чем белый хлеб. Белый хлеб давать тоже можно, но не каждый день.

- Яйца — омлет, «в мешочек» или вкрутую, с булочкой из муки грубого помола и помидорами «черри». Покупайте в супермаркетах яйца, обогащенные омега-3 жирными кислотами, — богатый источник этой полезной для ребенка жирной кислоты. Помимо того что омега-3 полезна для сердца и способствует кровообращению, считается, что она также улучшает концентрацию и убирает гиперактивность.

А вот  
и другие  
идеи

---

Если хотите приготовить молочный или фруктовый коктейль, см. идею 44 «Взбей-ка!»

---

- Стаканчик натурального биоюгурта с фруктами и мюсли. Если добавите в натуральный йогурт собственные «подсластители» и другие ингредиенты, вы будете точно знать, что именно получает ваш ребенок. Копуш и малоежек приучайте есть йогурт, позволив им выбрать собственные «добавки».
- Кусочек хлеба из муки грубого помола с тушеной консервированной фасолью (со сниженным содержанием сахара и соли) и стакан смешанного морковно-яблочного сока.

Тушеную фасоль можно включить в число пяти рекомендованных порций фруктов и овощей. Настоятельно рекомендую покупать банки с пониженным содержанием соли и сахара, так как в некоторых разновидностях этого популярного продукта сахара и соли предостаточно.

### *Авторитетная идея*

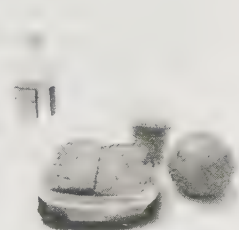
***«Согласно полученным нами данным, завтрак действительно является самой важной трапезой в течение дня».***

Д-р Марк Перейра,  
ученый Гарвардской медицинской школы

# 18

## Скатерть-самобранка

Если у вас портится настроение, когда вы вспоминаете о том, что нужно приготовить ребенку в школу коробку со вторым завтраком, или вы просто не знаете, с чего начать, вам на помощь придет эта глава



*Сбалансированный, приготовленный дома второй завтрак обеспечит вашего ребенка энергией и питательными веществами, которые пригодятся ему в школе или в детском саду.*

Последние недели вы давали ребенку с собой только бутерброды с плавленым сыром? В вашей семье дело всегда кончается тем, что вы даете своему ангелочку в школу чипсы и шоколадные батончики, так как подозреваете, что ничего другого он есть не станет? Вы не одиноки.

Недавно агентство по пищевым стандартам провело выборочное исследование коробок со школьными завтраками. Как выяснилось, почти все завтраки были перенасыщены жирами, сахаром и/или солью. То же исследование показало, что почти у половины школьников в коробках не было фруктов, зато активно представлены полуфабрикаты, чипсы, шоколадки, печенье и сладкие газированные напитки.



## Есть идея!

Если хотите «подсластить» школьный завтрак сына или дочери, попробуйте приготовить бананово-финиковые кексы. Разогрейте духовку до 220 °С. Положите в гнезда противня для кексов бумажные формочки. Замесите тесто из 225 г муки, 1 чайной ложки пекарского порошка, 110 г неочищенного тростникового сахара, 50 г нарезанных фиников без косточки, трех бананов, размятых в пюре, большого яйца, 150 мл снятого (обезжиренного) молока и 4 столовых ложек подсолнечного масла. Разложите полученную смесь по формочкам и выпекайте до готовности 20—25 минут.

Как бы вам ни хотелось дать ребенку с собой в школу «угощение» из фастфуда или низкокачественные полуфабрикаты, которые агрессивно рекламируются по телевидению, не поддавайтесь искушению! Суррогатная еда, бедная питательными веществами и богатая солью, сахаром и жирами, понижает уровень энергии вашего ребенка и замедляет его мыслительные способности, а также закладывает фундамент для будущих болезней и ожирения.

Если вы не знаете, что давать с собой ребенку в сад или школу, не волнуйтесь — на самом деле довольно просто собрать питательный и полезный ланч.

Полезный второй завтрак должен содержать следующие четыре основных элемента. Попробуйте день ото дня варьировать содержимое, и тогда вы можете быть уверены в том, что сын или дочь получают широкий спектр питательных веществ.

1. Порция белка (например, мясо, рыба, яйцо, сыр, фасоль, чечевица, блюда из сои, орехи, семечки, текстурированный растительный белок). Сделайте сэндвичи, наполните лепешки пита или сверните рулеты с кусочками курицы гриль, индейкой, ветчиной, тунцом, лососем, орехо-

вым маслом, сыром или яйцом или добавьте мясо, рыбу или сыр тофу к макаронному или рисовому салату.

2. Сложные углеводы. Они предполагают более медленное высвобождение энергии, чем углеводы очищенные, такие как белый хлеб, макароны из рафинированной муки, печенье и торты. Делайте бутерброды с хлебом из муки грубого помола, нескольких видов злаков, с лепешками пита, а для салатов, если можно, выбирайте макароны из неперсеянной муки и дикий (коричневый) рис.
3. Пища, богатая кальцием. Источниками кальция — микроэлемента, необходимого для здоровых костей и зубов, — являются сыр, йогурт, питьевой йогурт, творог и молоко. Детям младше пяти лет лучше давать молочные продукты из цельного молока.

Если ваш ребенок не переносит молочные продукты, поищите альтернативные источники кальция — например, апельсиновый сок, обогащенный кальцием, или соевое молоко.

4. По крайней мере одна порция фруктов и/или овощей — источников клетчатки, витаминов и микроэлементов.

Овощи или фрукты, с которыми трудно справиться, ребенок, скорее всего, не станет есть, поэтому положите в пластиковый стаканчик или мешочек для замораживания очищенные от кожуры дольки клементина, кусочки ананаса, виноградины, нарезанные ягоды клубники, палочки из моркови и огурца, курагу или изюм.

## **ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ**

---

- Покупных злаковых батончиков, магазинных кексов и бисквитных пирогов. На первый взгляд кажется, будто ничего вредного в них нет, но часто они напичканы

сахаром и жирами. Кроме того, они продаются большими порциями. Готовьте дома свои, меньшие по размеру, бисквиты или кексы или давайте детям фруктовые хлебцы, фруктовые лепешки или солодовые хлебцы.

*А вот  
и другие  
идеи*

**Еще один хороший вариант второго завтрака или обеда — соусы. См. идею 39 «Маленькие пальчики».**

- Готовых пряных и острых закусок. Обычно в плавленых сырах, ветчине и чипсах много насыщенных жиров и соли. С одним маленьким пакетиком чипсов ребенок съедает дневную норму соли!
- Сокосодержащих и газированных напитков. Если вы видите на этикетке слово «напиток», знайте: перед вами подслащенная вода с искусственными красителями и ароматизаторами. Как и в газировке, в таких напитках много консервантов и подсластителей. Лучший выбор — 100%-ный фруктовый сок, наполовину разведенный водой. Другой вариант — простая вода, вода, в которую добавлено немного сахара, молоко или молочно-фруктовый коктейль.

Кому-то покажется скучной мысль о «полезном» втором завтраке. Но полезная еда не обязательно должна быть пресной и невкусной. Нарезьте хлеб для бутербродов в форме звездочек или фигурок животных, уложите сэндвичи в ярко расписанные пакетики на клипсах. Купите пестрые стаканчики для хранения небольших порций фруктов или салатов — и будьте изобретательнее. Если ваш ребенок почти всегда получает на второй завтрак фрукты, полезные сэндвичи, йогурты или молочные коктейли, он не станет тосковать по слишком острым, пересоленным и переслащенным «произведениям» фастфуда.

Важно также хранить пищу на холоде до того, как ее съедят. С задачей отлично справится герметичный контейнер. Если вы достаточно организованная личность, готовьте школьный завтрак накануне вечером и храните его в холодильнике. К утру все продукты достаточно охладятся. Другой вариант: заморозьте в морозилке пакет с соком и положите его в коробку со вторым завтраком перед тем, как ребенок выходит из дому. Замерзший сок охладит бутерброды, а ко времени второго завтрака растает и будет пригоден для питья.

### *Авторитетная идея*

---

*«Не спрашивайте, что вы можете сделать ради своей страны, спрашивайте, что у вас на обед».*

Орсон Уэллс (1915—1985),  
актер, режиссер

---

# 19

## Сорви яблочко с ветки!

**Замечательно, если у вас есть возможность свозить детей на дачу или в хозяйство, где можно самим собирать урожай, а еще лучше — помочь им вырастить собственные «живые витамины». Заодно вы приучите своих отпрысков к более здоровому питанию**



*Если с вашей помощью ребенок узнает, откуда берется еда, которая попадает к нему на стол, как она производится и выращивается, он начинает совершенно по-другому относиться к знакомым и привычным продуктам.*

Но не только детям интересно узнать, «откуда берутся яблоки». Мы все хотим знать точно, что именно мы покупаем и как наша еда производится. Обычно в местных газетах и на сайтах местных муниципальных центров имеется информация о фермерах, которые продают свою продукцию напрямую.

Вовсе не обязательно иметь сад, чтобы выращивать собственные фрукты, овощи и пряные травы. Например, горчицу и кресс-салат можно выращивать на подоконнике, а клубнику и помидоры — на балконе или в кашпо.



## Есть идея!

Возьмите малыша с собой на рыбалку. Во многих рыбных хозяйствах есть услуга «поймай себе рыбку». Найдите адреса таких хозяйств в справочнике или в Интернете.

### КРЕСС-САЛАТ

Прекрасная культура, которая подходит нетерпеливым детям. Горчица и кресс-салат растут буквально на глазах. Семена можно купить в любом садоводческом магазине. Сделайте процесс еще интереснее, нарисовав голову на стаканчике из-под йогурта: тогда салат станет «волосами».

Для начала снимите с пустого чистого стаканчика пленку или раскрасьте ее в белый цвет. Затем нарисуйте лицо. Внутри положите кусочек смоченной в воде бумажной салфетки или бумажного полотенца. Следующий слой — увлажненная вата. Положите ее столько, чтобы до края осталось 2 см. Посейте семена горчицы и кресс-салата на влажную вату и легко прижмите. Поставьте горшочек в теплое солнечное место, и примерно через семь дней вы увидите первые ростки. Вата должна все время оставаться влажной; если заметите, что она пересыхает, подлейте немного воды. Как только кресс-салат вырос до нужного размера, «подстригите» его ножницами и добавляйте к салатам и бутербродам.

### КЛУБНИКА

Ее легко выращивать, даже если у вас нет сада. Небольшие стелющиеся кустики занимают очень мало места и хорошо растут в горшках и висячих кашпо. Рассаду клубники можно недорого купить в магазинах «Садовод» и высаживать начиная с конца июня и в течение всего лета. Клубника любит удобренную и хорошо осушенную почву, поэтому добавьте в землю достаточно компоста

или навоза. Если вы выращиваете клубнику в висячей корзине или контейнере, хорошо поливайте рассаду в период роста, а в период цветения и плодоношения каждые десять дней подкармливайте калийным удобрением. Как только ягоды созрели, немедленно собирайте урожай. Ягоды необходимо съесть в течение двух дней после сбора. То, что не успели съесть, можно заморозить; кроме того, из клубники варят варенье.

*А вот  
и другие  
идеи*

**Выращиваете ли вы фрукты дома или покупаете у производителя, излишки обычно можно замораживать. См. идею 51 «Что у нас в морозильнике?».**

## **ПОМИДОРЫ**

Все, что вам нужно, чтобы получить на удивление богатый урожай вкусных помидоров, — ящик для выращивания рассады, теплое, солнечное место, много воды и бутль жидкой подкормки для томатов.

### *Авторитетная идея*

***«Ничто не сравнится с садоводством! Если вы незаметно подкрадетесь к садоводу, когда он работает, вы увидите на его лице улыбку».***

Мирабель Ослер,  
автор книги «Великодушная просьба о хаосе:  
размышления в английском саду»

Как только опасность заморозков миновала, купите 1—2 кустика помидорной рассады в магазине «Садовод». Дети обычно любят сладкие помидорчики «черри». Высаживайте в ящик, заполненный органическим компостом. Рядом с каждым кустиком вкопайте стоечку и привяжите к ней растение мягким шпагатом или шнурком.

Регулярно проверяйте перевязь; ослабляйте узлы и перевязывайте их по мере того, как помидоры будут расти. Как следует полейте каждое растение, затем по мере необходимости продолжайте поливать и подкармливать помидоры (прочтите инструкцию на обороте бутылки с жидкой подкормкой). Не позволяйте рассаде пересыхать. Как только завязались первые крошечные плоды, оборвите все боковые побеги (пасынки) между листьями и стеблем. Через три месяца можно собирать урожай. Срывайте красные помидоры, пригодные в пищу, — их можно хранить в холодильнике до недели.

# 20

## Шевели батонами!

Какой хлеб лучше давать детям — черный или белый, из цельного зерна, нескольких видов злаков, питу или чиабату?



*Хотите — верьте, хотите — нет, но в настоящий момент в магазинах можно купить свыше двухсот различных сортов хлеба.*

Хлеб — самая удобная пища. Это полезный и питательный источник сложных углеводов и витаминов. Большинство видов хлеба содержат около 10% белка; в хлебе мало сахара, а количество жиров сильно варьируется в зависимости от сорта.

Какой хлеб выбрать? У каждого типа свои преимущества, поэтому лучшим выходом представляется разнообразие. Пользуйтесь широтой ассортимента!

### **БЕЛЫЙ ХЛЕБ**

---

Поскольку из муки для выпечки белого хлеба удалены отруби и зародыши пшеницы, в нем изначально меньше витаминов, чем в хлебе из непросеянной муки и муки грубого помола. По закону белый хлеб необходимо обогащать витамином В<sub>1</sub>, железом и кальцием. Обогащение не заменяет полностью утраченные витамин В<sub>1</sub> и железо,

зато кальция больше, чем в муке до того, как ее очистили. Поэтому кальция в белом хлебе в два раза больше, чем в других видах хлеба. Если ваш ребенок любит белый хлеб, покупайте самый высококачественный.

## *Есть идея!*

В хлебе, выпекаемом на хлебозаводах, обычно больше добавок, чем вы можете себе представить: отбеливатели, консерванты, красители... Хлеб без искусственных добавок продается в магазинах экопродуктов и в некоторых пекарнях, где придерживаются традиционных старинных рецептов. Другой вариант: пекуте хлеб дома. Управляться с хлебопечкой очень легко: засыпьте все необходимые ингредиенты и включите агрегат. Вашим детям понравится экспериментировать с различными составляющими и выпекать свой собственный, «авторский» хлеб.

### **ХЛЕБ ИЗ МУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА**

---

Его выпекают из ржаной муки с солодовыми зернами, отчего хлеб приобретает ореховый привкус. В нем больше клетчатки. В одном кусочке примерно три четверти количества клетчатки по сравнению с хлебом из непросеянной муки и столько же железа.

### **ХЛЕБ ИЗ НЕПРОСЕЯННОЙ МУКИ**

---

Содержит все части смолотой пшеничной муки, включая шелуху. По сравнению с белым в хлебе из непросеянной муки почти в три раза больше клетчатки, более чем в три раза больше цинка и почти в два раза больше железа.

### **ХЛЕБ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ ЗЛАКОВ**

---

В него добавлены семечки и ростки пшеницы, и потому такой хлеб усваивается медленнее, чем многие другие виды, и у него ниже гликемический индекс. Такой хлеб



дает больше энергии и насыщает на более продолжительное время. Помимо того что он богат клетчаткой, хлеб из различных злаков также снабжает организм большим количеством жизненно важных жирных кислот, чем другие сорта.

## ЧЕРНЫЙ ХЛЕБ

---

Черный хлеб — не то же самое, что хлеб из непросеянной муки. Большая часть произведенных промышленным способом сортов черного хлеба выпечена из смеси белой и серой муки; поэтому питательная ценность черного хлеба находится примерно посередине между хлебом из непросеянной муки и белым.

*А вот  
и другие  
идеи*

**В хлебе иногда бывает слишком много соли. В одном кусочке некоторых видов содержится 0,5—1 г соли. Более подробные сведения вы найдете в идее 21 «Мимо соли».**

Дети с заболеваниями желудочно-кишечного тракта или страдающие непереносимостью глютена (клейковины) не могут есть обычный хлеб. Некоторые сорта, названные производителями «ржаным» или «овсяным» хлебом, все-таки содержат небольшой процент пшеничной муки, поэтому внимательно читайте состав продукта на упаковке. Сорта хлеба без клейковины и без использования пшеницы можно купить в большинстве магазинов и секций «Здоровое питание».

Из хлеба можно не только делать бутерброды...

## ПИКАНТНЫЕ ПАНИРОВОЧНЫЕ СУХАРИ

---

Забудьте о магазинных куриных наггетсах, рыбных палочках и котлетах со вкусом картона! Из вчерашнего хлеба можно приготовить пикантные панировочные сухари.

Обрежьте корку и измельчите хлеб в кухонном комбайне вместе с лимонной приправой, шалфеем и черным перцем по вкусу. Можете попробовать добавить пармезан и орегано. Такие панировочные сухари хранят в холодильнике, в закрытой банке. Срок хранения — около месяца. Обваливайте в них куски рыбы и мяса, окунув их предварительно в муку и взбитое яйцо.

## **ПАНЦАНЕЛЛА**

---

Необычный итальянский салат — отличный способ применения черствого хлеба. Пусть ваш ребенок разламывает хлеб на кусочки и помогает резать зелень!

Разломайте четыре толстых куса черствого хлеба чабата или другого пористого хлеба на небольшие кусочки — «на один укус». Смешайте в салатнике с шестью нарезанными крупными дольками спелыми помидорами, маленькой мелконарезанной красной луковицей, половинкой огурца, нарезанного на ломтики такого же размера, что и помидоры, двумя тонко порезанными стеблями сельдерея, десертной ложкой соуса песто, 5 столовыми ложками оливкового масла и свежемолотым черным перцем. Хорошенько перемешайте и оставьте на 30 минут пропитаться. Подавайте как самостоятельную закуску или как гарнир к мясу или рыбе, жаренным на гриле.

## **ЛЕТНИЙ ПУДИНГ**

---

Великолепный английский десерт, и к тому же хитроумный способ приучить детей есть ягоды. Зимой вместо свежих ягод можно взять замороженные.

Положить в кастрюлю 500 г малины, 250 г красной и 110 г черной смородины; засыпать ягоды 200 г сахарной пудры. Прогреть пять минут на медленном огне, пока не начнет выделяться сок, а сахар не растворится. Форму для пудинга (объемом примерно 1,5 литра) выстелить двумя

слоями пищевой пленки, чтобы она свисала по краям. С 16 кусков хорошего белого хлеба снять корку. Один кусок отложить. Остальными выложить дно и стенки формы, слегка прижимая каждый кусок рукой. На хлеб вылить сироп с фруктами, накрыть их последним куском хлеба и закрыть пленкой. Форму с пудингом накрыть блюдцем, на которое можно поставить груз весом 1—1,5 кг, и оставить в холодильнике на всю ночь. Перед подачей форму перевернуть, удалить пленку. К пудингу можно подать сливки или творог.

### *Авторитетная идея*

*«Хороший хлеб — самая сытная еда, а хороший хлеб со свежим маслом — еще и самая вкусная».*

Джеймс Берд (1903—1985),  
американский литератор,  
автор книг по кулинарии



# 21

## Мимо соли

Согласно мнению Комитета по пищевым стандартам, подавляющее большинство современных детей потребляют гораздо больше соли, чем необходимо для их здоровья. Как сократить количество соли без ущерба для вкуса?



*Итак, сколько соли безопасно для здоровья вашего ребенка? И как проконтролировать количество соли, которое он съедает?*

Нашему организму требуется довольно небольшое количество соли. Избыток соли повышает кровяное давление. А у людей с высоким давлением, которые едят слишком много соли, в три раза выше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний или инсульта, чем у людей с нормальным давлением. Если ваш ребенок уже сейчас ест слишком много соли, в будущем это скажется на состоянии его здоровья. Кроме того, у него извращается вкус, и, став взрослым, он невольно будет класть в пищу больше соли.

По закону в питание для младенцев вообще нельзя добавлять соль. Младенцам до шести месяцев требуется менее 1 г соли в день, а малышам с 7 до 12 месяцев — не более 1 г в день.

## Есть идея!

Чтобы сократить количество соли, потребляемой вашей семьей:

- внимательно читайте этикетки на полуфабрикатах и выбирайте те, в которых меньше содержание соли или натрия;
- не подсаливайте еду в процессе приготовления;
- не выставляйте на стол солонку;
- сократите потребление соленых закусок, таких как чипсы и соленые орешки, а также изначально соленых продуктов — бекона, сыра, маринадов и копченой рыбы;
- покупайте только такие консервы из овощей и бобовых, на банках которых написано «без добавления соли»;
- сократите потребление соусов, особенно соевого, так как в нем обычно очень много соли;
- в ресторанах и закусочных быстрого питания просите, чтобы вам не солили чипсы и жареный картофель.

Вся соль, которая нужна грудным младенцам, содержится в грудном молоке или адаптированной молочной смеси. Поэтому никогда — никогда! — не солите пищу, которую вы готовите для младенца. Никогда не кормите ребенка до года полуфабрикатами, если только они не предназначены специально для младенцев: кашами, мюсли, растворимыми соусами для овсянки и пасты. Почки малыша еще не в состоянии справиться с тем количеством соли, которое содержится в подобных блюдах. Старайтесь давать младенцам как можно меньше таких соленых продуктов, как сыр, бекон и сосиски, и всегда пробуйте их перед тем, как начинаете кормить ребенка.

Даже когда ваш малыш становится старше, начинает получать прикорм и постепенно переходит на ту же еду, что и все остальные члены семьи, совершенно не обязательно включать соль в его рацион. Если вы покупаете полуфабрикаты, даже «детские», внимательно читайте информацию на этикетках и выбирайте наименее соленые.



Многим кажется, что они едят мало соли, особенно если они не досаливают приготовленную дома пищу. Но, даже если вы не солите еду в процессе готовки и не подсаливаете ее в тарелке, это еще не означает, что вы получаете мало соли. По крайней мере три четверти (75%) соли мы получаем из полуфабрикатов, таких как каши из коробок, супы, соусы, печенье и готовые блюда.

Как определить, много или мало соли в том или ином продукте?

Соль состоит из натрия и хлора. Вред для здоровья представляет именно натрий. Обычно в разделе «Состав продукта» на этикетке указывается содержание натрия. На некоторых продуктах также пишут, сколько в них соли.

*А вот  
и другие  
идеи*

**Для придания пикантности вашей еде добавляйте в нее пряные травы и специи. См. идею 41 «Что у вас на полочке?».**

Ниже приводятся рекомендуемые максимальные дневные нормы потребления соли для детей, хотя лучше, если они получат соли еще меньше:

- от года до 3 лет — 2 г в день (0,8 г натрия);
- 4—6 лет — 3 г в день (1,2 г натрия);
- 7—10 лет — 5 г в день (2 г натрия);
- 11 лет и старше — 6 г в день (2,5 г натрия).

В чайной ложке приблизительно 6 г соли; теперь вы видите, насколько малое количество соли на самом деле требуется вашему ребенку.

На упаковке, в разделе «Состав» или «Пищевая ценность», обычно указывается количество натрия на 100 г продукта. Иногда указывается и количество натрия на одну порцию.

- 0,5 г натрия или больше на 100 г — это МНОГО!
- 0,1 г натрия или меньше на 100 г — это МАЛО!

Иными словами, если вы скормили ребенку 500 г продукта, в котором содержится 0,5 г натрия на 100 г, он получил с едой 2,5 г натрия — больше, чем допустимо для ребенка до 11 лет за целый день.

- Если количество натрия колеблется в пределах между 0,1 и 0,5 г на 100 г — это УМЕРЕННОЕ количество!

Иногда натрий измеряется в миллиграммах (мг). Значит, вам нужно разделить количество миллиграммов на 1000, и вы узнаете, сколько граммов натрия в том или ином продукте.

Старайтесь избегать продуктов, содержащих 0,5 г и более натрия на 100 г. Если вы едите продукты, богатые натрием, очень просто переест. Вместо этого попробуйте, если можно, выбирать продукты, бедные натрием, или чаще готовьте дома. Тогда вы точно будете знать, что именно содержится в тарелках ваших родных.

*Авторитетная идея*

**«Чем больше соли, тем больше слез».**

Французская пословица

# 22

## Сахар, сахарок

При производстве детского питания применяются жесткие стандарты, в соответствии с которыми добавление сахара сводится к минимуму. Но, как только малышу исполняется год, обязанность отслеживать количество съедаемого им сладкого возлагается на вас, родителей.



Как контролировать потребление ребенком сахара, не портя ему удовольствие?

*Сократить потребление сахара в рационе всей семьи проще, чем кажется.*

Сахар в естественном виде встречается во многих продуктах питания, например во фруктах и молоке, что само по себе прекрасно. Такой сахар не должен нас волновать. Беспокойство вызывает добавленный сахар, который встречается в газированных сладких напитках, конфетах, печенье, некоторых видах сухих завтраков, варенье, джемах.

### **ЧТО ПЛОХОГО В СЛАДОСТЯХ?**

---

Продукты, в которые добавлено много сахара, как правило, высококалорийны, зато в них мало питательных веществ. Сладости также быстро насыщают детей; из-за

стремительного роста уровня сахара в крови дети, съев конфетку или печенье, вскоре просят еще сладкого. А еще сладости и сладкие напитки портят зубы, особенно когда ими перекусывают между завтраком и обедом, обедом и ужином. В данную категорию входят также фруктовые соки и мед.

## **СОКРАЩЕНИЕ ДОБАВЛЕННОГО САХАРА**

---

Конфетка, съедаемая время от времени, особого вреда не причинит, но важно сократить ежедневное потребление сахара вашей семьей.

- Покупайте меньше сладких напитков и закусок. Если можно, вообще не держите их в доме.
- Вместо газированных и сокодержащих сладких напитков предлагайте детям воду или неподслащенные фруктовые соки (не забывайте разбавлять их водой в соотношении 50 : 50). Если ваш ребенок любит газировку, разводите сок минеральной газированной водой.
- Вместо пирожных и печенья предложите детям булочку с изюмом, ломтик дыни или солодовый хлебец.
- Не добавляйте сахар в чай, кофе, какао, горячее молоко и сухие завтраки.
- Намазывайте тосты не вареньем, джемом, сиропом, патокой и медом, а арахисовым маслом, вареньем с пониженным содержанием сахара, банановым пюре или маложирным мягким сыром.
- Покупайте консервированные фрукты и компоты не в сиропе, а в собственном соку.

---

### *Есть идея!*

Попробуйте добавлять в приготовляемые вами блюда половинное количество сахара. К сожалению, в варенье, меренгах и мороженом «уполовинить» сахар не получится.

---

- Предпочитайте сухие завтраки с пониженным содержанием сахара тем, в которые добавлены шоколад, сахар или мед.
- Относитесь с осторожностью к приправам и переслащенным соусам для мяса и рыбы.
- Внимательно читайте информацию на упаковках и выбирайте те марки и разновидности одних и тех же продуктов, в которых меньше сахара.

## ЧИТАЕМ ЭТИКЕТКИ

Мы даже не подозреваем, что в некоторых продуктах содержится очень много сахара — например, в «полезных» сухих завтраках и батончиках из зерновых. Много сахара, как ни странно, содержится также в таких консервах, как готовые спагетти или тушеная фасоль. Единственный способ выяснить, сколько же сахара в том или ином продукте, — внимательно прочесть этикетку.

*А вот  
и другие  
идеи*

**Не хотите, чтобы ребенок с едой получал массу искусственных добавок? См. идею 13 «Лотихоньку-полегоньку».**

Воспользуйтесь моими рекомендациями, и вы будете знать, сколько сахара содержится в том или ином продукте.

Ищите надпись «углеводы (в том числе сахара)» в разделе «Пищевая ценность».

- 10 г сахара и более на 100 г — это МНОГО!
- 2 г сахара и менее на 100 г — это МАЛО!
- Если количество сахара в пределах между 2 и 10 г на 100 г продукта — это УМЕРЕННОЕ количество!

Иногда производители указывают только количество углеводов. В таком случае ищите слово «сахар» в разделе



«Состав». Чем ближе оно к началу списка, тем больше сахара содержится в продукте. Внимание! Добавленный сахар может «скрываться» под именами: сахароза, глюкоза, глюкозный сироп, патока, сироп, кленовый сироп, инвертный сахар, гидролизованный крахмал, мед, декстроза и мальтоза! И неполные сведения не дают представления о том, сколько сахара вы получаете с молоком и фруктами и сколько съедаете добавленных сахаров.

Производители часто лукавят. Они знают, что покупатели читают этикетки, чтобы выяснить, сколько сахара в том или ином продукте, поэтому могут смешивать в небольших количествах разные виды сахара. Таким образом, ни один из сахаров не становится основным ингредиентом по своему весу. Однако сложите их вместе, и сахар перевесит все остальные составляющие.

### *Авторитетная идея*

*«И сладкое на вкус потом нам делается горьким».*

Уильям Шекспир.  
Ричард III

## **СКОЛЬКО?**

Количество сахара в самых обычных продуктах, возможно, удивит вас:

- В порции томатного кетчупа — 1 чайная ложка сахара.
- В порции сухого завтрака с сахаром — 4 чайные ложки сахара.
- В стаканчике фруктового йогурта — 4 чайные ложки сахара.
- В стакане кока-колы — 8 чайных ложек сахара.

# 23

## Большие детки

Как приучить вечно голодных подростков питаться регулярно и грамотно?

*Первым делом необходимо помнить о том, что потребность в питательных веществах и энергии у подростков выше, чем у всех других возрастных групп.*



В переходном возрасте человек растет и развивается особенно стремительно, поэтому организму требуется много энергии и некоторых питательных веществ. Однако потребности у мальчиков и у девочек существенно различаются. Мальчикам-подросткам нужно больше белков и калорий, чем девочкам, из-за того что они стремительнее растут.

Внезапный резкий рост обычно начинается примерно в десять лет у девочек и в двенадцать — у мальчиков. И те и другие в течение периода полового созревания вырастают в среднем на 23 см и набирают 20—26 кг веса. До наступления отрочества и у мальчиков, и у девочек жир составляет в среднем 15% массы тела. За переходный период у девочек количество жира увеличивается до 20% массы тела, а у мальчиков, наоборот, уменьшается до 10%.

## Есть идея!

Специалисты рекомендуют подросткам по меньшей мере 60 минут физических упражнений в день. Однако именно в переходный период большинство мальчиков и девочек перестают заниматься спортом. Несмотря на то что подростки часто кажутся нам сонными и рассеянными, как будто ввалившимися в летаргию, данные опросов показывают: большинству подростков хотелось бы стать стройнее и крепче. Поощряйте стремление сына или дочери заниматься необычными видами деятельности, общественной работой или видами спорта, которые им нравятся. Вашим детям подойдут и фигурное катание, и уроки танцев, и восточные единоборства, и горный велосипед, и серфинг, и верховая езда, и альпинизм...

Вполне очевидно: сейчас следует свести к минимуму фастфуд, низкокачественные, переслащенные и пересоленные суррогаты. Для подростков лучший способ запастись энергией и питательными веществами — три раза в день получать полноценные, питательные завтрак, обед и ужин, а между основными приемами пищи перекусывать фруктами.

Хотя вашим детям-подросткам очень нравится часами слоняться без дела с друзьями, тоннами поглощая гамбургеры, постарайтесь уменьшить вред, давая им дома как можно более полезную и полноценную еду.

В идеале подростки в день должны съедать:

- По меньшей мере пять порций фруктов и овощей.
- Углеводы (например, хлеб, макароны, рис, картофель) на завтрак, обед и ужин.
- Несколько порций молока и молочных продуктов.

- Одну-две порции белков (мясо, рыбу, яйца, орехи, бобовые) — в том числе не менее двух порций рыбы в неделю, причем половина съедаемой рыбы должна быть жирной.
- В небольших, ограниченных количествах — жиры, в том числе сливочное масло, маргарин, растительные масла, сливки, а также жареные продукты, в том числе жареный картофель, и немного сладостей, в том числе пирожные, печенье, конфеты, безалкогольные напитки и мороженое.

### Что такое «полезные» перекусы?

- Фрукты в любом виде — нарезанные кусочками, сушеные или в виде компота без сахара.
- Холодное постное мясо с хлебом из муки грубого помола.
- Тост с арахисовым маслом.
- Хумус или мягкий сыр с хлебными палочками, салатом из овощей и фруктов.
- Молочные коктейли на основе полужирного молока, в том числе с мякотью фруктов.
- Стаканчик йогурта.
- Миска сухого завтрака с пониженным содержанием сахара.
- Домашние смеси из сухофруктов, орехов и семечек с добавлением горсти шоколадной крошки, мини-крендельков или крошечных кусочков пастилы. Разделите приготовленную смесь на порции и храните их в плотно закрывающихся пластиковых пакетиках.

Кроме того, подростку необходимо:

- Выпивать по крайней мере восемь стаканов жидкости в день (избегайте переслащенных напитков, насколько это возможно; отдавайте предпочтение воде, разведенным натуральным сокам или напиткам на основе молока).
- Завтракать. Завтрак снабжает организм необходимыми питательными веществами и улучшает концентрацию по утрам.

*А вот  
и другие  
идеи*

Если ваш ребенок — вегетарианец, важно, чтобы его рацион был сбалансированным и включал все необходимые компоненты. См. идею 33 «Тофу... или не тофу?».

## **СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КОСТЕЙ**

---

Подростки быстро наращивают костную массу. Это значит, что им требуется больше кальция, чем взрослым. Мальчикам нужно около 1000 мг, а девочкам — около 800 мг кальция в день. Сбалансированная диета, в состав которой входит 0,5 л молока в день, удовлетворяет потребности организма в кальции.

Другие источники кальция — молочные продукты: йогурт, сыр (в молоке и молочных продуктах с пониженным содержанием жира почти столько же кальция, сколько в цельных молоке и молокопродуктах), обогащенное кальцием соевое молоко и белый хлеб. Бобовые, орехи, сухофрукты и зеленые овощи, например молодая капуста и брокколи, тоже содержат кальций, как и рыба с костями, например консервированные сардины и снетки.



## НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДЕФИЦИТА ЖЕЛЕЗА

---

Подростки особенно подвержены риску развития железодефицитной анемии. Согласно результатам одного исследования, в котором участвовали дети от 4 до 18 лет, почти у 50% девочек-подростков отмечена нехватка железа, как и у значительной части мальчиков. Стремительный рост в сочетании со скудным рационом может вылиться в железодефицитную анемию, которая, в свою очередь, ведет к хронической усталости, учащению сердцебиения и ухудшению успеваемости. Девочкам-подросткам нужно получать с едой особенно много железа, так как каждый месяц во время менструации они теряют железо с кровью.

Главный, но не единственный источник железа — красное мясо. Кроме того, железо есть в обогащенных сухих завтраках, сухофруктах, хлебе, зеленных культурах. Железо из овощей и каш всасывается не так хорошо, как из мяса, но оно будет усваиваться лучше, если вы дадите ребенку в сочетании с «железными» продукты, богатые витамином С, например апельсиновый сок и овощи темно-зеленого цвета.

### *Авторитетная идея*

***«Дети несчастны, если им нечего игнорировать. Для этого-то и созданы родители».***

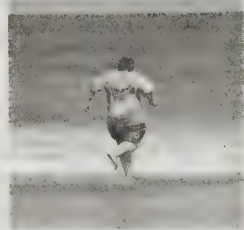
Огден Нэш,  
американский поэт



# 24

## «Весомые» вопросы

У вашего ребенка избыточный вес? Ниже вы найдете все, что вам нужно знать на столь деликатную тему



*Вполне естественно, что все дети разные — и по росту, и по размеру. Но если врачи установили, что у вашего ребенка есть лишний вес, в будущем он рискует заработать ожирение и, вполне возможно, серьезные проблемы со здоровьем.*

С ожирением напрямую связаны сердечно-сосудистые заболевания, диабет 2-го типа, некоторые виды рака, артрит, инсульт и другие серьезные болезни.

### **КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОЯВЛЕНИЕ ЛИШНЕГО ВЕСА У РЕБЕНКА?**

---

Если проблема веса ваших детей вам небезразлична, запомните два главных принципа. Первый — физическая активность. Недавно проведенные исследования показали: сегодняшние дети получают с едой меньше калорий, чем их предшественники, но они толще, потому что ведут менее подвижный образ жизни. Компьютерные игры, сиделки у телевизора, поездки на машине вместо пе-

ших прогулок и плохая организация физкультуры в школе — вот с чем необходимо бороться, если вы хотите, чтобы у детей был нормальный вес.

Второй способ избежать набора ребенком лишних килограммов — убедиться, что поступление в организм калорий равно их трате. В различных главах данной книги вы найдете ряд предложений по здоровому питанию в соответствии с возрастом ваших детей.

---

## *Есть идея!*

---

**Следите за размером порций. Предлагаю с этой целью купить тарелки чуть меньшего размера (за последние несколько лет тарелки значительно увеличились в объеме).**

---

И еще:

- Учите ребенка определять, когда он наелся. И помните: «общество чистых тарелок» уже неактуально!
- Пересмотрите пищевые привычки всей вашей семьи. Возможно, понадобятся более кардинальные перемены.
- Самое главное! Помните: то, что вы не купите, ваш ребенок не съест. Здоровое питание начинается с того, какими продуктами вы наполняете тележку для покупок.

Если в основном ваш ребенок питается сбалансированно и рационально (жирные и сладкие закуски сведены к минимуму) и к тому же достаточно занимается физкультурой, его вес будет оставаться в норме.

---

## **КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЕСТЬ ЛИ У РЕБЕНКА ЛИШНИЙ ВЕС?**

---

Это очень просто проверить, вычислив индекс массы тела (ИМТ), а затем сверив полученную цифру с таблицей.

Для измерения ИМТ понадобится калькулятор. Вначале измерьте рост ребенка в метрах и возведите полученную цифру в квадрат (например, если рост вашей дочери 160 см, то есть 1,6 м, то  $1,6 \times 1,6 = 2,56$ ). Теперь вычислите ее вес в килограммах (например, 65 кг). Разделите вес на рост в квадрате ( $65:2,56$ ), и вы получите ИМТ = 25,39. Теперь сверьтесь с приведенной ниже таблицей и сравните ИМТ дочери с рекомендуемой цифрой в соответствии с ее возрастом. Если цифра окажется выше, значит, у нее, скорее всего, лишний вес.

Следующая таблица ИМТ содержит усредненные показатели, приводимые Институтом детского здоровья и Международной организацией по борьбе с ожирением.

У вашего ребенка лишний вес, если его ИМТ выше:

Возраст	Мальчики	Девочки
2	18,4	18
3	17,9	17,6
4	17,6	17,3
5	17,4	17,1
6	17,6	17,3
7	17,9	17,8
8	18,4	18,3
9	19,1	19,1
10	19,8	19,9
11	20,6	20,7
12	21,2	21,7
13	21,9	22,6
14	22,6	23,3
15	23,3	23,9
16	23,9	24,4
17	24,5	24,7
18	25	25

## **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО У ВАШЕГО РЕБЕНКА ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС?**

---

Если вас беспокоит вес сына или дочери, необходимо посоветоваться с врачом. Не сажайте ребенка на диету без предварительной консультации со специалистами! В переходном возрасте организму требуется много различных питательных веществ, поэтому не сокращайте количество тех или иных продуктов и не исключайте определенные продукты питания из меню, если вам не рекомендовал так поступить врач или специалист по лечебному питанию.

Перед наступлением периода полового созревания девочкам и мальчикам требуется очень много калорий, чтобы восполнить драматические перемены, происходящие в их организме. У девочек растет грудь, в районе молочных желез и на бедрах разрастается жировая ткань; мальчики стремительно растут, и у них увеличиваются мускулы. Такие перемены нормальны; важно не перепутать их с ожирением.

### *Авторитетная идея*

*«Ешьте, чтобы жить, а не живите, чтобы есть».*

Бенджамин Франклин (1706—1790)

---

## **РАССТРОЙСТВА АППЕТИТА**

---

Многие дети недовольны своим весом и фигурой, поэтому важно, чтобы вы, родители, подбадривали их и прививали позитивный, оптимистичный взгляд на жизнь. Лишние килограммы ребенка — еще не повод для уныния и вечной озабоченности. Ешьте вместе с ребенком, когда можете, и на собственном примере помогайте усвоить полезные пищевые привычки. Частые взвешивания,



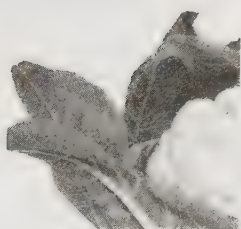
увещевания, постоянные разговоры о диетах могут породить более серьезные проблемы, в частности, способствовать развитию таких психических расстройств, как нервная анорексия, булимия, приступы обжорства.

Если вам кажется, что у вашего ребенка развивается нездоровое отношение к еде, попросите участкового педиатра дать вам направление к врачу-специалисту.

# 25

## Экопродукты

Продукты, выращенные без применения химических удобрений: лучший выбор для ваших детей или очередное надувательство?



*Тема экологически чистых, «органических» продуктов очень объемна и неоднозначна, поскольку охватывает широкий спектр вопросов, но я постараюсь дать вам основные представления о том, что это такое.*

### **ЧТО ТАКОЕ «ОРГАНИЧЕСКИЕ» ПРОДУКТЫ?**

---

Выращивая продукты питания органическими способами, мы способствуем защите окружающей среды. В отличие от обычных продуктов органические производятся без применения консервантов, усилителей вкуса, нитратов, пестицидов, генетически модифицированных компонентов, гормонов роста и прочей отравы. В результате в таких продуктах минимум химикалий и они не так отравляют окружающую среду, как продукты, произведенные обычным способом.

Для того чтобы называться «органическим» или «экологическим», продукт питания или напиток должен получить специальный сертификат, который выдается независимым сертифицирующим органом. В Великобритании, например, блюдо из тушеной говядины может быть помечено значком «органическое», если не менее 95% его ингредиентов произведены без применения консервантов и т. д. На упаковке обязательно указываются те компоненты, которые произведены не органическим, а обычным способом. Такие неорганические ингредиенты разрешено использовать только в том случае, если у них нет органических аналогов.

## **ЛУЧШИЙ ВЫБОР**

---

Если вы решили идти в ногу со временем и перейти на экологичный образ жизни, рекомендую покупать продукты, которые определенно стоят потраченных на них денег.

### **Фрукты и овощи**

Хотя обычные фрукты и овощи регулярно проверяются на содержание в них пестицидов, гербицидов и остатков химических удобрений, если вы хотите есть «настоящее», то стоит выбирать продукты, помеченные ярлыками Organic, Eco или Bio. Особенно это важно по отношению к фруктам и овощам, которые едят неочищенными, — салату-латуку, сельдерею и яблокам. Некоторые пестициды, которые применяют при выращивании обычных овощей и фруктов, не смываются даже дождями, и потому их особенно трудно отмыть водой.

Согласно результатам проведенных анализов, в среднем в органических фруктах и овощах больше витамина С, необходимых микроэлементов и антиоксидантов, чем в их «кузенах», выращенных обычным способом. Однако некоторые питательные вещества теряются в процессе неправильного хранения — поэтому, если вы хотите на

самом деле получить больше питательных веществ, ищите свежие фрукты и овощи, которые хранились на холоде и при отсутствии яркого света. Не полагайтесь на одну только пометку на упаковке.

## *Есть идея!*

**Продукты, помеченные значком Organic, не обязательно самые полезные для здоровья. В некоторых органических продуктах, например в сухих завтраках, пирожных и печенье, довольно много жиров, соли и сахара — иногда даже больше, чем в обычных, «неорганических» разновидностях. Прошу прощения за занудство, но вам и здесь придется внимательно читать информацию на упаковке!**

### **Соки с мякотью и фруктовые пюре**

В обычных соках с мякотью часто присутствуют красители, стабилизаторы и консерванты, которые способствуют развитию у детей гиперактивности, а также искусственные подсластители, также представляющие опасность для ваших детей. В экологически чистых соках и пюре все эти добавки запрещены. Поэтому органические соки и пюре полезнее обычных. Внимание! Сахара в них все равно много.

*А вот  
и другие  
идеи*

**Птица, выращенная экологически чистым способом, — еще один вид органических продуктов, который стоит покупать. См. идею 29 «Сегодня у нас курица!».**

### **Сухофрукты**

Они не только произведены из органических фруктов и плодов. При производстве экологически чистых сухофруктов запрещается применять такие консерванты, как сернистый газ и сорбит калия. Сернистый газ может вызывать одышку у чувствительных к нему людей.

## **Молочные продукты**

Недавние исследования, проведенные в Абердинском университете, показали, что в органическом молоке может содержаться на 75% больше незаменимой омега-3 жирной кислоты, чем в обычном молоке, благодаря тому что в рационе экологически чистых коров присутствует больше клевера. Считается, что в органическом сыре омега-3 еще больше, чем в молоке.

## **Хлеб из муки грубого помола**

Зачем покупать органический хлеб? В обычном хлебе с высоким содержанием клетчатки, скорее всего, присутствуют остатки пестицидов, потому что пестициды обладают свойством накапливаться в наружных слоях зерен. Поэтому имеет смысл покупать органический хлеб. Имейте в виду: из-за отсутствия химических консервантов срок хранения такого хлеба меньше, чем у обычного.

## **Растительное масло**

Оно производится из сырья, выращенного экологически чистым способом, причем его изготавливают не способом селективной очистки, а способом холодного прессования. Органические растительные масла также не рафинируются с использованием высоких температур.

Экологически чистое растительное масло на свету окисляется, поэтому не забывайте, что его нужно хранить в прохладном и темном месте, и тогда вы сможете насладиться всеми его преимуществами. Свежие, нерафинированные растительные масла, в отличие от своих обычных, неорганических, рафинированных собратьев, содержат незаменимые жирные кислоты, жирорастворимые витамины и целебные питательные вещества — например, лецитин и растительные стеролы.



## **Шоколад, чай, кофе, бананы**

Эти органические продукты выбирают те, кто не хочет подвергать сельскохозяйственных рабочих воздействию пестицидов и других химикатов или стремится сократить вред, наносимый окружающей среде в слаборазвитых странах.

### *Авторитетная идея*

---

*«Помидоры хай-тек... Странное молоко... Суперсоки... Мы их едим и пьем или они скоро съедят нас?»*

Аннита Маннинг,  
американская журналистка

---

# 26

## Правильный подход к жирам

**Всем детям необходимы жиры, но они должны быть «правильными»**

*Да-да, некоторые жиры на самом деле полезны и даже необходимы!*



Вплоть до пятилетнего возраста жиры должны составлять около 40% рациона вашего ребенка. Хотя на момент сдачи книги в печать в Великобритании не существует установленных норм для детей более старшего возраста, предполагается, что около 35% калорий должны поступать в организм ребенка старше пяти лет из жиров, хотя Всемирная организация здравоохранения рекомендует цифру 30%.

Без рекомендации врача детей нельзя сажать на диету со сниженным содержанием жира. Однако вы можете уменьшить риск возникновения в будущем коронарной болезни, если снизите количество «плохих», насыщенных, модифицированных и гидрированных жиров в своем рационе.

Избыток жиров также ведет к ожирению, которое в наше время распространяется со скоростью эпидемии. Люди, страдающие ожирением, больше рискуют получить

сердечно-сосудистые заболевания, диабет 2-го типа и некоторые виды рака.

Итак, для оздоровления семейного рациона нам всем не мешает сократить количество продуктов и блюд, содержащих гидролизированные или насыщенные жиры, заменив их (в разумных пределах) полезными ненасыщенными жирами. Следует также больше есть продуктов, содержащих длинноцепочную омега-3 жирную кислоту — ее много в жирной рыбе.

## **ЖИРЫ, КОТОРЫЕ НАМ НЕОБХОДИМЫ, И ЖИРЫ, КОТОРЫЕ НАМ НЕ НУЖНЫ**

---

### **Насыщенные жиры**

В целом они считаются «плохими». Жиры, которые при комнатной температуре находятся в твердом состоянии, имеют в основном животное происхождение — сливочное масло, свиное сало, твердые сорта маргарина, красное мясо, цельное молоко и сыр. Насыщенных жирных кислот много также в кокосовом и пальмовом масле.

Избыток насыщенных жиров ведет к увеличению уровня холестерина в крови, что повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

### **Гидрированные (гидрогенизированные) и модифицированные жиры**

Они тоже считаются «плохими». Путем гидрирования растительный жир переводится в твердое состояние. Конечный продукт носит название гидрированного (гидролизованного, гидрогенизированного) растительного масла или гидрогенизированного жира. Такие жиры встречаются в некоторых сортах печенья, пирожных, маргарине и других бакалейных продуктах.

## Есть идея!

Чтобы лучше знать, сколько жира съедают ваши близкие, изучите этикетки на различных продуктах питания и выберите те, в которых меньше общее количество жиров и содержание насыщенных жирных кислот. Вот самые общие рекомендации:

- 20 г жира и более на 100 г продукта — это **МНОГО!**
- 5 г насыщенных жиров и более на 100 г продукта — **МНОГО!**
- 3 г жира или меньше на 100 г продукта — это **МАЛО!**
- 1 г насыщенных жиров и менее на 100 г продукта — **МАЛО!**
- Если общее количество жира находится в пределах 3—20 г на 100 г продукта, значит, в данном продукте **УМЕРЕННОЕ** количество жира. От 1 до 5 г насыщенных жирных кислот на 100 г продукта — **УМЕРЕННОЕ** количество.

В процессе гидрирования иногда образуются модифицированные жиры или трансжиры. Трансжиры повышают уровень «плохого» холестерина в крови, во многом они даже вреднее насыщенных жиров. Никаких полезных свойств у них на сегодняшний день не выявлено.

### **Ненасыщенные жирные кислоты**

Доказано, что полиненасыщенные и мононенасыщенные жирные кислоты снижают уровень холестерина в крови, если ими заменяют насыщенные жиры. Следовательно, они помогают уменьшить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Мононенасыщенные жирные кислоты имеют в основном растительное происхождение. Они содержатся в оливковом, рапсовом и арахисовом масле, в авокадо и орехах. Полиненасыщенные жирные кислоты содержатся в жирной рыбе, семечках, зерновых и масле из орехов.

## КАК СДЕЛАТЬ ЖИРЫ ЧАСТЬЮ ЗДОРОВОЙ ДИЕТЫ?

- Покупайте постное мясо; срежьте видимые куски жира и сала.
- Готовьте еду на гриле, запекайте и варите, а не жарьте, особенно во фритюре.
- Если вы все же купили что-то жирное, например сосиски, подайте к ним маложирный гарнир — например, вареную, а не жареную картошку.
- Сравните надписи на упаковках и выбирайте схожие продукты с наименьшим общим содержанием жира или с наименьшим содержанием насыщенных жиров.

*А вот  
и другие  
идеи*

**Вы узнаете больше о жирных сортах рыбы, обратившись к идее 34 «Ловим рыбку... и комплименты».**

- Старайтесь заменять жирные закуски более полезными — например, овощные палочки вместо чипсов, кусочки хлеба грубого помола с арахисовым маслом вместо пирожного или печенья.
- Если вы готовите овощную запеканку с мясом, кладите в нее побольше овощей и бобов и поменьше красного мяса.
- При готовке подливайте растительное масло ложкой или используйте мерку, а не лейте его прямо из бутылки.
- Не намазывайте бутерброды сливочным маслом, если кладете на них сочные продукты.

### *Авторитетная идея*

**«Средняя продолжительность жизни стремительно увеличилась бы, если бы зеленые овощи пахли так же хорошо, как бекон».**

Дуг Ларсон, карикатурист



# 27

## Чудо-блюда

У вас пусто в холодильнике,  
а в супермаркет ехать некогда?  
Запасите продукты длительного  
хранения, и вы спасены!



*Имейте дома запас этих  
универсальных продуктов, и вы всегда за  
несколько минут сможете приготовить вкусную  
и питательную еду для всей семьи.*

Вам может показаться, что я перечисляю самые простые, основные продукты, которые можно хранить в кладовой, холодильнике или морозильной камере, но уверяю: они никогда вас не подведут!

### **КЛАДОВАЯ**

---

#### **Консервированные бобы**

Сюда входит не только всеми любимая фасоль в томате, но и консервы из разных видов фасоли, из стручковой фасоли, турецкого гороха (нута), каролинских бобов (выбирайте банки без соли). Такие консервы — удобная основа для рагу, супов и салатов.

- Смешайте кусочки бекона и смесь из разных бобов или мясо консервированного тунца с зеленой стручковой

фасолью; подогрейте получившуюся смесь, приправьте чесноком и оливковым маслом — у вас получится прекрасный соус к фигурным макаронам.

- Консервированные бобы можно также измельчить в блендере с чесноком, оливковым маслом, лимонным соком и пряными травами. У вас получится домашний овощной паштет или густой соус типа хумуса.

---

## *Есть идея!*

---

**Кускус удобен в хранении и легок в приготовлении.** Бросьте в подсоленный кипяток смесь из нарезанных овощей (подойдут и маленькие соцветия брокколи). Варите 1—2 минуты до мягкости. Положите в миску сухой кускус. С помощью ложки с отверстиями отцедите вареные овощи и добавьте к кускусу, затем подлейте овощного бульона — столько, чтобы покрыть кускус. Перемешайте кускус, овощи и бульон и накройте крышкой. Дайте настояться 10 минут. Перед подачей можно добавить сливочное или оливковое масло.

---

## **Консервированный тунец**

Выбирайте консервы в собственном соку, а не в масле. Для детского питания особенно удобны маленькие порционные баночки с кольцом.

- Если вы добавите к мясу тунца капельку майонеза, у вас получится питательная основа для сэндвича. Если хотите, чтобы ребенок ел больше овощей, украсьте сэндвич мелконарезанным красным перцем, кольцами красного лука или зернами кукурузы.
- Слейте сок и смешайте тунец с томатным соусом для макарон.
- Тунец отлично сочетается с картофелем в мундире.

- Приготовьте свою версию салата «Ницца»: мясо тунца, нарезанное мелкими кусочками, выложите на салатные листья с ломтиками еще теплого, свежесваренного молодого картофеля, наломанными стручками консервированной зеленой фасоли и ломтиками яиц вкрутую. Салатная заправка: растительное масло, уксус и немного горчичного семени.

### **Фрукты в собственном соку и компоты**

Баночки с кольцом удобно давать ребенку с собой в школу. На их основе вы мгновенно приготовите десерт и украсите сухой завтрак.

- Слейте сок и смешайте в блендере консервированные персики и манго с йогуртом. У вас получится вкусный молочно-фруктовый коктейль.

### **Соус песто**

Он нравится детям в любых сочетаниях.

- Смешайте его с макаронами.
- Добавьте соус песто с мелконарезанными жареными овощами или сушеными помидорами к готовому куску.
- Соус песто «любят» помидоры — печеные, вареные или в виде пюре.
- Намажьте соус тонким слоем на бутерброды вместо масла и накройте ломтиками курицы или сыра моцарелла.
- Добавьте буквально каплю соуса песто в смесь растительного масла и уксуса, и у вас получится вкуснейшая салатная заправка.

### **Макароны — лучшие друзья родителей**

- Отварите их обычным способом и подавайте с соусом по вашему выбору и пармезаном.

Детям часто нравятся экзотические ингредиенты. Какие? См. идею 52 «Маленькие гурманы».

- Добавьте горсть сваренных рожков в суп или рагу за 10 минут до готовности, и у вас получится сытное блюдо, которое заменит первое и второе.
- Холодные салаты с макаронами можно давать детям с собой в школу; ими также можно перекусывать между основными трапезами.

## ХОЛОДИЛЬНИК

---

### Бекон

В холодильнике бекон хранится на удивление долго. Выбирайте только высококачественные и самые постные сорта, какие вы можете себе позволить. Помимо обычных бутербродов с жареным беконом и яичницы вы также можете:

- добавлять кусочки поджаренного бекона в соусы для макарон, к ризотто и омлетам.
- положить тонкие ломтики сырокопченой корейки, грудинки или копченого бекона в соус болоньез. Бекон придаст соусу пикантность.

### Яйца

Самая удобная «быстрая еда». Конечно, яйца вкрутую и «в мешочек», бутерброды с омлетом и яйца пашот для вас не новость, но попробуйте также приготовить:

- яичницу с сыром по-итальянски. Поджарьте на сковороде нарезанные овощи (в том числе лук и немного

раздавленного чеснока) до мягкости. Добавьте взбитые яйца (по 2 на человека), смешанные с горстью тертого твердого сыра. Когда яичница «схватится», сверху еще посыпьте сыром и поставьте в духовку до образования коричневой корочки.

## **МОРОЗИЛЬНАЯ КАМЕРА**

---

### **Замороженные овощи**

Во многих видах замороженных овощей и фруктов гораздо больше полезных веществ, чем в свежих, купленных в супермаркете: дело в том, что замороженные овощи и фрукты подверглись замораживанию сразу после сбора урожая. Особенно удобны овощные смеси и замороженный зеленый горошек — их можно добавлять почти во все блюда. Если разогреть их в микроволновой печи, у вас получится отличный гарнир.

### **Замороженные ягоды**

Смешайте горсть замороженных летних ягод с йогуртом, и у вас получится вкуснейший ягодно-молочный коктейль. Или разморозьте немного ягод и украсьте ими овсянку, заварной крем, мороженое и блинчики.

### *Авторитетная идея*

---

**«Умная кухарка сварит суп и из топора».**

Эразм Роттердамский (Дезидерий),  
голландский священник и ученый

---



# 28

## Здравствуйте, мистер Чипс!

Вам не придется исключать из рациона жареную картошку, если вы хотите, чтобы ваши дети питались полноценно, — просто тщательно выбирайте сорта



*Жареную картошку любят почти все дети. Вот вам хорошая новость: оказывается, если вы сделали правильный выбор, она вовсе не такая вредная, как вам, возможно, казалось.*

Это не значит, что ребенка можно кормить хрустящей картошкой и чипсами каждый день! Однако небольшая порция хрустящего картофеля на гарнир к рыбе или курице гриль, котлете из постного мяса или в сочетании с овощами и овощными салатами не только обрадует детей, но и не причинит им особого вреда.

Следуйте моим советам по выбору наименее вредных сортов хрустящего картофеля. Я перечисляю их в порядке убывания: от самых полезных к самым вредным.

### **САМОДЕЛЬНЫЕ ЧИПСЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ДУХОВКЕ**

---

В таких «чипсах» меньше всего жира и больше клетчатки и витаминов из всех возможных разновидностей, особен-

но если вы готовите их из свежей картошки и запекаете сразу после того, как помыли, очистили и нарезали клубни. В средней порции таких «чипсов» (собственно говоря, их лучше назвать не чипсами, а «картофелем по-деревенски») меньше жира, чем в картошке в мундире со сливочным маслом.

Итак, разогрейте духовку до 230 °С. Крупные клубни тщательно почистите жесткой щеткой. По мнению Британского картофельного совета, лучшие чипсы получаются из картофеля сорта «кинг эдвард». Следом идет сорт «марис пайпер».

Не счищайте шкурку — в ней и под ней скапливаются самые полезные вещества. Разрежьте каждую картофелину пополам вдоль, затем каждую половинку нарежьте на 6—8 длинных долек. Обсушите на полотенце, поместите дольки в миску и чуть сбрызните растительным маслом для образования тонкой корочки. Перемешайте картофельные дольки руками, чтобы каждая долька пропиталась маслом, выложите на противень и запекайте примерно 30 минут до образования золотистой корочки. Примерно через 15 минут после начала запекания картофель необходимо перевернуть.

### **Не забудьте!**

Чтобы сохранить все полезные вещества, очищайте картофель непосредственно перед приготовлением. Не оставляйте его на воздухе или в воде без необходимости.

### *Есть идея!*

Для разнообразия приготовьте чипсы из сладкого картофеля. Хотя чипсы из него, приготовленные обычным способом, получаются не такие вкусные, клубни сладкого картофеля можно нарезать дольками, отварить в течение пяти минут, обсушить, сбрызнуть оливковым маслом и запечь в духовке в течение 15 минут при температуре 200 °С.

## **ПОЛУФАБРИКАТЫ ДЛЯ ДУХОВКИ**

---

Толстые прямые ломтики картофеля для запекания в духовке содержат меньше всего жира и калорий из всех видов замороженных готовых полуфабрикатов. Их питательная ценность приближается к самодельным чипсам, так как в их составе только картофель и растительное масло. Старайтесь не покупать волнистые и тонкие ломтики: у них больше поверхность, и потому они впитывают больше жира.

## **ПОЛУФАБРИКАТЫ ДЛЯ МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ**

---

Хотя в пакетах для микроволновой печи ломтики картошки обычно тонко нарезаны, небольшая порция вполне допустима. По содержанию жира полуфабрикаты для микроволновки находятся примерно посередине между домашним печеным картофелем и замороженным картофелем фри. Несмотря на то что данные полуфабрикаты по виду очень напоминают фастфуд, они приготовлены только из картофеля и растительного масла, то есть не так плохи, как кажутся. Однако остерегайтесь новых разновидностей полуфабрикатов для микроволновой печи: для придания хрустящей корочки в их состав включены дополнительные искусственные добавки. Кроме того, они продаются в больших по размеру пакетах.

## **КАРТОФЕЛЬ ФРИ ПО-ДОМАШНЕМУ**

---

Режьте клубни толстыми ломтиками и, обсушив на полотенце, сразу жарьте во фритюре — небольшими порциями и в очень горячем масле, если хотите, чтобы картошка впитала меньше жира и сохранила как можно больше витаминов.

С другой стороны, если хотите приготовить картошку фри «по-ресторанному» и вас не заботят утраченные витамины и лишний жир, вот что предлагают ведущие шеф-повара.

А вот  
и другие  
идеи

Не добавляйте к жареной и печеной картошке соль. Почему? См. идею 21 «Мимо соли».

Очистите клубни, нарежьте их ломтиками, замочите в холодной воде минут на двадцать, чтобы вышел лишний крахмал. Непосредственно перед жаркой откиньте ломтики на полотенце и хорошо обсушите. Затем жарьте во фритюре из растительного масла, разогретого до 170 °С, 4—6 минут. Извлеките ломтики картошки из фритюра до того, как они начали покрываться корочкой. Увеличьте температуру до 190 °С и снова опустите картофель во фритюр. Жарьте, пока он не станет золотистого цвета. Обсушите на полотенце и подавайте.

### **КАРТОШКА ФРИ ИЗ ЗАКУСОЧНЫХ БЫСТРОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ**

Такая картошка в среднем соответствует замороженным чипсам (см. ниже) по калорийности и высокому содержанию жира: тонкие ломтики впитывают его особенно много. Хотя многие сети ресторанов и закусочных быстрого питания сейчас перешли на менее вредные виды растительного масла с меньшим количеством трансжиров, данные чипсы, как правило, еще и пересолены, что тоже плохо.

#### *Авторитетная идея*

*«Картошка фри! Я ее обожаю. Некоторые жить не могут без шоколада и конфет. А я люблю картошку фри... и еще икру».*

Камерон Диас, актриса

## **МАГАЗИННЫЕ ГОТОВЫЕ ЧИПСЫ**

---

В них больше всего жира. Кроме того, готовые чипсы, которые вы покупаете в магазине, обычно жарят в масле с относительно высоким содержанием вредных транс-жиров. Некоторые виды чипсов до сих пор жарят на животном жире, в котором много насыщенных жирных кислот. В таких чипсах мало витамина С, так как нарезанный картофель готовят не сразу.

## **ЗАМОРОЖЕННЫЕ ЧИПСЫ ДЛЯ ФРИТЮРА**

---

Они не так полезны, как картофель для духовки и домашние чипсы, даже если вы покупаете пакет с толстыми ломтиками. Дело в том, что замороженные чипсы охлаждают фритюр, в котором они жарятся. Поскольку они медленнее покрываются корочкой, то успевают впитать больше жира, чем готовые чипсы из магазина и картошка фри из закусных.



# 29

## Сегодня у нас курица!

Готовить курицу быстро и несложно. Курица — необходимый ингредиент для множества вкусных и полезных блюд



*Из курицы можно приготовить все, что угодно: от домашних куриных наггетсов до фрахитас — жаркого по-мексикански — и курицы с рисом по-индийски. Во всех случаях вы не ошибетесь, в результате получится любимое блюдо для всей семьи.*

Однако первым делом необходимо знать, что куриное мясо сильно различается по вкусу и текстуре в зависимости от качества купленной птицы. Мясо обычной магазинной курицы, выращенной на птицефабрике, скорее всего, окажется суховатым, безвкусным и довольно жирным, так как на птицефабриках кур кормят гормонами роста и забивают достаточно рано — в возрасте 42 дней. Кроме того, на птицефабриках куры находятся в клетках, лишённые свежего воздуха. Чтобы они не болели, им ежедневно дают антибиотики.

## Есть идея!

Из остатков отварной курицы или курицы гриль можно быстро приготовить много вкусностей:

- Нарезьте мясо, добавьте горсть замороженного зеленого горошка и залейте куриным или грибным бульоном — у вас получится оригинальный соус, который в разогретом виде отлично подойдет к рису.
- Чтобы получился соус для макарон, нарежьте курятину и смешайте с соусом песто, небольшим количеством мягкого сыра (типа сыра «Домашний») и смесью овощей для жарки.
- Мелко нарежьте куриное мясо, смешайте с картофельным пюре и пюре из вареной брокколи. Сформируйте «пирожки», обваляйте в панировочных сухарях и запекайте в духовке, разогретой до 200 °С, в течение 25 минут.

Гораздо вкуснее экологически чистые, «органические» куры: птицу до забоя растят по крайней мере 81 день. Гормоны роста при таком способе выращивания запрещены, и птица обычно пасется на свежем воздухе, щиплет травку и свободно передвигается в пределах фермы.

Хотя экологически чистые куры, к сожалению, стоят почти в два раза дороже обычных, лично я считаю, что за них не грех и доплатить.

Прежде чем давать курицу детям, можно придать ей сочности, замариновав мясо по крайней мере за час до приготовления. Еще лучше оставить курицу в маринаде на 12 часов или даже на сутки. В маринаде курицу можно даже замораживать, а потом доставать порции и готовить по мере необходимости.

Я привожу рецепты маринадов на две куриные ножки без кожи или одну куриную грудку без кожи (в куриной коже очень много вредных насыщенных жирных кислот, поэто-

му ее лучше снимать). Конечно, вы можете замариновать и большее количество курятины. Маринованное мясо накройте пищевой пленкой и заморозьте; перед приготовлением мясо должно оттаять.

Лучше всего маринованную курятину жарить на вертеле на среднем огне или на решетке. Под решетку подставьте противень, чтобы стекал сок.

*А вот  
и другие  
идеи*

**Хотите больше узнать о замораживании продуктов? См. идею 51 «Что у нас в морозильнике?».**

Рецепты маринадов:

- 1 столовая ложка кетчупа, 1 столовая ложка жидкого меда, раздавленный зубчик чеснока, 1 чайная ложка оливкового масла.
- 1 столовая ложка жидкого меда, 1 столовая ложка соевого соуса, натертый кусочек свежего имбиря размером примерно 2,5 см (перед жаркой снимите с курицы имбирную «стружку») и 1 чайная ложка растительного масла.
- 2 столовые ложки натурального йогурта и 1 столовая ложка мангового чатни (индийская кисло-сладкая фруктово-овощная приправа).
- По 1 столовой ложке кокосового масла и яблочного сока, 1 чайная ложка соевого соуса и 1 чайная ложка неочищенного тростникового сахара.

Детям понравится также готовить неострые куриные факитас. На 2—4 порции, в зависимости от аппетита, нарежьте две куриные грудки без кожи полосками, положи-

те в миску, залейте маринадом, приготовленным из сока одного лайма, 1 столовой ложки растительного масла, 1 чайной ложки сухого орегано, 1 чайной ложки сухого кориандра и одного раздавленного зубчика чеснока. Накройте миску с маринованной курятиной пищевой пленкой и поставьте в холодильник по крайней мере на час. Перед тем как будете готовить курицу, потушите до мягкости в небольшом количестве оливкового масла мелко нарезанную крупную луковицу и мелко нарезанный стручок красного перца без семян. Выньте овощи из сковородки и обжарьте в ней куриное мясо до готовности, предварительно слив остатки маринада. Снова положите в сковороду лук и перец и смешайте с курицей. Подавать с лепешками тортилья и различными соусами, в которые лепешки можно макать: полужирный творожный крем, пюре из авокадо и томатная сальса.

### *Авторитетная идея*

**«Где в курином горошке курица?»**

Хелен Адамс,  
участница конкурса  
«Большой брат-2001»

# 30

## Паста — макаронные изделия

Если вам нужно за 15 минут приготовить фантастический семейный пир или всего лишь блюдо на одного — выбирайте пасту



*Ваш ребенок с аппетитом съест и шпинат, и брокколи, и рыбу — практически что угодно, если только данные продукты замешаны в соус и поданы вместе с макаронами!*

Не думайте, что я призываю вас делать домашнюю лапшу или покупать в магазине очень дорогие свежие макароны. Отнюдь нет! В Италии высококачественную пасту, то есть макаронные изделия, подают почти к каждому блюду — за исключением пасты с начинкой типа равиоли или тортеллини. Поэтому пусть в кухонном шкафчике постоянно будут разнообразные, интересные для детей макаронные изделия, и вы сможете за считанные минуты приготовить множество популярных и любимых детских блюд и накормить любое количество детей.

Купите бантики (фарфалле), ракушки (кончилъе) и колесики (ротелле). И конечно, спагетти и вермишель. Для



малышей подойдут крошечные завитушки (фузиллини), маленькие бантики (фарфаллине) и крошечные ракушки (кончиальетте). Они свободно продаются во всех магазинах, а приготовить их можно буквально за 4—5 минут. В крупных супермаркетах и специализированных магазинах можно купить экологически чистые (органические) макароны в виде фигурок динозавров, зверюшек и букв алфавита.

Мягкие, хорошо проваренные макароны — отличная первая еда для малышей от девяти месяцев и старше. Как только вы решили, что малышу можно давать что-то еще, помимо пюре и каши, сварите ему мелкие макаронные изделия для супа — в виде звездочек (стеллине), колечек (анеллини) или букв алфавита. Можно варить малышу и специальную детскую пасту. Коробки с детской пастой из Италии, а также любые другие макаронные изделия всех форм и размеров можно заказать и в интернет-магазинах.

### *Есть идея!*

Если хотите, чтобы ребенок ел с удовольствием, купите макароны необычной формы. Во многих супермаркетах предлагают разноцветные макароны и лапшу или макароны в виде фигурок, но иногда их бывает трудно найти. Поищите необычные макароны в магазинах итальянской кулинарии, а если проводите отпуск в Европе, всегда стоит заглянуть в тамошние супермаркеты. Если увидите макароны, которые, по вашему мнению, понравятся детям, советую купить на одну упаковку больше, чем вам, по вашему мнению, нужно.

Для малышей подмешайте мелкую вермишель или макароны в овощное пюре или подавайте отдельно, с небольшим количеством сливочного масла и тертого сыра. Некоторые мамочки уверяют, что их дети обожают держать в ручках и грызть более крупные виды макарон — трубоч-

ки — как альтернативу хлебным палочкам, рисовым хлебцам и морковным палочкам. Однако никогда не оставляйте малыша наедине с такой едой: он может нечаянно подавиться.

Определившись с видом и сортом пасты, можете выбирать из бесконечного множества соусов и приправ. Кусочек сливочного масла, ложечка оливкового масла, горсть сушеного шалфея и пармезана — очень быстро и очень вкусно.

Многим детям нравится соус песто, хотя я иногда «приглушаю» его остроту, добавив такое же количество сыра маскарпоне или сливочного сыра.

*А вот  
и другие  
идеи*

**Хотите узнать, как приготовить вкуснейший соус болоньез? См. идею 35 «Мясистые вопросы».**

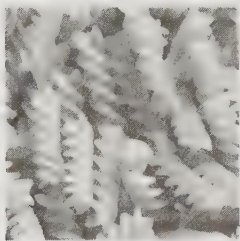
Незаменимым окажется простой томатный соус. Вы можете заготовить его впрок и хранить в морозилке, расфасовав небольшими порциями. К соусу можно добавить горсть пармезана — и все, что угодно. Для приготовления одной порции томатного соуса мелко нарежьте и потушите до мягкости среднюю луковицу и два раздавленных зубчика чеснока. Добавьте баночку нарезанных помидоров с пряными травами, баночку воды и 1 столовую ложку томатной пасты. Томите 20—30 минут, пока помидоры не станут мягкими, и подавайте теплым или остудите и разлейте в порционные стаканчики и заморозьте.

*Авторитетная идея*

**«Всем, что вы видите, я обязана спагетти».**

Софи Лорен, актриса

Вкусные добавки к томатному соусу: 1—2 сосиски, порезанные на кусочки, домашние мясные фрикадельки; мелкие кусочки тунца; нарезанные мелкими кусочками вареные смешанные овощи (если нужно, разомните их в пюре); сливочный сыр, а также кусочки жаренного на гриле куриного мяса.

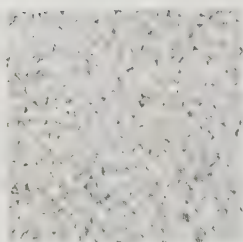


# 31

## Чудо-рис

Пусть «трудная» репутация риса не вводит вас в заблуждение.

Детям понравятся разнообразные блюда из риса



*Рис — вкусный нежирный углеводный продукт, насыщенный витаминами! Из него можно приготовить много вкусного и полезного.*

### БЕЗУПРЕЧНЫЙ РИС

---

Идеальный гарнир к карри, чили кон карне (жаркому с овощами), к жареным овощам, жареной мелкой рыбе, тушеной курице и даже рыбе на гриле.

- Лучше всего готовить на гарнир рассыпчатый рис басмати.
- Когда засыпаете рис или наливаете жидкость, пользуйтесь мерным стаканом или кружкой, а не весами. На одну часть риса берут две части воды. Одна детская порция — 55 мл сухого риса на 110 мл воды.
- Рис лучше всего варить в широкой кастрюле с антипригарным покрытием (идеально подойдет сковорода с крышкой).

## Есть идея!

В диком (коричневом) рисе много витаминов и клетчатки. Его можно варить вместо риса басмати — только варить придется намного дольше (указания по приготовлению см. на упаковке). Из коричневого риса можно даже приготовить рисовый пудинг. Проварите рис в воде 30 минут, а потом добавьте молоко, сахар и запеки­те.

- Сначала налейте на сковороду немного масла и слегка «обжарьте» рисовые зернышки в течение нескольких секунд, чтобы они пропитались маслом, но не покоричневели. Затем подлейте нужное количество горячей воды или бульона. Для вкуса, перед тем как засыпать в масло рис, на нем можно обжарить до мягкости немного мелконарезанного репчатого лука, лука-пор­ея, чеснока или овощей. Если хотите добиться более сладкого вкуса, перед тем как наливать воду, добавьте к рису горсть кокосовой стружки, мякоти кокоса, нарезанной кураги или изюма.
- После добавления кипятка перемешайте один раз, накройте рис крышкой и оставьте доходить на самом маленьком огне. Не поднимайте крышку и не перемешивайте рис до истечения рекомендуемого срока варки.
- Наклоните сковороду, чтобы проверить, вся ли жидкость впиталась. Если нет, дайте рису еще пару минут.
- Снимите крышку и накройте рис чистым посудным полотенцем — оно впитает лишний пар. Только перед самой подачей размешайте рисовые зерна вилкой.

## РИЗОТТО

---

Как только вы освоите основной рецепт, вы сможете добавлять к нему почти все, что хотите, и готовить очень вкусные и в то же время экономичные блюда из небольшого количества ингредиентов.



Чтобы приготовить основное ризотто на 4 порции, слегка потомите мелконарезанные большую красную луковицу, пару стеблей сельдерея и морковку в столовой ложке растительного масла. Томите овощи в большой сковороде с антипригарным покрытием. Когда лук делается прозрачным, добавьте два измельченных зубчика чеснока и жарьте еще около минуты. Пока овощи жарятся, разогрейте примерно полтора литра бульона — куриного, говяжьего или грибного, в зависимости от того, какие еще ингредиенты вы собираетесь добавить в ризотто. Убавьте огонь и добавьте к овощам 400 г риса для ризотто (сорта «арборио», «карнароли» или «виалоне нано»). Обжарьте рис, постоянно помешивая, пока он не станет прозрачным. Держа сковороду с рисом на среднем или малом огне, половником понемногу подливайте бульон, помешивая рис, пока он не впитает весь бульон, и только потом лейте следующую порцию. Так продолжайте 20—25 минут. Возможно, у вас останется немного бульона — не волнуйтесь. Пусть рис сам подскажет вам, сколько лить жидкости. Рис впитает ровно столько бульона, сколько ему требуется, а не столько, сколько вы ему приказываете. Когда рис сварится до полуготовности, добавьте остальные ингредиенты: горсть мелких соцветий брокколи, мелконарезанный молодой шпинат, тонкие кусочки спаржи, тонкие ломтики постного бекона, полоски курицы гриль, мелкие креветки, даже кусочки копченой колбасы. Как только рис готов — он должен быть кремового цвета и чуть сыроватый, — положите по 1 столовой ложке нежирного творога и тертого пармезана. Оставьте ризотто «сесть» на пять минут, а потом перемешайте и подавайте.

## **РИСОВЫЙ ПУДИНГ**

---

Подайте его на десерт или храните в холодильнике, разделив на порции (предварительно, воровато оглянувшись, съешьте сами вкусную корочку). У вас получится удобная закуска, десерт, который можно дать с собой в школу, поздний ужин перед сном или, если добавить нарезанные

фрукты, быстрый завтрак. Рецепт настолько прост, что отмерить нужные ингредиенты и все приготовить сможет даже ребенок — разумеется, ставить пудинг в духовку должны вы. На 4—6 порций возьмите 75 г риса для пудинга, 1 столовую ложку сахара с горкой, 150 мл сгущенного молока и 450 мл цельного молока, кусочек сливочного масла. Перемешайте, выложите в форму для духовки среднего размера. Сверху посыпьте измельченным мускатным орехом. Поставьте на среднюю полку духовки и, не открывая дверцы, готовьте 2—3 часа при температуре 150 °С.

*А вот  
и другие  
идеи*

**Рисовое молоко может стать полезной альтернативой для детишек с аллергией на молочные продукты. См. идею 5 «Кажется, меня сейчас стошнит!».**

## ОМЛЕТ С РИСОМ

Замечательный способ использовать холодный рис, оставшийся от приготовления других блюд. Возьмите вареного риса на 2 порции, взбейте крупное яйцо со столовой ложкой кунжутного масла. Сильно разогрейте вок или большую сковороду, налейте на нее 1 столовую ложку арахисового или подсолнечного масла. Как только масло начнет дымить, выкладывайте рис, а заодно все прочие пригодные «остатки», предварительно мелко их нарезав. Обжаривайте 3 минуты, пока рис и прочие продукты как следует не прогреются. Влейте яичную смесь и жарьте еще 3 минуты. Добавьте каплю темного соевого соуса или соевого соуса с пониженным содержанием соли, черный перец и мелко нарезанный зеленый лук и подавайте.

### *Авторитетная идея*

***«Рис — самый лучший, самый питательный и, бесспорно, самый распространенный продукт во всем мире».***

Огюст Эскофье (1846—1935), легендарный повар

# 32

## Ах, картошка — объеденье!

Не можете придумать,  
что приготовить?  
Не любите возиться на кухне?  
Не спешите разогревать  
полуфабрикаты  
в микроволновке. Сварите  
картошку!



*Удобная и сытная еда, насыщенная  
полезными углеводами, которые придают  
энергии! Картошка — основной  
ингредиент для многих быстрых  
в приготовлении блюд, которые понравятся  
вашим детям.*

Картофель относится к крахмалистым углеводам. В нем немного белка, совсем нет жира, много клетчатки и широкий спектр витаминов, в том числе витамин С.

Картофельная кожура — богатый источник клетчатки, а в «подкожном слое» содержится больше всего витамина С. Поэтому старайтесь, когда возможно, готовить картошку «в мундире» (хотя данный совет не подходит, если в доме есть маленькие дети).

## Есть идея!

Специалисты Британского картофельного совета рекомендуют сразу по приходе из магазина выложить клубни из пластикового пакета. Храните картофель в полотняном или джутовом мешке в прохладном, темном и сухом месте. Не кладите картофель в холодильник, так как там он начинает быстрее портиться, и не держите его рядом с продуктами, обладающими сильным запахом, например с луком.

В порции молодой картошки больше витамина С, чем в двух свежих яблоках. Картошка вкусна сваренной в кожуре — даже в холодном виде. Если хотите приготовить полезную печеную картошку, отварите клубни, слейте воду, добавьте немного оливкового масла, измельченный зубчик чеснока и каплю сухого розмарина и запекайте в духовке в течение 20—30 минут. Можно даже нанизать вареные молодые картофелины на деревянные шпажки вместе с мелкими тушеными луковичками и кусочками сладкого красного перца, и у вас получатся оригинальные шашлычки.

Многие дети любят картофельное пюре. Вам тоже стоит его полюбить. На основе пюре можно приготовить массу вкусных и сытных блюд для малышей.

Самый простой способ приготовить пюре, особенно если вы готовите всего для одного-двоих маленьких детей, — поместить в микроволновую печь крупную картофелину на 10—12 минут. С готового клубня снять шкурку и размять мякоть с кусочком сливочного масла, а затем добавить любой соус по вашему вкусу. С таким пюре всегда хорошо сочетаются тушеная фасоль с горстью тертого сыра типа эмментальского или мягкого чеддера. Маленькая баночка тунца в собственном соку, смешанного с капелькой майонеза и кукурузой; соус для макарон из помидора и сыра маскарпоне (такие соусы имеются в холодильниках

супермаркетов). Если вы добавите к картофельному пюре измельченные в блендере вареные овощи и немного молока, у вас получится сытное и однородное, без комочков, блюдо, которым можно кормить и младенцев.

*А вот  
и другие  
идеи*

**Хотите научиться готовить полезные чипсы?  
См. идею 28 «Здравствуйте, мистер Чипс!».**

Детям постарше, которым нравится есть запеченный картофель с кожурой, можно запечь клубни в горячей духовке (продолжительность запекания — 1—1½ часа). Перед запеканием полейте кожуру оливковым маслом и посыпьте морской солью. Когда клубни станут мягкими, ребенок может сам нафаршировать свою картофелину. Разрежьте клубни пополам, положите на каждую половинку кусочек сливочного масла и добавьте одну из начинок, описанных выше. Можно также нафаршировать картошку соусом песто с кусочками курицы гриль, обжаренным (но не до коричневого цвета) чесноком и сыром, мелконарезанной ветчиной и сыром или сливочным сыром с различными вкусами.

Картофельное пюре также является главной составной частью рыбных лепешек, которые невероятно легко готовить. Если они понравятся вашим близким, вы будете точно знать, что именно ест ваш ребенок, а размер лепешек можно варьировать в соответствии с возрастом и аппетитом ваших детей. Дети постарше будут с удовольствием помогать вам готовить рыбные лепешки: при их приготовлении придется много мешать и лепить руками.

## **РЫБНЫЕ ЛЕПЕШКИ**

---

Очистите картофель и отварите до мягкости. На 500 г рыбы вам понадобятся 4 картофелины среднего размера.



Затем смешайте картофель с сырым яйцом и измельченной рыбой или фаршем из любой рыбы. Треску или пикшу перед приготовлением на несколько минут замочите в кипящем молоке, затем молоко слейте. Можно использовать консервы тунца или лосося (слив сок). Добавьте перец, чуть-чуть лимонного сока и добрую горсть петрушки. Можно также подмешать мелконарезанные вареные овощи. Из полученной массы сформируйте лепешки. Обваляйте их в муке или окуните в яйцо, а затем обваляйте в сухарях. Жарьте в небольшом количестве раскаленного растительного масла на среднем огне до появления коричневой корочки (приблизительно по 3 минуты с каждой стороны). Подавайте с кетчупом или соусом тартар и овощным гарниром.

### *Авторитетная идея*

***«Только две вещи в этом мире слишком серьезны, чтобы над ними можно было шутить: картошка и брак».***

Ирландская пословица

# 33

## Тофу... или не тофу?

**Ваш ребенок отказывается есть мясо? Он не умрет от недоедания, а вам не придется на ночь замачивать огромные кастрюли с фасолью, если последуете несколькими простыми советам**



*Проведите изыскания и спланируйте меню, и тогда вы сможете накормить ваших вегетарианцев полезными, вкусными и простыми блюдами.*

Да, вегетарианское питание может быть полезным, но только при условии сбалансированного рациона (много углеводов, фруктов и овощей, разумное количество белка и молочных продуктов и очень небольшое количество сладостей и жиров).

Если в вашей семье не все вегетарианцы, вкусы вашего ребенка для начала следует мягко проверить. Если он просто отказывается есть мясо за обедом и ужином и не заменяет мясо подходящими вегетарианскими блюдами, у него будет нехватка питательных веществ. Вот что требуется ребенку-вегетарианцу:

- Белки. Мясо и рыба — главные источники белков в обычной «всеядной» диете. Бобы, орехи, семечки,

яйца, соя, сыр и рис — источники полезных белков для ребенка-вегетарианца. Мясо в любимых остальными членами семьи блюдах, например в соусе болоньез, мясной запеканке с картофелем, соусе чили и лазанье легко можно заменить на пюре из соевых бобов или из текстурированного растительного белка. В супермаркетах продаются также вегетарианские бургеры и сосиски.

## *Есть идея!*

**Вам нужна информация о том, как кормить детей-вегетарианцев? Ее, а также советы самим детям-вегетарианцам можно найти в специальных брошюрах и на соответствующих интернет-сайтах.**

- **Железо.** Девочки-подростки особенно рискуют заработать железодефицитную анемию из-за того, что во время менструаций они теряют много крови. Железом богаты говядина и баранина, печень и жирная рыба. Вегетарианцам следует налегать на яичный желток, бобы, чечевицу, обогащенные витаминами и железом сухие завтраки, зеленные культуры и хлеб. Витамин С способствует лучшему усвоению железа, поэтому имеет смысл подавать к столу свежие фрукты или фруктовые соки.
- **Кальций.** Всем детям необходим «строительный материал» для костей и зубов. Особенно высока потребность в кальции у подростков. В переходный период, когда закладывается 45% скелета, мальчикам и девочкам необходимо получать около 800—1000 мг кальция в день. Вегетарианские источники кальция — коровье молоко, обогащенное соевое молоко, сыр, йогурт и все кисломолочные продукты, белый хлеб, зеленые овощи, сыр тофу, сухофрукты, миндаль и хлеб из муки грубого помола.

- Цинк. Данный микроэлемент важен для роста и деления клеток, так же как и для полового созревания, особенно у мальчиков. Недостаток цинка ведет к ослаблению иммунитета и учащению инфекционных заболеваний. В подростковом возрасте недостаток цинка также может породить проблемы с ростом. Детям-вегетарианцам нужно есть побольше сыра, тыквенных семечек, бобовых, орехов и сыра тофу.
- Витамин B<sub>12</sub> участвует в кроветворении и важен для нервной системы. В основном этот витамин присутствует в пище животного происхождения, но вегетарианцы могут получать его из молочных продуктов, обогащенных сухих завтраков и яиц.

Точно так же, как вредно питаться одними гамбургерами, не полезно жить только на сыре и зеленом салате. Ключ к здоровому питанию — разнообразие. То же самое относится и к вегетарианской диете. Если ваш ребенок питается разнообразно, он получает все необходимые ему питательные вещества.

## ПИТАЕМСЯ ПОЛНОЦЕННО

Если задуматься, вы и сейчас готовите довольно много вегетарианских блюд, и, кстати, многие ваши «фирменные» мясные блюда можно с успехом адаптировать. Если вы не знаете, чем кормить сына или дочь, для начала спросите, чего им хочется. Для вдохновения купите большую вегетарианскую кулинарную книгу с множеством фотографий и вместе отправляйтесь за покупками, чтобы посмотреть, что имеется в

продаже для людей, которые не едят мясо. Пусть и другие члены семьи примут участие в «вегетарианских ужинах», за которыми они смогут выбрать свои любимые блюда.

## НА СКОРУЮ РУКУ

---

Разумеется, большая книга по вегетарианской кулинарии очень вам поможет. Но, если вам нужно быстро приготовить завтрак, обед, ужин или полдник, вот несколько предложений:

- Картофель в мундире, приготовленный в микроволновой печи, с тушеной фасолью и/или сыром/хумусом/консервированным рататуем/вегетарианским соусом чили.
- Омлет на тосте, гарнированный помидорами.
- Тост с сыром и зеленым салатом.
- Супы — грибной, овощной, из помидоров и маскарпоне, из спаржи, из брокколи с сыром — с толстым ломтем свежего хлеба.
- Сандвичи с яйцом/вегетарианским паштетом/соусом гуакамоле/хумусом.
- Макароны с соусом песто.
- Овощная смесь для жарки с лапшой — бросьте туда горсть арахиса или кешью.
- Омлет с лесными грибами/с чесноком и шпинатом/с мелконарезанным перцем разных цветов.
- Веджебургер (вегетарианская котлета) в булочке из муки грубого помола с зеленым салатом и салатом из капусты и моркови.
- Вегетарианская сосиска в булочке для хот-догов.
- Яйцо-пашот с фасолью.

## Авторитетная идея

***«Ничто не принесет такой пользы здоровью человечества и не увеличит шансы на выживание человека на Земле, как постепенный переход к вегетарианству».***

Альберт Эйнштейн, знаменитый физик



# 34

## Ловим рыбку... и комплименты

От хека до палтуса, сардин и морского ангела — сегодня на прилавках магазинов водятся целые косяки вкусных рыб. Они ждут не дождутся, когда вы превратите их в полезные кушанья, которые нравятся детям



*Поэтому не ограничивайте репертуар магазинными рыбными палочками и бургерами. В море, на промысел!*

Рыба — бесценный источник белков, витаминов группы В, антиоксиданта селена и различных микроэлементов. В рыбе мало насыщенных жиров; жирные сорта, такие как семга, сельдь, скумбрия и тунец, обладают тем дополнительным преимуществом, что являются хорошим источником полезных ненасыщенных омега-3 жирных кислот, которые уменьшают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

В рыбе со съедобными костями, например в сардинах, европейских сардинах и консервированном лососе, также много кальция, фосфора и фтора. Кальций необходим для здоровых костей, фосфор незаменим для многих функций организма, а фтор укрепляет зубы.

С какого возраста можно давать ребенку рыбу? Детям до шести месяцев рыбу лучше не давать вообще. Однако начиная с 6—9 месяцев можно предложить малышу рыбу с белым мясом: треску, пикшу, но не жирные виды рыбы. С 9—12 месяцев можно постепенно начинать давать малышам жирную рыбу: свежего тунца, семгу, скумбрию и сардины.

## *Есть идея!*

**Подведите вашего ребенка к рыбному прилавку в супермаркете или сходите вместе на рыбный рынок и попросите продавца показать различных рыб. Пусть дети сами выберут то, что им понравится. Почти все продавцы охотно раздают вам тушку, если вы не хотите заниматься этим самостоятельно.**

Маленьким детям рыбу нужно нарезать крошечными кусочками после приготовления, чтобы убедиться в том, что в рыбе нет костей. Покупайте филе без костей и предупредите детей постарше, чтобы они ели рыбу осторожно и вытаскивали мелкие косточки, если они попадутся.

Хотя в моллюсках и морепродуктах мало жира и много белка, витаминов и микроэлементов, они часто вызывают аллергическую реакцию. Поэтому детям до года их лучше не давать.

Агентство по пищевым стандартам Великобритании не рекомендует детям до 16 лет есть марлина, меч-рыбу и акулу, так как в мясе этих рыб часто превышена предельная концентрация ртути. По той же самой причине данные виды рыб не стоит употреблять в пищу беременным женщинам и женщинам, которые хотят в ближайшем будущем завести ребенка.

Итак, приступим к готовке!

## СЕМГА В ПАКЕТЕ (4 ПОРЦИИ)

---

Детям понравится самим заворачивать пакеты с ужином — только не забудьте процарапать на фольге инициалы, чтобы знать, где чья рыбка.

Разогрейте духовку до 190 °С. Оторвите четыре больших куска фольги, в которые можно свободно завернуть филе семги. Поместите порционные куски филе семги (или любой другой рыбы) в центр фольги на противень и приподнимите сбоку края, чтобы получились «тарелочки». Выдавите на каждый кусок рыбы лимонный сок, посыпьте семгу мелконарезанным зеленым луком и любой другой зеленью или овощами — например, сушеными помидорами, горстью укропа, каперсами, эстрагоном. Плотнo заверните фольгу, оставив внутри получившихся «пакетов» свободное пространство. Поместите противень в духовку и запекайте 15—20 минут до готовности.

## «ЛЕНИВЫЙ» РЫБНЫЙ ПИРОГ (1 ПОРЦИЯ)

---

Очень удобное блюдо, которое можно приготовить на скорую руку. Количество можно варьировать в зависимости от числа человек, которых вы хотите накормить.

*А вот  
и другие  
идеи*

**Рецепт простых в приготовлении рыбных лепешек вы найдете в идее 32 «Ах, картошка — объеденье!».**

Приготовьте одну порцию картофельного пюре. Затем в течение 3—5 минут проварите одну порцию белой рыбы без костей, например трески, пикши или новозеландского макруруса, в небольшом количестве молока с добавлением горсти замороженного зеленого горошка и кубиков моркови — до готовности рыбы. Слейте бульон и мелко нашинкуйте вареную рыбу. Затем уложите рыбу с ово-

щами в небольшую форму для духовки и полейте 1 столовой ложкой молока. Накройте картофельным пюре, посыпьте тертым сыром и запекайте, пока сыр не начнет плавиться.

## **РИС С РЫБОЙ ЛЕГКОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ (4—6 ПОРЦИЙ)**

---

Простой обед или ужин, который придется по вкусу всей семье.

Раскалите масло в большой сковороде и слегка обжарьте нарезанный красный лук до мягкости. Добавьте к луку 110 г измельченного бекона и жарьте до готовности. Пока лук и бекон жарятся, припустите 450 г пикши или макруруса без кожи и костей в небольшом количестве воды — до готовности рыбы. Воду слейте. Добавьте в сковороду 175 г смеси замороженных овощей, 175 г заранее сваренного риса, 50 г мелконарезанной кураги,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки куркумы и тушите 5 минут, периодически помешивая. Наконец, осторожно положите в полученную смесь рыбу и подавайте.

### *Авторитетная идея*

***«В руках способной кухарки рыба может стать неисчерпаемым источником вечного наслаждения».***

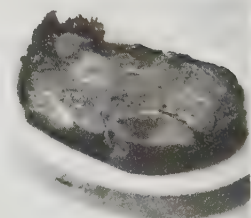
Жан-Антельм Брийа-Саварен (1755—1826),  
французский кулинар

---

# 35

## Мясистые вопросы

**В последние несколько лет красное мясо активно порицается в прессе. Но не исключайте его из рациона своих детей. Мясо — великолепный источник важных питательных веществ**



*Лучший пищевой источник легкоусвояемого железа и превосходный источник белка, витаминов группы В и других микроэлементов, красное мясо также может содержать намного меньше насыщенных жиров, чем вы, возможно, думаете.*

Железодефицитная анемия довольно часто встречается у отдельных групп маленьких детей, в частности у тех, кто не получает достаточно железа из прикорма (другие источники железа — обогащенные сухие завтраки из цельного зерна, хлеб, фасоль, чечевица, курага), а также у тех, кому слишком рано (до года) начали давать коровье молоко. Дефицит железа ведет к учащению инфекционных заболеваний, недостаточной прибавке в весе и отставанию в развитии.

Красное мясо можно давать детям начиная с 6 месяцев. Однако не стоит сводить мясной рацион вашего малыша



к одним сосискам. Почти все дети охотно съедят маленькие, мелконарезанные кусочки баранины, свинины и говядины, приготовленные на гриле, картофельную запеканку с мясом, овощное рагу с мясом и т. д.

Покупая мясо, всегда выбирайте постные, экологически чистые куски. Срезайте лишний жир, а в процессе приготовления удаляйте жир другими способами: жарьте стейки и отбивные котлеты на решетке и всегда снимайте жирную пленку с жаркого, рагу и мясного соуса.

## *Есть идея!*

**Бекон любят многие дети, только выбирайте его осторожно. Давайте детям постные, а не жирные кусочки и старайтесь покупать некопченые сорта (считается, что копчености обладают канцерогенным действием, поэтому их лучше избегать). И снова посоветую вам, если возможно, покупать органические продукты. Ищите в магазине также сорта бекона с пониженным содержанием соли, так как в беконе, как правило, много натрия.**

Простой способ приучить ребенка есть красное мясо — приготовьте ему гамбургеры по-домашнему. Кроме того, в самодельных гамбургерах, в отличие от магазинных, нет искусственных добавок и наполнителей. Домашние бургеры можно делать разного размера, в соответствии с возрастом и аппетитом ребенка. Купите постный, экологически чистый фарш из говядины, свинины или баранины, добавьте туда пряные травы, специи и даже, если хотите, мелконарезанные бланшированные овощи по вкусу. Затем сформируйте бургеры. В фарш можно добавить измельченный лук и чеснок, протушенные до мягкости. Экспериментируйте! Положите в говяжий фарш базилик и пюре из сушеных помидоров (можно и кетчуп). Со свиной хорошо сочетаются яблочный соус, мята и петрушка. К баранине рекомендую добавить щепотку тимьяна и даже немного измельченного сыра фета.

А вот  
и другие  
идеи

Если вы хотите дать ребенку другие виды мяса, см. идею 29 «Сегодня у нас курица!».

Если фарш получился слишком рыхлым, разваливается в руках, добавьте для связывания домашние хлебные сухари и яйцо (примерно 2 столовые ложки сухарей и одно яйцо на 450 г фарша). Сформируйте котлетки нужного размера (в некоторых кухонных комбайнах имеются специальные формочки для гамбургеров). Пусть ребенок участвует в приготовлении! Проследите только, чтобы он тщательно вымыл руки после контакта с сырым мясом. Жарьте котлеты до готовности. Подавайте в разрезанной пополам булочке с ломтиками помидора и огурца. Можно также подать гамбургеры отдельно, с тушеными овощами или консервированной фасолью без соли и сахара. Сырые бургеры можно заморозить — каждую котлетку отдельно, затем переложить в герметичный пакет, переложив листами жиронепроницаемой бумаги. В замороженном виде такие бургеры хранятся до месяца.

Еще один беспроигрышный вариант — соус болоньез. Его подают к макаронам или печеной картошке. К тому же это блюдо очень экономично. Я обычно готовлю большую кастрюлю на ужин для всей семьи, а остатки замораживаю на потом, разложив в небольшие «детские» порционные стаканчики. На 6—8 порций (и много останется) потушите до мягкости измельченную луковицу, 2 раздавленных зубчика чеснока и 4 ломтика мелко нарезанного бекона. Добавьте 450 г постного говяжьего фарша и жарьте на среднем огне до образования коричневатой корочки, постоянно помешивая. Добавьте 2 большие бутылки томатной пасты. Одну из бутылок наполните водой и воду также влейте в соус. Всыпьте 2 чайные ложки сухого орегано и щепоть смеси пряных трав (в процессе приготовления можно добавить еще

пряностей, если вы сочтете нужным), а также по 1 столовой ложке томатной пасты и вустерского (пикантного соевого) соуса. Дайте прокипеть, поставьте сковороду на самую маленькую конфорку и убавьте огонь до минимального уровня. Если хотите, чтобы вкус был мягче и нежнее, дайте вашему соусу потомиться 2 часа, время от времени помешивая его и снимая излишки жира. Соус готов через 30 минут после начала томления, но он будет значительно вкуснее, если подержать его на маленьком огне подольше.

### *Авторитетная идея*

*«Овощи интересны, но им не хватает целеустремленности, если только их не сопровождает хороший кусок мяса».*

Фрэн Лебовитц,  
американская журналистка

---

# 36

## Принцесса на горошине

Существует великое множество видов гороха, фасоли и чечевицы, и из всех них можно приготовить сотни интересных блюд



*Не отмахивайтесь от бобовых, как от надоевшего вегетарианского «корма», и вы не лишите себя изысканных и вкусных блюд.*

В бобах много белков, железа и клетчатки. Они особенно хороши в супах и запеканках. Для детишек-вегетарианцев бобовые — незаменимый источник жизненно важных питательных веществ.

Сушеные бобы долго хранятся в сухих герметичных емкостях, в темном месте, но лучше съесть их пораньше, поскольку со временем они грубеют и времени на варку уходит больше. За исключением чечевицы, зеленого и желтого колотого гороха, коровьего гороха и золотистой фасоли (маша) почти все сухие бобы перед варкой нужно надолго замачивать (см. инструкцию на упаковке). Всегда сливайте воду, в которой вы замачивали бобы. Затем залейте чистой водой и варите без соли. Соль огрубляет кожуцу, и продолжительность варки увеличивается.

## *Есть идея!*

Красная и золотистая чечевица быстро варится; из нее можно сделать пюре и смешать с овощами. Такое пюре подходит для малышей, которые уже некоторое время получают прикорм.

Необходимо заметить, что консервы из бобовых гораздо удобнее, — старайтесь только покупать банки без соли или с пониженным содержанием соли. Они уже готовы к употреблению, вам осталось лишь слить воду и, если хотите, разогреть. Итак, вот несколько рецептов — на радость вам и вашим детям!

### **РАЗ ГОРОХ, ДВА ГОРОХ**

#### **Бобовые бургеры (на 8 штук)**

Дети постарше легко приготовят их самостоятельно — конечно, если вы будете осуществлять общее руководство.

## *Еще идея!*

Детям понравится выращивать бобы самим. Купите маш (золотистую фасоль), промойте и замочите в чистой воде на 12 часов. Снова промойте и высыпьте бобы в чистый стеклянный контейнер. Накройте контейнер (или банку) пищевой пленкой, чтобы бобы не высохли, и поставьте в прохладное, хорошо освещенное место, например на подоконник. Каждое утро и каждый вечер промывайте бобы, чтобы они не заплесневели, и снова кладите в контейнер. Через 4—5 дней бобы начнут прорастать. Ростки можно есть, когда на большинстве из них образовалось по 2 маленьких листочка. Бобовые ростки можно есть сырыми, как закуску, на бутербродах или добавлять в овощные смеси для жарки.



Вскройте банку консервированной фасоли — белой, красной или смешанной. Слейте сок. Бобы переложите в большую миску и вилкой раздавите в пюре. Добавьте маленькую мелконарезанную красную луковицу и красный перец, чашку домашних смолотых сухарей, 1 чайную ложку смеси сухих пряных трав, чуть-чуть томатного соуса, взбитое яйцо. Хорошо перемешайте. Оставьте фарш пропитаться на 5 минут. Смочите руки и сформируйте из фарша котлетки. Обваляйте каждую в муке и кисточкой смажьте маслом. Жарьте на решетке, по 4—5 минут с каждой стороны.

### Чили кон карне (на 6—8 порций)

Это блюдо будет еще вкуснее, если его охладить, поставить в холодильник и разогреть на следующий день. Если готовите для маленьких детей, не добавляйте кайенский перец и паприку.

*А вот  
и другие  
идеи*

Из горошка можно быстро приготовить хумус.  
См. идею 39 «Маленькие пальчики».

Слегка обжарьте в большой сковороде на оливковом масле 2 мелконарезанные луковицы и 3 измельченных зубчика чеснока. Как только лук стал мягким, добавьте 2 чайные ложки тмина, 1 столовую ложку сухого орегано и 3 лавровых листа. Через минуту добавьте 900 г хорошего говяжьего фарша. Обжарьте фарш до коричневой корочки, постоянно помешивая, чтобы не было комочков. Добавьте 1 столовую ложку паприки и 1 чайную ложку кайенского перца. Влейте 4 столовые ложки томатной пасты, добавьте 3 баночки (емкостью 400 мл) нарезанных помидоров и 2 баночки по 400 мл консервированной фасоли, а также 300 мл красного вина. Вино лишь придаст мясу пикантности — за время готовки спирт испарится. Накрой-

те сковороду крышкой и тушите на самом медленном огне 2 часа, поднимая крышку и помешивая блюдо каждые 20—30 минут. Подавать в хрустящих лепешках «такое» с салатом, с печеной картошкой, с рисом, посыпав сыром.

## **ПАСТА С ФАСОЛЬЮ (НА 4—6 ПОРЦИЙ)**

---

Традиционное итальянское блюдо «два в одном» (суп и второе). Отличный поздний ужин для всей семьи.

Разогрейте в сковороде 2 столовые ложки оливкового масла, прогрейте в нем 2 измельченных зубчика чеснока. Добавьте порезанные кубиками морковь, 2 очищенные картофелины, стебель сельдерея и большой помидор без кожицы. Влейте 1,2 л куриного или овощного бульона и варите 5 минут. Добавьте среднюю баночку консервированной вьющейся фасоли без сока. Фасоль из второй такой же баночки, слив сок, разомните вилкой в пюре (эту работу можно спокойно поручить ребенку — ему понравится). Пюре добавить в бульон вместе с базиликом и 200 г мелких макаронных изделий (пружинок или бантиков). Тушить на медленном огне 10 минут, периодически помешивая и удаляя пену. Перед подачей добавить немного оливкового масла.

### *Авторитетная идея*

---

*«Чечевица дружелюбна — ее можно назвать мисс Конгенитальность среди бобовых».*

Лори Колвин (1944—1992),  
писатель, автор кулинарных книг

---

# 37

## Скажите: «Сыр!»

**Отличный источник кальция, который любят многие дети. Кроме того, сыр — основа многих вкусных блюд быстрого приготовления**



*Но не стоит ограничиваться магазинными сырными палочками. Фантазируйте, экспериментируйте!*

Начиная с 6 месяцев можно понемногу включать в меню малышей сыр, либо натертый и смешанный с овощным пюре, либо в виде тоненьких ломтиков или крошечных кубиков. Когда малыш станет постарше, он почти наверняка съест с сыром любое блюдо, даже овощи.

До года не рекомендуется давать детям мягкие сыры с белой плесенью, такие как бри и камамбер, а также сыры с голубой плесенью, например стилтон и горгонзола. У маленьких детей такие сыры могут вызвать отравление.

Большинство видов сыров представляют собой превосходный источник кальция — микроэлемента, необходимого для укрепления костей и здоровья в целом. Сыр относительно богат белками, а также витаминами группы В и витамином А.

Доказано, что десерт из сыра предотвращает кариес. Согласно новейшим исследованиям, люди, которые съеда-

ют кусочек сыра перед сном, лучше спят. Аминокислоты, содержащиеся в сыре, способствуют снятию стресса и улучшают сон.

Однако нельзя забывать: помимо вышеописанных преимуществ в сыре много насыщенных жиров и соли. Поэтому здесь, как и во всем, важна умеренность.

## **ОСНОВНОЙ СЫРНЫЙ СОУС**

---

Его легко готовить, и он представляет собой основу для самых изысканных деликатесов. С его помощью можно приготовить массу блюд, любимых всей семьей, — от макарон с сыром до лазаньи.

### *Есть идея!*

Придайте пикантности обычному бутерброду с сыром с помощью кусочков яблока или груши. Положите на ломтик хлеба из муки грубого помола намазанный тонким слоем масла кусочек яблока или груши десертных, сладких сортов. Посыпьте сверху натертым сыром и щепоткой сухого шалфея и запекайте в духовке, пока сыр не начнет плавиться. Перед подачей остудите бутерброд в течение минуты.

Влейте в кастрюлю с антипригарным покрытием 570 мл цельного молока, добавьте 40 г пшеничной муки и 40 г сливочного масла. Взбейте венчиком в однородную массу, поставив кастрюлю на маленький огонь. Продолжайте взбивать до загустения соуса. Помешивая деревянной ложкой, дайте соусу прокипеть еще 5 минут. Выключите огонь и немедленно добавьте горсть мягкого чеддера или половину чеддера и половину пармезана, свежемолотый черный перец и 1 чайную ложку английской горчицы с горкой. Как только сыр расплавился, соус готов. На его основе можно приготовить:

- Цветную капусту с сыром (4—6 порций). Разделить большую головку цветной капусты на соцветия, проварить соцветия в кипятке 3—4 минуты до полуготовности, воду слить. На соцветия вылить горячий сырный соус. Посыпать панировочными сухарями и горстью тертого сыра и запекать в горячей духовке до образования коричневой корочки. Так же можно приготовить и другие овощи или смесь овощей: брокколи, морковь, горошек.
- Макароны с сыром (4—6 порций). Отварить в воде 200 г макаронных изделий (перья, ракушки, крупные перья). Воду слить. Залить макароны горячим сырным соусом, перемешать. Вылить смесь в мелкую форму для выпечки, украсить сверху тонкими ломтиками помидоров. Посыпать тертым сыром и запекать до золотистой корочки.

*А вот  
и другие  
идеи*

**Во многих сортах сыра довольно много соли. Чтобы узнать, сколько соли должен получать ваш ребенок, см. идею 21 «Мимо соли».**

- Ленивую лазанью (4—6 порций). В форму для выпечки с низкими краями выложить слой готового томатного соуса для макарон, слой сырного соуса, тонкие ломтики ветчины, затем слой листов теста для лазаньи. Продолжить выкладывать слои, закончив томатным соусом и сырным соусом. Посыпать тертым сыром и запекать в духовке при температуре 190 °С примерно 40 минут до готовности теста и образования золотистой корочки.

## **БЫСТРЫЕ КЛЕЦКИ С СЫРОМ И БРОККОЛИ (НЬЁККИ)**

Поместить в кастрюлю с кипящей водой порцию ньёкки (итальянские картофельные клецки; продаются в замо-



роженном виде) и порцию мелких соцветий брокколи. Варить 3—4 минуты. Клецки готовы, когда всплыли на поверхность. Слить воду, добавить сливочное масло и сыр пармезан или любой другой сыр.

С ньёкки хорошо сочетаются сливочное масло, пармезан, щепотка сухого шалфея или соус песто с небольшим количеством сыра маскарпоне или творога.

## **БЫСТРАЯ ПИЦЦА**

---

Домашняя пицца — питательный и сытный перекус, второй завтрак или ужин. Дети любят сами готовить пиццу. «Ленивую» пиццу можно приготовить на основе сухих хлебцев с маслом, булочек для завтрака, лепешек пита или разрезанного в длину багета. Хлебную основу смажьте томатной пастой или пюре из помидоров. Что касается украшения — подключите фантазию! Кусочки курицы гриль, кубики ветчины, тунец, грибы, кукуруза, сушеные помидоры, оливки — можно класть все, что угодно. Сверху поместить тонкие пластинки моцареллы или посыпать тертым сыром и щепоткой сухого орегано. Запекать в духовке, пока сыр не начнет плавиться.

### *Авторитетная идея*

---

**«Что происходит с дырками, когда сыр съеден?»**

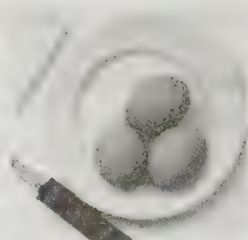
Бертольт Брехт (1898—1956),  
немецкий драматург

---

# 38

## Начнем с яйца

Наверное, яйца — один из самых универсальных продуктов. Кроме того, это источник белка и прекрасный вариант быстрых и полезных завтраков, обедов и ужинов



*Однако существует ряд правил, которые необходимо соблюдать, особенно если вы даете яйца маленьким детям.*

Хотя риск заражения сальмонеллой незначителен, все же не рекомендуется давать яйца младенцам по крайней мере до 6 месяцев. Начиная с 6—9 месяцев можно давать желток сваренного вкрутую яйца, однако специалисты не советуют давать детям яйца даже в этом возрасте. В 9—12 месяцев можно давать хорошо проваренные желток и белок. Избегайте блюд, в состав которых входят сырые яйца: майонеза и свежего шоколадного мусса.

Агентство по пищевым стандартам Великобритании не рекомендует давать младенцам и детям младшего возраста сырые и недоваренные яйца (всмятку, «в мешочек»). До того как ваш ребенок пойдет в школу, безопаснее всего ограничиться яйцами вкрутую.

При покупке и приготовлении яиц также следует соблюдать меры предосторожности, особенно если блюда предназначены для детей.

## Есть идея!

Сейчас во многих крупных супермаркетах появились в продаже яйца, обогащенные омега-3 жирной кислотой. Они получены от кур, которых кормили кормом, обогащенным омега-3 полиненасыщенными жирными кислотами. Омега-3 относится к числу «незаменимых» полиненасыщенных жиров, которые, как считается, сохраняют сердце здоровым, а также способствуют укреплению суставов и являются жизненно важным строительным материалом для мозга. Если ваши дети терпеть не могут жирную рыбу (один из главных источников омеги-3), попробуйте давать им такие яйца.

- Дома всегда держите яйца в специальном отделении на дверце холодильника и храните при температуре не выше 5 °С.
- Мойте руки перед тем, как начинаете готовить яйца, и после контакта с ними во избежание перекрестного загрязнения.
- Употребляйте яйца в пищу как можно скорее после даты упаковки и, разумеется, до окончания срока годности. Руководствуйтесь цифрами, напечатанными на скорлупе. Не проверяйте свежесть яиц, опуская их в воду.
- Не мойте яйца, так как после мытья скорлупа становится пористой и может пропускать внутрь бактерии.
- Не используйте в пищу треснувшие или грязные яйца.

Яйцо идеально подходит для завтрака. Крутое яйцо с нарисованной на скорлупе смешной рожицей и хлебные палочки-«солдатики» из муки грубого помола — прекрасная альтернатива гренкам и овсянке.

Чтобы узнать, как легко и быстро приготовить другие вкусные блюда, обратитесь к идее 27 «Чудо-блюда».

«Яйцо в чашке» — еще один забавный способ сервировки яиц на завтрак или полдник. Смажьте маслом внутреннюю поверхность изящной фарфоровой чашечки или порционного горшочка, влейте внутрь разбитое яйцо и поставьте чашку или горшочек в кипящую воду на медленный огонь (вода должна доходить до половины высоты чашки) примерно на 8 минут, пока яйцо не затвердеет. Его едят чайной ложкой. Перед подачей яйцо необходимо слегка остудить.

Яйца можно подавать на завтрак, обед и ужин — в любое время суток.

### **ОМЛЕТ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ (1—2 ПОРЦИИ)**

Взбейте 2 яйца, 1 столовую ложку воды. Добавьте перец по вкусу. Положите 1 столовую ложку сливочного масла в неметаллическую формочку для микроволновой печи и растопите в течение 30 секунд. Вылейте в формочку яичную смесь; поставьте ее на перевернутую тарелку в печку. Запекать в среднем режиме 1 минуту. С помощью вилки заверните края омлета ближе к центру и готовьте в среднем температурном режиме еще 2 минуты. Перед подачей оставить на 1 минуту.

Перед самой готовностью можно добавить в омлет вашу любимую начинку: сыр, ветчину, отварную брокколи, грибы, помидоры или кусочки вареной курицы.

### **ТОРТИЛЬЯ (4—6 ПОРЦИЙ)**

Прекрасно подходит для полдника и перекусов. Вкусна также в холодном виде. Ее можно давать ребенку с собой в школу на второй завтрак.

Разогрейте в сковороде 1 столовую ложку растительного масла, добавьте измельченный зубчик чеснока, 2 мелко-нарезанные луковицы и тушите на медленном огне до мягкости. Очистите от кожуры и сварите картофелину среднего размера, слейте воду и нарежьте некрупными кубиками. Взбейте 6 крупных яиц и смешайте с луком, чесноком, кубиками картофеля, баночкой консервированной десертной кукурузы, пригоршней замороженного зеленого горошка и горстью мелконарезанной колбасы или кусочками жареного бекона. Вылейте смесь в ту же сковороду, где жарились лук и чеснок, и готовьте на среднем огне 5—10 минут до образования ометной массы (в первую минуту заворачивайте поджарившиеся края тортильи к центру с помощью деревянной ложки или лопатки). Нарежьте на порции.

А если ваш ребенок терпеть не может яйца, «прячьте» их, например, в таких блюдах, как:

### **ОЛАДЬИ (НА 6 ШТУК)**

---

Замесить тесто из 50 г муки с 1 яйцом, постепенно добавляя 150 мл полужирного молока до образования однородной массы без комочков. Смазать сковороду небольшим количеством сливочного масла. Когда сковорода нагреется, налить тесто, чтобы закрылось дно. Как только одна сторона прожарилась, перевернуть. В оладьи можно заворачивать сыр, ветчину или салат или есть их со свежими фруктами.

### *Авторитетная идея*

---

*«Любовь и яйца лучше всего, когда они свежие».*

Пословица

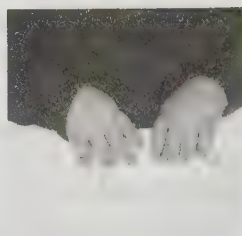
---



# 39

## Маленькие пальчики

Дети любят есть руками и макать продукты в соус; воспользуйтесь их пристрастием и приготовьте быстрый перекус, легкий обед или десерт



*Собственно говоря, миска с соусом плюс морковные палочки, отурцы и початки кукурузы — прекрасный способ приучить даже самых капризных и привередливых детей есть овощи.*

Конечно, в продаже имеется немало готовых соусов, но в них, к сожалению, много жира, соли, искусственных добавок и консервантов. Если вы хотите точно знать, что ест ваш ребенок, приготовьте собственный соус или густую подливку с помощью блендера. Домашние соусы и подливы так вкусны, что их можно взять на вооружение и устраивать на их основе званые ужины и коктейли для взрослых.

### ЗАКУСОЧНЫЕ СОУСЫ

---

С острыми, пряными соусами хорошо сочетаются хлебные палочки, маленькие лепешки пита и полусырые отварные овощи. К таким соусам можно подать: морковь,

сельдерей, красный и желтый сладкий перец, мелкие вареные молодые картофелины, слегка отваренные стручки зеленой фасоли, маленькие початки кукурузы, стручки молодого зеленого горошка, мелкие соцветия цветной капусты и мелкие сырые шампиньоны.

- Хумус. Соус бежевого цвета на основе турецкого гороха (нута) выглядит не слишком впечатляюще, однако многие дети просто обожают это ближневосточное кушанье.

Смешайте банку консервированного турецкого гороха (слив предварительно сок), 2 измельченных зубчика чеснока, 2 столовые ложки тахинной пасты (из кунжутного семени; продается в отделах «Здоровое питание»), 4 столовые ложки оливкового масла и сок из двух лимонов. Измельчите все в блендере и взбивайте до получения однородной массы. Приправьте молотой паприкой и черным перцем. Паприкой для украшения можно также присыпать соус сверху.

## *Есть идея!*

**Детям постарше понравится нанизывать фрукты и овощи на вилочки для фондю или деревянные шпажки. Можно воспользоваться также разноцветными пластмассовыми вилочками для коктейля или деревянными маленькими шампурами.**

- Соус гуакамоле также любим во многих семьях, и его тоже очень легко приготовить. Если гуакамоле предназначен для детей, остроту можно убрать, заменив полагающийся по рецепту перец чили сладким красным перцем. Есть его нужно сразу после приготовления, так как авокадо быстро обесцвечивается. В чашу блендера поместить 2 спелых авокадо без кожуры и косточки, 2 крупных спелых помидора без семян, нарезанных кусочками, небольшую мелконарезанную красную луковичку, зубчик чеснока, половинку стручка

красного перца и лимонный сок. Измельчить на средней скорости, чтобы в соусе остались неразмолотые кусочки продуктов. Для остроты можно добавить соус табаско по вкусу.

- С помощью соуса из тунца можно приучить детей есть рыбу.

В блендере смешать 110 г мяса тунца в собственном соку (сок предварительно слить), зубчик чеснока, 2 столовые ложки оливкового масла, сок одного лимона, 2 столовые ложки греческого йогурта. Добавить перец по вкусу. Для более необычного, пряного аромата можно бросить в соус 1 столовую ложку каперсов.

- В яблочном соусе сладость и острота сочетаются как раз в той пропорции, которая нравится детям.

Смешайте в блендере 250 г мягкого маложирного сливочного сыра, 3 столовые ложки маложирного майонеза, 1 столовую ложку лимонного сока и 2 очищенных от кожуры и нарезанных на дольки яблока. Для взрослых в соус можно добавить измельченные грецкие орехи.

А вот  
и другие  
идеи

Рецепты других вкусных закусок вы найдете в идее 14 «Марс» атакует!».

## ДЕСЕРТНЫЕ СОУСЫ

Сладкий соус — отличный десерт для всей семьи или угощение, когда друзья приходят на чай. Его подают со свежими фруктами и ягодами: клубникой, бананами, виноградом или нарезанными кубиками дыней, яблоками, нектаринами, грушами, персиками. Можно также подать к сладкому соусу тонкое сухое печенье (типа «кошачьих язычков»), хрустящие вафельные стаканчики для мороженого, бисквитные «пальчики» или пастилу.

- **Греческий йогурт.** Легкий летний соус получится из стаканчика полужирного греческого йогурта, творога или сливочного сыра, смешанных с фруктовым пюре, лимонной цедрой или медом. Можно добавить жареный миндаль. (Внимание! Детям до 5 лет орехи давать не рекомендуется.)
- **Карамельный соус.** Очень сладкий, он прекрасно сочетается с кружочками бананов и кубиками яблок. Сварите в кастрюле с водой на медленном огне в течение часа или дольше не вскрыв банку сгущенного молока (вода должна доходить до половины банки; в случае необходимости подливайте воду). Осторожно достаньте банку из воды и охлаждайте перед вскрытием не менее 20 минут. Внутри вы увидите вкуснейшую карамель цвета ириски.
- **Шоколад.** В кастрюлю вылить стаканчик жирных сливок и наломать 100-граммовую плитку молочного шоколада. Осторожно нагревать, помешивая, пока шоколад не растопится и не смешается со сливками (не кипятить!). Перед подачей вылить горячий соус в холодную миску.

### *Авторитетная идея*

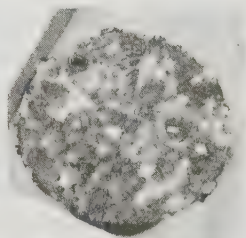
***«Не нужно готовить сложные или изысканные шедевры — готовьте простую еду из свежих ингредиентов».***

Джулия Чайлд (1912—2004),  
«первая леди» в ТВ-кулинарии Америки

# 40

## Фокусы с едой навынос

**Закусочные быстрого обслуживания и заказы на дом легко вписываются в жизнь ребенка. В таком способе питания нет ничего плохого, если знать, что выбирать**



*Посмотрим правде в глаза:  
иногда мы все питаемся фастфудом  
и заказываем еду на дом.*

Когда речь заходит о питании, очень важно разнообразие. Поэтому, если в основном диета вашего ребенка сбалансированная и полезная, нет ничего страшного в том, что он время от времени съест гамбургер или пиццу из ресторана быстрого обслуживания.

Если вы идете в «Макдоналдс» или ужинаете в китайском ресторане, постарайтесь уравновесить вред, наносимый ребенку (да и вам), в другое время дня питаясь полезными продуктами. Например, если ваша дочь наелась соленого, постарайтесь, чтобы весь оставшийся день она ела как можно меньше соли. Если съеденный вами обед оказался напичкан жиром, на ужин съешьте что-нибудь легкое, нежирное.

Здравый смысл, разумный подход к питанию и образу жизни также имеют огромное значение для всей семьи.



Что я имею в виду? Покупайте пакетики чипсов обычного размера, а не «семейные»; запивайте еду молоком или соком, а не сладкой газировкой; после обеда поиграйте в парке в футбол, а не проводите весь вечер перед телевизором. Неплохо научить даже малышей делать правильный выбор и не переедать. Предпочтения в еде и полезные пищевые привычки часто формируются именно в детстве.

## *Есть идея!*

Не заблуждайтесь относительно «полезных» по названию рыбных или вегетарианских бургеров. В некоторых из них больше насыщенных жиров, чем в мясных котлетах. Сейчас многие сети ресторанов и закусочных быстрого питания предоставляют подробную информацию по питательной ценности подаваемых у них блюд. Попросите в закусочной листовку с информацией или загляните на их сайт в Интернете и выясните, что больше подходит вам и вашим детям. На сайтах компании «Макдоналдс» и «Бургер Кинг» вы найдете немало полезных сведений. Вы сможете сравнить состав различных блюд из их меню и подсчитать энергетическую ценность различных сочетаний продуктов.

## **ЕДА НАВЫНОС**

---

### **Закусочные типа «Макдоналдс»**

Избегайте заказывать гамбургеры увеличенного размера: «двойные», «королевские» и пр. Выбирайте гамбургеры обычного размера и, по возможности, без сыра.

Берите обычную, «стандартную» или «детскую» порцию жареного картофеля; если можно, просите не добавлять соли. Из напитков предпочтительнее 100%-ные фруктовые соки, молоко или вода. Постарайтесь обойтись без густых молочных коктейлей и сладких газированных напитков. Если ребенку хочется сладкого, возьмите на десерт фруктовый салат, а не жирное сливочное мороженое или яблочный пирог.

## Куриные рестораны (типа «Ростикс»)

Жарка во фритюре удваивает содержание жира в продуктах. Скажем, в куске курицы, приготовленной на решетке, всего 5,4 г жира, тогда как в таком же куске курицы, жаренной во фритюре, жира уже 12,7 г. Постарайтесь убедить ребенка взять бутерброд с курицей гриль, особенно если он дополнительно заказал еще и чипсы. Если вы откажетесь от майонеза в сэндвиче с курицей, вы избавитесь еще от 6,5 г жира.

## Рестораны индийской кухни

В них проблему представляет не мясо, а соусы и приправы — они часто перенасыщены жиром. Заказывайте блюда, приготовленные на тандуре, например курицу по-мадрасски, тандури или шашлык без соуса. Если не можете обойтись без жирных соусов наподобие кормы и тикка масала, в которых, согласно одному недавнему исследованию, содержится приблизительно 47 г жира, добавляйте такой соус в блюда по возможности скупо. Более разумный выбор — соусы на томатной и овощной основе, например овощи в горшочке. На гарнир берите простой отварной рис. Будьте осторожны и с «дополнительными опциями»: такие блюда, как попадом, самоса, бхаджи, сверх меры напичканы насыщенными жирами.

*А вот  
и другие  
идеи*

Что такое «насыщенный» и «ненасыщенный» жир? См. идею 26 «Правильный подход к жирам».

## Рестораны китайской кухни

Старайтесь воздерживаться от блюд, жаренных во фритюре, в панировке, и блюд в густом сладком соусе, например фрикаделек и кисло-сладкой свинины. Отдавайте предпочтение овощам, а также рису и лапше, сваренным на пару.

## Пиццерии

Отдавайте предпочтение пицце на тонком тесте с самыми простыми наполнителями, а не огромным пиццам на толстом тесте, заваленным мясом и пятью сортами сыра. Осторожнее с чесночными булочками — всего в одной порции содержится больше жира и калорий, чем в средней порции основного блюда. Также соблюдайте осторожность с салатами и гарнирами.

## Закусочные, где подают рыбу с жареной картошкой

Посмотрим правде в глаза: вы приходите в такую закусочную именно для того, чтобы купить жареную картошку. В идеале сделайте все возможное, чтобы картошка оказалась наименее вредной. Не советую брать пончики в масле и пироги с мясом; если вас настораживает жареное тесто (кляр), лучше закажите треску и картофельную запеканку. Если ваши дети не любят рыбу, можно взять жареную курицу.

## Авторитетная идея

*«Как правило, дети не любят кушаний, про которые взрослые говорят, что они полезны, или которые их заставляют есть, и испытывают сильное тяготение к блюдам, которые им есть не разрешают; данным преимуществом грех не воспользоваться».*

Эрик Причард, автор книги  
«Воспитание детей до 7 лет»

# 41

## Что у вас на полочке?

**Пряные травы и специи помогут ребенку подружиться с полезными блюдами**

*Полезная еда не обязательно должны быть пресной и безвкусной. Соберите собственную коллекцию пряных трав, приправ и специй и пользуйтесь ими, не скупясь.*



Если вы не знаете, с чего начать, следующий список поможет вам ориентироваться в самых распространенных пряностях и специях. Как правило, свежие пряные травы ароматнее сухих. Зато сухие травы и специи практичнее.

### **ПРЯНЫЕ ТРАВЫ**

---

#### **Базилик**

В сухом базилике нет ничего плохого, но свежий лучше! Вырастите свой или покупайте базилик в горшочках в супермаркете. При готовке аромат базилика исчезает, поэтому его добавляют в самую последнюю минуту. Он великолепно сочетается с макаронами, пиццей, помидорами, средиземноморскими овощами, мягкими сырами типа моцареллы или рикотты, с чесноком и лимоном, с картофелем и рисом.

## Есть идея!

Ознакомьтесь с секцией пряностей в магазине. Поищите готовые смеси для жарки и смеси для различных видов продуктов (мяса, рыбы и др.). Вы сможете приготовить вкуснейшие овощи по-тайски, куриное жаркое фахитас по-мексикански или настоящий соус болоньез, не заваливая дом охапками пряностей и специй.

### Лавровый лист

Сушеный лавровый лист обладает более острым и менее горьким ароматом, чем свежий. Лавровые листья бросают в бульон или подливу, а после приготовления удаляют. Разорвите несколько листиков на кусочки, чтобы высвободить эфирные масла, и бросьте их в жаркое, которое тушится на медленном огне, в суп, рагу или мясную подливку. Можно нанизать лавровые листья на шпажки или шампурки между кусочками мяса перед тем, как готовить шашлык, или посыпать разорванными листьями рыбу перед запеканием.

### Лук-скорода (лук-резанец, шнитт-лук)

Лук-скорода обладает более мягким вкусом по сравнению с репчатым. Его лучше есть сырым. Нарезьте его с помощью ножиц мелкими кусочками и посыпьте омлет, бутерброды с яйцом или копченую рыбу. Лук-скорода также сочетается со свеклой, морковью и другими сладкими корнеплодами. Особенно он хорош в смеси со сметаной или сыром «Домашний» в качестве приправы к печеной картошке. Если вы добавите лук-скороду к отварному картофелю и приправите майонезом, у вас получится вкусный картофельный салат.

### Укроп

Его можно есть в сыром виде. Нарезьте укроп в сливочный сыр или посыпьте им копченого лосося. Можно на-



чинить укропом форель или сардины (не жалейте, кладите побольше!), а затем запечь рыбу в фольге.

## **Мята**

Обладающую ярким и свежим вкусом мяту можно смело класть почти во все блюда. Добавьте веточки мяты в воду, в которой варите картошку, горошек и морковь. Листочки мяты отлично сочетаются с клубникой, яблоками, манго и дыней.

## **Орегано**

«Итальянская» травка. Не жалейте сухого орегано, когда готовите томатный соус для пасты. Посыпайте орегано пиццу, добавляйте в сэндвичи с моцареллой и помидорами (орегано лучше сочетается не со сливочным маслом, а с капелькой оливкового).

## **Петрушка**

В ней много витамина С. Свежая петрушка обладает великолепным вкусом и сочетается практически со всем. Кудрявая петрушка подходит к традиционным английским блюдам, а петрушка обыкновенная — ко всему остальному. Посыпьте нарезанной петрушкой морковь, кабачки, пастернак и любые другие овощи со сладковатым вкусом; добавьте петрушку к крабам и другим морепродуктам; к чесноку и лимону; к свинине и ветчине. Петрушка также хорошо сочетается с углеводными блюдами, например с макаронами, кускусом и рисом.

## **Розмарин**

Он обязательно должен найти место у вас на кухне. Срежьте или оборвите листики «игопочки» со стеблей и измельчите их. Если вы добавляете розмарин в овощи для жарки, смешайте его с маслом, в котором жарятся овощи, и мас-

ло не будет брызгать. Розмарин придает сказочный вкус жареному картофелю, чесноку, баранине, курице и бобовым. Неплох он и в сочетании с медом. На основе меда с розмарином можно приготовить изысканные маринады и соусы для мяса на решетке или на гриле.

## Шалфей

Срежьте листочки и добавляйте их в блюда при готовке, а не кладите сырыми. Шалфей обладает ярким, сильным вкусом, поэтому кладите его с осторожностью. Он отлично сочетается с корнеплодами, кабачками и свининой, а если смешать его со сливочным маслом и пармезаном, получится прекрасная начинка для ravioli или соус для обычных макарон.

## Тимьян (чабрец)

Идеально подходит для жаркого, поскольку подчеркивает его вкус. Оборвите листики с одревесневевшего стебля и добавляйте к говядине, баранине и жареной курице. Смесь чабреца с лимонным соком хорошо побрызгать рыбу.

*А вот  
и другие  
идеи*

**Если хотите попробовать необычные блюда и сочетания вкусов, см. идею 50 «Маленькие гурманы».**

## СПЕЦИИ

### Корица

Замечательная специя, которая придает вкус фруктам, пирогам, пирожным и пудингам. Экономичнее покупать корицу в порошке. Посыпайте ею запеченные бананы,

фруктовые компоты и йогурты или рисовый пудинг. Корица также хорошо сочетается с рисом, говядиной, свиной, шпинатом и различными видами карри.

## Чеснок

Дети любят его, и вы можете добавлять чеснок почти во все острые блюда. Приготовьте брускетту: натрите зубчиком чеснока кусок хлеба или посыпьте хлеб измельченным чесноком, сверху положите мелконарезанные помидоры, сбрызнутые оливковым маслом, и орегано. Попробуйте также добавить немного измельченного чеснока в тесто для йоркширского пудинга — объединение!

## Паприка

С ее помощью можно придать кушанью сладковатый перечный аромат без остроты, свойственной перцу чили. Паприка отлично подходит к мясу, тушенному с овощами, и блюдам из яиц и сыра.

## Куркума

Славится как благодаря своему ярко-желтому цвету, так и землистому аромату. С ней «идут» карри, картофель и рис. Добавьте щепотку куркумы в воду, в которой варится рис, и он получится «золотистым».

## Авторитетная идея

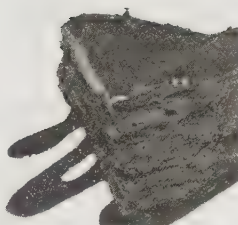
*«Помидоры и орегано сделают ваше блюдо итальянским, вино и эстрагон — французским. Сметана сделает его русским, лимон и корица — греческим. Соевый соус сделает блюдо китайским, чеснок сделает его полезным».*

Элис Мэй Брук, владелица ресторана, которую прославили песня Арло Гатри и фильм «Ресторан Элис».

# 42

## Шоколадку!

Ваш ребенок охотно поможет вам готовить простые десерты из его любимого липкого, густого и сладкого лакомства. А потом вы вместе с удовольствием угоститесь ими!



*Дети во все времена обожали шоколад. Поэтому даже в самом полезном рационе необходимо оставить место для кусочка шоколада... Время от времени.*

### НЕПЕЧЕННЫЙ ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС (8 ПОРЦИЙ)

---

Всем детям понравится измельчать печенье для этого простого кекса, который не надо печь.

Выстелите форму для кекса в виде «полена» фольгой, смазанной маслом. Положите в целлофановый пакет 350 г сдобного печенья (можно взять также пряники или имбирное печенье) и катайте пакет скалкой, пока все печенье не раскрошится. Высыпьте крошки в миску. Добавьте 50 г сухофруктов (сушеной вишни, изюма, нарезанной кураги, сушеных груш или нарезанных фиников). Растопите в кастрюльке или в микроволновке 110 г шоколада, 110 г сливочного масла и 1 столовую ложку светлой патоки с горкой. Полученную смесь смешайте с сухими ингре-

диентами, чтобы все крошки пропитались шоколадом. Вылейте смесь в форму; поверхность разровняйте ложкой. На ночь поставьте в холодильник. Перед подачей переверните форму, извлеките фольгу и нарежьте кекс кусками.

## *Есть идея!*

Всем нравятся сухие шоколадные хлопья для завтрака. Приготовьте с ними необычные лакомства. Только немного «поколдуйте» с основным рецептом. Растопите на водяной бане 125 г шоколада, добавьте 50 г хрустящих шоколадных хлопьев. Ложкой выложите тесто в формочки для кексов и поставьте в холодильник до затвердения. Вместо обычного молочного шоколада можно взять белый шоколад, шоколад с апельсиновой коркой и даже с мятой. Вместо шоколадных хлопьев можно взять любые другие сухие завтраки, корнфлекс, мюсли с отрубями, мюсли с кишмишем и др. Можно добавить в смесь пару столовых ложек изюма, нарезанной кураги, кокосовой стружки, драже M&M's или маленькие жевательные мармеладки.

## **ПИРОЖНОЕ С КРОШКОЙ ИЗ БЕЛОГО ШОКОЛАДА (ПОЛУЧАЕТСЯ ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО 20 ШТУК)**

Необычная вариация традиционного шоколадного пирожного с орехами.

Разогрейте духовку до 190 °С. Выстелите форму для выпечки рулета или аналогичную слегка смазанной маслом алюминиевой фольгой. Осторожно растопите на сковороде или в микроволновой печи 125 г высококачественного белого шоколада и 100 г несоленого сливочного масла; добавьте 275 г сахарной пудры и помешивайте, пока сахар не растворится. Добавьте по одному три крупных яйца, 1 чайную ложку ванильного экстракта и 225 г кусочков белого шоколада. Если пирожное предназначено для взрослых, можно положить и 110 г измельченного



фундука. Затем всыпьте 175 г блинной муки, щепотку соли и вылейте тесто в подготовленную форму. Выпекать в центральной части духовки 30—35 минут, затем проверить готовность. В отличие от обычного бисквита середина теста должна только слегка затвердеть. Если передержите пирожное в духовке, оно утратит мягкую, кремовую консистенцию. Дайте пирожному остыть и поставьте на поднос перед тем, как переворачивать форму. Удалите фольгу и нарежьте квадратиками.

### **ШОКОЛАДНАЯ ПИЦЦА (НА 4—6 ПОРЦИЙ)**

---

Детям понравится смешивать ингредиенты для этого вкусного лакомства.

Начните с готовой основы-лепешки для пиццы. Разогрейте духовку в соответствии с инструкцией на упаковке лепешки-основы. Выпекайте основу в течение половины указанного времени. Пока лепешка печется, смешайте 125 г сливочного сыра, 3 столовые ложки сахарной глазури и 1 чайную ложку ванильного экстракта в однородную массу. Намажьте сырную смесь на горячую основу, отступив на 1 см от края, затем снова поставьте лепешку в духовку и допекайте до готовности. Пока пицца еще горячая, посыпьте ее пригоршней шоколадной крошки. Когда шоколад растает, выложите сверху нарезанную ломтиками клубнику, полейте ягоды взбитыми сливками и шоколадным сиропом. Подавайте сразу же. Другой вариант: лепешку с сыром и шоколадом можно заморозить, прежде чем выкладывать клубнику и сливки.

### **ШОКОЛАДНЫЙ ПУДИНГ ИЗ КРУАССАНОВ (НА 6 ПОРЦИЙ)**

---

Данная разновидность обычного сладкого пудинга — отличный способ «освежить» зачерствевшие шоколадные булочки, бриоши и даже черничные или шоколадные кексы-маффины.

А вот  
и другие  
идеи

Рецепт шоколадного фондю вы найдете в  
идее 39 «Маленькие пальчики».

Разогрейте духовку до 180 °С. Форму для выпечки смажьте маслом. Нарежьте толстыми ломтями четыре черствые шоколадные булочки или шесть кексов и выложите ровным слоем на дно формы. Взбейте 500 мл жирных сливок, 500 мл полужирного молока, 4 крупных яйца, 3 столовые ложки сахарной пудры и 1 чайную ложку ванильного экстракта. Вылейте получившуюся смесь на ломтики булок. Оставьте пропитаться на 10 минут и выпекайте 30—40 минут до золотистой корочки.

### Авторитетная идея

*«Мне наплевать на 1066 год и Вильгельма Завоевателя, 1087 год и Вильгельма Второго. Они не имеют никакого значения... но 1932 год, когда придумали батончик «Марс», 1936 год, когда изобрели шоколадное драже «Молтизерс» с пористой начинкой, и 1937 год, когда появились вафли в шоколаде «Кит-Кат», являются важными вехами в истории. Эти даты необходимо накрепко запомнить каждому ребенку...»*

Роальд Даль, автор книги  
«Чарли и шоколадная фабрика»

# 43

## Только десерты

«Полеза для здоровья» не обязательно предполагает исключение из меню десертов. Наоборот! Десерт — отличный повод познакомить и подружить ребенка с фруктами и другими питательными компонентами



*Немного того, что вы любите, пойдет вам только на пользу, поэтому научитесь готовить лакомства одновременно вкусные и питательные.*

Пудинг не является повседневным блюдом, но он всегда под рукой, когда вам хочется дать ребенку что-то вкусное и полезное, а он хочет есть... и просит добавку...

Вне зависимости от того, насколько сытным было основное блюдо, лучше избегать готовых магазинных кексов, конфет или шоколада для десерта на каждый день. Подобные готовые десерты быстро приучают ребенка к переслащенным лакомствам с искусственными добавками. От этой привычки будет нелегко отучиться потом, когда ребенок станет старше.

Однако не нужно и портить малышу удовольствие. Просто суррогатные, низкосортные десерты должны стать исключением, а не правилом. Их можно есть в гостях у

бабушки (все равно у нее запасено полно таких угощений, что бы вы ей ни говорили). Если же в вашем доме нет суррогатной еды, ребенок не будет ее просить.

## *Есть идея!*

В теплую погоду приготовьте домашние фруктовые леденцы. Формочки для леденцов стоят недорого и продаются в хозяйственных магазинах или крупных супермаркетах. Налейте в формочки фруктовые соки или положите свежее фруктовое пюре (например, клубничное, малиновое, пюре из киви или ананаса). Замораживайте в течение 2 часов. Экспериментируйте смелее! Смешивайте разные экзотические фрукты или взбейте в блендере кусочки фруктов с ванильным йогуртом или бананом. У вас получится молочный коктейль на палочке. Очень привлекательны на вид полосатые леденцы. Возьмите два или три вида фруктового пюре разного цвета; замораживайте каждый слой в течение часа, затем заливайте следующий.

Не советую также «подкупать» детей, обещая им сладкий пудинг на десерт, если они съедят полезное первое блюдо. Таким образом вы подсознательно внушаете своему чаду: курица и овощи — неизбежное зло, которое нужно поскорее проглотить, чтобы получить вкусный пудинг. И никогда, никогда не давайте ребенку десерта, если он отказывается есть основное блюдо.

Полезный пудинг начинается в магазине, поэтому — вперед, в секцию «Фрукты»!

Десерты из свежих фруктов не обязательно должны быть пресными и безвкусными.

- Фруктовые шашлычки выглядят забавно; дети охотно едят нанизанные на шпажки кусочки разноцветных фруктов. Кубики яблок, груш, дыни, манго и ананаса, кружочки банана, дольки нектарина, клубничины и виноградины — в такой «шашлык» пойдет все!

- Запеченные бананы готовятся за считанные секунды. Они пекутся в духовке, пока ребенок ест основное блюдо. Очистите банан и разрежьте пополам вдоль. Положите обе половинки на большой кусок фольги; смажьте верх сливочным маслом, присыпьте коричневым сахаром и щепоткой корицы. Другой вариант: посыпьте бананы горстью малины и полейте 1 столовой ложкой апельсинового сока. Третий вариант: смажьте маслом фольгу и посыпьте бананы мелко натертой плиткой шоколада или сделайте бананово-шоколадный сэндвич, положив между половинками банана немного шоколада с орехами. Заверните бананы с начинкой в фольгу и запекайте при температуре 180 °С в течение 15—20 минут.

*А вот  
и другие  
идеи*

**Будьте внимательны, выбирая йогурты и творожки для ребенка! Многие детские йогурты и творожки распространенных марок буквально напичканы сахаром и искусственными добавками. См. идею 12 «Читаем этикетки».**

- Фрукты в желе всегда идут у детей на ура. К тому же это блюдо очень дешево. Купите пакетики с желе на основе натуральных фруктовых соков и приготовьте по инструкции. В готовое, но еще не застывшее желе добавьте любые фрукты по вашему выбору, кроме свежих ананасов, киви и папайи. Они содержат ферменты, препятствующие застыванию, поэтому их в желе лучше не добавлять. Вкусное и красивое желе получится из долек мандаринов, винограда, малины, черники и клубники.
- Фруктовый рассыпчатый пирог из овсянки — очень полезное зимнее лакомство для всей семьи. Известно, что овес снижает уровень холестерина в крови. На 6 порций возьмите разные свежие фрукты — например, 4 крупных яблока сорта «брамли», очищенные от



кожуры и косточек и порезанные кубиками, и горсть черники. Другой вариант: 8 порезанных ломтиками персиков без косточки и горсть малины. Подсластите фрукты 2 столовыми ложками коричневого сахара. Для основы пирога смешайте 50 г несоленого сливочного масла со 100 г овсяных хлопьев. Разложите тесто поверх фруктов и запекайте в духовке, предварительно разогретой до 230 °С, до золотистой корочки. Подавайте с заварным кремом, мороженым или полужирным мягким творогом.

### *Авторитетная идея*

---

**«Чтобы узнать вкус пудинга, надо его съесть».**

Пословица

---

# 44

## Взбей-ка!

**Вкусные и питательные фруктовые коктейли — великолепный вариант перекуса, полдника и даже быстрого завтрака для ребенка-копуши**



*Итак, протрите блендер от пыли — и вперед! Всего за 60 минут вы приготовите вкусные и аппетитные густые коктейли!*

Коктейли и фруктовые пюре можно давать детям после года. Малыш будет есть гораздо больше фруктов и/или молочных продуктов, поданных в виде коктейля.

Приготовить вкусные коктейли из любых фруктов способен даже ребенок. Еще один «плюс» коктейлей — с их помощью вы быстрее доедите излишки урожая из собственного сада или из магазина. Кроме свежих, можно добавлять во фруктово-молочные коктейли переспелые (но не испорченные!) фрукты, компоты в собственном соку и замороженные фрукты и ягоды.

Смелее используйте различные сочетания: сочетайте кислые и сладкие фрукты, а также плотные фрукты, бога-

тые клетчаткой, например бананы, манго и ананасы (которые также придают сытности), с водянистыми фруктами, например с клубникой, киви и апельсинами.

Питьевой йогурт, молоко или даже немного мороженого свяжут коктейль воедино и добавят кальция, а колотый лед — холода. Если у вас творческое настроение, бросьте в блендер немного свежесмолотого имбиря, корицы, мяты или ванильного экстракта. Если смесь получилась слишком терпкой, ее можно подсластить медом.

## *Есть идея!*

**Хотите ледяной коктейль? Перед тем как измельчать в блендере, положите очищенные и нарезанные бананы и мытую вишню в морозильник минимум на три часа.**

Несмотря на то что во фруктах и ягодах много защитных антиоксидантов, витаминов и клетчатки, с коктейлями на их основе также следует соблюдать осторожность. Сытный коктейль, выпитый непосредственно перед обедом или ужином, перебьет ребенку аппетит. Если же давать детям такие коктейли больше одного раза в день, они могут вызвать диарею.

Все рецепты рассчитаны на одну порцию. В каждом случае фрукты перед приготовлением необходимо мыть. Кожу, если можно, оставляйте, но обязательно вынимайте косточки и мелкие семечки. Подавайте немедленно после приготовления, так как такие коктейли имеют тенденцию расслаиваться.

*А вот  
и другие  
идеи*

**Вы можете изобрести рецепты собственных фруктовых коктейлей. См. идею 16 «Фруктовые страдания».**

## **АХ, КАК ВКУСНО!**

---

### **«Утренняя улыбка»**

В этом коктейле много витамина С. Он идеален на завтрак; у взрослых прекрасно снимает синдромы похмелья. Если вкус окажется слишком резким, добавьте 1 чайную ложку меда.

Измельчите в блендере большую пригоршню свежей клубники и одно киви, очищенное от кожицы и семян, и влейте 150 мл апельсинового сока.

### **Освежающий напиток из пассифлоры и груши**

Необычные вкусовые ощущения — сочетание изысканной груши и яркого, острого сока пассифлоры и малины.

Измельчите в блендере большой банан, мякоть одной пассифлоры и восемь ягод малины со свежавыжатым соком двух груш (если у вас есть соковыжималка) или готовым грушевым соком.

### **Черничное лакомство**

В ягодах черники и голубики очень много антиоксидантов и клетчатки.

Вымойте небольшую корзинку черники (голубики, черной смородины или клубники — по вашему выбору) и измельчите в блендере вместе с кусочками одного крупного банана. Долейте 150 мл обезжиренного натурального йогурта без добавок и быстро взбейте до однородной консистенции.

### **«Тропический рай»**

Сытный коктейль получается одинаково вкусным на основе папайи или манго.

Смешайте в блендере большой банан, мякоть половинки крупного манго, сок половинки лайма и 150 мл яблочного сока.

### **«Дынное чудо»**

Мягкий, нежный вкус этого напитка идеально подходит для завтрака или легкого второго завтрака в теплый день.

Смешать в блендере по большой горсти кубиков дыни и арбуза без косточек, сок половины лайма, стаканчик ванильного йогурта и пригоршню колотого льда.

### **Молочный коктейль с арахисовым маслом**

В нем много калорий, что плохо; зато он вкусный, хотя и не подходит тем, у кого аллергия на орехи.

Взбить в блендере ложку ванильного или шоколадного мороженого, 150 мл полужирного молока и 2 столовые ложки арахисового масла (можно добавить в этот коктейль и банан).

### **Бананово-ягодный молочный коктейль**

Готовый завтрак в стакане или летний напиток на ночь.

Смешать в блендере банан, горсть нарезанной клубники, замороженные лесные ягоды или малину с 150 мл полужирного молока, 1 столовой ложкой натурального йогурта и 1 чайной ложкой меда.

### **Молочный коктейль с папайей**

Если верить китайцам, этот напиток улучшает состояние кожи и кишечника.

Взбить в блендере мякоть (без семечек!) половинки папайи и 150 мл полужирного молока. Добавить 1—2 чайные ложки сахара по вкусу.



# 45

## Маленький шеф-повар

**Научите ребенка готовить, и вы привьете ему здоровые пищевые привычки**

*Сколько бы ни было лет вашим детям, пригласите их с собой на кухню.*



Кулинария — прекрасный способ обучить малыша многим вещам. Помогая вам, он развивает вкус и совершенствует умение описывать происходящее. Подготовка учит планированию и организованности, безопасности на кухне и чистоплотности. Взвешивая и отмеряя продукты, ребенок усваивает азы математики. А приготовление и сервировка тех или иных кушаний развивают его художественные наклонности. Дети постарше, увлекшись, скажем, итальянской или индийской кухней, попутно знакомятся с географией и культурой разных стран мира.

Итак, приступим...

- Длинные волосы зачешите назад или сделайте «конский хвост». Длинные рукава закатайте и наденьте фартук или одежду, которую не страшно испачкать.
- Вымойте руки.
- Приготовьте влажную тряпку или бумажные полотенца, которые пригодятся, чтобы вытирать капли и брызги.

## Есть идея!

Домашний лимонад — то, что нужно в жаркий солнечный день. Разрежьте пополам 4 лимона и выдавите из них сок, удалив попутно косточки. Смешайте в большом кувшине лимонный сок и 100 г сахарной пудры до полного растворения. Насыпьте в кувшин пригоршню льда и влейте 1 л минеральной воды с газом. Размешайте и подавайте.

- Прочитайте рецепт от начала до конца, чтобы удостовериться в том, что вы понимаете, что нужно делать. Дети постарше могут читать рецепт вместе с вами.
- Подготовьте все необходимые ингредиенты и оборудование — готовить удобнее, когда все под рукой.
- Пусть ребенок отмеряет все необходимые компоненты. Большие дети могут делать это самостоятельно, а малышам понравится возиться с мерной кружкой, весами и мерными ложками. Проследите, чтобы нужное количество было отмерено точно и аккуратно.
- Соблюдайте все правила техники безопасности, обращая особое внимание на горячие поверхности, сковороды и электрооборудование. Не оставляйте малыша одного на кухне!
- И наконец... пусть ребенок поможет вам убирать после готовки.

В данной книге перечислено много простых блюд, которые вы можете приготовить вместе с вашими детьми. Однако, начав с одного из трех рецептов, приведенных ниже, вы точно не ошибетесь.

### **ПРОСТАЯ ОВСЯНАЯ ЛЕПЕШКА (НА 8—12 ПОРЦИЙ)**

Готовится быстро и легко. Кусок такой лепешки ребенок может взять с собой в школу.

Предварительно разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте сливочным маслом круглую форму для выпечки с низ-

кими бортиками. В кастрюлю выложите 100 г сливочного масла, 2 столовые ложки светлой патоки и столько же коричневого сахара. Смесь растопите на очень маленьком огне. Снимите кастрюлю с плиты и всыпьте 150 г овсяных хлопьев. Хорошо перемешайте. Вылейте тесто в форму, прижмите ложкой. Выпекайте в центре духовки 20 минут до золотистой корочки. Выньте форму из духовки, дайте остыть 15 минут и разрежьте на секторы. Оставьте лепешку в форме до полного остывания.

А вот  
и другие  
идеи

«Волшебные» кексы просто печь и весело делить. Рецепт вы найдете в идее 46 «Вечеринка в разгаре».

## **ПИЦЦА НА СКОРУЮ РУКУ (ПОЛУЧАЮТСЯ 4 МАЛЕНЬКИЕ ПИЦЦЫ)**

Духовку предварительно разогрейте до 180 °С. Слегка смажьте маслом пирожковый противень. Просейте в миску 225 г блинной муки, подлейте 100 мл молока и 55 мл оливкового масла. Замесите тесто. Подпылите мукой рабочую поверхность, выложите тесто и вымесите до однородного состояния. Разделите на 4 части. Скатайте каждую часть в шар, затем руками растяните в круг диаметром приблизительно 10 см. Разложите основы для пиццы на противне. Смажьте каждую лепешку 1 столовой ложкой пассаты (протертыми помидорами или томатной пастой) и положите ингредиенты по вашему выбору: полоски ветчины и нарезанные шампиньоны; тунец и тонкие кольца лука; салями и колечки красного перца. Сверху посыпьте натертым чеддером. Выпекайте около 10 минут до золотистой корочки. Перед подачей слегка остудите.

## ПИРОГ С БЕКОНОМ — КИШ (НА 6 ПОРЦИЙ)

---

Пусть ваш ребенок приготовит пирог для всей семьи. Когда приобретет уверенность, может выпекать различные изделия из слоеного теста.

Духовку предварительно разогрейте до 180 °С. Упаковку готового слоеного теста раскатайте в круглой форме диаметром 20 см, глубиной 4 см. Наколите тесто вилкой, накройте фольгой и засыпьте сухим горохом или фасолью. Выпекайте 10 минут, уберите фольгу и бобы и допекайте еще 10 минут. Выньте форму из духовки; убавьте огонь до 170 °С. Пока основа печется, поджарьте на сковороде 125 г порезанной кубиками грудинки или бекона до хрустящей корочки. Лишний жир слейте. Взбейте 4 желтка и 3 целых яйца. Подмешайте к яйцам 400 мл творога, 3 столовые ложки нарезанного лука-порея, немного молотого мускатного ореха. Разложите бекон на основе и залейте яично-творожной смесью. Выпекайте 30—40 минут, пока начинка не затвердеет. Подавайте теплым или холодным с салатом и овощами для жарки.

### *Авторитетная идея*

---

*«Каждая хорошая кухарка с детства помнит большую кухню, теплую плиту, кипящий на плите горшок и маму».*

Барбара Костикян,  
кулинарный обозреватель из Нью-Йорка

---

# 46

## Вечеринка в разгаре

Готовить для детской вечеринки — не значит переживать худший из кошмаров



*Забудьте на один день о правилах здорового питания, однако готовьте просто, и вы сможете радоваться торжественному дню, как маленькие (или не очень) виновники торжества и их гости.*

Следующие советы подходят для вечеринки по любому поводу; они придадут вам уверенности на весь трудный день.

### **САНДВИЧИ — ПИКАНТНЫЕ ЗАКУСКИ**

---

Если не хотите выбрасывать горы надкушенных и разломанных бутербродов, вот четыре основных правила:

- Не делайте сэндвичи со слишком необычными, экзотическими начинками.
- Не предоставляйте детям слишком широкий выбор.
- Не перегружайте сэндвичи.
- Не кладите на сэндвичи салат.



## Есть идея!

Можно раздать маленьким гостям индивидуальные праздничные картонные коробки с едой в любой форме — от кареты принцессы до пиратского корабля. В коробку кладут «колодцем» бутерброды, канапе, чипсы и пирожные. Такие коробки стоят недешево, однако с их помощью можно свести к минимуму беспорядок во время застолья. К тому же вам не придется все время резать новые бутерброды и разносить подносы с добавкой. Другой способ: купите целлофановые пакеты с рисунком и разложите порции угощения каждому гостю.

Большинство детей не станут есть сэндвичи с креветками или курицей по-мадрасски; к сожалению, и ломтики огурцов и помидоров, скорее всего, обречены на то, что их выбросят.

Вот самые простые и распространенные начинки для бутербродов, сэндвичей и канапе: ветчина, сыр, бутербродная паста «Мармайт», кусочки индейки или курицы. Разложите начинку между тонкими ломтиками хлеба. Чтобы избежать споров и разногласий, лучше готовить бутерброды из хлеба одного вида, а не предлагать детям сэндвичи с одинаковой начинкой на обычном хлебе и хлебе грубого помола.

Знаю, мои советы кажутся банальными, но поверьте, так будет лучше, особенно если дети маленькие. Если хотите украсить сэндвичи, единственный способ — разложить их на красивых тарелках.

### **ДРУГИЕ ОСТРЫЕ ЗАКУСКИ**

Все так предсказуемо! Дети любят маленькие сосисочки. Купите много таких сосисок высокого качества. Если возможно, подайте их теплыми.

Что касается чипсов и прочего — опять же не старайтесь поразить внимание гостей богатством выбора и разнообразием вкусов. Дети любят все знакомое и простое. Один, максимум два вида чипсов или хрустящего картофеля — именно то, что надо. Как я выяснила на личном опыте, большой пластиковый стакан с хлебными палочками тоже расходуется на ура, даже если ваши дети уже не такие маленькие.

## **ФРУКТЫ И ОВОЩИ**

---

Я всегда ставлю на стол миску с фруктами и овощами, порезанными на небольшие кусочки, — и все съедается. Можно подать детям морковные, сельдерейные или огуречные палочки, помидоры «черри», виноград и клубнику (крупные помидорки, виноградины и ягоды нарежьте ломтиками, так как ими можно подавиться).

## **ТО, ЧТО ОНИ НА САМОМ ДЕЛЕ ЛЮБЯТ...**

---

Разумеется, все дети в гостях ждут сладкого. Если день жаркий или прием проходит в доме, я бы воздержалась от сладостей в шоколадной глазури — иначе вам до конца года придется оттирать с мебели и со стен шоколадные отпечатки. По той же причине избегайте быстро тающих сладостей в обертках.

*А вот  
и другие  
идеи*

**Подайте много глазированного печенья или ярко украшенных «волшебных» кексов. Они гораздо лучше магазинных сладостей. См. идею 47 «Мое фирменное блюдо» — там вы найдете рецепты несложных блюд, приготовив которые прослывете чудо-кулинаром!**

Вместо этого подайте блюдо мелких, ярко украшенных печенюц и/или печенье с вареньем в серединке, а также маленькие прянички и/или имбирное печенье — «им-

бирных человечков». Кроме того, необходимы один или два торта, в зависимости от того, по какому поводу к вашим детям пришли гости. Всегда беспроигрышный вариант — мелкие слоеные пирожные, маленькие кексы или порционные кексы с разноцветной глазурью.

## **ИМЕНИННЫЙ ТОРТ**

---

Возможно, вы сейчас меня убьете, но... даже в самом примитивном домашнем именинном торте есть нечто, оставляющее далеко позади самые красивые магазинные торты. Мой совет: если вы собираетесь испечь лишь что-то одно, пусть это будет именинный торт. Я обычно покупаю в хозяйственном магазине формочку в виде цифры — в зависимости от того, сколько лет исполняется моему ребенку. Пеку бисквит «Виктория», переслаиваю коржи ванильно-сливочным кремом (для быстроты можно купить готовую смесь) и джемом. Верх покрываю тонким слоем абрикосового джема, готовым марципаном или глазурью. Если захочется, украсьте торт самодельными фигурками из марципанового теста или воткните в глазурь пластмассовых зверюшек, куколок, конфеты, сахарные цветы и свечи. Напишите имя ребенка разноцветной жидкой пищевой глазурью (продается в тубиках).

*Авторитетная идея*

**«В дни рождения сам Бог велит нам есть побольше торта».**

Неизвестный автор

---

# 47

## Мое фирменное блюдо

Суперлегкий бисквит и кекс —  
гарантия успеха

*Дни рождения, праздники по случаю окончания учебного года, пикники, воскресный чай, дождливый день, который вы вынужденно проводите дома... иногда просто необходимо что-нибудь испечь!*



Возможно, лакомства, которые я предлагаю вашему вниманию, и не самые оригинальные на свете, зато они по-настоящему простые и легкие. Такие легкие, что их, собственно говоря, может испечь и ребенок. Откровенно говоря, на это я и рассчитываю. Если вашей дочери понравится печь, вы скорее заинтересуете ее кулинарией.

### **«ВОЛШЕБНЫЕ» КЕКСЫ (НА 12 ШТУК)**

---

Можете украсить их куколками и розовой глазурью или сделать «мальчишечий» вариант с пауками — все равно все будет съедено до последней крошки!

Предварительно разогрейте духовку до 200 °С. Выложите в ячейки противня для 12 кексов бумажные формочки. Положите в чашу кухонного комбайна по 125 г мяг-

кого несоленого сливочного масла, сахарной пудры и муки, а также  $\frac{1}{3}$  чайной ложки пекарского порошка, 2 больших яйца и  $\frac{1}{2}$  чайной ложки ванильного экстракта. Дополнительно можно добавить большую горсть шоколадной крошки; вместо ванильного экстракта можно взять цедру, натертую с половинки лимона или апельсина. Сбивать до образования однородной массы, затем вливать до 3 столовых ложек молока, тщательно размешивая, пока тесто не станет гладким и текучим. Разложить тесто ложкой по бумажным формочкам и выпекать 20 минут. Вынуть противень из духовки; кексы остудить. Пока они остывают на проволочной сетке, приготовьте глазурь.

## *Есть идея!*

С помощью наконечника от кондитерского шприца или шпильки проделайте отверстие в верхней части сахарных печений или «имбирных человечков» незадолго до готовности. После охлаждения можно продеть в отверстие ленту и повесить печенье на елку, связать по несколько штук вместе или прикрепить к каждой «сладкой игрушке» шуточное пожелание.

## **Глазурь**

Приготовьте по инструкции полпакетика готовой ванильной глазури. Глазурь нужной консистенции должна намазываться на кексы довольно толстым слоем, но при этом, застывая, образовывать гладкую поверхность. Если хотите сделать глазурь разноцветной, разложите ее в разные мисочки. Используйте пищевые красители, добавляя их по капельке, чтобы добиться нужного цвета. Сейчас можно купить или заказать пищевые красители в виде мастики. Они удобнее в применении, да и ассортимент цветов больше. Конечно, если хотите, оставьте глазурь белой. Поверхность глазированных кексов можно укра-



свить в соответствии с вашей фантазией — как вам известно, некоторые дети все равно съедают только глазурь и украшения. В супермаркете продаются всевозможные украшения для тортов, в том числе крошечные шоколадные драже, сахарные цветы, марципановые зверушки, серебряные шарики и еще сотни и тысячи разновидностей сладких украшений.

## **САХАРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ (НА 8 ШТУК)**

---

Придайте им любую форму. Если у вас нет формочек для печенья, воспользуйтесь детскими формочками для пластилина.

Разогреть духовку до 190 °С. Пирожковый лист смажьте маслом. Взбейте до мягкости 100 г несоленого сливочного масла. Всыпьте 100 г сахарной пудры и продолжайте взбивать до образования пышной воздушной массы. Не переставая взбивать, добавьте 1 яйцо, 275 г муки и  $\frac{1}{2}$  чайной ложки ванильного экстракта. Полученное бисквитное тесто скатайте в шар, выложите на подпыленную мукой доску и раскатайте очень тонким слоем. Вырежьте печенье формочками и осторожно переложите на пирожковый лист с помощью лопатки. Выпекайте до золотистого цвета 8—10 минут. Еще на пару минут оставьте печенье на листе, чтобы оно затвердело, и выложите на проволочную сетку охлаждаться. Покройте верх глазурью (см. рецепт глазури для «волшебных» кексов) и украсьте конфетами, надписями, выдавленными из тьюбиков с пищевой готовой глазурью, и сухофруктами.

*А вот  
и другие  
идеи*

**Чтобы день рождения вашего ребенка прошел гладко, см. идею 46 «Вечеринка в разгаре».**

## ИМБИРНЫЕ ЧЕЛОВЕЧКИ (НА 12 ШТУК)

---

Они прекрасно подходят на все случаи жизни. Украсьте испеченное и охлажденное печенье глазурью или просто перед выпечкой сделайте с помощью изюма «глазки», «ротик» и «пуговицы».

Предварительно разогрейте духовку до 190 °С. Просейте в чашу кухонного процессора 350 г муки, 1 чайную ложку соды и 2 чайные ложки молотого имбиря. Добавьте 110 г холодного масла, порезанного кубиками. Смешивайте, пока смесь не станет напоминать хлебные крошки, затем быстро всыпьте 175 г светло-коричневого мелкого сахара. Отдельно смешайте в миске яйцо с 2 столовыми ложками светлой патоки (сахарного сиропа или жидкого меда), затем влейте получившуюся массу в смесь сухих продуктов и замесите крутое тесто. Выложите тесто на посыпанную мукой доску, вымесите и разделите на 2 части. Первую раскатайте толщиной в 5 мм и вырежьте специальными формочками человечков или любые другие фигурки. Выложите печенье на смазанный маслом противень и выпекайте 12 минут до золотистого цвета. Оставьте остывать на противне 2 минуты и переложите на проволочную сетку.

# 48

## Аптека на кухне

**Защитите иммунитет детей с помощью правильной диеты и образа жизни, и вы уберезете их от самых серьезных инфекций**



*Иногда мы приходим в отчаяние: не успели дети перенести простуду, грипп или «животик», как тут же снова подхватывают какую-нибудь гадость.*

Если вы хотите, чтобы дети были здоровыми и бодрыми, вот несколько полезных советов.

- Все члены вашей семьи должны питаться сбалансированно. Более подробные рекомендации вы найдете в соответствующих главах этой книги.
- Избегайте продуктов с истекшим сроком годности и хранения — в них могут быть бактерии, которые ослабляют иммунитет.
- Из-за недосыпа мы становимся беззащитными перед инфекциями, поэтому все члены вашей семьи должны как следует высыпаться.

## Есть идея!

Семь раз отмерь, один раз отрежь. Если здоровье вашего ребенка вам небезразлично, всегда обращайтесь за помощью к врачу. Никогда не поддавайтесь искушению самостоятельно ставить диагноз и не занимайтесь самолечением.

- Стресс наносит ущерб иммунной системе; поощряйте детей старшего возраста делиться с вами своими тревогами и научите их несложным упражнениям на расслабление.
- Регулярная физическая активность очень важна. Кроме стимуляции кровотока и укрепления сердечной мышцы, регулярные умеренные физические нагрузки увеличивают в организме число так называемых клеток-киллеров, которые борются с инфекцией.
- Чаше мойте руки и вытирайте их чистыми полотенцами или бумажными полотенцами. Многие микробы передаются контактным путем. Частое мытье рук значительно сокращает риск заражения ротавирусом, который особенно часто поражает детей и вызывает рвоту и диарею.

### **ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ, КОТОРЫЕ БОРЮТСЯ С ПРОСТУДОЙ**

#### **Витамин С**

Доказано, что витамин С способен предотвратить ОРЗ или смягчить их протекание. Но не спешите бежать в аптеку за витаминными добавками. Сначала прикиньте, сколько витамина С вы и ваши близкие получаете с пищей.

Неплохой источник витамина С — цитрусовые (апельсины, грейпфруты, клементины, мандарины, лимоны), а

также киви, клубника, черная смородина, зеленные культуры, красный перец и картофель в мундире.

С того момента, как фрукты или овощи срывают с ветки, витамин С в них начинает убывать. Следовательно, чем свежее купленные вами овощи и фрукты, тем лучше. Помните, что в замороженных овощах, фруктах и ягодах витамина С больше, чем в свежих, так как отобранные плоды замораживают очень быстро после сбора урожая. Старайтесь есть такие овощи и фрукты сырыми или сведите температурное воздействие к минимуму; тем самым вы также способствуете сохранению витамина С.

## **Цинк**

Цинк играет чрезвычайно важную роль в поддержании здорового иммунитета. Если у вас дефицит данного микроэлемента, вы с большей вероятностью заболете ОРЗ и будете болеть дольше. Необходимо, чтобы ваши близкие получали с едой достаточно цинка. Его много в моллюсках, постном мясе, яйцах, твердых рассыпчатых сырах типа пармезана, изделиях из муки грубого помола, орехах и семечках.

## **Магний**

Магний также отвечает за крепкий иммунитет, но опять-таки не обязательно принимать пищевые добавки. Вы защитите себя и своих близких, если будете есть продукты, богатые магнием, — зеленные культуры, орехи, семечки, бобовые и хлеб из муки грубого помола.

Внимание! Орехи нельзя давать детям до пяти лет, поскольку ими легко подавиться. Однако масла из различных видов орехов можно давать детям после 12 месяцев. Моллюсков и ракообразных также лучше избегать по крайней мере до тех пор, пока вашим детям не исполнится год.



А вот  
и другие  
идеи

Правильное хранение и приготовление продуктов поможет предотвратить желудочно-кишечные расстройства у детей. Важные подсказки и советы вы найдете в идее 2 «Чистота — залог здоровья».

## ПЕРИОД ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

---

Вы старались как могли, но все же ваш ребенок слег с простудой. Что дальше?

Многие дети не хотят есть во время болезни, поэтому лучше всего считаться с их аппетитом. Следите лишь за тем, чтобы в течение дня ваш больной получал достаточно жидкости. Предлагайте ему питательную еду небольшими порциями.

Согласно результатам проведенных исследований, крепкий куриный бульон (который иногда называют «еврейским пенициллином») действительно способствует выздоровлению. Недавно обнаружилось, что домашний куриный бульон сдерживает перемещение лейкоцитов, вызывающих закупорку бронхов. Доказано, что содержащаяся в курином мясе аминокислота цистеин разжижает мокроту. Подобным действием обладает сочетание горячего бульона, жиров, пряных трав и воды. Добавление в бульон чеснока усиливает его противовирусное и антибактериальное действие. Итак, если ваш ребенок съезжился на диване, мучимый простудой, бульон, возможно, именно то, что вернет его щекам румянец.

### КУРИНЫЙ БУЛЬОН (НА 6—8 ПОРЦИЙ)

---

Вскипятите в большой кастрюле 2,4 л воды. Затем положите приблизительно 1,35 кг промытого сырого куриного мяса без кожи, порезанного кусочками (в идеале с костями). Доведите до кипения, уменьшите огонь и без

крышки томите на медленном огне 1 час. После этого добавьте в бульон нарезанные ломтиками большую морковь, крупную луковицу, 3 зубчика чеснока, стебель сельдерея, белую и светло-зеленую части хорошо промытого стебля лука-порея, корень пастернака, очищенную от кожуры сладкую картофелину, небольшую брюкву без кожуры и горсть мелконарезанного укропа. Варите еще 30 минут, периодически помешивая. Перед подачей снимите лишний жир и приправьте по вкусу.

### *Авторитетная идея*

---

***«По-моему, болеть замечательно — при условии, что болезнь не слишком серьезная, и ты не обязан работать, пока тебе не станет лучше».***

Сэмюэл Батлер (1612—1680),  
английский сатирик

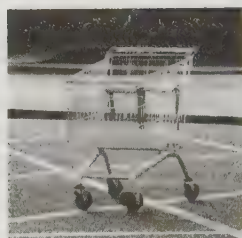
---

# 49

## Экономия и еще раз экономия!

Готовить на семью не  
обязательно дорогое  
удовольствие

*Если вам надоело  
выбрасывать несъеденные  
продукты, у которых истек  
срок годности, и ужасаться сумме, которую вы  
оставляете в магазине, — эта глава для вас!*



Двенадцать шагов к сознательным покупкам и разумному поведению на кухне способны снизить ваши расходы на питание на целых 20%.

1. Составляйте грамотный список покупок. Не пожалейте времени и прикиньте, что вы намереваетесь приготовить на следующей неделе; затем запишите все, что вам понадобится. Держите на кухне бумагу и карандаш, чтобы записывать необходимое по мере того, как вы об этом вспомните. Регулярно осматривайте содержимое холодильника и кухонных шкафчиков, чтобы не покупать одно и то же по два раза.
2. Закупайте продукты раз в неделю, причем ходите в супермаркет без детей. Чем реже вы будете наведываться в магазин, тем меньше шансов набрать ненужных

продуктов. Если дети останутся дома, они не смогут вас отвлекать, и у вас будет время спокойно обдумать, что именно вы покупаете, проверить цену и совершить наиболее выгодные покупки.

3. Не поддавайтесь на рекламные призывы типа «Купите одну упаковку — вторую получите бесплатно» («Три упаковки по цене двух»). Такие покупки можно делать только в том случае, если вы все равно собирались купить рекламируемый товар. Если обычно вы берете к завтраку дешевые кукурузные хлопья, две упаковки супердорогих мюсли по цене одной все равно обойдутся вам дороже. Однако, если вам предлагают купить по цене двух три упаковки туалетной бумаги, которую вы покупаете обычно, или других недорогих товаров, — запасайте сколько можете!

### *Есть идея!*

**Не знаете, что приготовить на ужин? Забудьте о дорогих кулинарных книгах; зайдите на сайты ведущих телевизионных кулинарных передач. Вы найдете множество рецептов, которые стоит попробовать в деле.**

4. Ниже голову! Изучите все уловки торговцев. В супермаркетах самые дорогие товары обычно выкладывают на уровне глаз (крупные производители доплачивают за то, чтобы их товар был выгодно размещен на полке или в витрине). Более дешевые марки тех же товаров обычно «скромно прячутся» на нижних полках.
5. Покупайте оптом. Цены на оптовые упаковки действительно ниже. Но остерегайтесь ловушек! Если не будете осмотрительны, то наберете большое количество ненужных товаров или продуктов, которые вы не успеете съесть до истечения срока их годности. Вот несколько полезных советов:

- Заранее составьте список товаров, которые требуются вам постоянно и в большом количестве, например консервированной фасоли или влажных детских салфеток. Их лучше всего покупать большими упаковками.
- Сосредоточьтесь на товарах, которые не портятся. Кухонные полотенца можно хранить в гараже, в отличие от стейков из семги.
- Внимательно проверяйте срок годности на упаковке: он не должен истечь до того, как вы употребите продукт в пищу.

*А вот  
и другие  
идеи*

**Хотите больше узнать о замораживании пищевых продуктов? См. идею 51 «Что у нас в морозильнике?».**

6. Покупайте сезонные фрукты и овощи. Они всегда дешевле, чем фрукты, которые «только что прилетели из Кении». Кроме того, свежие сезонные овощи и фрукты на рынке стоят почти всегда дешевле, чем в супермаркете.
7. Станьте постоянным покупателем. Купите карточку постоянного покупателя в том супермаркете, куда обычно ходите; вы будете получать баллы за определенное количество покупок. Кроме того, постоянным покупателям часто предлагаются специальные скидки.
8. Не берите большую тележку. Если только вы не делаете закупки на долгий срок или на большую вечеринку, предпочтительнее корзинка или маленькая тележка. Их труднее «перегрузить» ненужными товарами.
9. Старайтесь, когда можно, избегать полуфабрикатов. Как правило, блюда, приготовленные из свежих, сырых продуктов, значительно дешевле полуфабрикатов и готовых блюд, которые нужно только разогреть. Од-



нако не доходите до абсурда. Возможно, готовить овощное пюре для вашего малыша гораздо дешевле, чем покупать готовые пюре в баночках, но, если ваш ангелочек не ест ничего, кроме пюре своей любимой марки, вы только напрасно потратите время и деньги.

10. В заморозку! Сколько раз вы убирали остатки несъеденной еды в холодильник и забывали о них, потому что вам не хотелось есть курицу два дня подряд? Приучитесь складывать остатки свежеприготовленной еды в морозильник (готовые магазинные замороженные блюда, в отличие от свежеприготовленных, повторно замораживать нельзя). Продукты «домашней» заморозки можно будет съесть на следующий день или через две недели.
11. Важный совет! В следующий раз, когда будете готовить лазанью, варить суп или печь кекс, приготовьте двойную порцию и заморозьте половину.
12. Переходите к вегетарианству. Для многих мясо является самым дорогим продуктом в списке. Начните с одного-двух вегетарианских ужинов в неделю; кладите больше овощей в мясные рагу, запеканки, жаркое и соусы — и вы будете питаться здоровее и дешевле.

### Авторитетная идея

*«Самое замечательное в моей матери — то, что в течение тридцати лет она кормила нас одними «остатками» или мы доедали «вчерашнее». Ничего «сегодняшнего» я не помню».*

Кэлвин Триллин,  
американский кулинарный обозреватель

# 50

## Прекрасный пикник

Секреты устройства успешного пикника — простота плюс тщательное планирование и упаковка



*Вся семья должна сохранить приятные воспоминания о совместной вылазке на природу. Отпразднуйте вместе солнечный день или воспользуйтесь пикником как предлогом для встречи со старыми друзьями.*

Когда речь заходит о еде для пикника, не следует впадать в амбицию. Забудьте о горячих обедах из трех блюд, фарфоровых тарелках и столовом серебре! На природе лучше всего идет простая еда, которую можно есть руками.

Воспользуйтесь преимуществами готовых продуктов для пикника и разделите расходы с другими участвующими семьями.

### **ХЛАДНОКРОВНЕЕ!**

---

- Для летних пикников абсолютно необходима большая сумка-холодильник или герметичный охлаждающий па-

кет (во многих супермаркетах такие пакеты дают бесплатно при покупке летом замороженных деликатесов).

- Брикет для замораживания многократного использования очень удобен для охлаждения продуктов. Положите их сверху, а не в середину, так как холодный воздух опускается вниз. Однако есть и кое-что получше таких брикетов: накануне вечером заморозьте абсолютно все, что собираетесь взять на пикник, — от бутербродов до напитков и фруктов. При распаковке они будут как раз нужной температуры.
- Герметичные контейнеры — совершенно незаменимая на пикнике вещь. Отдавайте предпочтение коробкам квадратной или прямоугольной, а не круглой формы — их в сумку-холодильник поместится больше.

## *Есть идея!*

Уложите индивидуальные коробки с едой для каждого ребенка и сверху надпишите имена. Дети обожают заглядывать внутрь и смотреть, что им приготовили. Можно даже положить в каждую коробку маленькую недорогую игрушку-подарок — бутылочку с мыльными пузырями или пенопластовый самолетик. Главное, чтобы подарки у всех были одинаковые, во избежание ссор.

## **ЧТО ЕСТЬ?**

---

### **Сандвичи**

Их лучше заготовить побольше. Сделайте сандвичи с двумя-тремя различными начинками. Детям — что-нибудь простое и знакомое, что однозначно будет пользоваться у них успехом (ветчина, тунец, сыр, индейка); для взрослых можно рискнуть и более сложными сочетаниями. Режьте хлеб тонкими кусками, чтобы дети могли нормально откусывать.

- Намазывайте хлеб для сэндвичей сливочным маслом, не обходя вниманием и уголки. Тогда у вас получится водонепроницаемый слой, и начинка не вытечет, а хлеб не промокнет.
- Отдельно упакуйте салат-латук или ломтики помидоров и огурцов, которыми вы хотите гарнировать сэндвичи. Их можно положить уже на месте. Салат быстро становится дряблым, и сэндвичи размокают. Лично я всегда готовлю сэндвичи только с одним видом начинки и беру с собой зелень и различные овощи, которые можно есть руками — палочки из моркови, огурца и сельдерея, молодые початки кукурузы, помидоры «черри» и др.
- Разнообразьте меню при помощи лепешек тортилья, хлеба пита, багетов, хлеба фокачча и булочек.

*А вот  
и другие  
идеи*

**Хотите отметить день рождения на природе?  
См. идею 46 «Вечеринка в разгаре».**

## **Острые закуски**

Дети обычно с удовольствием едят на пикнике маленькие «коктейльные» сосиски, лепешки тортилья, порезанные кубиками, яйца по-шотландски (крутые яйца, запеченные в колбасном фарше), сырные палочки и «охотничьи» колбаски. Маленьким детям будет достаточно одной-двух разновидностей острых закусок; для детей постарше и взрослых можно приготовить что-то посущественнее — например, пирог с беконом или большой пирог со свиной, копченого лосося или открытый пирог с бараниной, сыром и помидорами. Не забудьте взять блюдо для большого пирога, а также нож для разрезания или заранее нарежьте пирог дома.

## Чипсы и т. д.

Если в пикнике участвуют и взрослые и дети, избегайте чипсов с экзотическими вкусами. Возьмите обычный хрустящий картофель или чипсы со вкусом сыра и хлебные палочки или сырное «спагетти».

## Фрукты

Немного предварительной подготовки — и вам не придется возиться с горами шкурки, косточек и семечек, которые привлекают рой ос. Советую взять на пикник виноград без косточек (если с вами едут маленькие дети, крупные виноградины лучше нарезать), очищенную и разрезанную пополам клубнику, дольки клементинов без кожуры, ломтики персиков или нектаринов, кружки ананаса.

## Авторитетная идея

*«Мы надеемся, что, когда власть над миром возьмут насекомые, они с благодарностью будут вспоминать, как мы брали их с собой на все пикники».*

Билл Воан (1915—1977),  
американский журналист и литератор

## Сладости

В жаркие дни лучше избегать сладостей с шоколадом: он растает, как только вы достанете его из сумки-холодильника. Снова советую выбирать то, что можно есть руками, чтобы не брать лишних тарелок. А если вы берете сладости, которые нужно нарезать на порции, например торт, его можно подать не на тарелках, а на салфетках. По традиции на пикники берут «волшебные» кексы, открытые пироги с фруктами, бисквитный торт, торт с заварным кремом, «имбирных человечков» и другие виды печенья для детей. Их удобно есть даже на обратном пути, по дороге домой, если на пикнике дети так перевозбудились, что у них пропал аппетит.



И наконец, не забудьте:

- то, на чем сидят;
- зонт или тент, если с вами есть младенцы и малыши;
- пакеты для мусора;
- влажные салфетки для грязных пальцев и испачканных коленок;
- бумажные чашки или пластиковые стаканы для напитков;
- мяч (для экономии места возьмите надувной и надуйте его на месте) или что-нибудь для игры;
- открывалку для бутылок — или берите бутылки с отвинчивающимися крышками;
- нож;
- аптечку первой помощи с антисептическими салфетками, пластырем и обезболивающим;
- крем от загара, шляпы, накидки;
- фотоаппарат и/или видеокамеру.

# 51

## Что у нас в морозильнике?

Подружитесь с морозильником, и вы в любое время сможете приготовить вкусную домашнюю еду



*Если у вас в морозильнике сиротливо лежат пачка рыбных палочек и пакет замороженного горошка, советую проявить немного предусмотрительности. С помощью несложных приемов вы сэкономите много времени и денег.*

Вы начали давать малышу прикорм? У вас капризные дети, которым трудно угодить? А может, вам нужно срочно накормить ораву голодных школьников? Если вы будете готовить еду большими порциями и замораживать ее, то сэкономите и время, и деньги. Кроме того, такой способ надежно избавит вас от стресса.

### **ПРИКОРМ**

---

Вначале малыши едят совсем понемногу, поэтому стоит заготавливать двойные порции фруктовых или овощных пюре и замораживать их в ванночках для льда. Как только вам понадобилась очередная порция, ее можно быстро разморозить.

## Есть идея!

По возможности пользуйтесь квадратными или прямоугольными контейнерами для морозильника: их легче укладывать друг на друга и они занимают меньше места. Жидкостям (или блюдам, содержащим жидкость, например тушеному мясу с овощами) легко придать нужную форму, вылив их в полиэтиленовый пакет, уложенный в квадратный контейнер. После того как блюдо замерзнет, вам осталось только извлечь «куб» или «квадрат» и закрыть пакет.

Для приготовления пюре: очистите от кожицы и косточек выбранные вами фрукты или овощи, проварите их в несоленой воде или приготовьте на пару до мягкости (к фруктам не добавляйте сахар). Воду слейте; фрукты (овощи) измельчите в блендере. По мере необходимости добавляйте понемногу воды, в которой варились фрукты или овощи, для достижения нужной консистенции. Дайте пюре остыть, разлейте в ванночки для приготовления кубиков льда и заморозьте. Когда пюре замерзло, можно высыпать кубики в пакет для заморозки, удалить воздух и закрыть. Надпишите пакеты: что в них находится и когда положено. Фруктовые и овощные пюре хранятся в замороженном виде до 6 месяцев (при  $-18^{\circ}\text{C}$ ).

### ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Если вы готовите соус болоньез, тушеное мясо с овощами или даже домашние куриные наггетсы или гамбургеры к ужину, сделайте двойную порцию, а остаток заморозьте. Вот основные правила:

- Замораживайте только свежие и доброкачественные продукты. Перед заморозкой старайтесь как можно меньше прикасаться к блюду.
- Никогда не кладите в морозильник теплую еду — повышение температуры может испортить остальные

хранящиеся там продукты. В идеале перед помещением в морозильник блюда нужно охладить в холодильнике.

- Тщательно закрывайте и запечатывайте пакеты. Если блюдо подверглось воздействию влаги или холодного воздуха, оно начинает разлагаться. В магазинах продаются специальные герметичные пакеты для заморозки, а также пленка, мешочки, пластиковые контейнеры, алюминиевая фольга (она должна быть плотной; кроме того, не жалейте фольги для заворачивания). Не помещайте в фольгу кислые продукты, например цитрусовые. Не пользуйтесь тонкой пищевой пленкой и стеклянной посудой. Перед тем как поставить контейнер или пакет в морозильник, удалите из него воздух и наклейте этикетку с указанием того, что находится внутри, и даты замораживания.
- Замораживайте еду небольшими порциями (на одного-двоих). Небольшие порции быстрее замораживаются, требуют меньше времени на оттаивание. Так вы разморозите ровно столько, сколько вам нужно.

*А вот  
и другие  
идеи*

**Если вы что-то печете, сделайте двойное количество кексов или печенья и заморозьте остаток для следующего праздника (кексы хранятся в морозильнике до 4 месяцев). Рецепты вы найдете в идее 46 «Вечеринка в разгаре».**

- Замораживая продукты, которые содержат жидкости, например супы или тушеное мясо с овощами, оставляйте в контейнере или пакете немного воздуха, так как жидкости, застывая, могут увеличиться в объеме.
- Мясные или рыбные котлеты, которые имеют тенденцию слипаться, перекладывайте листами промасленной бумаги или пленкой для замораживания.
- Учитывайте и то, каким способом вы намерены потом готовить замороженные блюда: например, не замора-

живайте мясо в металлическом контейнере, если собираетесь потом разогревать его в микроволновой печи.

- Никогда не замораживайте повторно размороженное блюдо.
- Набивайте морозилку как можно плотнее, оставляя небольшое пространство для циркуляции воздуха. Пустоты требуют больше электроэнергии для охлаждения. При необходимости заткните «зияющие дыры» батонами хлеба.

## **РАЗМОРАЖИВАНИЕ**

---

Чтобы не отравиться замороженными продуктами и готовыми блюдами, оттаивайте их тщательно и аккуратно.

- Не помещайте блюда из морозильника сразу в тепло. Пусть лучше медленно оттаивают в холодильнике. Можно разморозить готовые блюда и в микроволновой печи.
- Перед приготовлением необходимо до конца разморозить многие виды продуктов.
- Подвергайте блюда кулинарной обработке как можно скорее после разморозки.
- Тщательно прожаривайте или проваривайте размороженные продукты.

### *Авторитетная идея*

*«Однажды утром, подойдя к морозильнику, я спросил жену: «Что мне взять на обед?» Без малейших колебаний она ответила: «Меня».*

Неизвестный автор

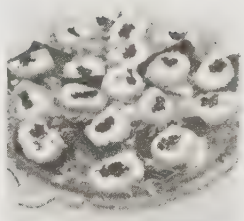
---



# 52

## Маленькие гурманы

**Развивайте вкусовые ощущения ребенка с помощью необычных блюд и приправ**



*Дети часто необычайно  
привередливы в еде. В то же  
время у них могут быть  
вполне взрослые вкусы и пристрастия...*

Недавно в Великобритании проводили опрос, в котором участвовали 1500 детей в возрасте от 3 до 5 лет. Детей спрашивали, какое их любимое блюдо. Вопреки ожиданиям первое место заняли не жареная картошка и не фасоль в томате, а карри, острое блюдо из риса. Второе место заняла курица в кисло-сладком соусе. Да, оказывается, в наши дни даже очень маленькие дети питают склонность к острой и пряной пище.

Согласно одной теории, которой придерживаются многие детские диетологи, вкус ребенка развивается еще в утробе матери, а также благодаря тем блюдам, которые ест кормящая мать. У меня есть подруга, которая во время беременности ела много оливок. Ее дочь обожает оливки. Мои «заскоки» во время беременности были не столь экзотичными. Я ела бутербродное масло «Мармайт» и апельсины. И тем не менее мой сын готов поглощать то и другое тоннами...

## Есть идея!

Не выбрасывайте упаковки или журналы с рецептами. Пусть дети постарше выберут необычный рецепт, в состав которого входят их любимые продукты. Закупите необходимые компоненты, и пусть дети помогут вам готовить экзотическое блюдо.

Итак, вот один из способов воспитать неприхотливого в еде ребенка, который будет питаться полноценно и сбалансированно: матери необходимо самой питаться разнообразно, особенно во время беременности и кормления грудью.

Как только ребенку исполнился год, не бойтесь предлагать ему новые блюда. Многие из нас грешат тем, что предлагают малышам только «безопасную», пресную еду из боязни, что необычное блюдо дети отвергнут. Помните: чем разнообразнее будет рацион малыша, тем вероятнее он получит все необходимые ему питательные вещества.

Большинство детей по природе своей с опаской относятся ко всему новому. Поэтому давайте по одной новинке зараз и давайте новое блюдо небольшими количествами. Предлагайте новое с таким видом, словно даете сыну или дочери нечто очень вкусное. Нерешительность неуместна, иначе малыш тут же отвернется от новой еды! Если же вы предложите новинку как нечто само собой разумеющееся, вы удивитесь тому, насколько быстро и с каким удовольствием все будет съедено.


### **ПИЦЦА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ**

Все начинается с похода в магазин. Чтобы раздражить вкусовые рецепторы ваших детей, возьмите их с собой. Пусть выберут какой-нибудь новый продукт, который вы обычно не покупаете. Например:

Если ваша дочь плохо ест, начните с чего-нибудь попроще. Скажем, пусть сама выберет макароны новой, необычной формы, сухой завтрак или десерт. Главное, чтобы это было нечто новое, чего она еще не пробовала.

Если ваш ребенок посмелее, объясните, что фрукты — это не только бананы и виноград. В любой сезон в крупных супермаркетах продаются личи, кумкваты, звездоплодники, физалис, гранаты, гуава, анона чешуйчатая, пассифлора и папайя. Пусть ребенок выберет какой-нибудь экзотический фрукт, и вся семья полакомится необычным десертом.

Если ваш малыш признает только сыр в виде плавленых «треугольничков» или сырных палочек, пора познакомить его с более широким ассортиментом.

А вот  
и другие  
идеи 

Если хотите узнать, как готовить и подавать еще одно забавное блюдо — «семгу в пакете», — см. идею 34 «Ловим рыбку... и комплименты».

Все дети любят колбасу и сосиски. Дайте ребенку самому выбрать приглянувшийся сорт — например, с сушеными помидорами, с чесноком или с клюквой.

Не обходите вниманием пряные травы и специи. Пусть ребенок выберет самые интересные, на его взгляд, а позже поможет вам готовить с ними еду.

Навестите рыбный прилавок и мясной отдел; выберите новые виды рыбы, морепродуктов или мяса — на пробу. Многим малышам, как ни странно, нравятся копченый лосось, креветки и печень.

## ЗАСТОЛЬНАЯ БЕСЕДА

---

Очень важно также то, как вы подаете еду. Если обеды и ужины у вас дома представляют собой просто мясо или рыбу с овощным гарниром или миску с макаронами, старайтесь время от времени разнообразить сервировку.

Для детей постарше можно приготовить фондю: опускайте кусочки мяса в раскаленное масло или макайте хлебные палочки в густой сырнй соус. По праздникам можно приготовить шоколадное фондю, куда опускают нарезанные кусочками экзотические фрукты.

С помощью вилочек, шпажек и маленьких вертелов для шашлычков можно приготовить вкусные и необычные блюда. Можно нанизать на них кусочки курицы и ломтики перца или салатные ингредиенты — шарики моцареллы и помидоры «черри» или фрукты и кусочки пастилы.

Можно обжарить мясо и овощи в воке и есть их палочками.

### *Авторитетная идея*

---

**«Лакомая еда возбуждает чувства и развивает вкус».**

Алан Вонг, ресторатор  
и автор кулинарных книг

---

# Конец...

## Или это только начало?

Надеемся, что идеи, изложенные в этой книге, вдохновили вас на подвиги, и вы испробовали новые способы кормления детей вкусной и полезной пищей. Возможно, вы также нашли в книге полезные подсказки по приготовлению быстрых и вкусных блюд и расширили свой репертуар. Вы стали организованнее, теперь больше осведомлены о том, что едят ваши дети. Сами дети лучше питаются, и полезный рацион помогает им стать здоровее, спокойнее и счастливее.



# Приложение

## Рецепты блюд для ваших малышей

### супы

---

#### Суп-пюре сладкий

*Состав:* яблоко — 1 шт., абрикосы — 2 шт., крупа манная — 1 ч. л., молоко —  $\frac{1}{2}$  стакана, сахар — 1 ч. л., яйцо (желток) — 1 шт., соль.

Фрукты почистить, нарезать, залить кипятком, чтобы они были полностью покрыты, и варить до готовности. Протереть через сито, вновь вскипятить и всыпать манную крупу. Варить 20 минут. Снять с огня и заправить желтком, растертым с сахаром и молоком.

#### Суп с заварными клецками

*Состав:* вода — 0,5 л, куриное мясо — 200 г, лук, морковь — по 1 шт., картофель — 3—4 шт., лавровый лист, соль, масло для жарки, зелень укропа.

*Для клецок:* пшеничная мука — 100 г, яйцо — 5 шт, масло — 3 ст. л., вода — 150 г, соль.

Из курицы сварить бульон. Вынуть мясо и отделить от костей. В бульон положить нарезанный картофель и варить 10—12 минут при слабом кипении. Лук и морковь нашинковать и обжарить на растительном масле. Добавить поджарку в суп.

*Приготовление клецок.* В кастрюльку налить холодную воду, положить сливочное масло, посолить и поставить

на сильный огонь. Когда масло закипит, всыпать сразу всю муку и мешать деревянной лопаточкой, пока тесто не заварится. Снять с плиты и по одному прибавить яйца, размешивая, пока тесто не станет тянуться. В другой кастрюле вскипятить подсоленную воду. Чайной ложечкой, предварительно опущенной в кипяток, опустить клецки в не сильно кипящую воду. Когда клецки прокипят, отбросить их на сито и дать стечь воде. Перед подачей опустить в суп и дать вскипеть.

### **Суп из чечевицы**

*Состав:* чечевица — 100 г, морковь, лук — по 1 шт., корень петрушки и сельдерея, вода — 300 мл, пшеничная мука — 1 ч. л., сливочное масло — 1 ч. л., соль.

Чечевицу промыть в нескольких водах и залить на ночь холодной водой. На следующий день варить в той воде, в которой была замочена. Когда вода закипит, прибавить нарезанные овощи и варить около 3 часов на медленном огне. Разваренную чечевицу протереть горячей через сито.

В отдельной кастрюльке распустить сливочное масло и всыпать муки. Когда мука обжарится, развести ее  $\frac{1}{4}$  стакана воды, подливая небольшими порциями, и проварить 10 минут. Затем положить протертую с овощами чечевицу, хорошо размешать и прогреть на слабом огне 2—3 минуты.

### **Брусничный суп**

*Состав:* брусника — 2,5 стакана, саго —  $\frac{1}{2}$  стакана, сахар — по вкусу, лимонная цедра, корица.

Ягоды перебрать, промыть, насыпать в кастрюлю, налить воды, прибавить немного лимонной цедры, корицу и проварить 5—7 минут. Разваренную бруснику протереть

через сито. В отдельную кастрюльку положить саго и, постоянно помешивая, довести до кипения. Когда саго достигнет прозрачности, положить брусничное пюре, сахар и добавить необходимое количество воды до желаемой густоты супа. Варить около 30 минут, постоянно помешивая. Подавать с поджаренными в масле гренками.

### **Рыбный суп с рисом и овощами**

*Состав:* рыбное филе — 300 г, вода — 1 л, сладкий перец — 2 стручка, помидоры — 2—3 шт., лук — 1 шт., рис —  $\frac{1}{4}$  стакана, растительное масло —  $\frac{1}{4}$  стакана, долька лимона, зелень укропа, петрушки и зеленый лук, соль.

Очистить стручки перца от семян, нарезать соломкой. Облить помидоры кипятком и затем сразу холодной водой. Снять кожицу, порезать ломтиками. Очистить луковицу и измельчить. Лук обжарить прямо в кастрюле до прозрачности. Промытый рис всыпать к луку, добавить перец и помидоры. Жарить, помешивая, 5—7 минут, затем влить горячую воду и варить еще 15 минут. Рыбное филе посолить, сбрызнуть лимонным соком. Нарезать филе кусочками или полосками, положить в кипящий суп. Варить на очень медленном огне до готовности рыбы. Зелень мелко нарезать, всыпать в суп и сразу снять с огня.

## **КАШИ**

---

### **Розовая манная каша**

*Состав:* манная крупа — 2 ч. л., молоко — 70 мл, вода — 25 мл, сахарный сироп — 3 мл, морковный сок — 30 мл, сливочное масло —  $\frac{1}{3}$  ч. л.

В готовую, слегка остывшую манную кашу влить сок из свежей моркови, тщательно размешать и сразу же давать ребенку.

**Приготовление морковного сока:** морковь вымыть щеткой, ошпарить кипятком, соскоблить шкурку острым ножом, еще раз вымыть кипяченой водой и натереть на терке. Морковь положить в ошпаренную кипятком марлю и отжать сок.

### **Гречневая каша нежная**

**Состав:** гречневая крупа — 1 стакан, яйцо — 1 шт., молоко — 2 стакана, сливочное масло — 20 г.

**Для заправки:** сливки — 1 стакан, сахарный песок — 2 ст. л., сырые желтки — 3 шт., соль.

Гречневую крупу перетереть с сырым яйцом, разложить на противне и высушить в духовке. Сварить на подсоленном молоке рассыпчатую кашу, добавить масло и, когда она остынет, протереть сквозь сито на блюдо. Заправка: сливки вскипятить с сахаром. Взбить желтки, размешать с остывшими сливками, поставить на огонь и нагревать (помешивая) до загустения. Кашу разложить по тарелкам и перед подачей полить заправкой.

### **Пшенная каша с добавками**

**Состав:** пшено — 150 г, молоко — 1 стакан, вода — 1 стакан, яблоко — 1 шт., натертая на крупной терке морковь — 2 ст. л., сливочное масло — 2 ст. л., мед — 1 ст. л., соль.

Промытое пшено залить горячей подсоленной водой. Варить на слабом огне. Когда крупа впитает всю воду, влить горячее молоко, закрыть кастрюлю крышкой и оставить на 20—25 минут. Затем добавить морковь, мелко нарезанные яблоки, мед. Прогреть на слабом огне и подать со сливочным маслом.

В пшене много жира, поэтому крупа не может храниться долго, она прогоркнет. Это следует иметь в виду.

В пшенке много витаминов группы В, железа, магния, марганца, кремния и меди. Она способна связывать ионы тяжелых металлов и выводить из организма вредные вещества.

## **ПУДИНГИ И ЗАПЕКАНКИ**

---

### **Пудинг из курицы, мяса или рыбы**

*Состав:* мясо или рыба — 200 г, молоко — 1 стакан, булка — 60 г, яйцо — 2 шт., растительное масло — 2 ст. л.

Мякоть курицы (по желанию можно заменить ее говяжьей, говяжьей печенью или парным судаком) смешать с небольшим кусочком сухой булки, вымоченной в молоке, после чего два раза пропустить через мясорубку. Полученный фарш протереть через сито, посолить, развести молоком до густоты кашицы, добавить сырые желтки, а потом взбитые в крепкую пену белки, осторожно перемешать (снизу вверх, чтобы не помять белок). Выложить в небольшую эмалированную кастрюлю, густо смазанную маслом и посыпанную сухарями, накрыть промасленным кружком бумаги. Опустить кастрюльку в большую кастрюлю, наполненную до половины высоты меньшей кастрюли кипятком, накрыть крышкой и поставить на плиту на 40—45 минут.

### **Рисовый пудинг**

*Состав:* рис — 4 ст. л., вода — 1,5 стакана, сахар — 2 ст. л., яйцо — 1 шт., сливочное масло — 2 ч. л.

Рис перебрать, промыть и обсушить полотенцем. Залить кипятком и варить до мягкости. Немного остудить, добавить сахар, сливочное масло, щепотку соли, желток, а затем белок, крепко взбитый в пену. Осторожно перемешать и выложить в формочку, густо смазанную маслом и обсыпанную сухарями, накрыть промасленным кружком



пергаментной бумаги. Варить на водяной бане в духовке около 45 минут.

Детям после года пудинг дают с сиропом или киселем.

### **Запеканка из телячьей печени**

*Состав:* печень — 200 г, булка — 40 г, сливочное масло — 2 ч. л., яйцо — 2 шт., молоко —  $\frac{1}{3}$  стакана, соль.

Печень промыть в проточной воде, очистить от пленок, вырезать каналы, нарезать мелкими кусочками, пропустить через мясорубку, затем протереть через сито. Фарш смешать с булкой без корочки, замоченной в молоке и отжатой. Посолить, добавить желтки. Затем осторожно прибавить взбитые в крепкую пену белки. Печеночный фарш выложить в небольшую чашку или маленькую формочку, смазанную маслом, положив сверху масляную бумагу. Варить на водяной бане, закрыв кастрюлю крышкой, около часа.

### **Запеканка с мясом и картофелем**

*Состав:* говядина вареная — 100 г, картофель — 3 шт., лук — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. л., яйцо — 1 шт., сухари молотые, соль.

Приготовить пюре из картофеля. Половину положить ровным слоем на смазанную маслом и посыпанную просеянными сухарями сковороду; сверху разложить пропущенное через мясорубку и поджаренное с луком мясо и покрыть его остальным пюре. Поверхность запеканки смазать яйцом, смешанным со сметаной, и запечь в духовке.

### **Запеканка из тыквы с крупами**

*Состав:* тыква — 400 г, крупа пшенная, манная или рис — 60 г, молоко — 50 мл, сливочное масло — 30 г, сахар — 10 г, яйцо — 1 шт., сметана — 10 г, сухари молотые — 10 г.

В очищенную мелко нарезанную тыкву добавить сахар и припустить с молоком и маслом. Затем засыпать крупу и варить до готовности. Положить яйцо и посолить. Готовую массу выложить на противень или порционные сковороды, смазанные маслом, разровнять, смазать сверху сметаной, посыпать сухарями и запечь в жарочном шкафу.

## **МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ ВТОРЫЕ БЛЮДА**

---

### **Рыбные рулетики**

*Состав:* рыбное филе — 500 г, яйцо — 1 шт., молоко — 3 ст. л., панировочные сухари, сливочное масло — 50 г, растительное масло — 50 мл, мука, зелень, соль.

*Для фарша:* рис —  $\frac{1}{2}$  стакана, сваренное вкрутую яйцо — 1 шт., сливочное масло — 20 г, соль.

Филе посолить, поставить на холод на 1—2 часа. Подготовить фарш. Рис промыть и сварить в большом количестве воды до полуготовности. Воду слить, положить в рис масло, накрыть крышкой и поставить в горячую духовку на 10—15 минут. Затем рис охладить, выложить в миску, посолить, поперчить, смешать с отварными яйцами. Приготовленный фарш уложить на филе, свернуть рулетиками, перевязать нитками, обвалять в муке, смочить в яйце, размешанном с молоком, и запанировать в сухарях. Обжарить в большом количестве масла.

Готовые рулетики освободить от ниток, сложить в сотейник и полить растопленным сливочным маслом, не накрывая крышкой, поставить в духовку.

### **Паровые биточки из рыбы**

*Состав:* рыбное филе — 250 г, стручковая фасоль — 150 г, булка — 50 г, молоко — 50 мл, свежие грибы — 100 г, яйцо — 1 шт., масло — 2 ст. л., соль.

Филе без кожи пропустить через мясорубку, смешать с хлебом, размоченным в молоке, посолить и пропустить еще раз через мясорубку. Потом в массу прибавить размягченное масло, яйцо, хорошо перемешать. Разделить, не обваливая в муке, придав фаршу форму битков.

Битки разместить в один ряд на дне кастрюли, смазанной маслом, в промежутки положить очищенные, промытые и нарезанные свежие грибы (белые или шампиньоны), сбрызнуть маслом, залить бульоном, сваренным из костей рыбы, так, чтобы битки были погружены в жидкость на  $\frac{3}{4}$ . Накрыть кастрюлю крышкой и варить 15—20 минут.

### **Рыбные голубцы**

*Состав:* филе рыбы — 250 г, капуста — 250 г, рис — 1 ст. л., лук — 1 шт., сливочное масло — 2 ст. л., томатный соус — 2 ч. л., соль.

Свежую капусту отварить и мелко порубить. Тонко нарезанный лук обжарить, рис отварить. Филе промолоть на мясорубке, добавить капусту, рис, лук, посолить, тщательно перемешать и сделать голубцы в форме колбасок. Положить на разогретую сковороду, обжарить, полить томатным соусом и запечь в духовке.

### **Мясные крокеты**

*Состав:* мясо (мякоть) — 200 г, брюква, морковь, картофель, лук — по 1 шт., зеленый горошек — 2 ст. л., цветная капуста — 1 головка, корень петрушки и лука-порея, булка — 40 г, сливочное масло — 1 ч. л., соль.

Из костей сварить прозрачный бульон. Очищенные овощи нарезать кубиками, залить процеженным бульоном и тушить под крышкой.

Мякоть мяса пропустить 2 раза через мясорубку вместе с булкой, вымоченной в холодной воде, и с кусочком мас-

ла. Из фарша слепить круглые крокеты. Когда овощи будут доведены до полуготовности, добавить к ним крокеты и тушить 20 минут.

### **Мясной рулет с сыром**

*Состав:* говядина — 200 г, сыр — 50 г, сливочное масло — 1 ч. л., масло растительное — 1 ст. л., зелень, соль.

Говядину порезать на куски, отбить, посолить, сделать сырную начинку из мелко натертого сыра, смешанного со сливочным маслом и рубленой зеленью, выложить на мясо, завернуть трубочкой, обжарить на растительном масле. Потом подлить немного горячей воды и тушить до готовности.

### **Мясное пюре запеченное**

*Состав:* мясо — 200 г, булка — 20 г, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 2 ч. л., бульон — 3 ст. л.

Мясо, очищенное от пленок и сухожилий, нарезать кусочками и тушить в небольшом количестве воды до полуготовности. Затем добавить вымоченную в холодной воде булку, все пропустить 2 раза через мясорубку, добавить бульон, растертый яичный желток и размешать. Ввести взбитый в пену белок. Массу выложить в кастрюлю, смазанную маслом и посыпанную сухарями, и поставить выпекать, накрыв крышкой, в духовом шкафу на водяной бане.

## **ОВОЩНЫЕ БЛЮДА**

---

### **Овощное пюре смешанное**

*Состав:* овощи разные (картофель, морковь, капуста белокочанная, капуста цветная) — 200 г, молоко —  $\frac{1}{2}$  стакана, масло сливочное — 1 ч. л., соль.

Овощи нарезать и тушить под крышкой в очень малом количестве воды, чтобы они варились в собственном соку. Через 30—40 минут горячими протереть через сито. Добавить горячее молоко, соль, сливочное масло и перемешать. Поставить на огонь, помешивая, и прогреть несколько минут.

### **Фаршированный картофель**

*Состав:* картофель — 250 г, сливочное масло — 1 ч. л., желток — 1 шт., зелень петрушки и укропа, соль, бульон.

Очистить ровные картофелины, опустить в крутой соленый кипяток и варить под крышкой до полуготовности. Картофель вынуть, срезать верхушку и осторожно выскоблить ложечкой середину. Протереть вынутую мякоть через сито, прибавить желток, масло, рубленую зелень и соль. Пюре хорошо растереть деревянной ложкой, развести небольшим количеством бульона и им же побрызгать на каждую картофелину. Наполнить этим фаршем середину картофеля, положить его в сотейник, смазанный маслом, и поставить в духовку.

## **ДЕСЕРТЫ**

---

### **Желе из ягод**

#### **Вариант 1.**

*Состав:* земляника — 3 ст. л., сахар — 1 ст. л., молоко — 3 ст. л., яйца — 2 шт., желатин — 2 г, вода — 1 ст. л.

Яйца растереть с сахаром. К смеси подлить молоко, тщательно размешать и соединить с протертыми через сито ягодами. Затем ввести распущенный в воде желатин, перемешать, разлить в чашечки и поставить в холодильник.

#### **Вариант 2.**

*Состав:* ягоды ежевики — 100 г, сахар — 100 г, желатин — 1,5 ч. л., яйцо — 1 шт., вода — 250 мл.



Отжать сок без косточек. Приготовить сахарный сироп и смешать с соком; затем добавить разбухший в воде желатин и довести до кипения. В теплое желе добавить половину белка яйца, размешать и завершить охлаждение.

### **Палянички из творога**

*Состав:* творог — 250 г, мука — 3 ст. л., яйцо — 2 шт., сахар — 2 ч. л., сливочное масло — 20 г, ванилин, соль.

Творог протереть. Желтки, часть сливочного масла ( $\frac{2}{3}$ ) и сахар растереть добела и соединить с творогом, добавить соль, ванилин и растереть в течение 10 минут. Потом добавить муку и взбитые белки. Подготовленную массу выложить на стол, посыпанный мукой, и разделать на плоские лепешки, потом разрезать их на кусочки, запанировать в муке, положить на противень с растопленным сливочным маслом и жарить в духовке.

### **Домашние трюфели**

*Состав:* сахарный песок — 250 г, сливки или молоко — 5 ст. л., сливочное масло — 80 г, какао — 100 г, сухое молоко (или смесь «Малютка») — 120 г, яичный белок — 1 шт., сахарная пудра — 1 ст. л., орехи измельченные — 1 ст. л.

На слабом огне растопить сахар в сливках и, помешивая, прокипятить 3 минуты. Снять с огня и в горячую массу, размешивая, добавить масло,  $\frac{1}{2}$  пачки какао, сухое молоко, перемешать и влить взбитый в крепкую пену белок. 10 минут растереть до получения однородной массы. Для остывания массу поставить на 30 минут в теплое место (на край плиты).

За это время из сахарной пудры, оставшегося какао и толченых орехов приготовить посыпку. Загустевшую массу остужать минут 15 в прохладном месте до получе-

ния пластичной массы. Затем брать массу чайной ложкой и, помогая ножом, лепить каждую конфету отдельно и сразу обваливать в посыпке. Убрать в холодильник для полного остывания.

Внутри конфеты можно поместить орешек, вишенку из варенья, чернослив, изюм.

### **Коврижка**

*Состав:* мука — 1,5 стакана, молоко или вода —  $\frac{1}{2}$  стакана, сахар —  $\frac{1}{2}$  стакана, мед —  $\frac{1}{2}$  стакана, сливочное масло — 1 ч. л., яйцо — 1 шт., сода, гвоздика, корица.

Просеять муку, положить в нее яйцо, сахар, разогретый мед и теплую воду или молоко. Хорошенько размешать и добавить в тесто половину чайной ложки соды, столько же толченой корицы и толченой гвоздики. По желанию можно положить цукаты. Тесто вымесить до густоты сметаны, выложить на противень, хорошо смазанный маслом, и запечь в умеренно нагретой духовке. Когда коврижка остынет, посыпать ее сахарной пудрой или разрезать коврижку вдоль на две части и смазать фруктовым пюре.

### **Мятные пряники**

*Состав:* мука — 2 стакана, сахар — 1 стакан, мятное масло — 7—8 капель, яйцо — 1 шт., молоко —  $\frac{1}{2}$  стакана, сода.

На разделочную доску горкой насыпать просеянную муку, добавить к ней соду на кончике ножа и мятное масло. В молоке развести яйцо. Муку собрать горкой, в середине ее сделать углубление, высыпать туда сахар и осторожно влить молоко, разведенное яйцом. Замесить негустое тесто. Слепить из него продолговатые батончики, разрезать их на равные кусочки, обваливать в муке и придать им кру-

глую форму. Пряники положить на противень, густо посыпанный мукой, и поставить в слабо нагретую духовку. Выпекать при умеренной температуре. Пряники должны быть чуть розоватого цвета.

### **Творожные шарики**

*Состав:* творог — 200 г, белый хлеб — 1 стакан (раздробленный на крошки), сахар —  $1/2$  стакана, масло — 50 г, изюм — 70 г, ванилин, какао-порошок.

Раздробить белый хлеб на крошки. Творог пропустить через мясорубку вместе с сахаром и сливочным маслом, хорошо перемешать, добавить изюм, ванилин, дробленный хлеб и снова хорошо перемешать до получения однородной массы. Сформовать шарики или цилиндрики и обкатать их в сахаре, смешанном с какао-порошком.

## **НАПИТКИ**

---

### **Кисели ягодные**

#### **Вариант 1.**

*Состав:* крыжовник — 1 стакан, сахар — 1 ч. л., крахмал — 1 ч. л., вода — 2 стакана, ваниль.

Крыжовник залить горячей водой и варить до мягкости. Протереть через сито, всыпать сахар, вскипятить. Развести крахмал в холодной воде и влить в крыжовник. Варить 2—3 минуты, добавить ваниль, снять с огня.

#### **Вариант 2.**

*Состав:* вишня — 1 стакан, сахар — 1 ч. л., крахмал — 1 ч. л., вода — 2 стакана.

Из вишни удалить косточки, отцедить сок. Ягоды залить кипятком и варить 5 минут. Добавить сахар и разведенный в холодной воде крахмал, вскипятить и снять с огня. Влить сок и размешать.

### **Вариант 3.**

*Состав:* клюква — 2 ст. л., крахмал — 1 ч. л., сахар — 3 ч. л.

Клюкву перебрать, вымыть, обдать на сите кипятком, размять ложкой; размятые ягоды положить в марлю и отжать сок. Посуду с соком закрыть крышкой и убрать в прохладное место. Оставшиеся выжимки залить стаканом горячей воды, поставить на огонь в эмалированной посуде, довести почти до кипения и процедить сквозь марлю. Часть процеженного отвара ( $\frac{1}{4}$  стакана) остудить и развести в нем 1 ч. л. крахмала, остальной отвар вскипятить с сахаром.

Когда кисель закипит, влить в него, помешивая, разведенный отваром крахмал, дать один раз вскипеть и сейчас же перелить в фарфоровую посуду, помешивая, чтобы не образовалась пенка. Когда кисель немного остынет, вмешать в него сырой сок.

## **Кисели овощные**

### **Вариант 1.**

*Состав:* тыква — 300 г, сахар — 1 ч. л., крахмал — 1 ч. л., вода — 1,5 стакана.

Тыкву натереть на терке, отжать сок и смешать его с водой. Крахмал развести в  $\frac{1}{4}$  стакана холодной воды. Сок вскипятить, добавить сахар и варить 5 минут. Влить разведенный крахмал при непрерывном помешивании, довести до кипения и снять с огня.

### **Вариант 2.**

*Состав:* морковь — 1 шт., сахар — 1 ч. л., крахмал — 1 ч. л., вода — 1 стакан, лимонный сок — 1 ч. л.

Морковь почистить, натереть на терке, перемешать с сахаром и оставить на 15 минут. Отжать сок, выжимки залить водой, варить 10 минут. Протереть через сито, до-

вести до кипения и добавить разведенный крахмал. Проварить 2—3 минуты и снять с огня. Остудить, влить морковный и лимонный соки и перемешать.

## **Детские чаи**

### **Вариант 1.**

Взять равные части сухих плодов черной смородины и шиповника. Положить 1 столовую ложку смеси в заварочный чайник и залить 2 стаканами кипятка. Укутать и настоять в темном месте в течение часа. Добавить сахар или мед.

### **Вариант 2.**

*Состав:* вода — 200 г, чай —  $1/2$  ч. л., яблочный сок —  $2/3$  стакана, сахар — 2 ч. л., лимонный сок — 2 ч. л.

Заварить слабый чай, охладить и смешать с яблочным соком. Добавить сахар и лимонный сок, размешать до растворения сахара.

## **Лимонный морс**

*Состав:* вода — 500 мл, лимон — 1 шт., сахар —  $1/2$  стакана.

Вымыть лимон. Облить кипятком, дать остыть и натереть цедру на терке, стараясь не снимать белый слой. Выжать из лимона сок и поставить в холодильник. Лимонную цедру залить холодной водой, поставить на огонь и вскипятить. Снять с огня, процедить, добавить сахар и хорошо перемешать. Остудить, влить лимонный сок, перелить в кувшин и поставить в холодильник.

Так же делается апельсиновый морс, но в него к одному апельсину добавляется сок половинки лимона, если апельсин сладкий. Если же апельсин кисловатый, то лимон можно не добавлять.



## **Компот из яблок и мандаринов**

*Состав:* вода — 2 стакана, яблоки — 4 шт., мандарины — 4 шт., сахар —  $\frac{3}{4}$  стакана.

Мандарины промыть в холодной воде, очистить от кожуры и белой оболочки, разделить на дольки и положить на тарелку. Цедру мелко нарезать в виде соломки и, прокипятив в стакане воды, откинуть на сито. В кастрюлю всыпать сахар, залить его горячей водой, размешать, положить цедру, очищенные и нарезанные яблоки и при медленном кипении варить 10 минут, пока яблоки не станут мягкими. Остывшие яблоки и дольки мандаринов разложить в вазочки и залить сиропом.

## **Напиток из чернослива**

*Состав:* вода — 400 мл, чернослив — 100 г, мед — 30 г, лимон — 20 г, сахар — 10 г.

Чернослив перебрать, помыть, вырезать косточки, залить водой, поставить на сильный огонь, довести до кипения и поварить под крышкой при слабом кипении 5 минут. Еще горячий отвар слить в чистую кастрюлю, а оставшийся в первой кастрюле чернослив залить небольшим количеством кипятка и припустить на слабом огне 10 минут. Затем содержимое кастрюли хорошо размять и жидкую его часть процедить в кастрюлю с первым отваром. Напиток заправить медом, сахаром, лимонным соком и охладить.

59 секунд, которые изменят вашу жизнь

**Фрэнсис Мэнди**

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ  
ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ГУРМАНОВ**

**От крохи до подростка**

Ответственный редактор *Л.И. Глебовская*

Художественный редактор *И.А. Озеров*

Технический редактор *Н.Н. Должикова*

Компьютерная верстка *Е.С. Родионова*

Корректор *А.В. Максименко*

Подписано в печать 24.12.2010.

Формат 84×108<sup>1/32</sup>. Бумага типографская. Гарнитура «Charter».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,44. Уч.-изд. л. 12,84.

Тираж 3 000 экз. Заказ № 114

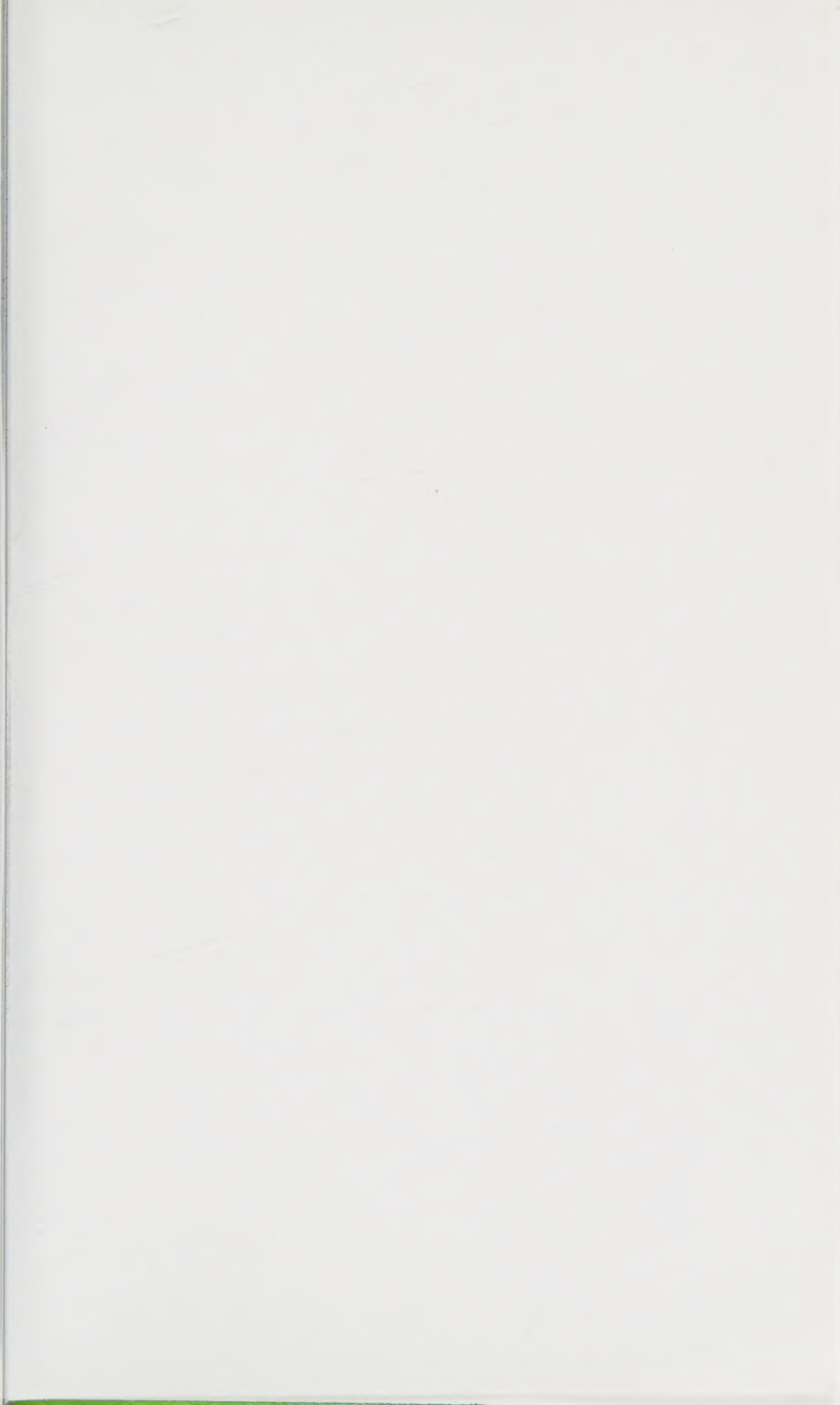
ЗАО «Издательство Центрполиграф»

111024, Москва, 1-я ул. Энтузиастов, 15

E-MAIL: CNPOL@CNPOL.RU

WWW.CENTRPOLOGRAF.RU

Отпечатано с готовых файлов заказчика в ОАО «ИПК  
«Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14









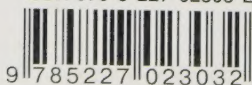


## **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ГУРМАНОВ**

**От крохи  
до подростка**

- Советы опытных диетологов
- Примеры составления полезного рациона
  - Экономный расход продуктов
- Идеи и рецепты приготовления школьных завтраков
- Рецепты блюд для детских праздников
- Новые оригинальные рецепты вкусных блюд

ISBN 978-5-227-02303-2



**ЦЕНТРОЛИГРАФ®**

# 59

**Мэнди Фрэнсис**  
bestselling  
author

## **СЕКУНД, КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ ВАШУ ЖИЗНЬ**

Здоровая пища просто необходима каждому, а особенно — ребенку! Но, как известно, то, что件лезно, — не всегда件вкусно, и если взрослый это понимает, то как объяснить то же самое ребенку? Вспомните, сколько раз ваш малыш отказывался от такой полезной овсяной каши или картофельного пюре и вы никакими уговорами не могли заставить его пообедать?

На помощь вам придет книга Мэнди Фрэнсис, в которой она расскажет вам, что здоровая пища может быть вкусной! Оригинальные и порой необычные рецепты блюд, которые могут быстро и легко приготовить даже самые занятые родители, интересные сочетания продуктов способны пробудить аппетит вашего маленького гурмана.

Благодаря этой книге вы научитесь правильно выбирать продукты, узнаете обо всех простых способах приучения детей к полезным продуктам и почерпнете массу «вкусных» идей, которые помогут вам составить полезный и разнообразный рацион для вашего малыша.