

В. Г. Лифляндский, В. В. Закревский

МАТЬ и ДИТЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА

Питание беременной
и кормящей женщины

Профилактическое
и лечебное питание детей
от рождения до юности



2-е издание, переработанное и дополненное



В. Г. Лифляндский, В. В. Закревский

**МАТЬ И ДИТЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ПИТАНИЯ
РЕБЕНКА ОТ РОЖДЕНИЯ
ДО ЮНОШЕСТВА**

Издание второе, переработанное и дополненное



**Санкт-Петербург
Издательский Дом «Нева»**

2004

Предисловие

Со времени написания первого издания этой книги прошло 5 лет. За этот период многое изменилось в подходах к питанию детей первого года жизни, беременных и кормящих женщин, а также лечению различных заболеваний, в том числе и с помощью питания. Кроме того существенно изменился ассортимент продуктов питания, в том числе и детского. В связи с этим нами были внесены изменения и дополнения в большинство глав книги.

В медицине есть такие понятия, как первичная и вторичная профилактика заболеваний. При этом под первичной понимают профилактику болезней у здоровых людей путем различных мероприятий по обеспечению здорового образа жизни, а под вторичной — профилактику обострения болезней. Некоторые ученые в настоящее время выделяют еще третичную профилактику, подразумевая под этим заботу о здоровье будущих поколений (в частности — еще не родившегося ребенка). И в нашей книге мы постарались показать возможность решения всех трех направлений профилактики заболеваний у ребенка.

Желанный, здоровый ребенок — это радость и счастье матери и всей семьи. Он делает и мать свободнее и привлекательнее. Недаром И. С. Тургенев писал: «...Есть ли на свете что-нибудь пленительнее молодой красивой матери со здоровым ребенком на руках?»

Авторы этой книги воспитали каждый по двое детей, которые, естественно, болели и детскими, и обычными инфекционными заболеваниями, не обошлось и без аллергии и других болезней. И конечно, будучи специалистами по питанию, мы старались в первую очередь использовать натуральные средства лечения (питание, фитотерапию и др.). Анализ собственного опыта питания детей и данных современной российской и зарубежной научной и научно-популярной литературы, в том числе и найденной в Интернете, положен нами в основу этого пособия для родителей.

Изучив массу научно-популярной литературы по детскому питанию, авторы ужаснулись! Сколько лишней, ненужной информации

приводят наши коллеги — специалисты-медики, а в то же время конкретных практических сведений очень мало или они не доведены до логического конца. Специалисты, к сожалению, очень многое не договаривают, так как для них это и так ясно и очевидно. И конечно, молодым родителям, которые не сведущи в медицине, трудно разобраться в том, что же делать в каждом конкретном случае, чем же все-таки кормить ребенка?

Вместе с тем западная литература более «практична», чем наша российская: она дает сведения, что и как делать, но вовсе не разъясняет — почему? А российский читатель все-таки любит сам разобраться, что к чему, да и то, что один раз понято, легче запоминается и лучше усваивается.

Мы постарались указанные недостатки исправить, используя свой довольно богатый медицинский и родительский опыт. Все, о чем рассказывает наша книга, прошло проверку среди родственников и знакомых на предмет выявления неточностей, спорных моментов и т. п.

Мы глубоко убеждены, что здоровьем ребенка надо заниматься задолго до его рождения, руководствуясь принципом: у здоровых родителей — здоровые дети.

Здоровье ребенка — это фундамент для здоровья взрослого, которое закладывается задолго до того, как человек рождается. Период беременности — те девять месяцев, которые к моменту появления на свет проживает каждый из нас, — очень важен для физического и психического развития ребенка. Недаром во всех древних цивилизациях беременная женщина пользовалась особыми привилегиями. Существовали даже пренатальные клиники, где будущие матери проводили этот важный период жизни в окружении покоя и красоты.

Неправильное, извращенное питание во время беременности, как и несоблюдение других гигиенических принципов, приводит к нежелательным последствиям как для самой матери, так и для будущего ребенка. Первая глава этой книги «Профилактика болезней ребенка до его рождения» как раз посвящена питанию женщины во время беременности, направленному на предупреждение заболеваний у будущего малыша.

По-своему важно для профилактики болезней у ребенка и питание кормящей матери. Во-первых, от количества и качества потребляемых ею продуктов зависят количество и состав грудного молока, а во-вторых, только полноценное питание матери во время кормления грудью обеспечивает нормальное развитие ребенка, способствует своевременному и правильному становлению его обменных процессов, формированию стойкого иммунитета. О том, как должна питаться кормящая мать, вы прочтете во 2-й главе.



Преимущество кормления новорожденного молоком из материнской груди в англоязычной литературе выражено краткой формулой «breast is best» — «самое лучшее — грудь». Действительно, у материнского молока нет конкурентов! Подобно тому как мать оберегает от неприятностей свое дитя, материнское молоко ограждает от бед детский организм. О преимуществах грудного вскармливания, его распространенности и продолжительности имеется обширная литература. И тем не менее факты таковы, что только, например, в Санкт-Петербурге в 1995 г. 63% матерей отказались вскармливать детей грудью и перешли на кормление искусственными смесями. Западный же мир, осознав угрозу искусственного вскармливания примерно 10 лет назад, ограничил деятельность фирм, выпускающих детские смеси. Поэтому главу о питании детей раннего возраста мы в первую очередь адресуем тем женщинам, которые до сих пор не подозревают, в какую цену обходится «материнская лень» их собственным детям.

Уровень здоровья человека во многом определяется качеством питания именно в детском возрасте, когда идет бурный рост и интенсивное течение обменных процессов. При этом нормальное физическое развитие, предупреждение многих заболеваний и в первую очередь анемии, аллергических проявлений, дисбактериозов, расстройств пищеварения, ожирения обеспечивает лишь правильно составленное и организованное питание. Питание оказывает определяющее влияние и на развитие центральной нервной системы ребенка, его интеллект, работоспособность. Поэтому глава о питании детей от 1 года до 17 лет поможет понять роль правильного питания в профилактике многих заболеваний этого возраста и при необходимости скорректировать существующий рацион.

Коснемся мы и таких актуальных в настоящее время вопросов, как «Дети и пост», «Дети и вегетарианство».

Если же ребенок заболел, то и здесь на помощь может и должно прийти питание, но уже — лечебное, которое является одним из основных факторов в общем комплексе терапевтических мероприятий при любом заболевании ребенка. Правильно составленное, оно нередко оказывает определяющее влияние на течение и исход болезни. В этой книге вы найдете рекомендации по лечебному питанию при инфекционных заболеваниях, анемиях, ожирении, дисбактериозах, заболеваниях пищеварительной и мочевыделительной систем. Особенно подробно рассказано о питании при аллергии, являющейся бичом современного общества.

Надеемся, что эта книга прибавит читателям знаний о правильном питании здорового и болеющего ребенка, кому-то из матерей помо-

жет осознать необходимость кормить своего ребенка грудью, беременным подскажет, почему есть надо с пользой не только для себя, но и для будущего малыша, даст возможность узнать об особенностях кулинарной обработки и технологии приготовления блюд детского питания. Приведенные в книге рецепты блюд систематизированы не только по основным группам (первые, вторые, мясные, молочные и т. д.), но и по возрасту (до года, от года до полутора лет, от полутора до трех лет и т. д.).

Январь 2003 г.

В. Г. Лифляндский, В. В. Закревский



Глава 1

ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ РЕБЕНКА ДО ЕГО РОЖДЕНИЯ, ИЛИ ПИТАНИЕ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

Уважаемые читатели! Пусть вас не удивляет и не вызывает раздражения, что несколько абзацев мы посвятим вопросам, на первый взгляд не имеющим непосредственного отношения к питанию. Но это только на первый взгляд. На самом деле все, о чем вы прочтете на этих страницах, создает предпосылки для правильного питания как самой женщины (сначала в период беременности, а затем — кормления грудью), так и ребенка.

Задумаемся прежде всего, всегда ли мы «чисты» перед ребенком, давая ему жизнь? Кого мы ждем, готовясь стать родителями? Об этом в одной из своих журнальных статей учитель-новатор Евгений Николаевич Ильин пишет так: «Хорошо, если девочку или мальчика. А если, как было еще совсем недавно, — „квадратные метры“? Да-да, именно метры, получить или расширить жилую площадь. А разве мало ситуаций, когда ребенок нужен единственно для того, чтобы „удержать“ любимого человека? И ждем, по сути, не ребенка, а возможность осуществить свое желание. Иные ребенка исподволь воспринимают как некую сберегательную книжку, с которой под старость и до конца дней можно бесхлопотно снимать проценты. Ждут не его, а потенциального кормильца. Бывают и вовсе курьезные причины нашего появления на свет: одной скучно... Одиночество лечат иногда и таким способом. Часто ребенок — плод неосторожной любви. И тут уж хочешь не хочешь, а жди...» Прочтите замечательную книгу И. Медведевой и Т. Шишовой «Книга для трудных родителей», и вы поймете, какой вред и несчастья приносят ребенку «трудные» родители.

Огромное значение для беременности и судьбы будущего ребенка имеет психоэмоциональное состояние женщины, ее психологическая подготовленность за собственным последним криком услышать другой — крик своего ребенка. Позитивный настрой на вынашивание и рождение малыша, спокойствие, хорошие мысли о ребенке, духовный рост женщины являются тем фундаментом, на котором в дальнейшем будет строиться душевное и физическое здоровье ребенка. Психологи и психиатры утверждают: любовь, с которой мать вынашивает ребенка, мысли, связанные с его появлением, оказывают очень важное влияние

на развивающуюся психику, клеточную память и сохраняют этот эмоциональный след в его подсознании на протяжении всей жизни. Способность к добру и сопереживанию, уравновешенность и агрессивность, другие свойства личности формируются уже во внутриутробном периоде. Ребенок непрерывно улавливает на клеточном уровне ощущения, чувства, мысли, которые вызывает у матери окружающий мир. Находясь в утробе матери, он даже повторяет ее мимику.

Ради здоровья и счастья ребенка женщина должна работать над собой. Помимо более строгого соблюдения режима дня, выполнения специальных физических упражнений, прекрасно, если бы женщина могла позволить себе слушать спокойную музыку, петь. Замечено, что матери, занимавшиеся во время беременности пением (особенно хоровым), производили на свет более спокойных ребятисшек, способных легко адаптироваться в различных ситуациях, что свидетельствует об их психическом равновесии. Спокойная музыка переключает вегетативную нервную систему на накопление энергии в организме (действует, используя медицинский термин, в трофотропном направлении). У склонных к депрессии женщин индивидуально подобранная музыка способна улучшать настроение, оказывать тонизирующее действие.

Нельзя не сказать о роли мужа — отца будущего ребенка в создании спокойной обстановки в этот ответственный для семьи период. То, как муж выражает свое отношение в мелочах, как заботится о жене — все это влияет на настроение и самочувствие, самооценку и самоуважение женщины и отражается на ребенке. Поскольку женщина в первые месяцы беременности бывает в весьма напряженном эмоциональном состоянии, будущему отцу важно не слишком остро реагировать на ее возможные капризы и «срывы» по пустякам. В этот период нужно облегчить ей тяготы домашнего хозяйства. В общем, как поется в одной из песен, «Главней всего „погода“ в доме...».

Чрезвычайно важна в этот период и физическая активность, пребывание на свежем воздухе, умение правильно отдыхать и расслабляться (в том числе и с помощью аутогенной тренировки). О многом нужно было бы поведать, чтобы женщина смогла прочувствовать и понять, что беременность — это не только самый величественный и ответственный период ее жизни, но что беременность — это и работа над укреплением здоровья — и своего, и своего ребенка — все девять месяцев.

Однако, вспоминая слова Козьмы Пруtkова «Рассуждай токмо о том, о чем понятия твои тебе сие дозволяют» и памятуя, что мы профессионально занимаемся гигиеной питания и диетологией, дальше будем вести речь только о питании. Но прежде, ради объективности, отметим, что только одно, даже правильное питание — не панацея от всех болезней женщины и будущего ребенка в этот период. Тем не менее протекание,





исход беременности и здоровье будущего малыша на 60–80% определяются все-таки питанием.

Как правильно пишет В. Т. Лободин в книге «Здоровье и духовность. Физические методы оздоровления» (и мы вполне согласны с этим), питание — очень сложный духовный процесс. Сначала это процесс духовный, а затем пищеварительный. Действительно, к пище можно относиться по-разному. Можно наполнять свое чрево продуктами, подразумевая лишь материальную сторону питания, а можно с ее помощью способствовать собственному духовному росту и оздоровлению. Вы можете есть самую лучшую пищу, но она не пойдет впрок, если страх, беспокойство, возмущение, зависть и другие отрицательные эмоции будут преследовать вас постоянно. Прочтите вышеупомянутую книгу В. Т. Лободина, и у вас, надеемся, появится именно такой (духовно-материальный) взгляд на пищу и питание. Тем более что в этот период, как правило, есть время, которое можно уделить правильному питанию. Это проще, чем, не дай Бог, потом всю жизнь выхаживать больного ребенка.

Каким же должно быть питание будущей мамы? Какие опасности подстерегают женщину и ребенка в эти самые важные девять месяцев?

Все современные научные рекомендации и рационы питания для беременных женщин основываются на том положении, что на каждом из этапов внутриутробного развития будущему малышу необходимы повышенные количества определенных пищевых веществ и что их недостаток, не оказывающий заметного влияния на организм женщины, может тем не менее отрицательно сказаться на развитии плода. Проследим динамику нарастания потребностей беременной женщины в пищевых веществах.

С первых дней беременности женщине (чтобы не возникало проблем с вынашиванием) необходимо много витамина Е — главного в профилактике выкидышей. Витамин Е также оказывает влияние на рост железистой ткани молочной железы, а у кормящей женщины участвует в уравнивании процессов молокообразования и молоковыделения. В случае если после предыдущих родов у женщины было мало молока, то за 1–1,5 месяцев до родов беременной следует есть больше продуктов, содержащих этот витамин. Витамин Е в достаточном количестве содержится в нерафинированном подсолнечном масле, орехах, семечках, крапиве. Особенно много витамина в проросшей пшенице. Попробуйте есть на завтрак проросшую пшеницу, прокрученную через мясорубку, смешав ее с теплым молоком или — еще лучше — с кефиром, добавив для вкуса масла и меда или варенья. Главное, не нагревать, чтобы не разрушить витамины! Поддерживающая доза — 50 г (четверть стакана), доза при угрозе выкидыша — 100 г ежедневно (полстакана). Курс — не меньше месяца. Не помешает и прием препаратов с витамином Е.



Блюда из пророщенной пшеницы

БУТЕРБРОДНАЯ МАССА ИЗ ПРОРОЩЕННОЙ ПШЕНИЦЫ

Проросшую пшеницу измельчают в миксере, добавляют растительное масло, соль, чеснок, все тщательно взбивают. В готовую бутербродную массу добавляют зелень. Вместо соли и чеснока можно добавить мед, а массу сервировать фруктами.

Проросшая пшеница (рожь, ячмень, подсолнечник, кукуруза) — 50 г, растительное масло — 30 г, чеснок — 7 г, соль, зелень петрушки.

ПРОРОЩЕННАЯ ПШЕНИЦА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Горошек смешать с хлопьями проростков и мелко порубленными зеленым луком и чесноком. Залить простоквашей, заправленной желтком и измельченной зеленью укропа. Размешать смесь и сразу подавать на стол.

Пророщенная пшеница — 4–5 ст. ложек, молодой зеленый горошек (или предварительно замоченный и проросший зеленый горошек) — 200 г, стебли зеленого лука и чеснока — по 2–3 шт., простокваша (сметана) — 200 г, яичный желток, укроп.

ПРОРОЩЕННАЯ ПШЕНИЦА С КАПУСТОЙ КОЛЬРАБИ

К замоченным проросткам или хлопьям добавить смолотые орехи и кольраби, натертую на крупной терке или нашинкованную соломкой. Размешать и заправить лимонной или апельсиновой цедрой. Украсить блюдо тонкими полосками лимонной или апельсиновой корки.

Пророщенная пшеница — 4–5 ст. ложек, любые очищенные орехи или семена масличных культур — 50 г, кольраби — 100 г, натертая цедра лимона или апельсина.

ПРОРОЩЕННАЯ ПШЕНИЦА С КАПУСТОЙ И МОРКОВЬЮ

Замоченные хлопья смешать с молотыми орехами, нашинкованной соломкой капустой и натертой морковью. Размешать и украсить тонкими кружочками моркови.

Пророщенная пшеница — 4–5 ст. ложек, любые очищенные орехи или семена масличных культур — 50 г, капуста — 40 г, морковь — 50 г.

ПРОРОЩЕННАЯ ПШЕНИЦА С КАПУСТОЙ И ЯБЛОКАМИ

Капусту нашинковать тонкой соломкой, добавить яблоки, нарезанные мелкими кубиками, проростки и простоквашу, взбитую с медом и лимонным соком. Размешать блюдо и сразу же подавать на стол.

Пророщенная пшеница — 4–5 ст. ложек, капуста и яблоки — по 100 г, простокваша (сливок, сметаны) — 200 г, мед — 1 ст. ложка, лимон — 1 шт.



ПРОРОЩЕННАЯ ПШЕНИЦА С КАБАЧКАМИ (ПАТИССОНАМИ, ЦУКИНИ)

Кабачки очистить от кожуры (если кабачки, патиссоны или цукини молоденькие, можно просто хорошо вымыть их щеткой в горячей воде), нарезать мелкими кубиками. Лук и чеснок очистить, помыть и мелко порубить. Простоквашу хорошо взбить и смешать с медом и измельченной зеленью укропа. Добавить заранее приготовленные проростки. Подавать, украсив веточками петрушки.

Пророщенная пшеница — 4–5 ст. ложек, 250 г кабачков (патиссонов или цукини), по 3–4 стебля зеленого лука и чеснока, 200 г простокваши (сметаны), укроп, 1 ч. ложка меда.

ПРОРОЩЕННАЯ ПШЕНИЦА С ОГУРЦАМИ И ЯБЛОКАМИ

Огурцы и яблоки вымыть и вместе с кожицей нарезать мелкими кубиками (яблоки режут вместе с семенными коробочками). Залить простоквашей, заправленной очищенным и сильно измельченным чесноком, и подсластить медом. Положить приготовленные проростки и снова все перемешать. Подавать к столу, украсив блюдо какими-нибудь плодами из варенья, а летом свежими ягодами вишни, смородины или кислыми фруктами.

Пророщенная пшеница — 4–5 ст. ложек, огурцы и яблоки — по 100 г, чеснок — 2–3 зубчика, простокваша — 200 г, мед — 1 ст. ложка.

ПРОРОЩЕННАЯ ПШЕНИЦА С КРАСНОЙ СВЕКЛОЙ И ЯБЛОКАМИ

Свеклу очистить и натереть на крупной терке. Яблоки нарезать вместе с кожицей и семенами на мелкие кубики и смешать со свеклой. Положить приготовленные проростки в взбитую простоквашу. Размешать.

Пророщенная пшеница — 4–5 ст. ложек, свекла красная и яблоки — по 100 г, простокваша — 200 г.

ПРОРОЩЕННАЯ ПШЕНИЦА СО СВЕКОЛЬНЫМИ ЛИСТЬЯМИ И ОГУРЦАМИ

Вымытые свекольные листья нарезать узкими полосками, а огурцы — мелкими кубиками. Положить мелко нарубленный чеснок и укроп. Залить взбитой простоквашей, смешанной с медом и проростками. Хорошо перемешать и сразу подавать на стол.

Пророщенная пшеница — 4–5 ст. ложек, листья сахарной или кормовой свеклы — 100 г, огурцы — 100 г, зеленый чеснок — 2–3 стебля, простокваша — 200 г, мед — 1 ст. ложка, зелень укропа.

Высока чувствительность плода к недостатку витаминов А, С, В₁, В₂, РР, дефицит которых уже с первых дней беременности может приводить как к



замедлению развития плода, так и к его гибели даже тогда, когда всех других пищевых компонентов достаточно. Кроме того, витамины В₁ и В₂ предотвращают слабость родовой деятельности и предупреждают появление трещин сосков молочных желез, которые так часто беспокоят в дальнейшем матерей при кормлении новорожденных. При недостаточности витамина В₆ у беременных женщин отмечаются тошнота, упорная рвота, потеря аппетита, раздражительность, бессонница, сухие дерматиты с зудом кожи, воспалительные изменения полости рта и языка. Продукты, богатые витаминами группы В, даны в разделе «Питание в лечении гиповитаминозов».

Следует так построить пищевой рацион, чтобы удовлетворять потребность в витаминах и минеральных элементах в основном за счет натуральных пищевых продуктов, а если этого не удастся сделать, то принимать поливитаминные препараты «Гендевит» или «Ундевит». Тем более что Министерством здравоохранения признано целесообразным вести массовую профилактическую витаминизацию беременных и кормящих женщин этими поливитаминами при обращении в женские консультации.

Начиная с конца 1-го месяца беременности, когда у плода активно начинаются процессы образования клеток крови в печени, повышается потребность женщины в железе, белке и других кроветворных элементах (витамины С, В₁, В₁₂, фолатине). Недостаточность витамина В₁₂, содержащегося в основном в печени и мясе животных, яйцах, проявляется у женщин нерезко выраженной анемией из-за нарушения нормального образования эритроцитов, изменением языка (жжение и покалывание), нарушениями со стороны нервной системы. Характерны слабость, повышенная утомляемость, головокружение, головные боли, сердцебиение и одышка при физической нагрузке, снижение аппетита, бледность с легкой желтушностью кожи, чувство онемения и ползания мурашек по телу.

На 4-м месяце беременности, когда у плода возникают очаги кроветворения и в селезенке, потребность в железе и кроветворных элементах еще больше возрастает. При этом, несмотря на повышение на 20% всасываемости железа в желудочно-кишечном тракте женщины и использование его резервов из селезенки, печени и костного мозга беременной, железа все-таки может не хватить для нормального развития плода, если пища будет обеднена эти минералом. Когда организм матери, пытаясь скомпенсировать недостаток железа, начнет отдавать железо своих собственных эритроцитов, у нее возникнет железодефицитная анемия.

Железо пищевых продуктов подразделяется на гемовое, то есть в составе гемоглобина (содержится в животных продуктах), и негемовое (в растительных продуктах). Причем если железо животных продуктов усиливает всасывание железа растительных продуктов, то обратного эффекта не происходит. Следует, однако, отметить, что некоторые компоненты растительных продуктов (витамин С и органические кислоты, фруктоза и сорбит) существен-



но повышают всасывание железа животных продуктов. В то же время другие компоненты растительных продуктов (фитин, клетчатка отрубей, соевый белок, фосфаты, некоторые компоненты чая и кофе) угнетают его всасывание. Кроме того, всасывание железа тормозят жиры, соли кальция, молоко.

Поэтому основными продуктами, которые должны использоваться при лечении анемии, являются мясные и некоторые растительные (зелень — петрушка, укроп, салат и другие листовые растения, а также ягоды, содержащие хлорофилл, — крыжовник; ягоды и фрукты, богатые витамином С, — шиповник, актинидия, черная смородина, облепиха, апельсины, клубника, рябина, некоторые сорта яблок, мандарины, черешня, а также содержащие много органических кислот — клюква, смородина, лимон и др.). Вместе с тем содержание жира в рационе питания необходимо ограничить до 70–80 г и временно, до нормализации содержания гемоглобина в крови, в два раза уменьшить потребление молочных продуктов.

Организуя питание при анемии, следует учитывать, что железо животных и растительных продуктов усваивается по-разному. Так, если из мясопродуктов усваивается до 30% железа (особенно хорошо из телятины, зельцев и кровяных колбас), то из зерновых продуктов — всего 3%, а из ягод и фруктов — 5–6%, бобовых и соков — 7–8%. Общепринятое мнение о роли яблок и гранатов в качестве источников железа сильно преувеличено, хотя эти продукты и важны как источник органических кислот. Ниже приведены примеры некоторых блюд, которые желательно включать в рацион при анемии. Обязательно ежедневно употреблять свежеприготовленные фруктовые и ягодные соки.

Блюда, способствующие улучшению кроветворения

САЛАТ ИЗ ЕЖЕВИКИ

Фрукты и ягоды перебирают, промывают. Сливы разрезают на 4 части и удаляют косточки. Ягоды крыжовника разрезают пополам. Кислое яблоко и мякоть дыни нарезают кубиками. Ягоды красной смородины отделяют от плодоножек, фрукты и ягоды слоями укладывают в креманку (посуду для подачи сладких блюд, мороженого) или стеклянную вазочку и поливают ягодным сиропом либо сладким сметанным соусом.

Ежевика — 40 г, крыжовник — 20 г, слива или чернослив — 20 г, кислые яблоки — 20 г, дыня — 20 г, красная смородина — 20 г, ягодный сироп или сладкий сметанный соус — 30 г.

САЛАТ КРАСОТЫ

5–6 ложек овсяных хлопьев залить в мисочке 6–8 ложками холодной кипяченой воды. Добавить ложку меда и 7–10 мелко нарезанных орехов.



Оставить на полчаса, а лучше на ночь, чтобы есть утром натощак. Перед едой к хлопьям добавить: натертое большое яблоко, сок половины лимона, а если нет лимона, немного сока любого кислого фрукта (например, вишни). Салат можно подсластить, но лучше обойтись без этого, так как сахар «съедает» цинк и селен. Лучше добавить мед или какие-нибудь сезонные ягоды, например свежую малину или клубнику (зимой мороженую или протертую с сахаром). Иногда добавляют творог или сгущенное молоко, а из фруктов — изюм, нарезанную курагу и т. д. Блюдо это содержит почти полный комплекс витаминов и минеральных солей и при этом много клетчатки, оно необыкновенно вкусно и надолго утоляет голод.

САЛАТ «АССОРТИ ЗЕЛЕНЫЙ»

Зелень мелко нарезать, перемешать, посолить, заправить смесью растительного масла и лимонного сока. Можно также заправить салат сметаной или майонезом.

Салат зеленый (кочанный, латук), кресс-салат, лук зеленый — по 100 г, сок одного лимона, масло растительное — 3 ст. ложки, зелень петрушки, укропа.

САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ

Промытые листья листового или кочанного салата разрезать на 2–3 части, положить в салатницу, заправить салатной заправкой, аккуратно перемешать и посыпать укропом. Кроме укропа, салат можно посыпать мелко нарезанными, предварительно натертыми чесноком, корочками пшеничного хлеба. Вместо салатной заправки салат можно заправить сметаной или простоквашей, а сверху положить дольки вареных яиц и свежих огурцов.

Зеленый салат — 500 г, заправка салатная — 1/4 стакана, соль по вкусу, укроп.

ПЕРЕЦ С МЯСОМ И РИСОМ

У перца вырезать плодоножку с сердцевинкой, промыть, слегка припустить в кипящей воде. Вареное мясо пропустить через мясорубку 2 раза, смешать с отварным рассыпчатым рисом, посолить, добавить масло, вымешать. Подготовленным фаршем заполнить перец, положить в сотейник, залить плодово-овощным соусом (см. ниже) и тушить до готовности. Перед подачей посыпать зеленью петрушки, укропа.

Перец болгарский — 173 г, говядина — 115 г, рис — 15 г, масло сливочное — 5 г, петрушка, укроп — 10 г.

ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ

Печень пропустить через мясорубку, добавить отварную морковь, натертую на терке, сливочное масло, яичные желтки, сухое молоко, посо-



лить и взбивать 3–4 минуты. Массу осторожно соединяют со взбитыми белками, выкладывают в форму, смазанную маслом, варят на пару 40 минут. При отпуске посыпают укропом и (или) петрушкой и поливают плодово-овощным соусом (см. ниже).

Печень говяжья (свиная) — 110 г, морковь — 40 г, мука пшеничная — 1 г, молоко сухое — 20 г, масло сливочное — 5 г, соль — 1 г, зелень петрушки (укропа) — 10 г.

ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНИ

Печень отварить, а затем и протушить вместе с репчатым луком и морковью в небольшом количестве воды до мягкости. Когда остынет, вместе с морковью и луком несколько раз пропустить через мясорубку, посолить, добавить взбитое сливочное масло. Печеночную массу сформовать в виде рулета, охладить.

Печень говяжья (свиная) — 600 г, морковь — 120 г, лук — 80 г, масло сливочное — 60 г.

ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ

Печень очистить от пленок и нарезать небольшими кусочками. Вымытые и очищенные морковь и капусту, репчатый лук нашинковать соломкой. На смазанную маслом порционную сковороду уложить кусочки печени, поверх нее — слой нашинкованных овощей, посыпать солью, влить молоко. Тушить в умеренно жаркой духовке 30–35 минут.

Печень говяжья (свиная) — 100 г, морковь — 20 г, лук — 10 г, капуста — 20 г, масло сливочное — 5 г.

СОУС КИСЛО-СЛАДКИЙ НА ОВОЩНОМ ОТВАРЕ

Лук, морковь, петрушку очистить, промыть, пропустить через мясорубку, добавить масло, томат-пасту, прогреть 5–6 минут, залить овощным отваром и довести до кипения. Чернослив промыть, вынуть косточки, нарезать. Яблоки промыть, удалить семена, нарезать кубиками. Подготовленные чернослив и яблоки положить в кипящий соус, варить 2–3 минуты, хорошо вымешать, добавить сметану и довести до кипения.

Сливочное масло — 1 ст. ложка, томат-пюре — 1 ст. ложка, чернослив — $\frac{1}{2}$ стакана, луковица — 1 шт., яблоко — 1 шт., морковь — $\frac{1}{2}$ шт., корень петрушки — 1 шт., сметана — $\frac{1}{4}$ стакана, овощной отвар — 2 стакана, соль.

СОУС С КРАСНЫМ СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И ПОМИДОРАМИ

Перец сладкий промыть, пропустить через мясорубку вместе с помидорами, добавить горячей соленой воды, довести до кипения, проварить 5–7 минут и настаивать при закрытой крышке 20–25 минут. Добавить



по вкусу лимонную кислоту, по желанию можно положить и растительное масло (4 ст. ложки).

Красный перец — 5 шт., помидоры — 5 шт., вода — 2 стакана, соль, лимонная кислота по вкусу.

ГОВЯДИНА РУБЛЕНАЯ С ОВОЩАМИ

Очищенные морковь и лук нарезать соломкой, половину капусты разобрать на листья, а оставшуюся часть мелко порубить. Говяжий фарш смешать с 1 ст. ложкой рубленого лука, перемешанного с морковью в соотношении 1:1, пропустить фарш с овощами через мясорубку, добавить соль и воду так, чтобы масса была нежной, как средней густоты сметана, и приготовить котлетки. На дно кастрюли уложить половину капустных листьев, кусочки огурца, лука, моркови, посыпать цветами липы, сверху положить котлетки и прикрыть оставшимися листьями капусты. В горячую воду положить сметану, перец, соль, сухую мяту и полить этой жидкостью так, чтобы она покрыла котлетки. Быстро довести до кипения, варить 8–10 минут и настоять без нагревания 6–8 минут.

$\frac{1}{2}$ стакана говяжьего фарша, 1 луковица, 1 морковь, 1 огурец, 1 ст. ложка сухих цветов липы, 1 чайная ложка сухой мяты, средних размеров кочан капусты, 1 ст. ложка сметаны, соль, перец красный молотый.

РЫБА ОТВАРНАЯ С ОВОЩАМИ

Рыбу обработать, разрезать поперек на куски, уложить на капустные листья вместе с картофелем, луком, огурцом, сверху покрыть капустными листьями. В горячую воду добавить соль, готовую горчицу, майонез и залить этой смесью рыбу так, чтобы кусочки были чуть покрыты. Варить как в предыдущем рецепте.

1 средней величины рыба, 1 луковица, 2 картофелины, 1 огурец, средней величины кочан капусты, $\frac{1}{2}$ чайной ложки готовой горчицы, 1 ст. ложка майонеза, соль.

РЫБА ОТВАРНАЯ НА РАСТИТЕЛЬНОЙ ПОДУШКЕ

Морковь, тыкву, кабачок нарезать соломкой, очищенный картофель — ломтиками. Овощи разделить на 2 части, одну уложить на дно посуды, на эту «подушку» положить нарезанную рыбу, сверху снова овощи и залить горячей соленой водой так, чтобы верхний слой овощей был покрыт; быстро довести до кипения, варить 8–12 минут и настоять без нагревания 5–6 минут. Рыбу посыпать укропом и подать на стол.

СУП ИЗ ШИПОВНИКА С ЯБЛОКАМИ И СУХАРИКАМИ

В кипящую воду закладывают перебранные, промытые ягоды шиповника и варят 10 мин. Полученный отвар настаивают 6–8 часов, проце-



живают, добавляют варенье, мелко нашинкованные яблоки и лимонную кислоту по вкусу. Из пшеничного хлеба, нарезанного кубиками, готовят сухарики, их подают на отдельной тарелке.

Сухой шиповник — 80 г, варенье из крыжовника — 40 г, яблоки — 100 г, пшеничный хлеб — 75 г, вода — 205 г, лимонная кислота.

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ

Кочан капусты нашинковать, облить горячей водой, положить в кипящую воду, поварить 7–10 минут, затем опустить мелко нарезанные корни моркови, сельдерея, перец болгарский и картофель, нарезанный кубиками. Хлеб замачивают в капустном бульоне на 7–10 минут. Поварить 5–7 минут, добавить мелко нарезанный и спассерованный лук, отжатый хлеб, специи, соль. Подавая на стол, щи заправьте зеленью.

$\frac{1}{2}$ кг небольшого кочана капусты, 6 картофелин средних размеров, 2–3 ломтя белого хлеба, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень сельдерея, перец болгарский, перец душистый, хмели-сунели, лавровый лист, пыльца цветов (зеленая мука, сбор трав), имбирь, соль по вкусу, зелень петрушки, укропа, эстрагона, сельдерея.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КОЛЬРАБИ

Вскипятить воду, бросить в нее нашинкованный лук и нарезанный кубиками картофель. Кольраби натереть на мелкой терке и отварить в супе. Получившуюся массу, напоминающую суп-пюре, заправить белой мукой. Для этого в чашку с теплой водой ввести ложку муки, размешать и тонкой струйкой влить в суп. Когда мука заварится, снять с огня и прибавить пряности по вкусу.

Кольраби — 200 г, картофель — 1 шт., репа — 1 шт., морковь — 1 шт., корень петрушки, головка репчатого лука, по одной чайной ложке зеленого горошка, ягод черной и красной смородины, столовая ложка муки, столовая ложка растительного масла.

КОКТЕЙЛЬ «МЕДОВО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ»

Яичный белок взбивают с сахарной пудрой, добавляя постепенно соки, мед. Смесь наливают в посуду, добавляя газированную воду, и перемешивают.

На 215 мл напитка: сок апельсиновый — 100 мл, сок лимонный — 25 мл, мед натуральный — 10 г, сахарная пудра — 6 г, яйцо (белок) — 24 г, вода газированная — 50 г.

ЧАЙ ВИТАМИННЫЙ

Плоды шиповника, рябины заливают водой и варят 5 минут, затем кладут траву душицы, настаивают 10 минут. Чай является поливитамин-



ным, противоатеросклеротическим средством, благотворно действует на обмен веществ в организме.

На 200 мл напитка: плоды шиповника сушеные — 20 г, плоды рябины сушеные — 10 г, трава душицы сушеная — 5 г, вода — 200 мл.

ЧАЙ РЯБИНОВЫЙ

Плоды рябины и малины измельчают, смешивают с листьями смородины и заваривают в фарфоровом чайнике. Чай обладает общеукрепляющим действием.

На 200 мл напитка: плоды рябины сушеные — 30 г, плоды малины сушеные — 5 г, листья смородины сушеные — 2 г, вода — 200 мл.

ЧАЙ ШИПОВНИКОВО-МЕДОВЫЙ

Сушеные плоды шиповника измельчают, добавляют кипящую воду, варят 10 минут при закрытой крышке, настаивают 10 минут. В процеженный отвар добавляют мед, лимонный сок.

На 215 мл напитка: плоды шиповника сушеные — 20 г, мед — 15 г, сок лимонный — 5 г, вода — 200 мл.

Хороший эффект при анемии оказывают блюда из крапивы (см. ниже).

Со второго месяца беременности (в период активного формирования скелета) будущему ребенку необходимо больше кальция и фосфора, при дефиците которых могут возникнуть нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата. Кальция также должно быть достаточно много в питании женщины и на седьмом месяце беременности, когда у плода начинается кальцификация зубов, требующая много этого минерала (она происходит в основном в молочных зубах, но незадолго до родов начинается и в постоянных, которые будут прорезываться первыми). Дефицит кальция в питании беременной опасен не только для ребенка, но и для самой женщины, которая за период беременности может существенно испортить себе костную систему, в особенности зубы.

Основными продуктами — поставщиками кальция являются молоко, молочные продукты, шпинат, лук зеленый, изюм, овсяная крупа, капуста (особенно краснокочанная), морковь. Хорошо в этот период погрызть сахарные косточки, хрящики, мелкую рыбку с костями (это может быть жареная килька, салака, рыба в томатном соусе и так далее). Источником кальция также является яичная скорлупа. Возьмите яичную скорлупу от сырых яиц, очистите ее от пленок, вымойте, высушите естественным путем, растолките до состояния пудры и принимайте в течение всей беременности на кончике ножа 1 раз в день. Натуральный кальций из яичной скорлупы прекрасно заменит все модные кальцийсодержащие препараты, продающиеся в аптеках.



Со второй половины беременности возрастает потребность будущей матери в белке, жире и углеводах. При этом следует отметить, что недостаток полноценных белков (в первую очередь незаменимых аминокислот) во все периоды беременности может обернуться гипотрофией (недостаточным весом) будущего малыша. Удовлетворять потребность в полноценных белках, богатых незаменимыми аминокислотами, женщине нужно за счет творога, молока, кисломолочных напитков, нежирных сортов рыбы и мяса, а также 1–2 яиц в неделю.

Приведенные факты вроде бы указывают на необходимость увеличения количества пищи в первую половину беременности. Однако во все времена женщины в период беременности ели то же, что и обычно, — выбирать часто не приходилось, и постились, и ели иногда 1–2 раза в день, и дети у них нормально рождались и развивались. В чем же дело? А в том, наверно, что, чем больше мы «цивилизуемся», тем более утрачиваются в нас основы разумного, диктуемого самой природой питания, что, кстати сказать, и ведет к значительному росту так называемых диетзависимых заболеваний. В животном же мире еще не забыты инстинкты отбора (поиска) соответствующей пищи. Вот один пример. Пищевой рацион шотландской куропатки на 50–100% (в зависимости от сезона) состоит из обыкновенного вереска. Птицы перед началом периода размножения выбирают в качестве корма только вереск, богатый кальцием, фосфором и азотом, не трогая растения, содержащие недостаточное количество этих элементов. Именно эти элементы необходимы самкам перед началом размножения. К тому же во все времена женщины не ели такого количества переработанных промышленностью пищевых продуктов, в которых уже нет природных пищевых компонентов. А в-третьих, организм здоровой беременной женщины обладает такими огромными компенсаторными возможностями, которые, даже при «научном» недостатке тех или иных веществ в пище, устраняют все дефициты для будущего ребенка.

Означает ли это, что нет необходимости в каких-либо изменениях в привычном питании беременной женщины?

Мы смеем утверждать, что в первой половине беременности питание женщины может существенно не отличаться от ее питания до беременности, но только при обязательном учете нескольких моментов:

- если до беременности оно было достаточно полноценным и разнообразным;
- хорошее самочувствие и отсутствие заболеваний в период беременности;
- обязательная компенсация дефицита указанных выше биологически активных веществ.

При этом, не призывая существенно менять привычное питание в первую половину беременности, мы бы посоветовали будущей маме быть



более внимательной к своим желаниям в еде, чем обычно, прислушиваться к ним и не стесняться сказать о них мужу или близким. Это тот случай, когда «капризы» не только простительны, но и полезны. Ведь желание съесть что-либо особое (иногда это бывает мел, известь, глина) надо расценивать не как странность, причуду, а скорее как признак нехватки некоторых веществ (железа, кальция и др.) для создания новой жизни и относиться к такому желанию женщины серьезно. Поэтому если женщине в этот период захочется селедки, лимона, черной редьки, кислой капусты с растительным маслом и др., то непременно необходимо приобрести эти продукты, но ей нельзя злоупотреблять ими. Вообще беременная должна знать, что частое и обильное употребление каких-либо продуктов почти всегда вызывает в последующем аллергию к ним у ребенка.

Что касается второй половины беременности, то следует увеличить в рационе женщины содержание белка (в среднем на 30 г), жира (на 12 г), углеводов (на 30 г), а значит, и калорийность (на 350 ккал) и уменьшить содержание в пище соли (ограничить до 5 г в сутки), так как последняя увеличивает количество околоплодной жидкости и повышает артериальное давление. В последние недели беременности лучше совсем не солить пищу, чтобы вывести избыток жидкости из организма.

В этот же период рекомендуются продукты, богатые калием и обладающие выраженным мочегонным действием (абрикосы, персики, дыни, тыква, клубника, малина, черешня, апельсины, картофель и др.) Следует также исключить употребление маринованных продуктов, крепких мясных бульонов, горчицы, хрена, других острых блюд и приправ, ухудшающих функцию почек.

Женщине на протяжении всего периода беременности следует больше есть свежей растительной и натуральной свежеприготовленной пищи, пока она еще не подверглась промышленной и кулинарной переработке. Несмотря на то что в человеческом организме все более сложно, нежели в организме насекомых, нижеприведенный пример в некотором приближении может демонстрировать преимущества свежей пищи. Когда в опытах самкам колорадского жука давали старые листья картофеля, половина из них прекращала откладку яиц через 3 дня, а через 11 дней она прекращалась у всех. Когда же самкам начали давать молодые листья, плодовитость восстанавливалась.

Поэтому одним из основных правил питания для беременной должно стать использование пищи, в которой сохранено наибольшее количество неизменных пищевых и биологически активных веществ (свежие овощи, фрукты и ягоды, свежеприготовленные соки, проростки зерен пшеницы, ржи и др.). Судите сами, при нагревании продуктов в среднем на 30–60% уменьшается количество витамина С, витаминов группы В, фолиевой кислоты, денатурируется белок. При температуре свыше 54°C, независимо от длительности на-



гревания, полностью разрушается фермент гидролаза, помогающий в переваривании пищи в желудочно-кишечном тракте, и продукт становится «мертвым», что, в свою очередь, требует большего напряжения органов пищеварения и энергии на его переработку. Чем чаще вы едите кашу, печете пироги или жарите мясо, тем больше пищеварительный тракт загрязняется остатками не полностью переваренных блюд.

В свежих овощах, фруктах, ягодах и соках пищевые вещества остаются в неизменном виде; много их также и в свежемороженых фруктах. При проращивании зерна в связи с резкой активизацией ферментов происходит распад жиров и углеводов с образованием легкоусвояемых сахаров, жирных кислот, аминокислот и витаминов. В частности, находящийся в проростках и зеленых побегах витамин Е усваивается организмом по крайней мере в 10 раз интенсивнее, чем из синтетических препаратов. Поэтому такая пища является ценнейшим поставщиком всех перечисленных веществ для женского организма в период беременности.

Особого разговора достойны все виды указанных продуктов. Но мы ограничимся лишь констатацией того, что они должны присутствовать в меню женщин, ожидающих ребенка, ежедневно. Тому, кто хочет подробно узнать о их целебных свойствах, мы рекомендуем прочесть нашу книгу «Лечебные свойства пищевых продуктов», а также двухтомную «Энциклопедию здорового питания».

Достаточно много (во всяком случае намного больше, чем в хранящейся некоторое время пище) сохраняется биологически ценных пищевых веществ в свежеприготовленных блюдах. Помимо этого пища должна быть разнообразной, т. е. включать широкий ассортимент продуктов как животного, так и растительного происхождения.

На протяжении всей беременности *следует ограничивать количество вводимых с пищей рафинированных углеводов (сахара, муки высших сортов, кондитерских изделий, конфет)*, так как они способствуют алергизации матери и плода, нарушению обменных процессов, развитию ожирения у беременных и избыточной массе новорожденных.

При беременности наиважнейшее условие — не количеством еды (есть за двоих), а разнообразием и лучшим ее усвоением достигать снабжения пищевыми веществами развивающийся плод. *Постарайтесь более тщательно, чем раньше, пережевывать пищу.* Мы не призываем вас жевать молча 100–150 раз, как это делал Рокфеллер, но для хорошего пережевывания и пропитывания слюной 30–50 жевательных движений (в зависимости от вида пищи) делать необходимо. При этом переваривание пищи, а значит, и извлечение питательных веществ будет намного лучше.

Не следуйте странному обычаю, когда, говоря словами всем известного героя романов И. Ильфа и Е. Петрова Остапа Бендера, едят так поздно, что нельзя понять, что это — поздний ужин или ранний завтрак.

Не надо наедаться поздно вечером и непосредственно перед сном. Ночью органы пищеварения должны отдыхать, тогда днем они будут работать более эффективно.

Какие же продукты конкретно предпочтительней включать в свой рацион женщине в этот особый период?

В первую очередь питание должно иметь *молочно-растительную направленность*. О растительных продуктах мы уже говорили выше, поэтому несколько слов о молочных.

Творог лучше использовать обезжиренный или кальцинированный. В обезжиренном твороге около 17% белка, что больше, чем в некоторых сортах мяса. В нем много так необходимых для плода метионина и меньше (по сравнению с мясом) азотистых веществ, увеличивающих нагрузку на печень и почки. Кальцинированный творог можно приготовить в домашних условиях: для приготовления 100 г такого творога нужно 700 мл молока и 1,5–2 ст. ложки 10%-ного кальция хлорида. Молоко кипятят, немного охлаждают, при помешивании добавляют кальция хлорид, дают остыть, откидывают на марлю и кладут под гнет. Для тех, кому не нравится вкус кальцинированного творога, можно приготовить пресный, для чего свернуть молоко, добавив 2 ст. ложки 3%-ного уксуса на 1 л молока. Творог можно есть ежедневно по 100–150 г.

О *кисломолочных напитках*, как продуктах незаменимых при беременности, разговор особый. Они способствуют повышению иммунитета, прекрасно нормализуют моторику и микрофлору кишечника, позволяют избавиться от запоров, не прибегая к слабительным препаратам (стакан кефира или простокваши с добавлением столовой ложки растительного масла). *Кефир или простокваша* на ночь должны стать постоянным компонентом рациона беременной.

Простоквашу можно приготовить и в домашних условиях путем закваски двумя столовыми ложками сметаны, кефира или простокваши промышленного производства. Молоку дают постоять в темном месте несколько часов, затем ставят в холодильник. Не следует готовить простоквашу дома методом самокваса, так как молоко при этом скисает за счет микрофлоры, попадающей из окружающей среды. Если вам нравится вкус фруктового наполнителя, то сделайте сами себе кисломолочно-фруктовые коктейли *a la naturel*, смешивая кефир или простоквашу со свежим соком моркови, яблок, малины и др. Это заменит так любимы большинству йогурты, особых преимуществ перед кефиром или простоквашей не имеющие, но содержащие пищевые добавки (для создания вкусовых ощущений или продления сроков хранения), которые могут повредить вашему малышу. А если уж непременно хочется йогурта, то выбирайте с наименьшим сроком хранения, поскольку длительный срок всегда подразумевает наличие консервантов.





Ряженку следует использовать нежирную — 2,5% жира.

О *пахте* и *сыворотке* стоит сказать отдельно. Пахта и сыворотка содержат большое количество аминокислот, обладающих выраженными липотропными свойствами (метионин, цистин и др.), и восполняют недостаток белка в организме при беременности. Биологические свойства белков пахты особенно эффективно проявляются в сочетании с комплексом витаминов, присутствующих в ней (А, В₁, В₂, В₆, В₁₂, Е, РР, биотин), и минеральных веществ, в том числе всех микроэлементов, имеющихся в цельном молоке. В пахте содержится до 5% сахара (лактозы), который нормализует в кишечнике процессы брожения и предупреждает интенсивное развитие гнилостных процессов, сопровождающихся метеоризмом, и самоотравление в результате всасывания продуктов гнилостного распада из кишечника.

Несколько слов о кисломолочных напитках, дополненных искусственной микрофлорой, в том числе бифидо: *бифидокефир*, *бифилайф*, *бифидо-ряженка* и др. В них добавляют от 2 до 5 штаммов бифидобактерий. Что предпочесть? В идеале стоило бы исследовать микрофлору своего кишечника и посоветоваться с врачом. Если наблюдается дисбаланс, не хватает тех или иных необходимых бактерий, тогда действительно нужно привносить их извне с этими напитками. А если у вас и так все в порядке, то не стоит вмешиваться — лишнее порой может только навредить.

Рыба — еще один из важнейших продуктов питания беременной — содержит полноценные белки (в среднем 17–19% в съедобной части) с хорошо сбалансированным составом аминокислот. Сравнительно с мясом животных в рыбе почти в 5 раз меньше соединительной ткани, что обеспечивает ее быстрое разваривание и нежную консистенцию после тепловой обработки, а также легкое переваривание. Поэтому беременным женщинам, особенно при снижении ферментативной активности желудочно-кишечного тракта, следует более грубую мясную пищу частично заменять рыбой, используя при этом в основном тощие и умеренно жирные сорта.

Рыба, особенно морская, содержит разнообразные минеральные вещества, в частности микроэлементы — йод, фтор, медь, цинк и др.

Экстрактивных веществ в рыбе несколько меньше, чем в мясе, но они сильнее возбуждают секрецию пищеварительных желез. Так как экстрактивные вещества при варке переходят в отвар, рыбные бульоны (уха) опасны для женщин с заболеваниями желудка и двенадцатиперстной кишки с повышенной кислотностью, а также печени и поджелудочной железы. При этом сама отварная рыба может использоваться почти без ограничений.

Полезными способами приготовления рыбы являются отваривание и запекание в сочетании с различными овощами и зеленью. Классический рецепт варки рыбы: в кипящую воду положить очищенную морковь, петрушку, сельдерей, а также 0,5 луковицы и две горошины душистого перца.



Мелко нарезанные овощи варить 20 минут под крышкой. В отцеженный от них кипящий отвар, подсоленный по вкусу, опустить рыбу и держать на медленном огне 15–20 минут. Затем выложить на тарелку, полить растопленным маслом, посыпать зеленью и мелко накрошенным крутым яйцом.

Те же, кто пробовал рыбу, запеченную в фольге, всегда отдадут предпочтение ей. А вот жарить рыбу не рекомендуем. Помимо того что она не только труднее переваривается, в ней остаются практически все экстрактивные вещества и вредные пурины, накапливаются различные канцерогены.

Нерыбные морепродукты, к которым относятся мидии, морской гребешок, креветки, крабы, трепанги, кальмары, морская капуста (ламинария) и некоторые другие, принесут большую пользу во время беременности. При малой жирности эти продукты являются источником полноценных белков, по содержанию микроэлементов они намного превосходят мясо животных. Так, например, мидии — двустворчатые моллюски-фильтраторы — очень питательны: они содержат в два раза больше белка, чем куриное яйцо, по калорийности и усвояемости превосходят свинину, и говядину, и баранину. Мясо крабов, креветок, кальмаров полезно как средство от малокровия.

Морская капуста полезна беременным женщинам, склонным к ожирению. Лишь тем, кто страдает острыми заболеваниями органов пищеварения (язвенная болезнь, гастриты, заболевания кишечника с поносами, болезни печени) и почек, ее употреблять не стоит.

При этом ее можно использовать в виде консервов, замороженной, а также в сушеном виде. Консервированная морская капуста готова к употреблению, сушеную предварительно необходимо очистить от механических примесей, затем замочить на 10–12 часов в холодной воде (на 0,5 кг капусты 3,5–4 литра воды), после чего тщательно промыть. Мороженую капусту оттаивают в холодной воде, затем также промывают.

Варят капусту так: заливают холодной водой, быстро доводят до кипения и держат на малом огне 15–20 минут. После этого отвар сливают, капусту заливают теплой водой (45–50 °С) и после закипания варят еще 15–20 минут. Отвар сливают, заливают теплой водой и варят третий раз, после чего снова отвар сливают. Такая трехкратная варка морской капусты значительно улучшает ее вкус, запах и цвет.

Мясо и мясные продукты — основной источник полноценных белков животного происхождения, содержание которых в них колеблется от 14 до 24%. В мясе есть все незаменимые аминокислоты, много железа, фосфора, витамины А, В₁, В₆, В₁₂.

Для беременных женщин мясо должно быть дополнением к основным блюдам, а не наоборот. В сутки достаточно съедать 100 г мяса, оставшееся количество белков следует получать из других источников. Предпочтение нужно отдавать мясу кролика (считается самым легким), телятине, нежирной птице (но не курам-бройлерам), а также нежирным сортам свинины.





В ежедневный рацион беременной рекомендуется включать 15–30 г сливочного масла, 30–80 г сметаны или сливок и 25–30 г растительных масел (предпочтительнее нерафинированных). Жиры повышают калорийность и вкусовые качества пищи, способствуют поступлению в организм жирорастворимых витаминов (А, D, E). Растительное масло (подсолнечное, кукурузное), помимо незаменимых полиненасыщенных жирных кислот (линолевой и линоленовой), содержит витамин E, который, как уже ранее упоминалось, является главным в профилактике выкидышей. Тугоплавкие жиры (свиной, бараний, говяжий) беременным употреблять не стоит.

Полезны для беременных сложные углеводы, содержащие в своем составе растительную клетчатку. Ими богаты хлеб из муки грубого помола, гречневая и овсяная каши, разнообразные овощи и фрукты, которые к тому же являются источником минеральных веществ и витаминов (картофель, капуста, свекла, морковь, яблоки, ягоды, арбузы, чернослив). Во второй половине беременности лучше использовать хлеб бессолевой из пшеничной или ржаной муки (содержит в 100 г только 52 мг натрия, вместо 300–400 мг), булочки с пониженной кислотностью, булочки и хлебцы только с морской капустой. Достаточное потребление овощей и фруктов (600–700 г) способствует устранению запоров, нередко возникающих при беременности, и нормализации функции печени.

Так как запоры довольно часто осложняют течение беременности, наряду с указанными продуктами, мы рекомендуем также применение лекарственных растений, действующих послабляюще. Это александрийский лист (сенна), алоэ, анис, будра, бузина черная, валериана, вахта, горец почечуйный, донник, душица, дьямянка, золототысячник, копытень, крушина, ламинария, лен, лопух, мелисса, мята, одуванчик, ревен, ромашка, рябина обыкновенная, солодка, тмин, укроп, фенхель, чистотел. Состав сборов (в частях), обладающих послабляющим действием, приводится ниже.

<i>Сбор 1</i>	Александрийский лист — 3
	Будра — 3
	Вахта — 5
	Душица — 3
	Зверобой — 3
	Золототысячник — 2
	Ламинария — 1
	Мелисса — 3
	Ревень — 2
	Солодка — 3
	Фенхель — 3



<i>Сбор 2</i>	Бузина черная — 3
	Дымянка — 4
	Горец почечуйный — 4
	Копытень — 4
	Мята — 2
	Ромашка — 5
	Тмин — 2
	Чистотел — 3
Лен (семя) — 2	

<i>Сбор 3</i>	Анис — 2
	Валериана — 2
	Донник — 4
	Зверобой — 3
	Крушина — 3
	Лопух (корень) — 5
	Одуванчик — 4
	Рябина обыкновенная — 2
Укроп — 1	
Щавель конский — 4	

Многие современные женщины привыкли пить по утрам крепкий кофе, а некоторые делают это в течение дня даже несколько раз.

Во время беременности нужно отказаться от этой привычки. Кофе, как и алкоголь, оказывает вредное воздействие как на организм самой женщины, так и на развивающийся плод. Дело в том, что содержащийся в кофе алкалоид кофеин (1,3,7-триметилксантин) при поступлении в организм оказывает возбуждающее действие на ЦНС, повышает двигательную активность, возбудимость, увеличивает выделение мочи (почки начинают вырабатывать и выделять почти вдвое больше мочи), увеличивает желудочную секрецию соляной кислоты на 400% и удваивает секрецию слюнных желез, влияет на деятельность кишечника. При частом употреблении кофе происходит учащение сердцебиения, дыхания, раздражается слизистая желудочно-кишечного тракта. Исследования американского ученого Майкла Джекобсона, которые он провел по заказу Министерства пищевых продуктов и лекарств, показали, что пять чашек кофе в день, выпиваемых беременными, оказывают значительное отрицательное влияние на плод. Поэтому при беременности, да и в последующем — при кормлении ребенка грудью, надо избегать употребления этого напитка. А вот чай (можно и с вареньем), отвар шипов-



ника и напитки, рецепты приготовления которых описаны в следующей главе по питанию кормящих матерей, мы рекомендуем во время беременности.

Предпочтение шиповнику отдается исключительно из-за высокого содержания в нем витамина С (1100 мг на 100 г сухих ягод, при этом большая часть его переходит в отвар), железа (25 мг на 100 г сухого шиповника), а также витаминов В₁ и РР.

Чай заслуживает особого внимания, так как является самым распространенным, давно используемым россиянами напитком (в России он начал применяться с 1628 года) и одновременно лечебным средством. Широкая популярность чая (среди беременных женщин в том числе) и его ценность определяются содержащимся в нем теином, химическая структура которого аналогична структуре кофеина кофе (С₈Н₁₀Н₄О₂); но в чайном настое он находится в соединении с дубильным веществом танином, поэтому и называется теином. Благодаря комплексу с танином теин действует продолжительнее и мягче, не вызывает угнетения после возбуждения в отличие от кофе и какао. В состав чая также входят теобромин, теофиллин, витамины (Р, В₁, В₂, РР, К, С и пантотеновая кислота) и минеральные вещества (калий, кальций, фосфор, магний и фтор). Зеленый чай предупреждает даже недостаточность в организме таких витаминов, как Р, К, РР и В₂. Среди витаминов чая особенно важное значение имеет витамин Р, который необходим для процессов клеточного дыхания и укрепления стенок кровеносных сосудов. Поэтому некрепкий, особенно зеленый, чай, в котором больше, чем в других сортах, витаминов Р и С, оказывает заметное влияние на эластичность и проницаемость сосудов и с успехом может применяться при повышении артериального давления (АД), часто наблюдаемом во время беременности.

Необходимо отметить, что чай обладает бактерицидными свойствами, способен адсорбировать и нейтрализовать токсические вещества и придавать твердость эмали зубов, что чрезвычайно важно при беременности. Жевание сухого чая хорошо помогает при тошноте и рвоте у беременных женщин. Чай можно пить с молоком, но обязательно наливая в горячее молоко чай, а не наоборот.

Из продуктов домашнего консервирования необходимо исключить настойки и наливки, так как они содержат алкоголь, потребление которого при беременности противопоказано.

Если беременность приходится на лето или осень, то можно рекомендовать свежие *грибы* (если, конечно, вы не страдаете желудочно-кишечными болезнями). Они могут удовлетворить вкусовые капризы даже самых «привередливых» женщин. Причем мы рекомендуем беременным женщинам грибы и как пищевой продукт, и как «средство отдыха». Вы никогда не замечали, что собранные своими руками и приготовленные



самой или вашими домочадцами грибы съедаются с бóльшим аппетитом и перевариваются как-то «спокойнее»?

Грибы как продукт питания иногда сравнивают с овощами, на которые они похожи по калорийности и содержанию воды. Называют их и «лесным мясом», так как химический состав грибов близок к продуктам животного происхождения. Они очень богаты азотистыми веществами, особенно белками. Содержание белковых веществ в грибах значительно выше, чем у многих овощей, а в сушеных белых грибах белков больше, чем в мясе. В состав белков входят почти все важнейшие аминокислоты — лейцин, тирозин, гистидин, аргинин. Замечательны они тем, что требуют меньше затрат пищеварительных соков на расщепление, чем животные продукты, и легко всасываются в кишечнике.

Грибы содержат жировые вещества и, в частности, много лецитина, присутствующего обычно в продуктах животного происхождения. Усвояемость жиров в грибах достигает 95%. В грибах имеется гликоген, также присущий только животным организмам. Несмотря на то что углеводов грибы содержат меньше, чем овощи, усвояемость их высока.

Грибы довольно богаты витаминами В₁, В₂, D и PP, содержат, хотя и в небольших количествах, витамины А и С. Но более всего грибы богаты никотиновой кислотой, особенно моховики, в которых на 100 г абсолютно сухого вещества содержится 322 мг этого витамина, столько же, сколько и в говяжьей печени.

Из минеральных веществ в грибах много фосфора и калия. В частности, грибные «залежи» фосфора втрое больше овощных, а из животных продуктов по этому показателю их можно сравнить с рыбой. Включают они и такие необходимые для человека микроэлементы, как цинк, медь и марганец. По содержанию цинка грибы вообще не знают себе равных в растительном мире.

Грибы содержат экстрактивные и ароматические вещества, повышающие их вкусовые качества и усиливающие выделение желудочного сока. По силе своего стимулирующего влияния на секрецию пищеварительных желез грибные отвары превосходят овощные, а мясным не уступают.

Немаловажно и то, что, собирая грибы, женщина отдыхает, а не специально делает физические упражнения, дышит свежим воздухом, слушает «музыку» леса. Кроме того, сбор грибов в лесу отвлекает от любых, самых вьедливых неприятных мыслей.

Вот примерный продуктовый набор будущих мам на один день во второй половине беременности (в г): мясопродукты — 100, рыбопродукты — 100, творог нежирный — 170, кефир — 200, молоко — 250, сметана — 30, масло сливочное — 15, масло растительное — 25, сахар — 40, хлеб ржаной — 100, хлеб пшеничный — 100, кондитерские мучные изделия (бу-



лочка, печенье) — 100, крупы, макаронные изделия — 60, картофель — 200, капуста — 100, свекла — 100, морковь — 100, томаты и прочие овощи — 200, фрукты, ягоды или сок фруктовый — 200, зелень — 30–50.

Важно при беременности соблюдение режима питания. И если в первой половине беременности рекомендуется 4-разовый прием пищи (1-й завтрак составляет 30% суточной калорийности рациона, 2-й завтрак — 15%, обед — 35%, ужин — 20%), то во второй — для уменьшения давления на ребенка — 5–6-разовое питание. Одновременно необходимо правильно распределять продукты в течение дня. Так как белки повышают обмен веществ, возбуждают нервную систему и дольше задерживаются в желудке, то мясо, рыбу и яйца рекомендуется употреблять на завтрак и в обед, а ужин должен состоять из молочно-растительных блюд. **Из рациона беременных исключают раздражающие продукты и блюда: мясные и рыбные бульоны, уксус, пряности, соленья и копчености, а также продукты, содержащие нитриты (колбасные изделия, мясные консервы промышленного приготовления).**

Допускаются различные способы приготовления пищи: отваривание, тушение, запекание. При этом жареные блюда, особенно во второй половине беременности, лучше исключить.

Примерное меню для второй половины беременности (в граммах)

<i>Утром после сна</i>	Сок из свежих овощей или фруктов	
	либо отвар трав	200
<i>Завтрак</i>	Гуляш	120
	Овощи тушеные	200
	Сок яблочный	200
<i>2-й завтрак</i>	Молоко	250
<i>Обед</i>	Суп гороховый с мясным фаршем	400
	Овощное рагу с отварной рыбой	75/100
	Компот	200
<i>Полдник</i>	Фрукты или ягоды	300–500
<i>Ужин</i>	Творожное суфле	170
	Мусс клюквенный	100
<i>2-й ужин</i>	Кисломолочный напиток (кефир)	200

Ежедневно в меню должно входить ржаных и пшеничных (лучше из цельного зерна) хлебобулочных изделий по 100 г и масла сливочного 15 г, которые распределяются равномерно в течение дня.

О правильности подбора пищевых продуктов в рационе можно судить по прибавке массы тела будущей матери. При нормальном течении беременности прибавка в весе во второй половине не должна превышать 300–350 г за неделю, а за всю беременность — 8–10 кг. Нормативы прибавки веса во время нормально протекающей беременности с учетом веса до беременности женщины представлены ниже.

**Нормативы прибавки веса
во время физиологически протекающей беременности**

Вес до беременности, кг	Прибавка веса женщины при беременности, кг		
	за 1 половину	за 2 половину	За весь период,
До 44	3,64	5,27	8,91
45–49	3,59	5,81	9,40
50–54	3,64	5,72	9,36
55–59	3,72	6,20	9,97
60–64	3,69	6,18	9,86
65–69	4,22	6,59	10,82
70–74	3,47	7,62	11,16
75–79	4,19	8,08	12,27
80–84	4,21	8,51	12,72
Свыше 85	4,32	8,75	13,67

Если масса тела женщины еженедельно увеличивается более чем на 350 г, следует выяснить причину этого и скорректировать состав пищи. В таких случаях необходимо 1–2 раза в неделю устраивать разгрузочные дни (яблочные — 1,5 кг яблок; творожные — 500 г творога; яблочно-творожные — 1 кг яблок и 250 г творога в сутки на 5–6 приемов).

Полезно разнообразить свой рацион (особенно в весенне-летний период) блюдами из дикорастущих растений, в которых много различных биологически активных веществ, так необходимых беременной и будущему малышу.

**Рецепты приготовления блюда
из дикорастущих растений**

НАПИТОК ИЗ ДУШИЦЫ

Душицу опустить в кипящую воду, после этого нагревание прекратить. Дать напитку настояться 2–3 часа. Процедить, добавить мед, перемешать. Разлить в бутылки, охладить.

50 г сушеной душицы, 3 л воды, 150 г меда.



ЧАЙНЫЙ СБОР С ДУШИЦЕЙ

3 части цветов душицы, 3 части зверобоя, 3 части мяты перечной, 1 часть лепестков шиповника, 1 часть плодов шиповника. Заваривать вместо чая.

САЛАТ ИЗ ИВАН-ЧАЯ

Листья и стебли молодого растения опускают на 2–3 минуты в кипяток, шинкуют ножом, добавляют лук и хрен, солят, перемешивают и заправляют сметаной с добавлением лимонного сока.

На 100 г молодых побегов иван-чая берут 50 г зеленого лука, 2 столовые ложки тертого хрена, 20–30 г сметаны, одну четверть лимона, соль и перец по вкусу.

САЛАТ ПО-ОХОТНИЧЬИ ИЗ ИВАН-ЧАЯ

Готовится из 60 г молодых побегов иван-чая, свербиги, щавеля, 1 яйца, 20 г острого томатного соуса. Зелень мелко шинкуют, солят, заправляют острым соусом и украшают ломтиками вареного яйца.

ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ ИЗ ИВАН-ЧАЯ

Зелень иван-чая, крапивы и капусту погружают на 1–2 минуты в кипяток, откидывают на сито, чтобы стекла вода, шинкуют и тушат с жиром. Нарезанные морковь и лук пассеруют. В кипящий бульон или воду кладут нарезанный картофель, добавляют приготовленную зелень и варят до готовности. За 10 минут до окончания варки добавляют соль и специи. Яйцо и сметану кладут в тарелку со щами при подаче на стол.

100 г свежей зелени иван-чая, 100 г крапивы, 100 г капусты, 200 г картофеля, 10 г моркови, 40 г репчатого лука, 20 г маргарина, 1 яйцо, 20 г сметаны.

ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ С ЗАЯЧЬЕЙ КИСЛИЦЕЙ

В кипящую воду положить нарезанный картофель (150 г), через 15 минут добавить пассерованный репчатый лук (100 г), затем зелень кислицы (100 г) и варить еще 10–15 минут. За 5–10 минут до готовности положить пшеничную муку (20 г), сливочное масло (20 г), соль, перец и лавровый лист. Разливая в тарелки, добавить дольки вареного яйца и сметану или кефир (простоквашу).

ЗАПЕКАНКА ИЗ КЛЕВЕРА С КАРТОФЕЛЕМ

Протереть 600 г отварного картофеля и растереть вилкой. В подсоленной воде отварить 500 г листьев клевера, процедить и нарезать на деревянной доске. Добавить 100 г измельченной брынзы или такое же количество сыра и перемешать. Противень смазать жиром, разложить ровным слоем



половину картофеля, сверху положить клевер и покрыть оставшимся картофелем. Залить взбитым с молоком (100 мл) яйцом (2 яйца), растопленным маргарином (100 г) и запечь в духовке. По вкусу добавить соль и перец.

САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ

Нашинковать ножом промытые молодые листья крапивы, соединить с измельченным зеленым (или репчатым) луком, слегка потолочь деревянным пестиком, посолить, заправить смесью уксуса и растительного масла. Если есть, можно заправить вареным яйцом или мясом.

ПЮРЕ ИЗ КРАПИВЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

1 кг промытых листьев крапивы отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, порубить ножом на разделочной доске, посыпать мукой (1 ст. ложка), добавить 2–4 ст. ложки крапивного отвара, перемешать и снова варить 10 минут, непрерывно перемешивая. Затем добавить тертый хрен, лук, поджаренный в растительном масле, перемешать и подавать в качестве приправы к мучным и рыбным блюдам в горячем виде.

ЗАКУСКА РЫБНАЯ С КРАПИВОЙ

Рыбу припустить в небольшом количестве воды, уложить на тарелку и добавить 2–3 ст. ложки пюре из крапивы.

КРАПИВА С ОРЕХАМИ И ЯЙЦАМИ

Подготовленную крапиву залить горячей подсоленной водой и варить до мягкости, затем отжать и растереть деревянной ложкой. Муку слегка обжарить на растительном масле и добавить немного молотого красного перца. Положить крапиву, размешать и влить такое количество горячей воды, чтобы получилось не очень густое пюре. Чеснок растереть и развести уксусом. Этой смесью заправить крапиву и варить при слабом кипении 10 мин. Готовую крапиву выложить на блюдо и посыпать крупно нарубленными грецкими орехами. Яйца сварить вкрутую и разрезать на 4 части. Разложить их по бордюру блюда и слегка посыпать солью и черным перцем.

750 г крапивы, полтора стакана воды, 2 ст. ложки муки, 1/2 стакана масла растительного, 1 головка чеснока, 1 ст. ложка уксуса, 3 яйца, перец.

СУП ИЗ КРАПИВЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЯЙЦОМ

Нарезать и сварить картофель, морковь, петрушку и другие компоненты по вкусу. За 1–2 минуты до готовности положить мелко нарезанные молодые листья крапивы. Подавать со сметаной или кефиром и яйцом.



СУП ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ С КРАПИВОЙ

Полстакана овсяных хлопьев и 1–2 клубня нарезанного ломтиками картофеля варят до готовности. Добавляют свежие, измельченные ножом листья крапивы, 2 ст. ложки сметаны, солят по вкусу и доводят до кипения. Подают в горячем виде.

СУП ИЗ КРАПИВЫ, ЩАВЕЛЯ И МЕДУНИЦЫ

В мясном бульоне сварить до готовности 1–2 клубня картофеля, нарезанного кубиками, заложить измельченную ножом крапиву, медуницу, щавель и зеленый лук, соль. Довести до кипения, снять с огня и дать постоять 5–10 минут. Перед подачей заправить сметаной и вареным яйцом.

ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С КРАПИВОЙ

Фарш из морской рыбы перемешивают с сухим крапивным порошком и тушат с небольшим количеством воды и сметаны в закрытой посуде. Подают с томатным или сметанным соусом. На 500 г фарша берут полстакана сухого порошка крапивы или 150 г свежих листьев. Примерно так же можно приготовить и мясные фрикадельки.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ КРАПИВОЙ

Сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы и разрезать по длине, вынуть желток. Освободившиеся от желтка ямки заполнить фаршем из крапивы. Сверху фарш покрыть сметаной или майонезом. Для приготовления фарша отобранную и промытую крапиву измельчают на мясорубке, смешивают с тертым чесноком и желтком яйца и обжаривают со сливочным маслом. На 100 г крапивы берут 2–3 дольки чеснока, 20–30 г сливочного масла или другого жира, соль по вкусу.

ОМЛЕТ С КРАПИВОЙ

На четыре порции омлета берут 4 яйца, 100–150 г свежих листьев крапивы и 1 стакан молока. Зелень мелко режут, заливают яично-молочной смесью и выпекают, смазав сковороду растительным или сливочным маслом. Солят по вкусу.

ДИЕТИЧЕСКИЕ КОТЛЕТЫ ИЗ КРАПИВЫ С ТВОРОГОМ

Отобранные свежие листья крапивы заливают на 1–2 минуты кипятком, измельчают и перемешивают с творогом. Приготовленные котлеты посыпать манной крупой, смочить во взбитой яичной смеси, выпечь и подать с медом или вареньем. На 10 ст. ложек измельченной крапивы берут 2 ст. ложки творога, 2 ст. ложки манной крупы и 2–3 яйца. Соль по вкусу.



НАЧИНКА ИЗ КРАПИВЫ ДЛЯ ПИРОЖКОВ

Молодую крапиву (1 кг) залить кипятком на 1–2 минуты, откинуть на дуршлаг, нашинковать, смешать с отваренным рисом или саго (100 г) и измельченными вареными яйцами (4–5 шт.). Соль по вкусу.

ПЛОВ ИЗ КРАПИВЫ

600 г листьев молодой крапивы обдать кипятком, откинуть на дуршлаг, измельчить, отвар процедить. 200 г риса перебрать, промыть теплой, а затем горячей водой. Нарезать ломтиками 180 г лука и обжарить на жире. Обсушенный рис прожарить с луком и нарезанной крапивой. В посуду налить отвар крапивы, посолить, нагреть до кипения, добавить рис с луком и крапивой, сливочный маргарин (100 г), перец, размешать, закрыть крышкой, поставить в духовку на 20–25 минут. Можно добавить петрушку, лавровый лист, соль.

ПОРОШОК КРАПИВЫ

Листья и стебли крапивы сушат в хорошо проветриваемом помещении, измельчают, просеивают и используют для приготовления супов, соусов, омлетов, каш, оладий и других блюд. Хорошо сохраняется в течение двух лет, не теряя своих пищевых и биологических свойств.

СОК КРАПИВЫ (КОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ) НАТУРАЛЬНЫЙ

После переборки и промывания теплой водой листья крапивы (1 кг) пропускают через мясорубку и отжимают через марлю. Сок использовать сразу же или хранить не более суток в холодильнике.

НАПИТОК «ЗДОРОВЬЕ» ИЗ КРАПИВЫ

Сок крапивы смешивают с соком свеклы, медом и доливают водой.

Сока крапивы и сока свеклы по 1 стакану, меда — 2 ст. ложки, воды — до 1 л.

ЧАЙ С КРАПИВОЙ «АРОМАТ ПОЛЯ»

Крапива сухая — 1 часть, зверобой — 2 части, чай байховый — 1 часть. Составные части перемешивают и используют для заварки.

САЛАТ ИЗ МЕДУНИЦЫ С ЛУКОМ

300 г медуницы, 100 г зеленого лука, 4 г сметаны или 20 г простокваши, 1 яйцо, соль по вкусу. Медуницу и лук тщательно промыть, измельчить ножом, посолить и перемешать. Сверху положить ломтики вареного яйца и заправить сметаной или простоквашей.



СУП МЯСНОЙ С МЕДУНИЦЕЙ

150 г медуницы, 150 г мяса, 100 г картофеля, 40 г репчатого лука, 5 г жира, до 500 г воды или бульона, соль и перец по вкусу. Мясо и картофель варить до готовности в воде или в бульоне, добавить измельченную медуницу, пассерованный лук, довести до кипения.

БУЛЬОН С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ МЕДУНИЦЫ

100 г медуницы, 200 г мясного фарша, 80 г петрушки, 700 г воды. Измельченный лук и петрушку варить до готовности, затем опустить в бульон фрикадельки, сформированные из двух частей мясного фарша и одной части измельченной медуницы. Варить 15 минут.

ПИРОЖКИ С МЕДУНИЦЕЙ И ЯЙЦОМ

200 г медуницы, 2 яйца, 100 г репчатого лука, 80 г риса, 40 г жира, соль и перец по вкусу. Медуницу, лук и сваренные вкрутую яйца измельчить, добавить отваренный рис, соль, перец и перемешать. Полученный фарш использовать для начинки в пирожки из кислого теста.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНИ ОДУВАНЧИКА

Молодые листья, собранные ранней весной, тщательно моют, рубят ножом, солят, посыпают перцем, заправляют смесью растительного масла и уксуса и через 20–30 минут подают на стол.

САЛАТ ПОХОДНЫЙ

Готовится из листьев одуванчика, крапивы и иван-чая. Листья одуванчика заливают кипятком на 1 минуту, крапиву перетирают с солью пестиком, а листья иван-чая нарезают ножом мелкими кусочками. Затем все составные части перемешивают, досаливают по вкусу и заправляют растительным маслом.

САЛАТ ИЗ ОДУВАНЧИКА И КРАПИВЫ

К двум горстям листьев одуванчика, выдержанным в солевом растворе 30 мин, прибавляют горсть молодых листьев крапивы и рубят ножом, солят, перемешивают и заправляют стаканом простокваши. Точно так же можно приготовить салат и со щавелем. В эти салаты можно добавлять грецкие орехи, мед, мясо (это для богатых!).

НЕКТАР ИЗ ОДУВАНЧИКА

Раскрывшиеся цветки одуванчика, собранные утром в солнечную погоду, пересыпать сахаром (слой цветков, слой сахара), утрамбовать, накрыть марлей, использовать через несколько дней; в темном прохладном месте может храниться долгое время.



САЛАТ ИЗ ПОДОРОЖНИКА

Зелень петрушки и подорожника мелко нарезать, добавить натертый хрен, посолить, заправить сметаной, украсить кружками вареного яйца.

Петрушка — 100 г, подорожник — 100 г, сметана — 3 ст. ложки, хрен — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт.

САЛАТ ИЗ РОГОЗА

Молодые побеги длиной 5–10 см отварить в соленой воде, воду слить. Щавель измельчить на мясорубке, добавить соль, перец, уксус, перемешать и соединить с отваренным рогозом.

150 г молодых побегов рогоза, 30 г щавеля, 10 г растительного масла, соль, уксус, перец по вкусу.

СУП ИЗ РОГОЗА

Корневища и побеги рогоза тщательно вымыть, нарезать на кусочки длиной 3 см, вымочить в уксусе, пропустить через мясорубку, сварить до готовности. Добавить пассерованные лук и морковь, довести до кипения. Перед подачей заправить сметаной.

150 г рогоза, 10 г моркови, 15 г репчатого лука, 5 г жира, 20 г сметаны и 350 мл воды или бульона.

САЛАТ ИЗ СНЫТИ

Молодые листья сныти выдержать в кипятке 5–10 минут, измельчить ножом, добавить тертый хрен, посолить, перемешать и добавить сметаны или простокваши, кефира.

На 150 г сныти берут 25 г хрена и 20 г сметаны или 30–40 г кисло-молочных продуктов.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СНЫТЬЮ

В сваренный картофельный суп, заправленный морковью и поджаренным луком, добавляют нашинкованную сныть и варят до готовности. При подаче на стол заправляют сметаной или молочнокислыми напитками.

ГАРНИР ИЗ СНЫТИ

Отобранную и промытую зелень сныти тонко шинкуют, тушат со сметаной и сливочным маслом (можно просто с молоком) 20 минут, добавляют нашинкованный лук, порошок лаврового листа, соль и снова тушат 5–10 минут. Заправляют томатом и мукой, доводят до кипения.

На 1 кг сныти берут 200 г сметаны и 100 г масла или 500 г молока, 100 г лука, 10 г томата, 50 г муки и соль по вкусу.



КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ СО СНЫТЬЮ И КРАПИВОЙ

Отобранную и отваренную (можно и сырую) зелень измельчить на мясорубке, смешать с картофельным пюре (можно и с сырым картофелем, пропущенным через мясорубку) и яйцами, посолить, сделать котлеты, обвалить в муке или панировочных сухарях и поджарить на растительном масле.

ОМЛЕТ СО СНЫТЬЮ

Сныть или смесь зелени отваривают, измельчают (150–200 г), укладывают на сковородку и заливают яичной смесью. На одну порцию берут 1–2 яйца и 0,5–1 стакан молока.

ПОРОШОК ИЗ ЛИСТЬЕВ СНЫТИ

Высушенные листья и стебли сныти измельчают в ступке, просеивают через сито и используют для заправки супов и изготовления соусов.

САЛАТ ИЗ ЩАВЕЛЯ

Отобранные и промытые листья щавеля нарезают полосками, укладывают в кастрюлю и солят по вкусу. Добавляют сахар, перец и заправляют сметаной. Дают постоять 10 минут. Раскладывают в тарелки, украшают ломтиками круто сваренного яйца и зеленью петрушки.

На 4 порции берут 200 г щавеля, 2–3 яйца, 100 г сметаны, остальное — по вкусу.

ЩИ ИЗ ЩАВЕЛЯ С МЯСОМ

В готовый мясной бульон кладут протертый и припущенный щавель, морковь, нарезанную мелкими кубиками, жареный лук и кипятят 20 минут. При подаче на стол кладут вареное мясо, вареное яйцо, заправляют сметаной и зеленью укропа.

СУП ИЗ ЩАВЕЛЯ И СВЕКОЛЬНОЙ БОТВЫ

500 г свекольной ботвы заливают 1 л горячей воды и варят 10 минут, затем добавляют 200 г промытого щавеля и варят еще 10 минут. Далее пропускают через мясорубку и смешивают с процеженным и остуженным отваром. Добавляют нарезанные кубиками огурцы, лук, укроп, круто сваренный яйца, заправляют сметаной, солят, заливают остуженным отваром.

Питание при некоторых осложнениях и заболеваниях у беременных

Беременности довольно часто сопутствует избыточная масса тела и ожирение, которое вредно как для беременной и плода, так и для ре-



бенка. У женщин с лишним весом гораздо чаще возникают токсикозы, которые протекают тем тяжелее, чем выше избыточная масса тела. *Ожирение* — одна из важных причин как самопроизвольных абортов, так и перенашивания беременности. У слишком полных рожениц отмечается слабость родовой деятельности, травмы мягких тканей родовых путей и другие осложнения. У плода могут быть опасные сдвиги жирового, углеводного и других видов обмена веществ, увеличивается количество жировых клеток, часто развивается кислородное голодание и другие неблагоприятные изменения. Впоследствии эти изменения часто приводят к аллергическим заболеваниям у ребенка, болезням печени и поджелудочной железы и, естественно, к ожирению.

Как показали эксперты Всемирной организации здравоохранения в 2002 году на основе анализа крупномасштабных исследований, развитию избыточной массы тела способствует в первую очередь высококалорийное питание. И неважно, за счет углеводов или жиров это происходит: главное — это избыток энергии. Причем многие исследователи на первое место ставят жирную пищу в связи с ее повышенной энергоемкостью (количество ккал на 1 г) и малой насыщаемостью. Что касается углеводистой пищи, то здесь наибольшую опасность представляют продукты питания с легкоусвояемыми углеводами (сахар и продукты, его содержащие, а также богатые фруктозой и глюкозой фрукты и ягоды типа инжира, винограда и некоторых других). Очень большое значение имеет нерегулярное питание: редкие (1—2 раза в день), но обильные приемы пищи, основной прием пищи во время ужина, перед сном (для беременной женщины это совершенно недопустимо!). Отложение жира увеличивается, если периоды ограниченного питания чередуются с периодами употребления значительного количества пищи (например, во время частых праздников). К дополнительным пищевым факторам можно отнести избыточное потребление пряностей, острых и соленых продуктов и блюд, также возбуждающих аппетит.

Поэтому для профилактики ожирения надо использовать продукты и блюда, богатые клетчаткой: овощные супы с включением капусты белокочанной и цветной, моркови, зеленого горошка, кабачков, в небольшом количестве картофеля; блюда и гарниры из овощей, содержащих углеводы в малом количестве (капуста, кабачки, огурцы, патиссоны, салат, спаржа, томаты, ревень черешковый, стручковая фасоль, редис). За счет этого удастся значительно снизить калорийность рациона.

Наряду с этим уменьшают долю сахара и сахаросодержащих продуктов, а также животных жиров (жирные сорта мяса, колбасные изделия, сало и др.). Содержание белка в рационе питания беременной женщины не изменяется, оставаясь на уровне 90—100 г. Для этого используются нежирные мясные, рыбные и молочные продукты (телятина, кролик, кура



без кожи, тощая рыба, обезжиренный творог и др.), а также современные продукты из сои (соевые кубики, фарш и т. п.).

Труднее всего добиться полноценности рациона питания по витаминам и минеральным веществам, особенно витаминам А, Е и D, кальцию, железу и некоторым другим. Поэтому следует принимать поливитамино-минеральные комплексы типа «Гендевита», «Компливита» и др.

Периодически (1–2 раза в неделю) надо устраивать разгрузочные дни типа малокалорийной монодиеты (яблочные, арбузные, молочные, творожные и т. п.). Это способствует тренировке и перестройке обмена веществ с мобилизацией запасного жира из депо, что приводит к понижению массы тела. Полное голодание при беременности противопоказано.

Как показали клинические наблюдения, для снижения массы тела наиболее эффективно ограничение пищи после 18 ч, поэтому не употребляйте большое количество пищи позднее этого времени. Можно съесть легкий салат с зерновым хлебом, выпить стакан сока с мякотью (натуральный), а на ночь стакан обезжиренного кефира или теплого молока.

Питание при раннем токсикозе

Многие женщины, особенно в первой половине беременности, страдают токсикозом разной степени выраженности. Разумно организованное питание позволяет как предотвратить возникновение токсикоза, так и ослабить его проявления и излечить.

Наиболее часто проявлением раннего токсикоза беременных является *рвота*, которая бывает несколько раз в день и часто сочетается с тошнотой и слюнотечением. Рвота сопровождается понижением аппетита, изменением вкусовых и обонятельных ощущений. Рвота может быть обусловлена нарушениями со стороны как нервной системы, так и органов пищеварения.

Слюнотечение, развивающееся вследствие сильного раздражения слюноотделительного центра, может привести к значительному снижению массы тела беременной (на 2–3 кг в течение одной недели). Вместе с тем обильно отделяемая щелочная слюна проглатывается и, поступая в желудок, изменяет кислотность желудочного сока, вызывая нарушение пищеварения. Одновременно вместе с рвотными массами организм теряет слюну, пищеварительные соки, содержащие необходимые для организма белки (в том числе ферменты), соли, в ряде случаев — частично или полностью — принятую пищу. В связи с этим при часто повторяющихся рвотах постепенно нарушаются водно-солевой, белковый и жировой обмен, баланс витаминов и минеральных веществ, деятельность желез внутренней секреции.



При заболеваниях органов пищеварения, наблюдавшихся до беременности (острые или хронические гастриты, сужение или спазм привратника, воспаление поджелудочной железы, патология печени и желчных путей), рвота может быть более резко выражена. Изменения, наблюдающиеся при заболеваниях пищеварительных органов, сопровождаются нарушением процессов выделения, в связи с чем в организме задерживаются продукты обмена матери и плода, которые усугубляют тошноту и способствуют усилению рвоты вплоть до неукротимой.

И все-таки необходимо учитывать, что рвота — защитная реакция, направленная на освобождение организма от вредных или плохо воспринимаемых в этот сложный период веществ.

Поэтому очень важное значение в лечении и профилактике рвоты приобретает питание.

- Пища должна быть хорошо проваренной, протертой.
- Прием пищи следует производить через каждые 2–3 часа, небольшими порциями, чтобы не перегружать и не раздражать желудок.
- Полезно первый завтрак принимать утром, еще в постели.
- Не рекомендуется плотная и жидкая пища одновременно. Целесообразно пищу слегка подогреть.
- Восполнить теряемую организмом жидкость можно ежедневным введением 1–2 л жидкости (5%-ный раствор глюкозы, приготовленный на физиологическом растворе) в виде капельных клизм.
- Чрезмерная потеря минеральных веществ (особенно натрия, хлора) восполняется включением в пищу селедки в виде паштета, добавкой соли в пищу.
- Можно пользоваться в основном сухой диетой: печеный картофель с маслом, яйцо, поджаренный белый хлеб, каша с маслом.
- За полчаса до еды и в течение полутора часов после еды не следует пить.
- Хорошо помогают разгрузочные дни. При этом в течение дня следует выпивать 1,5 л компота (по одному стакану каждые два часа) или съедать 500 г творога и 100 г сметаны, разделив на 4–5 приемов. Желательны также разгрузочные дни из разных фруктов в виде пюре. Одновременно следует соблюдать полный покой и ограничиться постельным или полупостельным режимом. Если разгрузочную диету беременная переносит трудно и она вызывает резкую слабость, можно добавить несколько сухарей, изготовленных из муки тонкого помола.
- Если у будущей матери даже вид, запах или мысль о пище вызывает приступы тошноты, усиливает болезненное состояние, то целесообразно на время (3–4 дня) полностью отказаться от пищи и не принимать никаких лекарств. Голодание такой длительности в начале беременности не повредит будущему ребенку, но избавит женщину от тошноты и рвоты на остальной период беременности.



Методика голодания довольно проста: ничего не есть и пить как можно больше воды. Воду лучше употреблять талую или минеральную щелочную, типа «Боржоми» или «Славяновской», в крайнем случае охлажденную кипяченую с несколькими каплями лимонного сока. Если голодание переносится тяжело, можно к каждому приему воды добавлять $1/2$ чайной ложки меда. Восстанавливаться после голодания надо с натуральных соков (яблочного или морковного) — первый и второй прием пищи, затем дополнить рацион фруктами и сырыми овощами. На второй день к сокам, сырым фруктам и овощам добавить бессолевой хлеб, каши на воде без соли и сахара, вареные овощи. На третий день добавить кисломолочные напитки, орехи, а затем постепенно перейти к обычному питанию.

Предложенные рекомендации по питанию касаются главным образом женщин, страдающих ранними токсикозами, сопровождающимися рвотой легкой и средней тяжести. Значительно сложнее с питанием при лечении тяжелой и неукротимой рвоты.

Нельзя не отметить, что при неправильном питании (однообразии пищи, потребление продуктов с большим количеством поваренной соли и др.) сама пища может стать фактором, способствующим развитию токсикоза, вызывая отеки, повышая тонус сосудов, способствуя повышению артериального давления.

Питание при позднем токсикозе

Основные симптомы поздних токсикозов — резкое увеличение массы тела, отеки, повышение артериального давления, появление белка в моче (протеинурия), судороги или кома. При признаках позднего токсикоза беременной необходимо лечение в больнице.

Раннее выявление и лечение токсикоза способствуют предупреждению тяжелых форм заболевания и связанных с ними осложнений родов. Поэтому необходимо каждые две недели измерять АД на обеих руках, проводить взвешивание и исследование мочи.

Большинство акушеров считает верхней границей нормы систолическое (верхнее) АД 120–130 мм рт. ст., диастолическое (нижнее) — 70–75 мм рт. ст. Однако если до беременности (или в ранние ее сроки) наблюдалась гипотония, то повышение давления до 130/70 мм рт. ст. следует считать признаком начинающегося токсикоза.

Большое внимание следует уделять обнаружению скрытых отеков как одного из признаков раннего токсикоза. общепринятым методом является взвешивание беременной и наблюдение за динамикой увеличения массы тела. Как уже указывалось, считается нормальным, если масса



тела в последние месяцы беременности увеличивается примерно на 350–400 г в неделю.

Если у беременной чрезмерно увеличивается масса тела и развиваются отеки, следует перейти на бессолевую диету, при которой допустимо потребление не более 3–4 г соли в течение суток. Такая диета способствует выведению мочи и хлоридов из тканей, удерживающих воду, чем достигается уменьшение отеков. Повышению выведения мочи и хлорида натрия способствует обогащение рациона солями калия, которыми богаты абрикосы, курага, изюм, свежеспеченный в кожуре картофель, овсяная крупа. Полезны разгрузочные дни (яблочные, творожные) один раз в 7–10 дней.

При нарушениях со стороны почек (*нефропатии*) рекомендуется диета, богатая солями магния, включающая такие продукты, как печень, нежирные сорта сыра, крупы, кроме манной, орехи, а также овощи (морковь, свежая капуста, свекла и др.) и фрукты (яблоки, лимоны, курага, изюм, инжир).

В питании беременных с поздними токсикозами особое значение имеет белок, так как недостаток белка, как в количественном, так и качественном отношении, приводит к снижению его содержания в крови, ослаблению иммунологических свойств организма, что способствует дальнейшему развитию токсикоза. Поэтому таким больным необходимо включать в свой рацион нежирное отварное мясо, вареную свежую рыбу, печень, творог, содержащие полноценные белки. При этом необходимое количество белка в пище определяется массой тела больной и рассчитывается исходя из того, что на 1 кг массы тела должно поступать 1,5–2 г белка.

При позднем токсикозе у беременных развивается ацидоз (закисление организма) разных степеней. Поэтому рекомендуется обогащать диету больных фруктами, ягодами, овощами, в том числе тыквой в виде каши с молоком в умеренном количестве и с медом, то есть продуктами питания с потенциальной щелочностью. Введение меда в рацион беременных с поздним токсикозом диктуется особенностями его химического состава (содержит около 32% глюкозы и 42% фруктозы) и легкой усвояемостью, а также высокой калорийностью. В состав меда входят ферменты, витамины, соли, микроэлементы. Мед следует принимать от 10 до 50 г в день за полчаса до еды или через три часа после еды.

Чтобы нормализовать нарушенные при токсикозе беременных процессы обмена, рекомендуется придерживаться молочно-растительной диеты, способствующей уменьшению явлений ацидоза. Содержащиеся в продуктах при такой диете значительные количества калия способствуют выведению из организма натрия. Наличие в молоке кальция способствует укреплению стенок сосудов и уменьшает их проницаемость.

При позднем токсикозе можно предложить варианты пищевых рационов, которые, с учетом индивидуальных особенностей беременных,



в комплексе с медикаментозной терапией могут способствовать снижению артериального давления, усилению выведения мочи, нормализации белкового обмена, уменьшению выделения белка почками и улучшению общего состояния.

<i>Завтрак</i>	Бессолевого хлеба Несоленый творог Несоленое масло
<i>Обед</i>	Отварное несоленое мясо или вареная рыба (треска) Овощи, сваренные без соли Несоленый хлеб с несолевым маслом Картофель, запеченный без соли Компот (1 стакан) Яблоко печеное Чай с молоком (полстакана) Варенье
<i>Полдник</i>	Чай (1 стакан) с 40 г меда Несоленое печенье
<i>Ужин</i>	Творог Чай (1 стакан) с лимоном и с сахаром Хлеб с маслом (все несоленое)

Если поздний токсикоз сопровождается заболеваниями печени (обострение хронического гепатита, остаточные явления после перенесенной в прошлом болезни Боткина), можно рекомендовать следующее меню:

<i>Завтрак</i>	Масло сливочное	10 г
	Творог со сметаной	
	творог	150 г
	сметана	15 г
	Негустая гречневая каша	
	крупы	50 г
	молока	150 мл
	сахара	5 г
	Чай с молоком	
	некрепкий чай	
	молока	50 мл
<i>2-й завтрак</i>	Несколько ломтиков лимона	
	Мед	25 г



<i>Обед</i>	Суп перловый, протертый, с мелко рубленными овощами	150 мл
	перловая крупа	30 г
	коренья свежие	15 г
	картофель	50 г
	масло	5 г
	сметана	20 г
	Пудинг паровой мясной	
	мясо	50 г
	молоко	25 мл
	мука	3 г
	яйцо	1/4
	масло	5 г (при подаче на стол)
	Картофельное пюре	
	картофель	100 г
молоко	40 мл	
масло	5 г (при подаче на стол)	
Яблоки или чернослив	100 г	
<i>Полдник</i>	Сладкие сухарики с вареньем Чай (полстакана)	
<i>Ужин</i>	Отварная треска	75 г
	Салат из свежих овощей и фруктов	
	морковь	50 г
	яблоко	50 г
	сахар	5 г
сметана	10 г	
<i>2-й ужин</i>	Отвар шиповника с медом	100 /20 г
<i>На весь день:</i>		200 г белого хлеба



Глава 2

КАК ПИТАТЬСЯ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

И вот все, что было связано с беременностью и родами, позади и перед женщиной встают новые проблемы. Одна из них — как питаться самой, чтобы малыш дольше находился на грудном вскармливании, чтобы достаточно вырабатывалось в организме молока, чтобы, наконец, ребенок был здоров? Вторая — как предупредить возможные нарушения собственного здоровья?

Несмотря на то что природа позаботилась о «контроле за качеством» материнского молока, и, даже истощаясь, женский организм старается вырабатывать хорошее по составу молоко, тем не менее исследования показывают — качество и особенно количество грудного молока зависят от питания матери. При правильном, адекватном питании матери ребенок с молоком получает все необходимые пищевые вещества, а также иммунные и другие факторы защиты. Немаловажную роль играет кормление грудью и для здоровья матери: сам процесс кормления создает физиологическое равновесие гормонов в организме матери, способствуя благоприятному течению послеродового периода.

После рождения ребенка и отдыха женщина может и, как правило, хочет есть (если роды прошли нормально). Для родильных домов предусмотрен нормируемый ассортимент продуктов питания, который обеспечивает женщин необходимым количеством пищевых веществ. Однако в нем не предусмотрены соки, кисломолочные продукты, мало свежих и сухих фруктов. В то же время именно эти продукты больше всего нужны роженице, перенесшей массивную кровопотерю, потратившей много сил и энергии при родах. Поэтому родным и близким в первую очередь нужно передавать эти продукты в родильный дом. Конкретно можно передавать (в расчете на сутки): кисломолочных напитков (кефир, или ряженка, или ацидофилин) — 200 г, сока фруктового (яблочного и др.), лучше для детского и диетического питания, — 200 г, сухофруктов (чернослив, курага, изюм и др.) — 30 г, свежих фруктов (яблок и др.) — 200 г.

После выписки из роддома рацион кормящей матери должен содержать 110–115 г белка, из них около 60% животного происхождения;

110–120 г жира, из них 20–25% за счет растительных жиров; 450–500 г углеводов. Общая энергетическая ценность пищи — в пределах 3200–3400 ккал, что на 1000 ккал выше обычной.

Чтобы обеспечить себя таким количеством пищевых веществ, женщины не нужно ежедневно включать в свой домашний рацион питания 300 г молока цельного, 500 г кисломолочных продуктов, 80 г творога, 20 г сметаны, 10 г сыра, 170 г мяса, 100 г рыбы, половину яйца, 100 г ржаного хлеба, 200 г пшеничного (зернового) хлеба, 60 г макарон, круп, 25 г пшеничной муки, 60 г сахара, 36 г сливочного масла, 20 г растительного масла, 200 г картофеля, 500 г овощей, 200–300 г фруктов и ягод, 200 г фруктовых и овощных соков, 20 г сухофруктов, 0,3 г чая, 6 г соли.

Это, конечно, усредненный набор продуктов, не учитывающий физическую активность, вес, индивидуальные особенности кормящей женщины, вкусовые привычки, предшествующие и приобретенные заболевания и пр. Но общую тенденцию к увеличению калорийности по сравнению с беременностью (на 450–500 ккал в зависимости от времени кормления грудью), белков (на 30–40 г), жиров (на 15 г), углеводов (на 30–40 г), а также витаминов и минеральных веществ этот среднесуточный продуктовый набор учитывает.

К тому же для сведения: кормящей матери требуется в 4 раза больше, чем до кормления грудью, витамина D, в 1,5 раза больше витаминов С, В₁, В₂, Е, А, фолиевой кислоты, на 30% больше витаминов В₆ и РР. А так как обеспечить такое количество витаминов рацион питания не позволяет, необходим прием поливитаминов («Ундевит» или «Гендевит») 1 раз в 2 дня.

Из продуктов, содержащих полноценные белки, в послеродовом периоде, так же как и при беременности, рекомендуются творог (творожные изделия), молоко, кисломолочные напитки (кефир, простокваша, ряженка, ацидофилин и др.), отварное мясо (птица, нежирная говядина, свинина, баранина, кролик), рыба, яйца. При этом мясо можно употреблять не чаще 3 раз в неделю. В качестве источника животного жира следует использовать сливочное масло, сливки, сметану, а растительного — подсолнечное или «Салатное», кукурузное, оливковое масло.

Потребность в углеводах кормящей женщины в первую очередь должна удовлетворяться за счет таких продуктов, как хлеб из муки грубого помола, овощи, фрукты, ягоды, свежая зелень. В весенне-зимний период можно использовать свежемороженые и консервированные овощи и фрукты, компот из сухофруктов, настой шиповника, соки.

Если в предыдущей главе мы более подробно останавливались на описании таких продуктов, как творог, кисломолочные, грибы, рыба, мясо, то здесь рассмотрим целесообразность и полезность использования молока, яиц, овощей, фруктов, соков, некоторых сортов хлеба.





Сторонники нетрадиционных концепций питания относят молоко к продукту, который должен использоваться только для питания детей раннего возраста, так же как это делается при вскармливании детенышей животных. Однако, по нашему мнению, коровье молоко может использоваться в питании взрослых, и в частности кормящих матерей. Противопоказанием для использования молока может служить лишь его непереносимость.

Молочные белки по сбалансированности аминокислот и усвояемости относятся к наиболее биологически ценным. Молоко надо пить отдельно от другой пищи и небольшими глотками, подольше задерживая во рту, так как молоко, попадая в желудок, под влиянием кислого содержимого свертывается и створаживается, обволакивая частицы другой пищи и изолируя ее от желудочного сока. И пока свернувшееся молоко не переварится, процесс переработки другой пищи не начнется.

Приобретая молоко, следует учитывать то обстоятельство, что при хранении изменяются его вкусовые и биологические качества, обусловленные как жизнедеятельностью микроорганизмов, так и окислительными процессами в жирах молока. В результате расщепления жиров в молоке накапливаются свободные жирные кислоты и продукты окисления, особенно карбонильные и перекисные соединения, придающие молоку неприятный, прогорклый вкус и запах. При этом изменение вкуса молока обнаруживается только после 48 часов хранения, хотя окисление жиров начинается уже через 36 часов хранения (а к 72 часам жиры молока оказываются окисленными). Поэтому употреблять пастеризованное молоко нужно в течение 36 часов после его изготовления, т. е. в течение срока его реализации. Дата на упаковках молока (и всех молочных продуктов!) как раз и указывает последний срок его реализации (не дату изготовления!).

Для повышения содержания в рационе растительных волокон и витаминов группы В мы советуем использовать диетические сорта хлеба: «Здоровье», «Докторский», «Бархивинский», выпускаемые с добавлением пшеничных отрубей, а также белково-пшеничный и белково-отрубяной хлеб с повышенным содержанием белков и низким количеством углеводов — 23 и 16% соответственно.

Если вы любите сыр (своеобразный концентрат молока), то предпочтение следует отдавать неострым, малосоленым и нежирным сырам, сочетая их с огурцами, салатом, капустой, зеленью и другими овощами.

Яйцо — это «маленькая кладовая» лучших по аминокислотному составу белков, сбалансированных по жирнокислотному составу жиров, а также витаминов, макро- и микроэлементов и редко встречающихся в таком сочетании в других пищевых продуктах лецитина и холина, лизоцима и арахидоновой кислоты. Поэтому отказываться от яиц в питании при кормлении ребенка грудью не стоит. Необходимо лишь иметь в виду, что яйца способны вызывать пищевую аллергию. При этом вареные яйца



оказывают менее выраженное сенсibiliзирующее воздействие, чем сырые. Яйца лучше использовать, добавляя в блюда (фрикадельки, бифштексы, мясные и овощные салаты) для повышения их питательной ценности. Предпочтительней готовить не яичницу, а омлеты с помидорами, зеленью, яблоками, мясом и горошком.

Весьма полезны фруктовые и овощные соки. Главное в том, чтобы вы пили соки только натуральные, без консервантов и в свежем виде. Соки должны быть обязательно сырыми, иначе они теряют свои ценные биологические свойства. Их нельзя подвергать консервированию пастеризацией или стерилизацией, так как при этом все имеющиеся в соках ферменты уничтожаются. Такие соки нельзя приобрести в магазине, но можно приготовить самим. Готовьте и пейте «за здоровье свое и своего малыша» соки: морковный, огуречный, свекольный, капустный, томатный, яблочный, арбузный, дынный, гранатовый и др. Но при этом постоянно наблюдайте за ребенком. Если какой-либо сок дает аллергическую реакцию или приводит к нарушению пищеварения у ребенка, от него следует отказаться (может быть, только временно!). Подробнее о соках вы можете прочитать в книге Н. В. Уокера и других изданиях (см. список рекомендуемой литературы).

Кроме того кормящие могут с большой пользой для себя и своего малыша готовить напитки из растений, усиливающих образование молока и, следовательно, способствующих грудному вскармливанию детей. К таким растениям относятся: морковь, салат листовой, редька огородная, тмин, укроп, конопля, крапива, орех лещины, одуванчик, фенхель, кресс водяной, душица, мелисса, анис, дудник лесной. Из этих растений в домашних условиях можно готовить различные напитки. Рецепты приготовления таких напитков приводятся ниже.

МОРКОВНЫЙ СОК

Вымытую щеткой морковь натереть на мелкой терке, отжать сок и пить по полстакана 2–3 раза в день. Для улучшения вкусовых качеств в сок можно добавить сливки, молоко, сахар, мед или фруктово-ягодный сок, но немного (1–2 столовые ложки на стакан), чтобы не снижать ценных питательных качеств моркови.

В стакан положить 3–4 столовые ложки тертой моркови, залить молоком (или сливками) и пить по одному стакану 2–3 раза в день. Вечером в напиток можно добавить 1–2 чайные ложки меда для снятия нервного напряжения и хорошего сна.

НАПИТОК ИЗ СЕМЯН САЛАТА

Наиболее выраженным молокогонным действием обладают семена салата листового. Для приготовления напитка надо взять 20 г семян,

осторожно раздавить в фарфоровой ступке и залить стаканом кипятка. Настаивают 2–3 часа и пьют 2 раза в день по полстакана. Для улучшения вкуса можно добавить 1–2 чайные ложки меда.

СЛИВКИ С ТМИНОМ

В керамический горшок влить 2 стакана сливок, добавить 2 столовые ложки семян тмина, закрыть крышкой и поставить в духовку для томления (при малом нагреве) на 30–40 минут. После этого охладить до комнатной температуры. Пить на завтрак и ужин по полстакана.

ТМИННЫЙ КВАС

Ржаной хлеб, нарезанный небольшими кусочками, высушить, слегка поджарить, залить водой и оставить на 3–4 часа. Затем процедить, добавить дрожжи, сахар, тмин и поставить в теплое место для брожения на 10–12 часов. Хранить в прохладном месте.

На 1 кг хлеба — 40 г тмина, 500 г сахара, 25 г дрожжей, 10 л воды.

НАСТОЙ СЕМЯН УКРОПА

Столовую ложку семян укропа залить стаканом горячей воды и настаивать 2 часа. Пить рекомендуется по полстакана 2 раза в день или по столовой ложке 6 раз в день (в зависимости от переносимости) маленькими глотками, задерживая некоторое время во рту.

УКРОПНОЕ МОЛОКО

Измельченные семена укропа смешать с кислым молоком, простоквашей или кефиром, заправить мускатным орехом и слегка посолить. Напиток процеживают и пьют на завтрак.

НАСТОЙ АНИСА

В стакане кипятка настоять в течение часа 2 чайные ложки семян. После охлаждения пить по 2 столовые ложки 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

НАПИТОК ИЗ АНИСА, ФЕНХЕЛЯ И ДУШИЦЫ

Смешать 10 г растертых плодов аниса, 10 г плодов фенхеля и 10 г травы душицы. Чайную ложку смеси залить стаканом кипятка и настаивать 2 часа. Пить по полстакана на прием 2–3 раза в день.

СОК РЕДЬКИ С МЕДОМ

К 100 г сока редьки добавить столовую ложку меда, 100 г кипяченой воды комнатной температуры и соль по вкусу. Этот напиток используют в течение дня.



СВЕЖИЙ СОК РЕДЬКИ

Обычно сок редьки получают, отжимая натертую на мелкой терке редьку. Свежий сок получают непосредственно на грядке. Для этого надо срезать ботву и сделать ножом в корнеплоде углубление. Через 10–15 минут оно заполнится соком. Чтобы ускорить соковыделение, можно положить в углубление немного сахара или соли. Сок собирают чайной ложкой и принимают по назначению врача.

СОК ИЗ ЛИСТЬЕВ ОДУВАНЧИКА

Свежие молодые листья одуванчика пропустить через мясорубку, отжать сок, посолить по вкусу и дать постоять 30–40 минут. Пить следует по полстакана 1–2 раза в день маленькими глотками. Для улучшения вкуса можно добавить сок лимона, мед, сахар.

СИРОП «СКАЗКА» ИЗ ЦВЕТКОВ ОДУВАНЧИКА

Раскрывшиеся цветки одуванчика, собранные в солнечную погоду утром (200 шт.), и измельченный лимон без цедры отварить в 1 л воды в течение 10 минут. Настоять в течение 10–12 часов. Процедить через сито или марлю, добавить 800 г сахара и варить до готовности. Использовать для ароматизации чая, воды и прохладительных напитков.

СИРОП «АРОМАТ»

Цветки одуванчика (4 стакана), собранные в солнечную погоду, уложить в эмалированную посуду и залить двумя стаканами воды, добавить измельченный лимон без цедры и варить в течение часа на малом огне. После этого добавить готовый сироп (0,5 л воды и 800 г сахара), довести до кипения и разлить в бутылки для хранения. Использовать для ароматизации чая и других напитков.

СИРОП ИЗ ОДУВАНЧИКОВ И АПЕЛЬСИНОВЫХ КОРОК

Цветки одуванчика (3 стакана), корки апельсина (1 стакан) залить 80%-ным сахарным сиропом (2 л) и варить 15 минут на малом огне. Настоять в течение 12 часов, процедить через сито и разлить в бутылки для хранения. Использовать для ароматизации напитков.

СИРОП ИЗ ЦВЕТКОВ ОДУВАНЧИКА БЕЗ ТЕРМИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ

В трехлитровую стеклянную банку уложить плотным слоем цветки одуванчика (толщина слоя 3–4 см), затем насыпать слой сахарного песка (1 см). Снова цветки одуванчика, сахар. И так — до заполнения банки, слегка утрамбовывая слои деревянным пестиком. Через 2 дня содержимое



банки осядет. Тогда можно добавить такую же смесь из другой банки. Еще через 2 дня выделится слой сиропа. Его нужно слить. Через 2–3 дня слить новую порцию сиропа. Оставшиеся выжимки залить водой (1 л), добавить измельченный лимон без цедры и прокипятить в течение 15 минут. Образовавшийся сироп слить в сосуд отдельно от первого. Сироп без термической обработки содержит больше биологически активных веществ.

Примечание: собирать цветки одуванчика в черте города и около автостреды нельзя, так как они накапливают свинец и другие вещества из выхлопных газов автомашин.

ОРЕХОВОЕ МОЛОКО

Слегка поджаренные и измельченные в ступке ядра лесных орехов лещины залить кипяченой водой, перемешать, довести до кипения и охладить. Пить по 2–3 стакана в день.

СОК ВОДЯНОГО КРЕССА

Из свежих листьев отжать сок и принимать по чайной ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

НАПИТОК ИЗ СЕМЯН ФЕНХЕЛЯ

Семена фенхеля используются для ароматизации чая, кондитерских изделий, овощных и мясных супов. Для приготовления напитка чайную ложку семян залить стаканом кипятка и настаивать 2 часа. Принимать по столовой ложке 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

ЧАЙ СБОРНЫЙ С МЕЛИССОЙ

Мелисса, или мята лимонная, используется для ароматизации супов, салатов и компотов. Для беременных и кормящих женщин из нее готовят чай. На часть мяты надо взять 2 части мелиссы и 7 частей обычного байхового чая. Траву измельчить, соединить с чаем и использовать для заварки.

ЧАЙ С ДУШИЦЕЙ

Для заварки можно использовать обычный байховый чай в смеси с измельченной сухой душицей (в соотношении 1:1). Пить рекомендуется по стакану 2 раза в день.

КОНОПЛЯНОЕ МОЛОКО

Для приготовления этого напитка надо взять 10 г семян конопли, раздавить в ступке, слегка поджарить, залить стаканом горячего молока и настаивать в течение 30–40 минут. Затем процедить через марлю или сито и пить по 2 столовые ложки 2–3 раза в день.



Листья крапивы в виде салатов также обладают молокогонным действием.

Пища должна быть вкусной, разнообразной. В то же время необходимо избегать очень острых приправ, избыточного употребления пряностей, большого количества чеснока и лука, придающих неприятный вкус и запах молоку. Целесообразно принимать пищу 5–6 раз в день за 30–40 минут перед кормлением ребенка — это улучшает секрецию молока.

Необходимо исключить из рациона крепкий кофе, алкогольные напитки, в том числе и пиво. Алкоголь быстро переходит в молоко и может вызвать у ребенка нарушения со стороны нервной системы.

Количество жидкости в рационе кормящей матери должно быть не менее 2 литров, включая суп, чай, соки, молоко, кефир и т. д. Источником витаминов С, Р, фолиевой кислоты, каротина и минеральных элементов служат овощи и фрукты. Ассортимент их в рационе кормящей матери зависит от сезона года. В летний и осенний период в рацион кормящих матерей включаются цветная и белокочанная капуста, кабачки, тыква, зеленый горошек, фасоль, огурцы, помидоры, зеленый салат, редис, репа, черешня, вишня, малина, черная и красная смородина, черноплодная рябина, крыжовник, персики, абрикосы, яблоки, сливы, груши, гранаты; в небольшом количестве арбузы и дыни. В весенне-зимний период ассортимент овощей и фруктов ограничен, используются в основном картофель, свекла, морковь и капуста. В это время как раз и надо разнообразить рацион консервированными, заготовленными впрок овощами и плодами.

Виноград следует ограничить, так как употребление его матерью вызывает у ребенка вздутие живота и расстройства пищеварения. Злоупотребление такими продуктами, как огурцы, слива или чернослив, абрикосы или курага, инжир, также может вызывать расстройство желудочно-кишечного тракта у ребенка. При включении в рацион кормящей шоколада или шоколадных конфет, апельсинов, мандаринов, избыточного количества орехов, меда, томатов, тыквы, яиц, клубники, земляники, икры, креветок у ребенка может возникнуть аллергическая реакция в виде кожных проявлений, диспепсии. Примерное однодневное меню кормящей матери в домашних условиях приводится в конце главы.

Одновременно с вышеуказанным питание должно быть направлено на профилактику анемии, кариеза, а также ожирения — наиболее частых осложнений, связанных с неправильным питанием после родов. О профилактике и лечении этих болезней было сказано в предыдущей главе, посвященной питанию при беременности. Единственное, о чем следует

напомнить, это о необходимости больше бывать на свежем воздухе, активно двигаться, а не просто сидеть у каляски малыша.

Кормящим мамам можно использовать в своем питании продукт «Фемилак-2», который вырабатывается из обезжиренного молока, кукурузного масла, молочного сахара, десяти витаминов и обогащен макро- и микроэлементами: кальцием, калием, натрием, железом, цинком, марганцем и йодом. Отличительной особенностью продукта является включение в его состав β -каротина и таурина, обладающих широким спектром биологических эффектов.

Применяться он может в виде как напитка, так и сухой добавки к различным готовым блюдам. Один стакан восстановленной смеси обеспечивает почти 30% дополнительной потребности кормящих матерей в энергии, более 20% — в дополнительном белке, более 30% — в жире и более 40% — в углеводах, а также 50% дополнительной потребности в кальции.

Наличие в продукте «Фемилак-2» комплекса пищевых веществ, способных ускорять выведение радионуклидов из организма и повышать неспецифическую устойчивость человека к действию ионизирующего облучения (кальций, калий, йод, бета-каротин, таурин, пищевые волокна), позволяет рекомендовать его для применения в районах с неблагоприятной экологической обстановкой, прежде всего в радиационном отношении.

Беременные и кормящие мамы могут также использовать и молочный напиток с приятным персиковым вкусом — «Энфа-Мама», выпускаемый фирмой «Mead Johnson», который специально предназначен для правильного развития ребенка. В «Энфа-Маме» высококачественный, легко усваиваемый белок, в 2,8 раза по сравнению с коровьим молоком увеличено содержание углеводов, в 5 раз снижен уровень жира. В «Энфа-Маме» есть железо, кальций, фосфор, цинк, йод, витамин А, бета-каротин и большинство водорастворимых витаминов. Кроме того, одна порция этого напитка содержит 75–100% дневной нормы фолиевой кислоты.

Примерное меню кормящей матери в домашних условиях (в граммах)

<i>6 ч утра</i>	Кефир	170
<i>Завтрак</i>	Каша гречневая молочная	300
	Яйцо вареное	1 шт.
	Чай с молоком	200
	Хлеб «Здоровье» с маслом	30/10
<i>12 ч</i>	Сок фруктовый	200
<i>Обед</i>	Салат из тертой моркови с курагой	130
	Щи из свежей капусты	300



	Отварное мясо с картофелем в молоке	75/250
	Компот из чернослива	250
	Хлеб «Здоровье»	35
	Хлеб ржаной	100
<i>Полдник</i>	Ряженка нежирная (2,5%)	150
	Сухари из расчета дневной нормы хлеба	50
	Фрукты (ягоды)	250
<i>Ужин</i>	Суфле творожное с молочным соусом	210/50
	Чай с лимоном	200
	Хлеб «Здоровье»	35
<i>На ночь</i>	Кефир	170



Глава 3

ВСКАРМЛИВАНИЕ РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВАРЕНИЯ У ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Нужно ли знать родителям об особенностях пищеварения у детей раннего возраста? Может быть, это только теория? Нет. Знания анатомии и физиологии пищеварения необходимы прежде всего для того, чтобы правильно и спокойно реагировать на различные проблемы пищеварения у ребенка (икоту, срыгивание пищи, боли в животе, вызванные скоплением газов, и др.) и принимать правильные решения. Эти знания помогут также разобраться в том, почему новорожденный беспокоен и просыпается ночью, отчего может развиваться дисбактериоз, как ориентироваться при выборе ребенку заменителей женского молока и т. д.

Родителям следует понять, что ребенок отличается от взрослого не только размерами: у него еще недостаточно развиты многие органы, участвующие в пищеварении; новорожденный только начинает осваиваться с «самостоятельным» приемом пищи и ее перевариванием.

Во время внутриутробной жизни плод получал необходимые для развития питательные вещества от матери через плаценту и пуповину. Эти вещества поступали в кровь в расщепленном виде, готовыми для усвоения органами и тканями. Сразу же после рождения ребенок начинает вести «самостоятельный образ жизни», и все необходимые для его жизнедеятельности вещества он получает с питанием. При этом к пищеварительному тракту новорожденного предъявляются высокие требования в связи с быстрым ростом организма и интенсивным обменом веществ. Вот почему особенно много проблем возникает у родителей с питанием и пищеварением ребенка именно в этот период.

Как известно, процесс пищеварения начинается в полости рта, куда рефлекторно слюнными железами, расположенными здесь же, выделяется слюна. У новорожденного слюны выделяется мало, поскольку для усвоения грудного молока слюна не имеет существенного значения. Этим объ-

ясняется сухость слизистой оболочки полости рта. В связи с незначительным слюноотделением она у новорожденного очень нежная и легко повреждается. В первые месяцы жизни слюна отличается менее кислой реакцией, поэтому в ротовой полости младенца легко развиваются различные воспалительные процессы и размножаются грибки, вызывающие молочницу и другие заболевания. Слюна играет важную роль и в акте сосания, обеспечивая плотное соприкосновение соска молочной железы с языком и слизистой рта ребенка, что облегчает поступление молока из груди.

С 3–4-месячного возраста образование слюны у малышек возрастает, но способность глотать ее еще полностью не выработалась, что приводит к постоянному (физиологическому) слюнотечению у детей именно в этот период. Чтобы вытекающая изо рта слюна не раздражала кожу лица, рот ребенка следует периодически вытирать. На интенсивность выделения слюны оказывает влияние характер пищи: на коровье молоко выделяется больше слюны, чем на женское, а на кисломолочные смеси — больше, чем на коровье молоко. Слюноотделение уменьшается при расстройствах пищеварения и повышении температуры. К году секреция слюнных желез достигает 150 мл в день, что составляет примерно 10% слюнной секреции взрослого.

В слюне новорожденного в небольшом количестве содержится пищеварительный фермент амилаза, необходимый в последующем для переваривания сложных углеводных соединений, например крахмала, и бактерицидное вещество — лизоцим, осуществляющий защитную функцию организма. Слюна створаживает молоко в желудке, превращая его в мелкие и нежные хлопья и способствуя лучшему перевариванию.

Слизистая пищевода младенца нежная, всегда сухая из-за недоразвитости слизистых желез и легко ранимая. Желудок у грудных детей расположен горизонтально (вертикальное положение он занимает только после того, как ребенок начинает ходить), что предрасполагает к срыгиванию. Мышечный слой желудка плохо развит, вход в него широкий, что также способствует срыгиванию пищи.

Срыгивание, проявляющееся в том, что сразу же после еды небольшое количество молока выходит у ребенка из желудка обратно, — обычное явление у малыша на протяжении первых 2–3 месяцев жизни. Оно может наблюдаться как изредка, так и после каждого кормления. Основной причиной этого явления, помимо особенностей строения желудка, является обильное заглатывание ребенком воздуха во время сосания или попадание в желудок слишком большого количества молока. Воздух может попасть в желудок, если ребенок в начале кормления ест очень жадно. К этому также приводит неправильное положение бутылочки при кормлении, когда горлышко не полностью заполнено молоком.

Для уменьшения срыгивания перед едой ребенка следует подержать на животе, а после кормления — вертикально, приложив его к своему





плечу, до тех пор, пока не почувствуете или не услышите, как воздух из желудка вышел в виде отрыжки. Если срыгивание вызвано избыточным количеством молока, связанным со слишком жадным сосанием, уменьшите время кормления грудью. При частом и обильном срыгивании лучше посоветоваться с врачом. Однако, если малыш нормально прибавляет в весе, волноваться не о чем. Как правило, в дальнейшем срыгивание исчезает само собой.

Объем желудка как абсолютный, так и относительный (к массе тела) у ребенка первого года жизни меньше, чем у взрослого: у новорожденного он составляет 30–60 мл, у ребенка трех месяцев — 100 мл, в возрасте 1 года — 250 мл. Поэтому, чтобы не переполнять желудок, надо давать ребенку пищи чуть меньше, чем может в желудок поместиться, иначе его стенки будут растягиваться, что способствует перееданию со всеми вытекающими последствиями (ожирение, диабет и т. п.). Секретция желудочного сока и активность его ферментов в первые месяцы жизни ребенка низкие. В связи с этим младенец не может есть любую пищу, как, например, взрослый или ребенок более старшего возраста, а нуждается в специальной возрастной диете (в грудном молоке, детских адаптированных смесях, с постепенным переходом на более «грубую» пищу). Пища в желудке у новорожденного задерживается в течение 2,5–3 часов, поэтому промежутки между кормлениями должны соответствовать этому периоду. Следует иметь в виду, что при естественном вскармливании ребенка желудок освобождается через 2–3 часа, а при искусственном — через 3–4 часа, т. е. при искусственном вскармливании нагрузка на пищеварительный тракт и на организм в целом выше. У ребенка в возрасте 1 года и старше время нахождения пищи в желудке зависит от ее характера и состава.

Через несколько часов после приема пищи содержимое желудка поступает в двенадцатиперстную кишку и начинается кишечное пищеварение, в котором участвуют поджелудочная железа, желчевыделительная система и кишечник. В кишечнике происходит дальнейшее переваривание и всасывание пищевых веществ.

Движение пищи по кишечнику у детей зависит от характера вскармливания и происходит быстрее, чем у взрослых. Продолжительность пищеварения при вскармливании материнским молоком составляет в среднем 13 часов, коровьим — 15 часов. Суточное количество кала при естественном вскармливании небольшое (в среднем 20–25 г); для него характерны яично-желтый цвет, кашицеобразная консистенция, кислая реакция, отсутствие фекального запаха. При вскармливании коровьим молоком детский кал отличается более плотной консистенцией, светлым цветом и неприятным запахом; суточное количество кала возрастает до 60–100 г, т. е. при таком же объеме получаемой пищи гораздо больше отходов, что говорит о том, что коровье молоко хуже переваривается.



Опорожнение кишечника у грудных детей обычно происходит 2–4 раза в сутки, а к концу первого года жизни — 1–2 раза.

Кишечный тракт у новорожденных стерилен, но в первые дни жизни заселяется микроорганизмами. При грудном вскармливании в кишечнике детей первого полугодия преобладают молочнокислые бактерии, бифидумфлора (которые препятствуют размножению других микробов и предохраняют ребенка от кишечных инфекций), и только в небольшом количестве содержатся кишечная палочка, ацидофильные и другие бактерии.

Нормальная кишечная микрофлора выполняет три функции: пищеварительную, синтетическую и защитную. Пищеварительная функция заключается в помощи при переваривании остатков нерасщепленной пищи. Что касается второй, то доказано, что микрофлора кишечника осуществляет синтез витаминов В₁, В₂, В₆, В₁₂, РР, К и биотина. Синтетическая функция кишечной микрофлоры наиболее уязвима, снижаясь или полностью прекращаясь под влиянием неблагоприятных факторов (антибиотики, кишечные инфекции и т. п.). Кишечная микрофлора является также своеобразным барьером, защищая организм от вторжения болезнетворных микроорганизмов и не допуская их размножения. При дефиците бифидобактерий в кишечнике происходит угнетение иммунобиологических сил организма, снижается усвоение кальция, витамина К, страдает витаминсинтезирующая функция кишечной микрофлоры. Изменение нормального состава и функции микрофлоры кишечника, т. е. дисбактериоз, чаще всего развивается при нерациональном использовании антибиотиков и других химиотерапевтических лекарственных средств.

При переводе ребенка на искусственное вскармливание в желудочно-кишечный тракт попадают различные бактерии, часть из которых может оказаться условно болезнетворной, например некоторые виды колибактерий. При ухудшении общего состояния организма эти микробы могут вызвать расстройства пищеварения и болезни. Это еще один аргумент против искусственного вскармливания детей.

Таким образом, возрастные особенности желудочно-кишечного тракта часто лежат в основе расстройств пищеварения у детей первого года жизни, провоцируемых незначительными нарушениями режима питания, погрешностями питания и ухода.

ПРЕИМУЩЕСТВА ЕСТЕСТВЕННОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Нет необходимости убеждать, что для детей грудного возраста лучшей пищей является материнское молоко. Однако считаем важным еще раз



подчеркнуть преимущества естественного вскармливания для здорового ребенка, тем более что в наше время некоторым кажется анахронизмом кормить малышкой таким же способом, каким это делали женщины много лет назад. Значительно проще накормить новорожденного из бутылочки, но будет ли это на пользу ребенку, да и самой матери? Забегая вперед, не изложив пока конкретных доказательств, ответим: у материнского молока нет конкурентов! Подобно тому, как мать ограждает от опасностей свое дитя, материнское молоко оберегает от неприятностей детский организм.

По-видимому, дело тут не только в его питательности, то есть в содержании белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ (состав женского и коровьего молока представлен в табл. 1), но и в других преимуществах перед коровьим молоком. Так, например, материнское молоко отличается более сбалансированным составом аминокислот, которые нужны младенцу для нормального развития, а также имеющейся, по-видимому, в нем информацией, регулирующей темпы развития ребенка. Состав материнского молока варьируется, приспосабливаясь к особенностям пищеварения ребенка: в начале кормления в нем больше белков, в конце — больше жиров. Бесспорным преимуществом женского молока является близость его белков по качественному составу к белкам сыворотки крови. В грудном молоке содержатся в основном мелкодисперсные, т. е. состоящие из мельчайших частиц, белки — альбумины. Для их усвоения пищеварительному тракту ребенка не требуется особого напряжения. Вместе с тем перевариваемость и полнота всасывания белков женского молока достигает 98–99%, коровьего — гораздо меньше. При створаживании в желудке ребенка белок коровьего молока образует трудно усваиваемые, крупные, плотные, грубые хлопья, что объясняется наличием в коровьем молоке преимущественно казеина, частицы которого довольно велики. Желудок и кишечник ребенка не всегда могут полностью справиться с этим тяжелым белком. Вот почему коровье молоко для питания малышкой необходимо разводить водой и отварами различных круп или давать в виде кефира.

Таблица 1

Средний химический состав зрелого женского молока в сравнении с коровьим (на 100 г съедобной части продукта)

Пищевые вещества	Женское молоко	Коровье молоко
Вода	87,5	87,3
Сухие вещества	12,0	12,4
Белок, всего (г)	1,25	3,2
Казеин (г)	0,5	2,7
Альбумин (г)	0,75	0,5
Жиры	3,5	3,6

Пищевые вещества	Женское молоко	Коровье молоко
Углеводы — лактоза (г)	6,0–7,5	4,7–4,8
Зола	0,2	0,7
Витамины (мг):		
витамин А	0,6	0,03
β-каротин	0,025–0,040	0,02
витамин D	0,4–0,6 МЕ	0,00005
Е	*	0,09
С ₃	0–6,0	1,50
В ₆	0,10	0,05
В ₁₂	0,0003	0,0004
РР	0,14–0,18	0,10
В ₂	0,030–0,180	0,15
В ₁₀	0,10–0,050	0,04
Биотин	0,0008	0,00032
Пантотеновая кислота	0,24	0,38
Фолацин (В _с)	—	0,0005
Холин	—	23,6
Макроэлементы (мг)		
калий	58,4	146
кальций	33	120
магний	4	14
фосфор	15	90
натрий	13,9	50
сера	17	29
хлор	45,5	110
Микроэлементы (мкг):		
железо	150	67
медь	40	12
цинк	530	400
Энергоценность (ккал)	284,5	259,3

* Нет данных.

Существенно различается по качественному составу и жир женского и коровьего молока. В женском молоке содержится значительно больше, чем в коровьем, жизненно необходимых полиненасыщенных жирных кислот — ПНЖК (линолевая, линоленовая, арахидоновая). Основная потребность в ПНЖК удовлетворяется за счет линолевой кислоты, которой в женском молоке в 5–6 раз больше, чем в коровьем. Следует отметить, что при недостатке ПНЖК в пище ребенка отмечается выра-



женная задержка физического развития, сухость и экзематозное поражение кожи, нарушается обмен веществ.

Ценное качество жиров женского молока — наличие в них большого количества фосфолипидов, имеющих важное физиологическое значение для жизнедеятельности организма. Одновременно в женском молоке содержится значительно меньше (1%), чем в коровьем (до 12%), летучих жирных кислот (капроновая, каприловая, масляная и др.), оказывающих раздражающее действие на желудочно-кишечный тракт. Кроме того, жир женского молока более дисперсен, лучше расщепляется, всасывается и усваивается. Это обусловлено тем, что липаза женского молока принимает непосредственное участие в расщеплении жира в желудке. В коровьем молоке активность липазы значительно ниже, а при пастеризации или кипячении она полностью разрушается. Поэтому при естественном вскармливании переваривание жира и его усвоение происходят легче, без значительного напряжения пищеварения, наблюдающегося при вскармливании детей коровьим молоком. А это уже профилактика заболеваний печени и поджелудочной железы, на которые падает основная нагрузка по перевариванию жира.

Что касается углеводного состава, то в отличие от альфа-лактозы коровьего молока, бета-лактоза женского молока, не полностью усваиваясь в тонком кишечнике, достигает толстой кишки и стимулирует здесь рост кишечной бифидум-флоры. Последняя, как указывалось, обеспечивает защитную функцию, препятствуя развитию патогенной флоры кишечника. Этим в значительной мере можно объяснить более низкий уровень болезней желудочно-кишечного тракта детей первого года жизни при естественном вскармливании. Кроме того, бета-лактоза стимулирует синтез микрофлорой кишечника витаминов группы В.

В женском молоке содержится больше, чем в коровьем, витаминов А, С, D, но меньше витаминов В₁, В₂, В₁₂, биотина и пантотеновой кислоты (табл. 1). Несмотря на это, и при кормлении ребенка коровьим молоком не обеспечивается его потребность в этих витаминах, поскольку при термической обработке количество их резко уменьшается. Кроме того, так как коровье молоко для малышей должно разводиться водой или отварами круп, то при прочих равных условиях содержание витаминов в нем снижается в 2–3 раза. В итоге — женское молоко значительно превосходит коровье и по обеспечению ребенка витаминами. Что касается витамина D, то физиологическая потребность в нем детей при естественном вскармливании не обеспечивается и для профилактики рахита необходимо его дополнительное введение.

Женское молоко богаче коровьего такими микроэлементами, как железо, медь, цинк (см. табл. 1), что важно для профилактики анемии.

Важнейшим достоинством материнского молока, определяющим его превосходство перед искусственными заменителями, является наличие в нем большой группы веществ, усиливающих защитные реакции организ-

ма. Это иммуноглобулины (прежде всего Ig A), интерферон, лизоцим, лактопероксидаза, бифидогенный фактор, большое количество жизнеспособных лейкоцитов и лактоферрин. При этом особенно важна защитная роль иммуноглобулинов класса А (Ig A). Адсорбируясь по ходу кишечника, они обеспечивают местный иммунитет по отношению к микробной и вирусной инфекции, что обуславливается устойчивостью Ig A к действию ферментов желудочно-кишечного тракта. Наибольшая концентрация факторов иммунологической защиты отмечается в первые часы лактации, резко уменьшаясь в последующие дни. Именно благодаря этим веществам материнское молоко укрепляет иммунную систему ребенка, а та, в свою очередь, держит круговую оборону от любых вредных воздействий.

Существенным преимуществом молока матери является и то, что ребенок получает его стерильным, в теплом виде, что также облегчает усвоение пищевых веществ. При пастеризации даже грудного (донорского) молока в нем исчезают антитела, иммуноглобулины, разрушаются ферменты и бактерицидные вещества, уменьшается общее количество белка, изменяется соотношение белковых фракций.

И наконец, известен ли вам ребенок, который не переносил бы молока своей матери? Зато сколько детей, подкармливаемых коровьим молоком или сделанными на его основе смесями, страдают аллергическими и другими заболеваниями.

Бесценно материнское молоко! Но еще бесценнее так называемое молозиво (табл. 2), которое ребенок получает из груди матери в первые 2–4 дня. В это время он при каждом прикладывании к груди высасывает только 10–15 г молозива. Но природа так устроила, что, попав после рождения в необычную среду, ребенок в таком малом объеме получает все необходимое. И только молозиво (не грудное молоко и тем более не искусственные смеси) лучше всего помогает новорожденному приспособиться к внеутробному образу жизни и питания.

Таблица 2

Химический состав молозива и молока (%)

Показатели	Молозиво	Переходное молоко	Зрелое молоко
Общее количество белка	5,6	1,6	1,2
Казеин	2,0	0,9	0,6
Лактоальбумин и глобулин	3,5	0,8	0,6
Жир	3,2	3,6	3,5
Лактоза	5,7	6,8	6,5

Раннее прикладывание к груди (в первые 1–1,5 часа после рождения) обеспечивает более быстрое включение механизмов секреции молока и бо-



лее устойчивую лактацию. Сосание ребенком груди способствует энергичному выбросу окситоцина, что улучшает сокращение матки и уменьшает опасность кровопотери у матери. Попадание в полость рта и пищеварительный тракт ребенка даже небольшого количества молозива, содержащего высокую концентрацию Ig A, предохраняет его желудочно-кишечный тракт от интенсивного бактериального обсеменения. Поэтому дети, рано приложенные к груди, лучше прибавляют в весе и реже болеют рахитом, ОРВИ, экссудативным диатезом, железодефицитной анемией.

Нельзя не сказать и о том, что именно первые 2 часа после родов — наиболее благоприятное время для установления связи между матерью и ребенком. И хотя критический период для установления такой связи пока не установлен, отсутствие ее в первые часы после рождения может в дальнейшем «отозваться» эмоциональными расстройствами малыша, неспособностью его к овладению языком, невозможностью достичь своего потенциального интеллектуального уровня развития и др. Грудное вскармливание оказывает большое психологическое воздействие и на мать, и на ребенка. За время кормления грудью между матерью и ребенком устанавливается глубокая духовная связь, сохраняющаяся на многие годы.

Таким образом, материнское молоко, отвечающее всем потребностям ребенка первого года жизни в основных пищевых веществах и энергии и защищающее его от многих заболеваний, является наиболее ценным и незаменимым продуктом питания в этом возрасте. Замена его имитаторами на основе коровьего молока в первые месяцы жизни ребенка нежелательна, а в первые дни крайне опасна. Вот почему у материнского молока нет конкурентов, и наилучшим выбором является естественное вскармливание, при котором мать кормит малыша своим грудным молоком.

ЕСТЕСТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

В первые 4 месяца жизни малыша грудное молоко является единственной его пищей, не считая небольшого количества фруктового сока и фруктового пюре. Позже рацион ребенка постепенно расширяется, но до конца первого года жизни его следует продолжать кормить грудным молоком, а если молоко не кончится, то и дольше.

Практика вскармливания детей грудного возраста зависит от многих факторов: национальных традиций и привычек, социально-экономических условий жизни, принадлежности к определенному классу и степени занятости женщины в сфере производства, а также принятых в стране

медицинских рекомендаций по этому поводу. У нас в России до недавнего времени педиатрами рекомендовалось начинать первое кормление новорожденного через 6–12 часов после родов, что обосновывалось необходимостью отдыха матери и ребенка после акта рождения. При этом мать и младенец до сих пор находятся в разных палатах.

Зарубежная практика не предусматривает отрыва ребенка от матери после рождения, а, наоборот, рекомендует продолжение их физиологической связи — контакт «кожа к коже» в первые 30 мин после родов. Подползание к груди, захват соска и ареолы груди являются сигналом в гипоталамус матери, который выделяет гормоны, стимулирующие лактацию и сокращение матки (пролактин, окситоцин) после родов. Первая порция молозива, которую получает при этом новорожденный, осуществляет первую «мягкую» иммунизацию младенца. В дальнейшем предусматривается совместное пребывание матери и ребенка в одной палате. Многие зарубежные педиатры считают более целесообразным свободное вскармливание, т. е. по требованию ребенка. Наши педиатры и акушеры в течение многих лет считали абсолютно необходимым строгое соблюдение режима кормления новорожденных — через каждые 3–4 часа с ночным перерывом в 6 часов. Однако малыш — не автомат, который через равные промежутки времени может поглощать одинаковые по весу порции грудного молока и за одно и то же время усваивать их.

Принцип «свободного вскармливания» является одним из ключевых принципов методики Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) для успешного грудного вскармливания. Такое кормление необходимо начинать с родильного дома. У новорожденного интервалы между кормлениями нерегулярны, и он может требовать кормления от 6 до 18 раз в сутки и днем, и ночью. Если мать в этот период позволит ребенку питаться так часто, как тому хочется, то и лактация у нее установится быстрее и эффективнее. Со временем ребенок сам будет требовать питания не чаще 6–7 раз в сутки.

Принципиальным в практике вскармливания является и отношение к питьевому режиму новорожденного. У нас принято допаивать младенца водой, раствором Рингера или разбавленным чаем с 5%-ным сахаром для регуляции водного баланса. При этом рекомендуется от 30 до 50 мл жидкости, а при повышенной температуре окружающего воздуха — до 100–120 мл. Однако ВОЗ не советует поить ребенка, находящегося на грудном вскармливании, особенно в период становления лактации, и полностью исключает использование сосок и других резиновых приспособлений, имитирующих сосок матери. Грудное молоко, содержащее до 87% воды, при достаточном уровне лактации полностью обеспечивает потребность ребенка в жидкости даже в условиях жаркого климата. К тому же доказано, что новорожденные, принимающие в дополнение



к грудному молоку жидкость, высасывают меньше молока, и период кормления грудью у них значительно сокращается.

Мы привели рекомендации наших педиатров и ВОЗ по естественному вскармливанию грудных детей не для того, чтобы вы бездумно следовали тем или другим, а чтобы смогли подобрать индивидуальный режим и технику кормления новорожденного, учитывая особенности ребенка, его состояние и собственный опыт. При этом необходимо иметь в виду, что ослабленные дети высасывают меньше молока, быстрее утомляются и засыпают сразу после кормления. Такие дети проявляют чувство голода криком и беспокойством раньше времени очередного кормления. В этих случаях их необходимо прикладывать к груди чаще, уменьшив интервалы между кормлениями. Как ни странно, крупные, здоровые дети обычно нуждаются в более редких кормлениях, так как высасывают значительно большее количество молока, подолгу спят и могут даже пропускать время кормления.

Количество высасываемого ребенком молока постепенно увеличивается: в первые два дня жизни ребенок высасывает 10–20 мл за одно кормление, на третьи сутки — 40–50 мл, к седьмому дню — 70–80 мл, к концу первого месяца жизни — 100–110 мл. Ориентировочно количество молока, необходимое ребенку в сутки, можно определить, зная его массу тела. В возрасте от 2 до 8 недель ребенку необходимо количество молока (в мл), равное 20% его массы тела, в возрасте от 2 до 4 месяцев — 17%, в возрасте 4–6 месяцев — 14% и в возрасте 6–9 месяцев — 12,5%. При этом количество молока, необходимое на одно кормление, высчитывается путем деления суточного объема на число кормлений. Такой метод расчета приемлем для большинства детей, имеющих массу тела, близкую к средней величине. При резком снижении или повышении массы тела необходимое количество молока устанавливается индивидуально под контролем динамики массы тела.

Если малыш нормально развивается и прибавляет в весе, спокойно спит и бодрствует, — значит, материнского молока ему хватает. Но если после каждого кормления ребенок проявляет беспокойство, не выдерживает время между кормлениями, можно думать о нехватке молока. В этом случае необходимо либо дома, либо в поликлинике провести контрольные кормления и рассчитать разовый суточный объем получаемого ребенком молока. При контрольном кормлении ребенка взвешивают до кормления и, обязательно в той же одежде, сразу после кормления (разница в весе и будет равна количеству высосанного молока). Следует лишь помнить, что недостаток материнского молока может быть установлен только после неоднократных контрольных кормлений. *Подобные заключения нельзя ни в коем случае делать на основании однократного контрольного кормления!* Оно не может быть показателем недостатка грудного молока у матери, так как ребенок в течение дня высасывает раз-





личное количество молока; кроме того, кормление ребенка в условиях поликлиники может быть неполноценным из-за психологического стресса у матери и ребенка, т. е. лучше эту процедуру проводить дома в течение суток в спокойной обстановке.

Несмотря на то что женское молоко богаче коровьего по содержанию ряда витаминов, дети, находящиеся на естественном вскармливании, все же нуждаются в дополнительном введении витаминов и минеральных веществ с фруктовыми и овощными соками. Соки, кроме витаминов и минеральных веществ, содержат вещества, положительно влияющие на секреторную и двигательную функции органов пищеварения, а также на микрофлору кишечника.

В табл. 3 приведены рекомендуемые современной отечественной медицинской школы сроки введения и примерное количество отдельных продуктов (блюд), необходимых детям первого года жизни при естественном вскармливании.

При изменении характера питания ребенка приспособление ферментов желудочно-кишечного тракта к новой пище происходит не сразу. Некоторое время пищеварительный тракт, действующий по инерции, не обеспечивает выработку ферментов, необходимых для наилучшей обработки продуктов нового рациона; возникает опасность развития расстройства пищеварения. Поэтому новый вид пищи необходимо вводить постепенно, начиная с небольшого количества, без одновременного изменения в составе других компонентов диеты.

Таблица 3

Примерная схема введения продуктов и блюд прикорма при естественном вскармливании детей первого года жизни

(Современные принципы и методы вскармливания детей первого года жизни: Методические указания Министерства здравоохранения РФ, № 225, 1999)

Дневная норма продуктов и блюд	Возраст, месяцы							
	0-2	3	4	5	6	7	8	9-12
Фруктовый сок, мл		5-30	40-50	50-60	60	70	80	90-100
Фруктовое пюре, г		5-30	40-50	50-60	60	70	80	90-100
Овощное пюре, г			10-100	150	150	170	180	200
Молочная каша, г				50-100	150	150	180	200
Творог, г				10-30	40	40	40	50
Желток вкрутую сваренного яйца, шт.					0,25	0,5	0,5	0,5
Мясное пюре, г						30-50	50	60-70
Рыбное пюре, г							5-30	30-60
Кефир, другие кисломолочные продукты, мл						200	200	400-500
Цельное молоко, мл			100	200	200	200	200	200





Окончание табл. 3

Дневная норма продуктов и блюд	Возраст, месяцы							
	0-2	3	4	5	6	7	8	9-12
Хлеб пшеничный, г						5	5	10
Сухари, печенье, г				.	3-5	5	5	10-15
Растительное масло, г			1-3	3	3	5	5	6
Сливочное масло, г				1-4	4	4	5	6

Соки, в соответствии с новыми нормами, рекомендуется давать ребенку (во время кормления или после) с 3,5 месяцев при грудном вскармливании, с 3 месяцев — при искусственном вскармливании. Любой сок начинают давать с нескольких капель, постепенно увеличивая до 30—60 мл в сутки. Сначала лучше использовать яблочный, затем — грушевый и (или) сливовый, далее персиковый, абрикосовый, через пару недель — черносмородиновый, вишневый и томатный соки, а начиная с 4 месяцев — клюквенный, капустный. Яблоки для приготовления сока желательно брать зеленых некислых сортов типа «белый налив», «симиренка».

При выборе соков следует учитывать их специфические свойства и состояние здоровья ребенка. Так, вишневый, гранатовый, черносмородиновый, черничный соки содержат дубильные вещества и оказывают закрепляющее действие. Их можно давать детям с частым и очень жидким стулом. Детям со склонностью к запорам полезны морковный, свекельный, абрикосовый, сливовый соки.

Виноградный сок детям до года лучше вообще не давать, так как он вызывает усиленное брожение в кишечнике. Сок моркови, малины, клубники, цитрусовых рекомендуется давать детям после 6 месяцев, внимательно наблюдая, не появится ли аллергическая реакция.

С 3,5—4 месяцев (примерно через 2 недели после введения соков) для коррекции витаминного и минерального состава рациона в питание вводят фруктовые пюре, а с 5 месяцев — овощные, начиная с половины чайной ложки, постепенно к концу первой недели увеличивая до 30—60 г в первом полугодии и до 100 г — во втором. Обычно начинают с пюре из яблок, а затем из других фруктов, обладающих нежной клетчаткой (абрикосы, груши и др.). При запорах рекомендуется пюре из чернослива. Кроме пюре домашнего приготовления, можно использовать фруктовое пюре для детского питания промышленного производства.

Начиная с этого возраста надо также давать малышу фруктово-овощные или овощные отвары: в первом полугодии жизни — в количестве 30 мл, а во втором — 50—70 мл. Для примера приводим рецептуру и способ приготовления одного из овощных отваров:

50 г вымытых и очищенных капусты, моркови, картофеля, кабачков нарезать мелкими ломтиками, залить 100 мл холодной воды и варить под крышкой

до готовности и полного разваривания. Затем процедить через стерильную марлю, довести до кипения и перелить в стерильную бутылочку.

К 5—5,5 месяцам грудное молоко уже не удовлетворяет потребности ребенка в основных пищевых веществах и поэтому необходим прикорм, с которым ребенок получает макро- и микроэлементы, сложные углеводы, балластные вещества, необходимые для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Кроме того, введение прикорма приучает ребенка к густой пище, постепенно подготавливая его к отлучению от груди. Блюда для прикорма должны быть хорошо гомогенизированы, чтобы не вызывать затруднений при глотании. От правильного введения прикорма во многом зависит аппетит ребенка. При введении прикорма малыша следует перевести на пятиразовое кормление с 4-часовыми перерывами днем и 8-часовым — ночью.

При этом необходимо соблюдать ряд правил:

- Все новые продукты давать в утренние часы, чтобы иметь возможность проследить реакцию на них в течение дня.
- Прикорм давать перед кормлением грудью.
- Введение любой новой пищи начинать с небольшого количества (1 чайной ложки), постепенно в течение 1—2 недель увеличивая объем до рекомендуемого.
- Не вводить одновременно два или несколько новых продуктов (блюд).
- Переходить к новому виду прикорма только после того, как ребенок привыкнет к предыдущему.
- Не следует вводить прикорм в жаркие дни и когда ребенок болен.

В качестве первого прикорма рекомендуется овощное пюре. Вначале пюре готовят из какого-либо одного продукта с нежной клетчаткой — кабачка, моркови, картофеля, тыквы, цветной капусты, и только после того как ребенок привык к блюду, состав овощей для пюре расширяют за счет репы и белокочанной капусты, в последнюю очередь — зеленого горошка, помидоров и свеклы. В дальнейшем ребенку надо готовить смешанные пюре и супы из большого набора овощей. При приготовлении смешанных блюд картофель должен составлять не более 1/3 объема, так как он содержит много крахмала и беден кальцием. Овощи для пюре варят в малом количестве воды или на пару, под крышкой, затем растирают и разводят цельным горячим молоком. В готовое пюре добавляют растительное масло. Если у ребенка имеется избыточный вес, следует использовать овощи с низким содержанием углеводов (кабачки, белокочанную капусту, тыкву), при запорах готовить пюре с добавлением свеклы.

В первый раз овощное пюре дают в небольшом количестве — 1—2 чайные ложки перед одним из кормлений, доводя за 10—12 дней до 100—150 г. Обычно в то кормление, когда малыш не получает материнского молока, ему дают с овощным пюре 50—100 мл коровьего молока, а напоследок — фруктовый сок.

Таким образом, примерный суточный рацион ребенка в возрасте 5 месяцев будет выглядеть следующим образом (табл. 4).

Таблица 4

Суточный рацион ребенка в возрасте 5 месяцев

Час кормления	Состав рациона	Примерное количество, г, мл
6	Грудное молоко	180—200
10	Грудное молоко	180
	Фруктовое пюре	50
14	Овощное пюре	100
	Молоко (в пюре)	50
	Масло растительное	3
	Фруктовый сок	50
18	Грудное молоко	180
	Творог	20
	Фруктовый сок	20
22	Грудное молоко	180—200

Первым молочным продуктом, который вводится в питание новорожденного с 4 месяцев, является молоко, но не в цельном виде, а сначала как добавка в фруктовые и овощные пюре, затем для приготовления молочных каш. Сначала молоко включают в питание в небольшом количестве — 5—10 мл, доводя к концу 4-го месяца до 100 мл, с 5 месяцев и до 1 года оно используется в количестве 200 мл ежедневно, распределяясь равномерно на основные приемы пищи. Причем до 9 месяцев молоко применяется только для приготовления различных блюд.

Каша является вторым прикормом и вводится с 6 месяцев: сначала 5—8%-ная, а затем 10%-ная каша. Для детей раннего возраста желательно использование круп, не содержащих клейковины (гречневая, кукурузная, рисовая), которая из-за дефицита соответствующего фермента может вызывать расстройство кишечника. Затем можно постепенно вводить и манную, и овсяную каши. Смесь различных круп повышает ценность блюда, а еще лучше готовить смешанные блюда из круп и овощей. Крупу для каши разваривают на воде, добавляют цельное молоко (при отсутствии у ребенка аллергии к нему). Протирают через сито, снова доводят до кипения и добавляют сливочное масло, которое можно постепенно начинать вводить с 5 месяцев с 1 г, доводя к началу 6-го месяца до 4 г и к 9 месяцам — до 6 г. При использовании крупяной муки приготовленные каши не протираются.

Каша начинают давать с 1—2 чайных ложек, постепенно доводя до 100—150 г к концу 6-го месяца и до 200 г — к концу первого года. Если имеет место аллергия на коровье молоко, то каши варят либо на овощном и фруктовом отваре, либо на заменителях молока (соевых или дру-



гих). В настоящее время среди продуктов детского питания широко представлены различные готовые сухие каши промышленного производства (молочные и безмолочные). Они обогащены витаминами и минеральными веществами, в частности, железом. Их, в отличие от самодельных каш, не надо варить — просто развести молоком, водой и т. п.

Одновременно с кашей можно начинать давать ребенку творог, который является вторым молочным продуктом и вводится в 5—5,5 месяцев — с 5—10 до 30 г, в 7 месяцев — 40 г и к году — 50 г. В этом возрасте можно давать только творог, полученный из молочной кухни или приготовленный дома из свежего кефира, в том числе и кальцинированный (см. «Блюда из творога»).

Кисломолочные продукты рекомендуется вводить с 7 месяцев в виде так называемых «последующих формул» — специальных детских молочных продуктов со сниженным содержанием белка коровьего молока (для уменьшения риска аллергии), приготовляемых на детских молочных кухнях или покупаемых в магазинах детского питания («Агуша-1» и «Агуша-2», «Бифилин», «Адалакт» и др.).

С 6—6,5 месяцев следует давать яичный желток в крутовареном и растертом виде (в грудном или обычном молоке), начиная с 1/4 два раза в неделю и доводя к 7 месяцам до 1/2 желтка в сутки. Его дают перед началом кормления.

Меню 6-месячного ребенка, как правило, состоит из двух прикормов и трех кормлений грудью, которые необходимо чередовать, чтобы у матери успевало появиться молоко. В 6 часов ребенок получает грудное молоко, в 10 часов — молочную кашу, творог и фруктовый сок; в 14 часов — грудное молоко; в 18 часов — овощное пюре на молоке, желток, фруктовый сок; в 22 часа — грудное молоко.

В семимесячном возрасте ребенок уже должен получать отварное мясо (отваренное в двух водах и дважды пропущенное через мясорубку) в виде протертого пюре. Мясо лучше давать вместе с овощным пюре. Желток в это время дается с кашей, а творог переносят на другое кормление в качестве третьего прикорма, также приготавливая его из кефира или молока. В рацион детей, страдающих аллергией, рахитом, отстающих в физическом развитии, по назначению врача мясо вводится в более ранние сроки — с 5—6 месяцев. Введение мясного пюре начинать с какого-то одного сорта мяса, лучше говяжьего, кроличьего или телятины, в крайнем случае — нежирной свинины. При малокровии рекомендуется пюре из печени или языка животных. Вполне можно использовать и мясное пюре промышленного производства, только желательно покупать его без овощных добавок, чтобы точно знать объем съедаемого ребенком мяса. Мясной бульон детям до двухлетнего возраста давать не рекомендуется. Мясо, так же как и другие продукты вводят с 1/2 чайной ложки и доводят до 30 г к концу 7-го месяца и до 70 г — к концу первого года.



Рыбу в виде пюре с осторожностью (может вызывать аллергию) можно начинать давать через месяц после введения мясного пюре.

Таким образом, к 7,5—8 месяцам меню здорового ребенка становится более разнообразным, грудных кормлений остается два — утром и вечером. Примерный рацион его будет выглядеть следующим образом (табл. 5).

Таблица 5

Суточный рацион ребенка в возрасте 7,5—8 месяцев

Часы кормления	Состав рациона	Примерное количество, г, мл
6	Грудное молоко	200
10	Молочная каша	170
	Масло сливочное	2
14	Желток	0,5 шт.
	Фруктовый сок	50
	Овощное пюре	170
	Масло сливочное	3
	Мясное пюре	50
18	Фруктовый сок	30
	Кефир (молоко)	180
	Творог	40
22	Фруктовое пюре	60
	Грудное молоко	200

Как правило, в этих условиях лактация у матери угасает и можно постепенно отнимать ребенка от груди; это происходит обычно без осложнений, если ребенок вскармливается правильно. Отнимать от груди надо постепенно, спокойно, проявляя настойчивость и выдержку. Сначала заменяют утреннее кормление грудью кефиром или подслащенным коровьим молоком, а через 5—7 дней таким же образом заменяют последнее, вечернее грудное кормление. По возможности лучше сохранить кормление грудью во время болезни ребенка, во время прививок, в летние месяцы и при переезде на другое место жительства.

К 10—12 месяцам жизни питание должно стать еще более разнообразным. В меню детей этого возраста дополнительно вводят фрикадельки, мясной и творожный пудинг, паровые котлеты, молочную лапшу. Примерный рацион ребенка в возрасте 10 месяцев по рекомендации Института питания РАМН может быть следующим:

1-й завтрак (сразу после пробуждения в 6—7 часов) — грудное молоко, адаптированная молочная смесь или кефир (200 г).

2-й завтрак (9—11 часов) — молочная каша (180—200 г) с 1/2 размятого вареного яичного желтка, свежее фруктовое пюре (40 г).



Обед (14–15 часов) — овощной бульон (50 г), овощное пюре (150 г), мясное или рыбное пюре (40 г), кусочек хлеба (желательно пшеничного), фруктовое пюре (40 г), кисель или компот (100 г).

Полдник (16–17 часов) — свежесжатый фруктовый сок (100 г).

Ужин (18–19 часов) — творог со сметаной (50 г), грудное молоко, смесь или кефир (150 г).

Перед сном (21–22 часа) — грудное молоко, смесь или кефир (200 г).

Как кормить ребенка одного года показано в табл. 6.

Таблица 6

Рацион ребенка в возрасте 1 года

Часы кормления	Состав рациона	Примерное количество, г, мл
8	Молочная каша	200
	Желток	0,5 шт.
	Фруктовое пюре	30
	Фруктовый сок	50
12	Бульон овощной с сухариком	30/10
	Овощное пюре	150
	Паровая котлета	60
	Фруктовый или овощной сок	30
16	Кефир	200
	Творог	50
	Фруктовое пюре	30
20	Овощное пюре или каша (поочередно)	100
	Кефир (молоко)	100
	Фруктовое пюре	50
24	Кефир	200

С появлением первых зубов нужно приучать малыша жевать. При кормлении пюре, кашей, супом надо давать ребенку в руку хлебную корочку или сухарик; яблочное пюре можно заменять долькой мягкого очищенного яблока. Постепенно нужно готовить блюда более густыми, овощи не протирать, а резать на маленькие кусочки или раздавливать вилкой.

И еще несколько пожеланий по поводу прикорма. Мы считаем, что, если ребенку хватает грудного молока, он нормально растет и развивается, то не надо спешить с прикормом, особенно в летнее время, когда в молоке матери гораздо больше полезных веществ, чем в любом при-





корме. И, вероятно, нет смысла прекращать кормление грудью после года, если есть молоко, — от него ребенку будет только польза.

Преимущества естественного вскармливания имеют место только тогда, когда мать здорова, полноценно питается и ведет правильный образ жизни. Употребление кормящей матерью алкоголя, курение и воздействие на нее вредных веществ — пестицидов, тяжелых металлов и др. — представляют серьезную опасность для здоровья ребенка. Алкоголь, никотин, различные вредные вещества (в том числе наркотики) переходят в молоко и оказывают пагубное действие на здоровье ребенка, оставаясь в его организме значительно дольше, чем в организме матери, так как у ребенка еще не выработались механизмы их обезвреживания.

Из практики известно, что нередко женщина, серьезно заболев, продолжает кормить ребенка грудью. И правильно делает, надо лишь соблюдать кое-какие противоэпидемические мероприятия, чтобы не увеличивать микробную нагрузку на малыша (защитные маски, дезинфекция и др.) при таких заболеваниях, как ангина, грипп, воспаление легких, корь, скарлатина, ветряная оспа, дизентерия, брюшной тиф, паратиф, сыпной и возвратный тифы, затянувшийся послеродовой сепсис, рожа.

Противопоказанием к кормлению грудью могут служить тяжелые заболевания матери, когда она чисто физически не может кормить ребенка или болезнь слишком опасна для малыша (острые и хронические болезни почек с почечной недостаточностью, врожденные и приобретенные пороки сердца, эндо- и миокардиты, тяжелые болезни крови и кроветворного аппарата, выраженные формы базедовой болезни, тяжелые формы сахарного диабета, злокачественные опухоли, активные формы туберкулеза, натуральная оспа, острые психические заболевания, столбняк, сибирская язва).

Некоторые мамы прекращают кормление грудью во время болезни из-за того, что боятся, что на малышей плохо будут влиять принимаемые ими лекарства. Чаще всего подобные опасения беспочвенны. Большая часть употребляемых противовоспалительных средств, в том числе и антибиотики, попадает в организм ребенка в очень незначительных количествах и к тому же быстро выводится, а потому опасности для него не представляет. Однако есть препараты, абсолютно противопоказанные при кормлении грудью (аметоптерин, диазепам, соли золота, соли лития, левомецетин, резерпин, седуксен, тиоурацил, эрготамин). Если без них никак нельзя обойтись, то кормление грудью придется временно, только на период приема лекарств, прекратить. Есть еще ряд препаратов (барбитураты, теофиллин, тетрациклин, сульфаниламиды, хлорамфеникол и др.), которые могут оказывать побочное действие на ребенка. Опасны также делагил, кофеин, атропин, цеметидин, анальгин, баралгин, аминазин, фенолфталеин (пурген), сенна и другие слабительные, сода, метронидазол (трихопол).

ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Когда следует использовать заменители женского грудного молока? Во-первых, когда у матери по каким-либо причинам нет молока (*агалактия*) или его недостаточно (*гипоагалактия*). Во-вторых, когда дети не переносят материнское молоко: у одних на него аллергия, у других — недостаток лактазы (фермента, переваривающего молочный сахар — лактозу). В-третьих, бывают случаи, когда по причине собственной болезни мать не может кормить ребенка. И, наконец, с возрастом, когда малышу необходимо дополнительное питание (прикорм), включающее твердые компоненты пищи, также следует применять продукты детского питания (ПДП), вырабатываемые промышленностью на молочной, крупяной, плодоовощной, рыбной и мясной основах по специальной рецептуре и технологии.

Если придется использовать искусственные смеси (а родителям надо понимать, что ничего лучше материнского молока для ребенка нет!), то при их покупке и приготовлении нужно знать следующее. Лучше приобретать питание известных фирм (что дает гарантию высокого качества), обращая внимание на то, для какого возраста оно предназначено. Кроме того, молочные смеси, как и все продукты детского питания, покупайте только в магазинах или аптеках. Если возникают какие-либо сомнения, следует попросить у продавца сертификат, разрешающий продажу этого продукта. Обязательно обращайтесь внимание на срок годности, указанный на упаковке. Смесь с истекшим сроком давать младенцу нельзя! Будьте внимательны: если вы увидите на упаковке цифру «2» («последующая формула»), имейте в виду, что эта смесь предназначена для детей старше 5–6 месяцев.

Подбирая питание для малыша, посоветуйтесь с врачом-педиатром, который наблюдает ребенка. Только он может дать квалифицированный совет по этому поводу. А вот получить рекомендации у врача в отношении того, какие компоненты смесей важны для ребенка и как анализировать информацию на упаковках или этикетках детского питания, не всегда удастся. Поэтому ниже мы даем такие рекомендации.

Углеводный компонент смеси. Единственным источником углеводов во всех видах молока является молочный сахар — лактоза. Этот углевод содержится только в молоке и нигде более не встречается. Расщепление лактозы в кишечнике протекает медленно, не вызывая в нем интенсивного брожения и оказывая нормализующее действие на состав полезной кишечной микрофлоры. Поэтому в качественном продукте для кормления здоровых детей заменителем сахара должны быть не сахароза, фруктоза или глюкоза, а лактоза, составляющая важнейший компонент груд-



ного молока, а также декстринмальтоза. Содержание лактозы в детских смесях должно приближаться к ее содержанию в полноценном женском молоке — 6,5 г/100 мл. Однако ослабленные дети, родившиеся недоношенными или с низкой массой тела, могут испытывать затруднения с перевариванием лактозы (у них возникает вздутие живота, стул становится пенистым и разжиженным), поэтому для них следует выбирать смеси с меньшим содержанием лактозы.

Содержание общего белка и соотношение сывороточных белков и казеина. Так как при кормлении грудью соотношение сывороточных белков и казеина в материнском молоке составляет в среднем 60% и 40%, то и в заменителях женского молока они должны находиться в такой же пропорции. В этом случае несварения казеина у ребенка (что часто происходит при употреблении коровьего молока) не будет. Для здоровых малышей самого раннего возраста лучше использовать смеси с более низким содержанием белка — в пределах 1,4–1,5 г в 100 мл жидкого продукта.

Улучшить биологическую ценность заменителей женского молока можно за счет *обогащения их аминокислотами — гистидином, аргинином и таурином.* Последняя всегда присутствует в женском молоке в количестве примерно 5,0 мг на 100 мл, поэтому содержание таурина в детских смесях должно приближаться к его содержанию в полноценном женском молоке — 4,5 г/100 мл.

Кроме того, в некоторые заменители женского грудного молока включается *L-карнитин*, который необходим для нормализации жирового обмена в организме малыша.

Жиры, который является важнейшим источником энергии для грудного ребенка, должно содержаться 3,4–3,6 г в 100 мл восстановленной (разведенной) смеси. Количество *линолевой полиненасыщенной жирной кислоты*, входящей в жировой компонент смеси, должно быть не менее 10%. Смеси с большим количеством жира показаны детям ослабленным, с недостаточными темпами нарастания массы тела.

Продукты детского питания должны включать *комплекс минеральных веществ (макро- и микроэлементов) и витаминов.* Кальций и фосфор необходимы ребенку для формирования костной ткани. Однако при избыточном содержании этих минералов в смеси они выводятся из организма младенца, создавая нагрузку на почки. Высокое содержание фосфора в заменителях женского молока приводит к его повышению (гиперфосфатемии) и, как следствие, к понижению кальция (гипокальцемии) в крови ребенка. Известно также, что неусвоенный кальций в просвете кишечника образует нерастворимые соли, он взаимодействует с жирными кислотами, что ухудшает усвоение жира. При оптимальном соотношении кальция и фосфора в смеси улучшается всасывание кальция из кишечника и минерализация костной ткани. Кроме того, оптимальное соотно-



шение этих минералов позволяет уменьшить плотность стула и препятствует развитию запоров у детей. Поэтому соотношение кальция и фосфора в смесях, предназначенных для детей в возрасте 0–3 месяцев, должно быть 1:7, а для детей от 4 месяцев до года — 2:2,2 (в полноценном женском молоке это соотношение равно 2:2).

Из *микроэлементов* для роста и развития растущего организма наибольшее значение имеют железо, йод, цинк, медь, селен, кобальт, хром, молибден и марганец. При этом существуют микроэлементы, врожденных запасов которых хватает на первые 4–6 месяцев жизни (медь, железо), и микроэлементы, содержание которых в организме новорожденных крайне незначительно (йод, цинк, селен). Последние должны пополняться постоянно. С учетом этого современные смеси должны содержать достаточное количество железа, цинка, йода, меди и селена (табл. 7).

Таблица 7

Содержание микроэлементов в различных адаптированных смесях (1 л)

Микроэлемент	Содержание
Железо, мг	1,1–17,0
Цинк, мг	3,7–12,0
Медь, мкг	500–2000
Йод, мкг	17,7–77,5
Селен, мкг	5,0–10,0

Для нормального роста и развития малыша особенно важны витамины D, E, K, фолиевая кислота. Витамин D способствует усвоению фосфора и кальция, необходим для нормального формирования костей и зубов, поэтому смеси, обогащенные этим витамином, необходимы детям с признаками рахита. Витамин E защищает клеточные структуры, в том числе красные кровяные клетки, от окислительного повреждения, поддерживает иммунную систему. Фолиевая кислота является ключевым участником процесса образования гемоглобина в красных клетках крови и необходима для синтеза белков. Повышенное содержание витаминов группы B является профилактикой малокровия, дерматитов, расстройств пищеварения.

Для кормления здоровых детей можно использовать различные смеси отечественного и импортного производства, которые могут быть сухие и жидкие (готовые к употреблению), пресные и кислые. На практике чаще всего используются сухие молочные смеси, которые надо восстанавливать, разводя определенным количеством воды.

Из современных отечественных смесей лучшими являются «Нутрилак 1» (для малышей до 3 месяцев жизни) и «Нутрилак 2» (для более

старших). Кроме того можно использовать «Малютку», «Малютку Истринскую», «Малышку Истринскую», «Винни».

Молочная смесь «*Малютка Истринская*» может применяться для детей с 0 до 12 месяцев. Является растворимой и не требует варки, содержит все необходимые для ребенка грудного возраста минеральные вещества и витамины. Смесь обогащена таурином, содержит лактозу и не содержит сахарозы. Выпускается в картонных пачках по 400 г.

В отличие от «Малютки Истринской» «*Малютка*» предназначена для детей с рождения до трех месяцев, требует варки. Выпускается в картонных пачках по 450 г.

Из импортных заменителей грудного молока для детей первых месяцев жизни можно рекомендовать «Фрисолак 1» немецкой фирмы «Friesland nutrition», «Энфамил 1» американской фирмы «Mead Johnson», «Хумана 1», «Галлия 1», «Хипп 1», «Нутрилон» фирмы «Nutricia». В течение всего первого года можно использовать такие смеси, как «Семилак с железом»; «Нутрилон 2»; «НАН», «НАН кисломолочный», «Нестожен», «Пилтти» фирмы «Nestle»; «Энфалак», «Энфамил 2»; «Фрисомел» и «Фрисолак» немецкой фирмы «Friesland nutrition»; Бона (а/о «Chyмос», Финляндия); «Хипп 2», «Хипп ПРЕ» (Австрия), «СМА», «Май бой Элдорин», «Туттели» и другие. Ниже представлена краткая характеристика некоторых смесей, а в таблицах 1 и 2 приложения 1 — усредненный состав ряда отечественных и импортных молочных смесей, предназначенных для искусственного вскармливания здоровых детей.

«*Энфамил*» — адаптированная молочная смесь, предназначенная для искусственного вскармливания здоровых детей с первых дней жизни до 12-месячного возраста. Готовится на основе коровьего молока, причем в процессе изготовления белки подвергаются специальной обработке, что позволяет повысить их биологическую ценность и приблизить к составу женского молока. Продукт содержит таурин, а также обогащен необходимыми аминокислотами, витаминами, минеральными веществами и микроэлементами. Следует отметить, что в смесь введены профилактические дозы витамина D и железа. «Энфамил» не требует кипячения. Смесь в форме порошка упакована в жестяные банки по 400 г. Для 1—2-месячного ребенка одной банки достаточно на 2—3 дня.

«*Энфалак*» (infant formula) также предназначен для здоровых детей в возрасте от 0 до 12 месяцев. Разработан американской фирмой «Мид Джонсон» и производится компанией «Bristol-Myers Squibb». В отличие от других смесей «Энфалак» содержит в своем составе цитидин-5-монофосфат, аденозин-5-монофосфат, дезоксигуанозин 5-монофосфат, дезоксиуридин 5-монофосфат — пуриновые и пиримидиновые нуклеотиды, участвующие в качестве мономеров — предшественников при биосинтезе РНК и ДНК, входящих в состав ферментов, а также выполняющие функ-



ции универсальных источников энергии. Жировой компонент представлен пальмовым, кокосовым и подсолнечным маслами. Продукт в виде концентрированной жидкой смеси упакован в жестяные банки по 385 мл.

«Фрисолак» — порошкообразная молочная смесь для вскармливания грудных детей от рождения до 12 месяцев. Выпускается в металлических банках весом 450 г.

«Фрисомел» — смесь для дополнительного питания детей младшего возраста. Выпускается в металлических банках весом 400 г.

«Нутрилон» (голландская фирма «Nutricia») — полноценная молочная смесь для детей от рождения до 6 месяцев, а «Нутрилон 2» — для детей от 6 месяцев и старше.

В Санкт-Петербурге во исполнения закона «О компенсационных выплатах жителям г. Санкт-Петербурга в связи с рождением ребенка и уходом за ним» родители малышей, родившихся после 31-го декабря 2001 г., могут по пластиковой карте «Детская» (Банк Санкт-Петербург) приобретать продукты детского питания и товары детского ассортимента в сети пунктов «Здоровый малыш» (ЗАО «Спецобслуживание»), расположенных, как правило, в детских поликлиниках. В настоящее время по пластиковой карте выдается около 100 наименований продуктов детского питания: заменители грудного молока, каши молочные и безмолочные, мясные, овощные и фруктовые пюре, соки, печенье.

В настоящее время имеется большое количество различных смесей для детей с различными заболеваниями. В частности, если дети не переносят коровье молоко (**аллергия к белкам коровьего молока, лактазная недостаточность, галактоземия**), то для них будут полезней его заменители, приготовленные на основе сои или гидролизата казеина и лишенные лактозы. Из отечественных ПДП это, прежде всего, смеси для детей с первых дней жизни на основе изолята соевого белка Бебелак-Соя (ОАО «Детское питание „Истра-Нутриция“») и Винни-Соя (ОАО «Вологодский завод детского питания») (приложение 1, табл. 3).

Бебелак-Соя не содержит никаких компонентов молока, сахарозы, лактозы и глютена, обогащена таурином и метионином (что обеспечивает оптимальное соотношение аминокислот), витамином D₃ и L-карнитином (что предотвращает развитие рахита и улучшает усвояемость жиров и жирорастворимых витаминов), содержит линолевую и линоленовую жирные кислоты, несколько повышенное количество железа. Эта смесь может применяться в том случае, если у ребенка аллергия к белкам коровьего молока.

Винни-соя — полная соевая смесь для искусственного вскармливания детей с первых дней жизни, не содержащая лактозы. Представляет собой смесь на основе изолированного белка сои с добавлением L-метионина, L-карнитина и таурина. Кроме того, компонентами смеси являются мальтодекстрин, сахароза, глюкоза, растительные масла, эмульгаторы (моно-



и диглицериды жирных кислот) и регулятор кислотности (лимонная кислота). Вес упаковки 400 г.

Из импортных заменителей детского питания для детей с непереносимостью лактозы можно использовать «Нутрилон низколактазный» и «Нутри-соя» голландской фирмы «Nutricia», «Алфаре», «Алсой», «Ал 110», выпускаемые швейцарской фирмой «Nestle», «Фрисосой» немецкой фирмы «Friesland nutrition», «Прособи» — США, «Симилак-изомил» (США), «Со-ял» (Индия), «Пулева Соя» (Испания), «Лактофидус» (фирма «Danone»), соевый заменитель «Бона» (АО «Кюмос», Финляндия) и другие. Содержание пищевых веществ в некоторых из них представлено в приложении 1 (табл. 4). Следует помнить, что соевые смеси не рекомендуется давать детям с хронической почечной недостаточностью и родившимся до срока.

«Нутрилон низколактозный» («Nutrilon low lactose») применяется для кормления детей с пониженной активностью фермента лактазы от рождения до 6-месячного возраста, по составу и всасыванию в желудочно-кишечном тракте близка к грудному молоку. Эта смесь содержит (на 100 мл) 7,1 г углеводов, представленных 20% лактозы и 80% сухой кукурузной патоки.

«Нутри-Соя» («Nutri-Soja») — сухая адаптированная смесь без молока и сахарозы на основе соевых белков. Используется для вскармливания детей от рождения до 12 месяцев.

«Прособи» («Prosobee») — безмолочная смесь на основе изолята соевого белка. Предназначена для вскармливания детей с рождения до года, страдающих пищевой непереносимостью (лактазная недостаточность, галактоземия, аллергия к белкам коровьего молока, срыгивание, понос, колики, сыпь и экзема). Смесь не содержит лактозы и сахарозы. Продукт обогащен таурином, L-карнитином и метионином. Смесь в форме порошка упакована в жестяные банки по 400 г. Для 1—2-месячного ребенка одной банки достаточно на 3—4 дня, для детей старше 3 месяцев — на 2—3 дня. Разработана американской фирмой «Мид Джонсон» и производится компанией «Bristol-Myers Squibb».

«НАН кисломолочный» («NAN кисломолочный») фирмы «Nestle» — сухая кисломолочная смесь, содержащая живые бифидобактерии и предназначенная для вскармливания детей с рождения до 12 месяцев. Это полностью сбалансированный продукт, полученный путем ферментации в присутствии молочнокислых бактерий (*Streptococcus thermophilus* и *Lactobacillus helveticus*) и затем высушенный. Кислотность (pH) готового к употреблению продукта составляет 4,8. *Lactobacillus helveticus* обладает протеолитической активностью и способствует более полному перевариванию белка. Термофильный стрептококк содержит много лактазы и обеспечивает более высокое усвоение лактозы. Вот почему «НАН кисломолочный» может использоваться для кормления малышей с низкой активностью фермента лактазы. Кроме того, лактазная активность тер-

мофильного стрептококка позволяет использовать смесь в питании детей после перенесенной диареи. Включение в состав продукта живых бифидобактерий позволяет снизить риск развития кишечной инфекции у ребенка, способствует нормализации функции желудочно-кишечного тракта малыша. В продукт включен таурин в количестве 5,4 мг/100 мл, приближающемся к его содержанию в коровьем молоке (примерно 5,0 мг/100 мл). Жировой компонент кисломолочной смеси представлен комбинацией молочного и растительных масел, подобранных таким образом, чтобы жирнокислотный состав был максимально близок к жировому компоненту грудного молока. Так, соотношение насыщенных / мононенасыщенных / полиненасыщенных жирных кислот в продукте составляет 43,1/38,4/18,5, что очень близко к соотношению в грудном молоке — 45/40/15 и значительно отличается от соотношения жирных кислот в коровьем молоке (64/32/4). В состав смеси включен карнитин, способствующий более полному усвоению жирных кислот. Углеводный компонент смеси представлен лактозой (73%) и мальтодекстрином. Лактоза обеспечивает рост бифидобактерий и лактобацилл и, как уже указывалось, способствует подавлению роста нежелательной флоры в кишечнике младенца. При этом мальтодекстрин менее подвержен процессу ферментации в кишечнике и улучшает консистенцию стула у ребенка.

«Фрисосой» («Frisosoy») — полноценная смесь, основанная на изоляте соевого белка, не содержит коровьего молока. Лактоза в смеси заменена глюкозой, мальтозой и полимерами глюкозы. Применяется у детей с рождения. Выпускается в металлических банках весом 400 г.

«Фрисопен» («Frisoper») — специальная молочная смесь, основанная на гидролизатах белка. Белок в смеси специальным методом обработан и поэтому легко усваивается. Эта обработка удаляет практически все аллергизирующие компоненты, содержащиеся в молоке. Выпускается в металлических банках весом 400 г.

Соевая смесь «Хайнц» (Heinz) (для детей с рождения без глютена) — безмолочный полноценный продукт, содержащий помимо изолята соевого белка глюкозный сироп, сахарозу, растительные масла, мальтодекстрины, среднецепочечные триглицериды, соевый лецитин, аминокислоты цистин и метионин, таурин, L-карнитин, витамины и минеральные вещества.

Для детей первого года жизни с нарушениями пищеварения можно рекомендовать лечебно-профилактическую смесь «Омнео» фирмы «Nutricia». В смеси снижено количество лактозы (2,9 г на 100 мл готовой смеси), содержатся частичный гидролизат сывороточного белка (1,7 г на 100 мл готовой смеси), растительные жиры, обогащенные β-пальмитиновой кислотой, таурин, L-карнитин, гистидин, комплекс витаминов и минеральных веществ.

Надо отметить, что специальные искусственные смеси выпускают не только для малышей, страдающих пищевой непереносимостью, но и





другими болезнями. Некоторые смеси предназначены для вскармливания недоношенных детей (родившихся ранее 9 месяцев) и с низкой массой тела (т. е. родившихся в срок, но весом менее 2,5 кг), а также плохо развивающихся. Это импортные смеси «Нутрипрем» (Голландия), «Аптамил» (Германия), «Алпрем» («Nestle», Швейцария), «Препилти» (Финляндия), «Энфалак» («Enfalac premature formula powder», «Mead Johnson», США), Ненатал (фирма «Nutricia»), «Enfamil LBW» («Mead Johnson», США), «SMA Preemie Whyeth» (США), «Фрисопре» (Frisopre) — «Friesland nutrition», Голландия, «Similak 24 LBW» («Ross», США), «Similak Special» («Care Ross», США), «Renatal» («Nutricia», США), «Роболакт» (Венгрия), а также отечественные «Новолакт 1» (для вскармливания детей от 0 до 3 месяцев) и «Новолакт 2» (для детей от 3 мес до 1 года). Состав некоторых смесей для детей с низкой массой тела при рождении представлены в приложении 1 (табл. 5).

Недоношенные дети имеют более высокие потребности в энергии и белке по сравнению с нормальными и должны получать на 22% ингредиентов больше, чем дети без гипотрофии. Поэтому эти смеси содержат не менее 2 г белка в 100 мл при более высокой калорийности — 75–85 ккал/100 мл. Кроме того в них содержание линолевой (4,5% от энергетической ценности смеси) и линоленовой (0,5% от энергетической ценности смеси) жирных кислот больше, чем в обычных смесях, потому что синтез этих жирных кислот в организме недоношенных детей затруднен.

У 20–50% детей в возрасте от 0 до 6 месяцев периодически наблюдается физиологическое **срыгивание**, проявляющееся частыми выбросами содержимого желудка (иногда с силой) с кислым запахом. Этим детям, а также малышам, страдающим **запорами или коликами в животе**, следует вскармливать заменителями грудного молока «Нутрилон Антирефлюкс» (фирма «Nutricia»), «Фрисосом» (фирма «Friesland nutrition», Голландия), «Ненни» (Великобритания), «Лактофидус» («Danon») и другими.

Смесь «Нутрилон Антирефлюкс» отличается низким содержанием жиров (3,0 г/100 мл), преобладанием казеина (соотношение казеин/сывороточные белки составляет 80:20) и использованием бобов рожкового дерева в качестве загустителя, что помогает избежать задержки смеси в желудке, улучшает его опорожнение и снижает количество случаев обратного забрасывания пищи из желудка в пищевод.

Адаптированный заменитель грудного молока «Ненни», производимый на основе козьего молока, рекомендуется использовать в следующих случаях:

- для питания здоровых детей в случае невозможности, нежелательности или недостаточности грудного вскармливания;
- для вскармливания недоношенных детей;
- при непереносимости и (или) аллергии к белкам коровьего молока или сои;



- для профилактики различной пищевой аллергии, диатезов, экземы;
- для профилактики железодефицитной анемии;
- при нарушениях пищеварения (дисбактериоз, кишечная колика, синдром срыгивания, диарея);
- для профилактики и лечения астматических явлений.

Детям, больным фенилкетонурией (наследственным заболеванием, связанным с выпадением активности фермента фенилаланингидроксилазы, превращающего фенилаланин в тирозин, вследствие чего в тканях накапливается большое количество фенилаланина и продуктов его обмена, которые оказывают токсическое действие на организм и, в первую очередь, на головной мозг), необходимы специальные лечебные смеси, не содержащие аминокислоты фенилаланина. Если ребенка кормить грудным молоком или обычными смесями, то это приводит к неизлечимой в дальнейшем болезни олигофрении (слабоумию). Продукты со сниженным уровнем фенилаланина или полностью свободные от него производят на основе смеси аминокислот или гидролизата белка, в котором отсутствует фенилаланин. В отличие от других рассмотренных смесей, обеспечивающих поступление всех необходимых детям нутриентов, часть смесей, свободных от фенилаланина, снабжает детей с фенилкетонурией только смесью аминокислот («белковым эквивалентом»), иногда в сочетании с витаминами, минералами и некоторым количеством углеводов (для энергии).

Среди таких смесей для детей старшего возраста можно отметить «Фенил-фри» (США), «Апonti-ФКУ-80» (Германия) и «Тетрафен» («Нутритек», Россия). Источником остальных пищевых веществ служат обычные продукты питания. Для детей первого года жизни существуют полноценные смеси, свободные от фенилаланина, но содержащие все остальные нутриенты, которые могут использоваться как основной продукт для вскармливания младенцев. Это «Лофеналак» (США/Польша), «Апonti-ФКУ-40» (Германия), «Афенилак» («Нутритек», Россия).

Основным эффективным способом лечения целиакии (заболевания, связанного с врожденным нарушением переваривания белка — глутена) является исключение из рациона глутена, находящегося в составе хлеба и каш, а также злаковых добавок к консервам, пудингам, десертам, и использование только безглютеновых каш (рисовой, гречневой, кукурузной). Иначе это приводит к тяжелым и длительным поносам, нарастающему истощению, резкой задержке физического развития ребенка. Учитывая, что целиакия часто сопровождается лактазной недостаточностью и непереносимостью белков коровьего молока, таким больным детям следует давать растворимые безглютеновые каши, восстановленные на воде, бульоне или соке. Так называемые инстантные безмолочные каши выпускают такие компании, как «Нутриция», «Нестле», «Хайнц», «Колинска», АО «Вологда-Крюгер».



В тяжелых случаях целиакии с глубоким нарушением процессов переваривания и всасывания пищевых веществ в кишечнике, кроме безглютеновых каш, следует заменить молочные и соевые смеси на продукты на основе гидролизатов белка и среднецепочечных триглицеридов: смеси «Пепти-Юниор», «Прегестимил», «Нутрамиген», «Алфаре», «Хумана ЛЦ+СЦТ» и некоторые другие. Они значительно легче перевариваются и всасываются в кишечнике, чем нерасщепленные белки и обычные жиры.

Несколько советов по непосредственному использованию смесей:

- Внимательно читайте инструкцию и точно следуйте указанной рецептуре. Нельзя смесь делать «на глазок», более или менее концентрированной. Пользуйтесь только «родной» мерной ложечкой, ложечки от других смесей могут иметь иной объем.

- Впервые покупая смесь, не берите больше 2–3 упаковок: может быть, вам эта смесь не подойдет. Поэтому вводить любую, даже самую совершенную смесь в питание грудного ребенка необходимо с определенной осторожностью, начав с небольшого количества (в первые 1–2 дня в каждое кормление давайте ребенку не более 1/3 возрастной порции, а недостающее количество пищи восполняйте жидкостью: кипяченой водой, слабым чаем), обращая внимание на переносимость. На плохую переносимость смеси указывает появление срыгиваний, расстройства стула, высыпания на коже. Если младенец хорошо переносит смесь, ее количество можно быстро довести до нормы. В этом случае не пробуйте давать другие смеси, так как к каждому новому продукту ребенок вынужден приспосабливаться, а для малышей это очень трудно. Количество пищи, необходимое малышу до 2 месяцев, равно 1/5 массы его тела, от 2 до 4 месяцев — 1/6, от 4 до 6 месяцев — 1/7.

- На большинстве смесей есть пометка «инстантная», что по-русски значит «быстрорастворимая». Такую смесь можно готовить прямо в бутылочке. Техника проста: в чистую сухую бутылку налейте необходимое количество кипяченой горячей (40–50°) воды, мерной ложечкой насыпьте указанное количество порошка, закройте бутылочку и хорошенько потрясите, чтобы порошок растворился полностью, без комочков. Теперь остается только дать смеси остынуть до 37–38°.

- При разведении сухих смесей очень важно правильно дозировать необходимое количество порошка и воды, не допуская приготовления как слишком концентрированной, так и чрезмерно разведенной смеси, так как в первом случае малыш может не справиться с избытком пищевых веществ и у него нарушится пищеварение (срыгивание, расстройство стула, снижение аппетита). Использование слишком разведенных смесей замедлит физическое и умственное развитие ребенка.

- Одним из важных условий питания ребенка при искусственном вскармливании является внимание к его аппетиту, когда малыша не

заставляют обязательно съесть всю приготовленную порцию, но и не отказывают в добавке.

Обычно, начиная с четвертого-пятого месяца, детям вводят *докорм*, содержащий полутвердые компоненты пищи. В качестве последних используют различные крупы, обогащенные добавками натуральных фруктов. Поэтому многие фирмы выпускают молочные каши с крупами и пшеницей, добавляя в них в различных комбинациях бананы, абрикосы, груши и другие фрукты. Главное, чтобы добавлялись натуральные фрукты, без синтетических пищевых добавок. Следует при этом отметить, что введение каких бы то ни было пищевых добавок в детское питание запрещено нормативными документами как в России, так и в большинстве стран мира.

На отечественном рынке сегодня представлено большое разнообразие каш отечественного и зарубежного производства, изготовленных на основе молока или без него.

Для кормления детей с трехмесячного возраста выпускают российские молочные смеси «Малыш» с гречкой, рисом, толокном, требующие варки, для детей с 5-месячного возраста — молочные каши быстрого приготовления «Малышка», «Малышка безмолочная», «Малышка низкоаллергенная» с добавлением гречневой, овсяной и рисовой муки, а также безмолочные каши «Винни молочная», «Винни безмолочная», «Винни соя» пшеничная с яблоком, рисовая с абрикосом, овсяная со сливой.

ОАК «Беллакт» (республика Беларусь) выпускает каши под общим названием «Ядрышко» — сухая молочная с рисовой и гречневой мукой.

АО «Кюмос» (Финляндия) производит жидкие и густые детские каши в порошке также под общим названием «Бона»: жидкую кашу-порошок для 5-месячных, фруктовую жидкую кашу-порошок для 5-месячных, густую кашу-порошок для 5-месячных, густую кашу-порошок из цельных зерен для 8-месячных, жидкую кашу-порошок из цельных зерен для 1—3-летних.

Предприятия фирмы «Nutricia» вырабатывают различные каши «Милупа» (Milupa) по новой рецептуре и с улучшенными вкусовыми качествами, в частности, молочные каши с фруктами.

Фирма «Kolinska» (Словения) выпускает детские молочные каши для детей от трех месяцев: «Рис», «Лесные орехи», «Банан», «Яблоко», а также для детей от 6 месяцев и старше: «Пшеница», «Фрукты», «Абрикос — Яблоко» и «Шоколад — Лесные орехи» (для завтрака, ужина или по желанию в течение дня).

Фирма «Danone» (Франция) предлагает четыре вида каш: фруктовая, 5 злаков, банановая, овощная. Для самых маленьких лучше начинать с каш без клейковины — банановой и овощной.

Фирма «Подравка» (Podravka) производит широкий ассортимент высококачественных каш на базе фруктов, молока и зерновых в сочетании



с такими высококачественными компонентами, как лесные орехи, мед и витамины под названием «Фрутолино». Эти каши выпускаются в виде хлопьев, удобны в приготовлении: достаточно лишь смешать хлопья с предусмотренным количеством молока или воды — и каша готова.

Появилась новая серия растворимых детских каш, предназначенных для детей с четырехмесячного возраста под названием «Пантагрюэль», разработанная фабрикой «Синержи Фуд», «Рено Н. В.» (США). Среди каш этой серии особенно хочется обратить внимание на гречневую, рисовую и манную кашу с шоколадом.

Кроме того, все эти и многие другие фирмы, представленные на нашем рынке, предлагают широкий ассортимент питания для малышей: пюре на овощной, фруктовой, мясной, рыбной основе, соки, специальные сухарики и печенье, которые можно начинать давать детям в качестве докорма с 5—6-месячного возраста. Можно отметить такие детские продукты, как «Топ-топ птица», «Тип-топ говядина», «Тип-топ кура», «Мясное пюре детское» и «Овощное пюре детское» завода детского питания ЗАО «Мясокомбинат Тихорецкий», «Тип-топ рыба», «Тип-топ овощи», «Винни овощи», «Винни овощи — индейка», «Азов фрукты» в ассортименте, «Тип-топ фрукты — йогурт», «Тип-топ фрукты — творог», печенье «Мальшок», различные соки для детей, молочные и кисломолочные детские продукты типа молочка «Тёма», творога детского «Тёма», кефира детского «Тёма» и другие.

Большой ассортимент ПДП предлагает ветеран российского и даже советского рынка детских продуктов — молочные смеси и каши «Туттели» фирмы «Валио», которые вырочали еще ваших мам (каша молочная пшенично-овсяная жидкая и молочно-яблочная, молочно-рисовая с абрикосами и др.).

Мы с вами обсудили биологическую ценность продуктов детского питания, но есть еще и потребительские свойства, которые тоже нужно учитывать при приобретении продуктов для ребенка. И, прежде всего, это соотношение цена — качество. Следует иметь в виду, что дорогие детские смеси не всегда самые лучшие, потому что цена зависит от красоты упаковки, затрат на транспортировку и других факторов.

Так, например, к очень дорогим продуктам детского питания относятся импортные: «Антирефлюкс», «Beech-Nut», «Семпер», «Danon», «Gerber», «НПР», «Мюринага БФ», «Нутрамиген», «Пепти-Юниор», «Пикомил», «Портаген», «Фрисо», «Хумана», «Энсулак-М», «Энфамил». Все они высокого качества, но не всем по карману.

Есть умеренно дорогие продукты детского питания: «Бона», «Heinz», «Нутрилак» и «Нутрилон», «Пилти», «Прособи», «Симилак», «Туттели» и некоторые другие. Большинство из них не уступают по качеству дорогим продуктам, просто производители находятся поближе (Финляндия, Швеция, Голландия).

Среди дешевых продуктов для детского питания следует отметить ряд отечественных довольно высокого качества: «Алеся», «Ацидолакт», «Ба-



бушкино лукошко», «Бэби», «Бифилакт», «Бифилин», «Виталакт», «Нитрилакт-1», «Тёма».

Не очень удачными, по мнению пользователей Интернет, являются некоторые каши «Винни» из Вологды, украинский «Детолакт», есть продукты недостаточно адаптированные для детей: «Ладушка», «Милазал», «Милумин». Сняты с производства «Здоровье» и «Крепыш» в связи бедностью витаминно-минерального состава.

Следует иметь в виду, что искусственное вскармливание гораздо менее эффективно в сравнении с грудным, поэтому нужно знать особенности этого вида питания. При искусственном вскармливании рекомендуется более ранний переход на пятиразовое кормление с большими промежутками времени между приемами пищи, так как смеси дольше задерживаются в желудке ребенка. При этом объем пищи остается таким же, как и при естественном вскармливании, и зависит от возраста и веса ребенка. Однако, так как со смесями ребенок обычно получает больше белка, потребность в жидкости у него возрастает. Необходимо давать малышу достаточное количество воды в виде чая, отвара шиповника и др.

Прикорм при использовании адаптированных смесей вводится в те же сроки и в такой же последовательности, что и при естественном вскармливании. Однако в связи с тем, что смеси несколько богаче кальцием и витамином D, как правило, отпадает необходимость во введении с 4-го месяца творога и витамина D (в первом полугодии). Вместо овоще-фруктовых отваров можно давать ребенку кипяченую воду, чай.

Следует иметь в виду, что потребление цельного молока или кефира, которое часто практикуют в возрасте 3 месяцев, перегружает организм детей плохо перевариваемыми белками и трудноусваиваемыми солями, вызывая перенапряжение функционального состояния почек и печени. Поэтому заменять адаптированные смеси цельным кефиром или молоком следует постепенно: в возрасте 3 месяцев цельным кефиром заменяют сначала одно кормление, а затем каждую неделю поочередно заменяют и другие кормления, чтобы на цельный кефир ребенок перешел не ранее 4 месяцев. А так как длительное употребление кисломолочных смесей способствует развитию у ребенка ацидоза, то при искусственном вскармливании здоровых детей нельзя использовать только кисломолочные смеси, надо сочетать их с адаптированными сладкими смесями.

Итак, выбрать детское питание совсем не просто. Но мы надеемся, что приведенная информация поможет вам перед походом в магазин детского питания хотя бы примерно сориентироваться, на какие смеси следует обратить внимание, учитывая возраст и состояние здоровья ребенка, а также ваши финансы (отечественные смеси, в основном, дешевле). Стоит, конечно, посоветоваться и с педиатром. А если у малыша какие-то другие проблемы со здоровьем, то без консультации врача мож-



но ребенку и навредить. Однако нужно «спросить» совета и у ребенка. Пусть он еще не может говорить, но по его аппетиту и отсутствию проблем с пищеварением можно понять, что «ему по душе».

СМЕШАННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Показанием к смешанному вскармливанию ребенка является недостаток материнского молока или болезнь матери, при которой необходимо сокращение числа грудных кормлений. Чтобы определить объем докорма, проводят контрольные кормления ребенка грудью и устанавливают недостающее количество молока.

Эффективность смешанного вскармливания зависит от соотношения в суточном рационе женского молока и смесей, используемых для докорма. Если женское молоко составляет более 2/3 суточного рациона, то эффективность смешанного вскармливания приближается к естественному. Если женское молоко составляет менее половины суточного рациона, то эффективность вскармливания приближается к искусственному. В качестве докорма, как уже говорилось, лучше использовать адаптированные смеси.

Для поддержания достаточного объема лактации и ее стимулирования надо следить за тем, чтобы в груди не оставалось молока. Если количество докорма невелико, лучше кормить ребенка из ложечки, в крайнем случае брать более твердую соску с отверстиями малого диаметра. Если же ребенок питается сцеженным женским молоком и смесями, то их можно смешивать, что облегчит привыкание ребенка к новому виду пищи.

Число кормлений и объем пищи при смешанном вскармливании те же, что и при естественном. Овощные и фруктовые соки, фруктовое пюре, желток, рыбий жир и все виды прикорма назначаются детям обычно в те же сроки, что и при естественном вскармливании.

В заключение хочется подчеркнуть, что удовольствие грудной ребенок получает не только от движений, сна и других проявлений жизнедеятельности, но и от еды. Об этом следует помнить родителям, чтобы в дальнейшем сформировать у ребенка правильные пищевые привычки, пристрастия, поведение и культуру питания.



Глава 4

ПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ОТ ГОДА ДО ТРЕХ ЛЕТ

Как только ребенок начинает ходить и есть пищу более-менее близкую к той, что едят взрослые, большинство родителей начинают уделять его питанию гораздо меньше внимания, чем раньше. И это в корне неверно, так как неправильное питание в детском возрасте, особенно до 3—5 лет, лежит в основе большинства заболеваний взрослых. Так, избыток жира в рационе ребенка почти закономерно приводит к развитию в последующем холецистита и желчнокаменной болезни. Перекармливание углеводистой пищей, в особенности содержащей так называемые рафинированные углеводы — сахар, пшеничную муку высших сортов, картофель и др., — ведет к ожирению и часто к диабету. Аллергические заболевания (нейродермит, бронхиальная астма и др.), язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, онкологические заболевания у взрослых также часто зарождаются в раннем детском возрасте из-за неправильного питания.

Основные принципы питания здорового ребенка просты:

1. **Разнообразие** — это основа всех основ питания человека любого возраста, а ребенка особенно, так как только при максимальном разнообразии питания организм сможет выбрать необходимые ему в данный момент компоненты, а их не менее 600.

2. **Свежедение** — для маленьких это свежеежатые фруктово-ягодные и овощные соки, пюре; для детей постарше — плоды и овощи в натуральном виде, салаты, а также парное молоко. В свежих, особенно сырых продуктах не только больше витаминов, минеральных веществ, но и, что бы там ни говорили, есть какая-то биоэнергетика, пока не учитываемая наукой о питании. Начинать день надо всегда с фруктов, ягод, соков...

3. **Регулярность**, но с ориентацией на аппетит (чувство голода). У здорового, физически активного ребенка аппетит возникает через 4—4,5 часа — время, достаточное для перехода пищи в нижние отделы кишечника. Всякое нарушение аппетита, не связанное с перекусами между основными приемами пищи, следует расценивать как отклонение в состоянии здоровья или самочувствия.

4. Учет вкусовых привычек (не «Сникерса», естественно) и аппетита ребенка.

5. Исключение и ограничение консервированных ненатуральных продуктов (колбасные изделия, «взрослые» консервы, соленые и острые сыры, суповые концентраты), содержащих пищевые добавки (глутаматы, нитриты и др.).

**! РОДИТЕЛЯМ
• НА ЗАМЕТКУ**

Аппетит

Аппетит является индикатором самочувствия и здоровья ребенка. Ухудшение аппетита сопутствует большинству заболеваний, особенно острых, протекающих с повышением температуры. Аппетит может отсутствовать и при заболеваниях ЖКТ как защитная реакция, дающая возможность пораженным органам отдохнуть.

У здоровых детей также может ухудшаться аппетит. Чаще всего это бывает из-за:

- физического переутомления (ребенок переиграл в подвижные игры);
- травмирующих психику ситуаций (поссорился с товарищами, неприятности в школе и т. п.);
- перекусывания сладкой или жирной пищей (конфеты, пирожные, мороженое и т. п.);
- перегревания (долгое нахождение в жарком помещении, летний солнечный день). И если ребенок здоров, то аппетит у него через 30–40 минут восстановится. Насильно кормить не надо — все равно впрок не пойдет, так как отсутствие аппетита указывает на то, что организм не готов к приему пищи: не выделились соответствующие гормоны в кровь, пищеварительные ферменты в ЖКТ и т. п.

Также не следует насильно кормить и больного ребенка. Организм — тонкая саморегулирующаяся система, он сам подскажет, когда надо есть. Но если у ребенка без видимых причин (температуры, кусочничества и т. п.) длительное время (более 2–3 суток) отсутствует аппетит и он ест мало и с трудом, необходимо обратиться к врачу.

Как образно подметили французские педиатры, «ребенок никогда не позволит себе умереть от голода». Поэтому не надо его насиловать и заставлять есть по часам и доедать все до капли, когда он не хочет.

Отличается ли питание ребенка, которому исполнился один год, от питания детей до года? Конечно отличается, но особого контраста нет. Для того чтобы правильно кормить ребенка, надо четко представлять себе суть изменений в быстро растущем детском организме.



Так как к году обычно имеется 8 зубов (4 сверху и 4 снизу), дети уже могут немного жевать, хотя и быстро устают от такого непривычного занятия; жевание надо поощрять, давая соответствующую пищу. Поэтому после года пищу не следует протирать через мелкое сито или измельчать миксером. Достаточно растереть овощи вилкой, мясо или рыбу один раз пропустить через мясорубку. А яблоко или морковку грызть сам Бог велел.

В полтора года ребенок имеет 12 зубов, что позволяет ему пережевывать уже довольно плотную пищу. В связи с этим можно давать ему блюда с продуктами, нарезанными мелкими кусочками. И от полутора до трехлет можно давать пищу, нарезанную крупными кусками, в том числе мясо и рыбу.

Следует отметить, что после года увеличивается как объем желудочно-кишечного тракта, так и активность переваривающих пищу ферментов. Это позволяет увеличить объем пищи, принимаемой за одно кормление, и уменьшить число основных кормлений до 4 раз в день.

В полуторагодовалом возрасте к пищеварению подключаются все группы слюнных желез, укрепляются слои стенок пищевода, желудка, кишечника. Еще больше увеличивается емкость желудка — с 250 мл у годовалого ребенка до 300–400 мл на 3-м году жизни. Опорожнение желудка в среднем происходит через 4 часа. В кишечнике пища задерживается на срок от 24 до 48 часов. Формируется жевательный аппарат: к 2,5 годам у ребенка 24 зуба. Формирование же структуры печени и поджелудочной железы еще не закончено, в связи с чем количество и активность ферментов, в особенности перерабатывающих жиры и белки, гораздо меньше, чем у взрослых. Поэтому в питании не должны использоваться продукты, содержащие большое количество жира, в первую очередь трудно усваиваемого животного, а также плохо перевариваемых белков. Это в первую очередь жирная свинина, баранина, гусь, утка, мясо старых животных и птиц. Мясо старых животных и птиц, которые, как говорят, «умерли своей смертью», вредно не только тем, что оно плохо переваривается, оно еще и опасно в плане накопления в нем токсических веществ.

В качестве источника белка и жира в питании детей следует использовать в первую очередь молоко и молочные продукты (творог, кефир, сливки, сметану, сливочное масло, несоленые сорта сыра), субпродукты (печень, сердце, язык), телятину, кролика, куру, говядину, нежирную свинину, нежирные сорта рыбы, лучше в виде филе.

Основным источником углеводов для детей являются крупы, хлеб и овощи. Причем если до двух лет лучше использовать такие легкоусвояемые крупы, как манная, гречневая, овсяная и рисовая, то после двух можно добавить в рацион пшено, кукурузную и перловую крупы. Сахара более 30–40 г в сутки давать не стоит, и лучше, чтобы он был в составе таких продуктов, как варенье, мед, а не в чистом виде.

Таким образом, пища детей от 1 до 1,5 лет, если говорить о механическом измельчении, должна быть не слишком крупной — размер ос-

новной массы частиц 2–3 см. Блюда должны быть кашицеобразной консистенции типа пюре, суфле, пудингов, паровых котлет. Однако, если у ребенка 8–10 зубов, он уже способен достаточно хорошо жевать черствый хлеб, грызть сухари, печенье, нежесткие яблоки и т. д.

Дети старше 1,5 лет уже активно жуют, и кулинарная обработка пищи может быть такой же, как и для взрослых: овощи кусочками, котлеты, мясное рагу, гуляш и т. д.

В среднем, как указывалось выше, пища переваривается в желудке ребенка в течение 3,5–4 часов, поэтому интервалы между приемами пищи должны быть примерно равны этому времени. Для детей старше года наиболее физиологично четырехразовое питание. В то же время малыш до 1,5 лет да и старше вполне может получать на пятое кормление, вечером, стакан кефира или молока, а утром — сок. Независимо от числа приемов пищи, часы кормлений должны быть более-менее постоянными, отклонения от установленного времени не должны превышать 15–30 мин. Недопустим прием какой-либо калорийной пищи, особенно сладостей, между кормлениями, хотя яблоко или другой фрукт не повредят.

Для правильного питания детей большое значение имеет соблюдение суточного и разового объема пищи, который должен строго соответствовать возрасту ребенка, состоянию его развития и здоровья (см. Приложение). Большие объемы (даже в отдельные приемы пищи) могут растягивать стенки желудка, способствовать повышенной количественной потребности в еде, что не всегда соответствует подлинным потребностям ребенка в пище. Необходимо знать, что наполнение желудка является для организма одним из признаков насыщения; постоянное переедание, способствуя излишнему растяжению желудка и увеличению его объема, приводит к тому, что чувство наполнения перестает быть критерием адекватности количества пищи, ребенок начинает переедать. Переедание у детей приводит как к простой диспепсии (несварению), так и к гастритам, ожирению и аллергизации организма.

Интенсивный рост ребенка в возрасте от года до трех лет требует повышенного поступления в организм не только основных пищевых веществ, каковыми являются белки, жиры и углеводы, но и биологически активных компонентов (витаминов и минеральных веществ).

Сроки введения и примерные нормы потребления отдельных продуктов питания

Одним из самых нужных для детей продуктов является молоко. Дети первых месяцев жизни полностью находятся на молочном питании, по-



лучая в сутки до 1 л материнского молока или адаптированных молочных смесей. После введения прикорма количество молока уменьшают до 700–800 мл в сутки; в возрасте от 1 до 3 лет суточное количество молока (включая кисломолочные продукты) может быть уменьшено до 600 мл. Детям дошкольного и школьного возраста рекомендуется не менее 500 мл молока (кисломолочных продуктов) в сутки.

Творог¹ здоровым детям начинают давать с 4 месяцев в небольшом количестве (5–10 г), к 5–6 месяцам его потребление доводят до 40 г в сутки, к году и далее — до 50 г. При этом его лучше давать через день (100 г) или через 2 дня (150 г). Однако, если ребенок получает молока или других белковых продуктов меньше рекомендуемой нормы, количество творога соответственно увеличивают. **Сметану** дают детям после года (до года при необходимости можно дать сливки) в количестве 10–15 г в сутки.

Мясо², субпродукты и птицу начинают давать ребенку с 6 месяцев, к году он может получать 50–70 г мяса в сутки, в возрасте 1–3 лет — 80 г, 3–7 лет — 100 г, в школьном возрасте до 150 г.

Рыбу вводят в рацион питания детей с 9–10 месяцев, начиная с малых количеств и доведя к году до 20 г в сутки, в возрасте 1–3 лет — до 25 г в сутки, 3–7 лет — 50 г, 7–14 лет — 60–70 г. При этом рыбу лучше давать 2–3 раза в неделю в соответственно бóльших количествах.

Яйца начинают давать довольно рано (с 3 месяцев до года только желток — до 1/2 шт. в сутки). В возрасте от года до 7 лет среднесуточная норма яйца составляет 1/2 шт. в сутки, от 7 до 14 лет — 1 шт.

Жировые продукты в детском возрасте лучше давать в виде сливочного и растительного масла. Общее количество сливочного масла с учетом использования как в натуральном виде, так и для приготовления пищи для детей до года (с 5 месяцев) составляет 4–6 г в сутки, в возрасте 1–3 лет — 15–17 г, 3–7 лет — 25 г, 7–14 лет — 45 г, растительного масла соответственно 3–6, 6–7, 9–10 и 15 г в сутки.

Овощи и плоды включают в меню детей с первых месяцев жизни. На первом году от 50 (в возрасте до 4–5 месяцев) до 100 мл (к концу года) фруктового, ягодного или овощного сока, до 50–80 г фруктового и 150–200 г овощного пюре. В возрасте старше года рекомендуемое количество овощей составляет: для детей 1–3 лет — 350 г (в том числе картофеля)

¹ Детям до 3 лет творог в натуральном виде можно давать только полученный из молочной кухни или приготовленный дома из свежего кефира, в том числе и кальцинированный. Обычный творог, приобретенный в магазине, используется только для приготовления различных блюд: запеканки, сырников, вареников и др.

² Сосиски, колбасы, особенно копченые и полукопченые, желателно не давать детям до 5 лет, так как в них добавляются соли азотистой кислоты (нитриты), вызывающие у очень чувствительной детской кроветворной системы меттемоглобинемию с последующим отставанием умственного и физического развития.

150 г), 3–7 лет — 470–500 г (картофеля 200–220 г), 7–14 лет — 750 г (картофеля 350 г). Количество свежих фруктов (ягод, соков) для детей в возрасте старше года может достигать до 150–300 г в сутки, в школьном возрасте — до 500 г. При отсутствии свежих фруктов их заменяют соответствующим количеством консервированных или сухих плодов.

Количество сахара, круп, муки, хлебобулочных и кондитерских изделий в питании детей следует ограничивать приведенными ниже нормами. Так, количество сахара для детей в возрасте 1–3 лет должно составлять не более 50 г в сутки, 3–7 лет — 55 г, 7–14 лет — 60 г, но лучше на 10–15 г меньше. Часть сахара желательно заменять ксилитом, фруктозой или вареньем, медом и другими продуктами, содержащими наряду с сахаром и полезные компоненты. Количество круп совместно с макаронными изделиями должно составлять соответственно 30, 45 и 60–65 г, муки — 15, 25 и 40 г, хлеба пшеничного — 50, 100 и 150–200 г, хлеба ржаного — 30, 60 и 100 г, кондитерских изделий — 5, 10 и 15 г. При этом с увеличением употребления какого-либо из перечисленных продуктов уменьшают количество другого с тем расчетом, чтобы не перегружать рацион ребенка углеводами.

Указанные нормы продуктов являются примерными, ориентируясь на которые можно обеспечить более-менее рациональное питание ребенка.

Основные принципы составления рациона питания ребенка

Сразу после сна, пока желудок ребенка еще не включился в работу, надо дать ему или какой-либо отвар из трав с ложечкой меда, или свежий натуральный сок. Завтраком же как таковым лучше покормить через 20–30 минут после подъема.

Оптимальными на завтрак являются любые молочные каши, желательны с овощами или фруктами (с морковью, тыквой, яблоками, черносливом, курагой, изюмом и пр.), блюда из творога (сырники, ленивые вареники), яичные блюда (омлет, яичница). Овощные блюда также полезны с гигиенической точки зрения, но их приготовление более трудоемко, что не всегда возможно утром (овощное рагу, картофельное пюре, морковь в молочном соусе, тушеные овощи, винегрет, различные овощные запеканки). Школьникам для более плотного завтрака в дополнение к указанным блюдам можно отварить сосиски или сардельки, приготовить отварную или жареную рыбу, добавить сыр, творог и пр.

Примерно такие же блюда, за исключением мясных, можно использовать и на ужин. Особенно рекомендуются на ужин творожные блюда (различные запеканки с творогом, ленивые вареники, сырники). В ка-



честве питья на завтрак обычно дают злаковый кофе на молоке (цельном или половинном), чай с молоком, молоко, а на ужин — молоко, кефир, реже — чай с молоком. Желательно в состав завтрака и ужина включать салаты из свежих овощей и свежие фрукты.

Обед, как правило, должен состоять из закуски, первого и второго блюд, а также напитка или плодов.

Очень важно, чтобы ребенок в качестве закуски получил блюдо из свежих овощей или овощей с фруктами. Свежие овощи оказывают сокогонный эффект, подготавливая желудочно-кишечный тракт к восприятию других, более калорийных блюд. При использовании овощей и фруктов в значительной степени улучшается усвояемость белка и других пищевых веществ. Закуски (в основном разнообразные салаты) используются при организации питания детей как здоровых, так и выздоравливающих после инфекционных заболеваний, а также при хронических заболеваниях, протекающих со значительным снижением аппетита из-за недостаточного выделения пищеварительных соков. Многие заболевания желудочно-кишечного тракта характеризуются повышением желудочной секреции, поэтому использование закусок в этих случаях противопоказано.

Приготовление **салатов** для детей имеет некоторые особенности. Так, вместо майонеза их лучше заправлять сметаной, растительным маслом, фруктовым или ягодным соком. Готовят салаты из свежих или вареных овощей, полезно также добавлять в них свежие фрукты. Салаты нужно готовить непосредственно перед приемом пищи и заправлять перед подачей на стол. Причем для детей до полутора-двух лет закуска следует готовить из натертых на терке или пропущенных через мясорубку овощей и фруктов.

Для салатов лучше всего использовать свежую морковь, капусту, огурцы, помидоры, зеленый лук, зеленый салат, сладкий перец. В такие салаты, как правило, добавляют зелень петрушки, укропа, которые очень богаты витаминами С и фолиевой кислотой, железом. В зимнее время для приготовления салатов используют консервированные специально для детей овощи и фрукты с малым количеством соли (помидоры, соленые огурцы, зеленый горошек, зеленую фасоль, репчатый лук и др.). Большинство свежих и консервированных овощей можно сочетать с яблоками, клюквой, изюмом.

Салаты, винегреты и другие закуски дают в небольших количествах: для детей до 3 лет — 30–35 г, от 3 до 7 — 50–60 г, от 7 до 14 лет — 80–100 г.

Первые блюда для детей до 3 лет лучше всего готовить на основе мясных, рыбных, овощных бульонов, а также молока, к которым в различных соотношениях добавляют разнообразные овощи, крупы, макаронные изделия. Использование костных и мясо-костных бульонов нежелательно, так как они содержат очень большое количество азотистых экстрактивных веществ, оказывающих выраженное, почти как кофе, возбуждающее действие на нервную систему. Для этих же целей после того,



как мясо, кура или рыба закипели, следует первый бульон слить, а мясо залить кипящей водой и варить суп уже на втором бульоне. В первый бульон уйдут не только экстрактивные вещества, но и гормоны и большая часть пестицидов и солей тяжелых металлов.

Одновременно как детям до полутора лет, так и при некоторых заболеваниях подойдут протертые супы, которые в зависимости от способа приготовления подразделяются на слизистые, супы-пюре, супы-кремы.

Объем первого блюда не должен превышать рекомендуемых норм: для детей от 1 до 3 лет — до 150 мл, от 3 до 7 — до 200–250 мл, школьников — 300–400 мл.

На приготовление **второго блюда**, как правило, расходуется большая часть суточной нормы мяса, птицы или рыбы, из которых можно готовить котлеты, биточки, рулеты, запеканки, а также давать их в отварном, тушеном, жареном виде. В качестве гарниров ко вторым блюдам лучше использовать овощи (в отварном, тушеном, запеченном виде), а также различные рассыпчатые каши, макароны, вермишель, рис и пр. Очень хорошо добавлять к последним свежие овощи (огурец, помидор), перец (сладкий), а также свежую зелень.

На **третье** лучше всего подойдут свежие фрукты или соки, свежие ягоды. При отсутствии свежих фруктов дают консервированные соки, плодо-овощные пюре, предназначенные для детского питания, компоты из сухофруктов, компоты консервированные, отвар шиповника, кисели из клюквы, лимона, свежих и сухих фруктов, молока. Вместо сахара при их приготовлении желательно 2–3 раза в неделю использовать ксилит или фруктозу. Можно также готовить различные желе, муссы, напитки. Используют и замороженные фрукты и ягоды. Объем третьих блюд составляет: детям 1–3 лет — 150 мл, 3–7 — 200 мл, 7–14 лет — 250 мл.

Богатые белком продукты, особенно в сочетании с жиром, дольше задерживаются в желудке и требуют для переваривания значительно большего количества пищеварительных соков. Поэтому блюда из мяса, рыбы, яиц надо использовать в первую половину дня, а молочно-растительные блюда, которые перевариваются значительно легче, — на ужин, так как ночью во время сна органы пищеварения должны отдыхать.

Полдник обычно дают легкий: молоко или кисломолочный напиток (кефир, ряженка, ацидофилин и др.) и булочку, которую изредка можно заменить выпечкой или мучным блюдом (оладьями, блинчиками), а также кондитерскими изделиями (печеньем, сухариками, вафлями и пр.). Желательно в полдник использовать свежие фрукты или ягоды.

Ниже приводятся рецептура и способы приготовления различных блюд детского питания. Раскладка продуктов дается на 1 порцию для ребенка 3–7 лет. Для детей моложе 3 и старше 7 лет необходимо соответствующим образом уменьшить или увеличить количество продуктов, ориентируясь на рекомендуемые объемы порций данной возрастной группы (см. Приложение).



Детская кулинария

Примерное меню детей от года до трех лет

От года до полутора лет

От полутора до трех лет

Утром после сна

Свежий сок или фруктовое пюре

Свежий сок, или фруктовое пюре, или плоды

Завтрак

Каша гречневая молочная
Чай с молоком
Хлеб пшеничный с маслом

Каша рисовая с яблоками
Молоко
Хлеб пшеничный

От года до полутора лет

От полутора до трех лет

Обед

Икра из свеклы с яблоком
Суп молочный с картофелем и морковью
Фрикадельки мясные
Пюре картофельное с протертым зеленым горошком
Компот
Хлеб ржаной

Салат из моркови и яблок
Суп картофельный с рыбными фрикадельками
Печень, тушенная в сметане
Пюре картофельное
Напиток из шиповника
Хлеб ржаной

Полдник

Творог со сметаной и сахаром
Фрукты протертые (фруктовые детские консервы)

Кефир
Пирог с курагой
Яблоко

Ужин

Пюре овощное (сборное)
Молоко
Хлеб пшеничный

Запеканка творожно-морковная
Чай с молоком
Хлеб пшеничный (зерновой)

На ночь при раннем ужине

100–150 г кефира

150–200 г кефира, или сока, или фруктов

Блюда для детей от года до трех лет

Закуски

ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ

Сваренную и очищенную свеклу пропустить через мясорубку, заправить сахаром, лимонным соком, растительным маслом. Сверху посыпать измельченным зеленым луком, укропом.

Свекла — 100 г, сахар — 2 г, сок лимонный — 2 г, масло растительное — 5 г.



ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Пропустить через мясорубку отваренную и очищенную свеклу вместе с предварительно замоченным и промытым черносливом, из которого вынуты косточки. Икру заправить сахаром и растительным маслом.

Свекла — 60 г, чернослив — 40 г, сахар — 2 г, масло растительное — 5 г.

ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ

Свеклу отварить, очистить и натереть на мелкой терке, смешать с яблоками, натертыми на крупной терке или нарезанными мелкими ломтиками. Заправить сахаром и растительным маслом.

Свекла — 70 г, яблоки — 35 г, сахар — 2 г, масло растительное — 5 г.

ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ*

Зрелые баклажаны испечь в духовке, снять с них кожицу, пропустить через мясорубку, добавить пассерованные на растительном масле мелко нарезанные репчатый лук и помидоры. Вместо помидоров можно использовать томатную пасту. Икру посолить и хорошо перемешать.

Баклажаны — 80 г, помидоры — 20 г, лук — 5 г, масло растительное — 10 г.

ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ*

Нарезанные кружочками кабачки испечь в духовке, очистить от кожицы, удалить семена, пропустить через мясорубку. Добавить пассерованный на растительном масле мелко нарезанный репчатый лук, нарезанные дольками очищенные от кожицы помидоры, перемешать, поставить на слабый огонь и варить до загустения (около 30 минут). Готовую икру посолить, заправить растительным маслом.

Кабачки — 70 г, помидоры — 30 г, лук репчатый — 10 г, сахар — 2 г, масло растительное — 5 г.

МОРКОВЬ ТЕРТАЯ С КЛЮКВЕННЫМ СОКОМ

Морковь очистить, натереть на мелкой терке, добавить сахар и клюквенный сок. Заправить растительным маслом.

Морковь — 100 г, сахар — 5 г, масло растительное — 5 г, сок клюквенный — 3 мл.

МОРКОВЬ ТЕРТАЯ СО СМЕТАНОЙ

К промытой, очищенной и натертой на мелкой терке моркови добавить сахар. Заправить сметаной.

Морковь — 100 г, сахар — 5 г, сметана — 10 г.

* — для детей старше двух лет.



ВИНЕГРЕТ*

Отварить морковь и картофель, отдельно свеклу, почистить, нарезать мелкими кусочками, добавить вымытые, очищенные и мелко нарезанные свежие огурцы, зеленый лук. Все овощи перемешать, посолить, заправить растительным маслом, посыпать мелко нарубленным, сваренным вкрутую яйцом. Можно добавить в винегрет очищенное и мелко нарезанное яблоко.

Свекла — 20 г, морковь — 20 г, картофель — 30 г, огурцы свежие — 20 г, яблоки — 20 г, лук зеленый — 20 г, яйца — 1/4 шт., масло растительное — 5 г.

ВИНЕГРЕТ ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРУКТАМИ*

Морковь, свежие огурцы, яблоки, груши, апельсины очистить, нарезать ломтиками, перемешать, добавить зеленый горошек, мелко нарезанную зелень петрушки. Заправить сахаром и сметаной.

Морковь — 20 г, огурцы свежие — 20 г, яблоки — 20 г, груши — 20 г, апельсины (мандарины) — 20 г, горошек зеленый — 10 г, зелень петрушки — 2 г, сахар — 2 г, сметана — 10 г.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ**

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, добавить натертое, предварительно очищенное яблоко, всыпать сахар, перемешать. Заправить сметаной.

Морковь — 60 г, яблоки — 40 г, сахар — 3 г, сметана — 10 г.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Сваренную и очищенную свеклу вместе с размоченным и вымытым черносливом пропустить через мясорубку. Заправить сметаной.

Свекла — 15 г, чернослив — 15 г, сметана — 5 г.

САЛАТ ВЕСЕННИЙ*

Тщательно промытый редис нарезать тонкими ломтиками, добавить нарезанный кубиками свежий огурец, измельченный лист зеленого салата и несколько нарезанных перьев зеленого лука. Заправить сметаной.

Редис — 30 г, огурец — 30 г, салат листовой — 10 г, лук зеленый — 5 г, сметана — 15 г.

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ*

Промытые и очищенные морковь, свежую капусту и яблоки нашинковать или натереть на крупной терке. Все смешать, добавить зеленый горошек и сладкий болгарский перец. Салат заправить растительным маслом и сахаром.

** — для детей старше полутора лет.

Морковь — 20 г, капуста — 20 г, яблоки — 20 г, горошек зеленый — 20 г, перец сладкий — 10 г, сахар — 5 г, масло растительное — 6 г.

САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ*

Листовой зеленый салат перебрать, промыть, обдать кипяченой водой. Когда вода стечет, салат нарезать, добавить очищенные и нарезанные ломтиками редис и свежий огурец. Заправить сметаной, смешанной с мелко нарубленным желтком сваренного вкрутую яйца, сверху посыпать мелко нарезанными укропом и яичным белком.

Салат — 30 г, редис — 20 г, огурцы — 40 г, яйца — 1/2 шт., сметана — 10 г, укроп — 2 г.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА*

К зеленому консервированному горошку добавить нарезанные мелкими кубиками отваренные морковь и картофель, мелко нарезанное сырое яблоко. Заправить сметаной.

Горошек зеленый — 40 г, морковь — 20 г, картофель — 20 г, яблоки — 20 г, сметана — 10 г.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА С ЯЙЦОМ**

Зеленый лук промыть, дать стечь воде, мелко нарезать и смешать с мелко нарубленным, сваренным вкрутую яйцом, заправить сметаной.

Лук зеленый — 30 г, яйца — 1/2 шт., сметана — 10 г.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ*

Очищенную белокочанную капусту промыть, мелко нашинковать, добавить немного лимонного сока или разведенной лимонной кислоты, перемешать и дать постоять 2–3 часа, затем заправить сахаром и растительным маслом. Перед подачей на стол салат посыпать нарезанной зеленью укропа.

Капуста — 100 г, сахар — 2 г, масло растительное — 5 г, сок лимонный — 3 г, укроп — 2 г.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ*

Капусту промыть, мелко нашинковать, смешать с натертой на крупной терке морковью, перетереть. Добавить сахар, лимонный или клюквенный сок.

Капуста — 60 г, морковь — 40 г, сахар — 3 г, сок — 3 мл.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ*

Капусту промыть, мелко нашинковать, добавить сахар, слегка перетереть, соединить с заранее намоченным и промытым черносливом без



косточек и натертой на крупной терке очищенной морковью. Все перемешать. Заправить лимонным соком или разведенной лимонной кислотой.

Капуста — 80 г, чернослив — 20 г, морковь — 20 г, сахар — 3 г, сок лимонный — 3 мл.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ*

Белокочанную капусту мелко нашинковать, перетереть с солью или лимонным соком (разведенной лимонной кислотой) до выделения сока, добавить мелко нарезанное очищенное яблоко, посыпать сахаром, перемешать. Заправить сметаной или растительным маслом.

Капуста — 60 г, яблоки — 40 г, сахар — 5 г, сок лимонный — 3 мл, сметана — 10 г или масло растительное — 5 г.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ЯЙЦОМ*

Вымытую капусту мелко нашинковать, яйца, сваренные вкрутую, мелко нарубить, соединить с капустой, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, перемешать. Заправить сметаной.

Капуста — 100 г, яйца — 1 шт., зелень петрушки — 2 г, сметана — 10 г.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ*

Промытую капусту тонко нашинковать, добавить натертую на крупной терке очищенную отваренную свеклу. Салат заправить сахаром, лимонным соком, растительным маслом.

Капуста — 60 г, свекла — 40 г, сахар — 2 г, сок — 3 мл, масло растительное — 5 г.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ**

Нарезать мелкими кубиками отваренные и очищенные картофель и морковь, добавить консервированный зеленый горошек, нарезанный зеленый лук, измельченный свежий огурец, рубленое яйцо, сваренное вкрутую, перемешать. Заправить сметаной.

Картофель — 40 г, морковь — 15 г, горошек зеленый — 15 г, огурцы — 15 г, сметана — 10 г, яйцо — 1 шт.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦОМ*

Картофель отварить в кожуре, очистить, нарезать мелкими кубиками, добавить мелко нарезанный свежий огурец, немного нарезанного зеленого лука, рубленое яйцо, сваренное вкрутую, перемешать. Заправить растительным маслом или сметаной.

Картофель — 100 г, огурцы — 20 г, лук — 10 г, яйцо — 1/4 шт., масло растительное — 5 г или сметана — 10 г.



САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ПОМИДОРАМИ**

Сваренный на пару картофель очистить, нарезать ломтиками. С помидора, предварительно опущенного на 1–2 минуты в кипяток, снять кожицу, удалить семена и тоже нарезать его ломтиками. Картофель и помидоры немного посолить, перемешать, заправить сметаной, сверху посыпать рубленым, сваренным вкрутую яйцом и измельченной зеленью укропа.

Картофель — 60 г, помидоры — 30 г, сметана — 10 г, яйцо — 1/4 шт., укроп — 2 г.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ**

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, добавить зеленый горошек, ягодный или фруктовый сок. Заправить растительным маслом.

Морковь — 80 г, горошек зеленый, — 25 г, сок — 10 мл, масло растительное — 5 г.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ**

Очищенную и промытую морковь натереть на мелкой терке, добавить растертый с солью чеснок, заправить сметаной. Морковь — 50 г, чеснок — 1 зубок, сметана — 10 г.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ*

Вымытые огурцы и помидоры нарезать небольшими ломтиками, добавить нарезанный зеленый лук, слегка посолить. Заправить сметаной или растительным маслом.

Огурцы — 50 г, помидоры — 50 г, лук — 5 г, сметана — 10 г или масло растительное — 5 г.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ*

Свежий огурец с тонкой кожицей вымыть (с грубой — после мытья очистить), нарезать тонкими ломтиками, выложить на тарелку, слегка посолить. Перед подачей на стол заправить сметаной, смешанной с растертым желтком сваренного вкрутую яйца, посыпать мелко нарезанным укропом.

Огурцы — 100 г, сметана — 10 г, желтки — 1/4 шт., укроп — 2 г.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ**

Свежие помидоры помыть, нарезать тонкими ломтиками, вырезав плодоножку. Зеленый или репчатый лук очистить, мелко нашинковать, соединить с помидорами, немного посолить. Заправить растительным маслом или сметаной.

Помидоры — 100 г, лук — 10 г, масло растительное — 5 г или сметана — 10 г.



САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ЯБЛОК*

Вымытые очищенные помидоры нарезать дольками, добавить очищенные, нарезанные соломкой яблоки, перемешать. Заправить сметаной.

Помидоры — 60 г, яблоки — 40 г, сметана — 10 г.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЯЙЦАМИ**

Вымытые очищенные помидоры и сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками, уложить вперемежку на тарелке, полить соком лимона и растительным маслом, слегка посолить. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Помидоры — 80 г, яйца — 1/2 шт., сок лимонный — 3 мл, масло растительное — 5 г.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ**

Свеклу помыть, отварить или испечь в духовке, очистить, нарезать мелкими ломтиками или соломкой, слегка посолить. Заправить лимонным соком и растительным маслом.

Свекла — 100 г, сок лимонный — 3 мл, масло растительное — 5 г.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ЯБЛОК*

Очищенные вареную свеклу и яблоко нашинковать соломкой или натереть на крупной терке, заправить сахаром, лимонным соком и растительным маслом.

Свекла — 60 г, яблоки — 40 г, сахар — 5 г, сок лимонный — 3 мл, масло растительное — 5 г.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ*

Свеклу отварить, очистить, нарезать небольшими кубиками. Орехи залить на 10–15 минут горячей водой, после чего расколоть, подсушить ядра в духовке 6–7 минут, размельчить и добавить к свекле. Перемешать, заправить сметаной, смешанной с клюквенным соком, украсить зеленью петрушки.

Свекла — 50 г, орехи — 10 г, сметана — 5 г, сок клюквенный — 5 г.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ**

Свеклу помыть, отварить, очистить, натереть на крупной терке, добавить консервированный зеленый горошек, измельченный свежий огурец. Заправить растительным маслом.

Свекла — 50 г, горошек зеленый — 25 г, огурцы — 25 г, масло растительное — 5 г.



САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ*

Отваренную свеклу очистить, натереть на мелкой терке, добавить мелко нарезанное кислое яблоко и вымытый изюм, перемешать. Заправить сметаной, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Свекла — 60 г, яблоки — 20 г, изюм — 20 г, сметана — 10 г, зелень петрушки — 2 г.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СО СЛИВАМИ*

Вымытую свеклу отварить, очистить, натереть на крупной терке, смешать со сливами, из которых предварительно удалены косточки. Заправить клюквенным или брусничным соком, сметаной, сахаром.

Свекла — 60 г, сливы — 45 г, сок — 5 мл, сахар — 5 г, сметана — 10 г.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦОМ*

Отваренную или испеченную свеклу очистить, натереть на крупной терке, добавить натертое вместе с кожурой яблоко, мелко нарезанный огурец, измельченные зеленый лук и зелень петрушки, перемешать. Заправить растительным маслом.

Свекла — 50 г, яблоки — 25 г, огурцы — 25 г, лук — 5 г, зелень петрушки — 2 г, масло растительное — 5 г.

САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ*

Очищенную и вымытую морковь натереть на крупной терке, яблоко и свежий огурец нашинковать соломкой, помидор нарезать дольками, зеленый салат промыть и измельчить. Все овощи перемешать, заправить сметаной.

Морковь — 20 г, яблоки — 20 г, огурцы — 25 г, помидоры — 25 г, салат зеленый — 10 г, сметана — 10 г.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ**

Тыкву очистить от кожуры и семян, помыть, натереть на мелкой терке, добавить натертое на крупной терке кислое яблоко и сахар, заправить лимонным или любым другим кислым соком.

Тыква — 100 г, яблоки — 80 г, сахар — 10 г, сок — 5 мл.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С МЕДОМ**

Очищенную тыкву натереть на крупной терке и тушить в небольшом количестве воды с сахаром и лимонной кислотой до тех пор, пока тыква не станет прозрачной. Затем залить ее смесью растительного масла, раствора лимонной кислоты и меда и поставить в прохладное место на 2–3 часа.

Тыква — 100 г, сахар — 5 г, мед — 20 г, масло растительное — 5 г.



САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ПОМИДОРАМИ

Тыкву очистить, промыть и натереть на крупной терке, добавить нарезанный тонкими ломтиками помидор и мелко нарезанный зеленый лук. Заправить сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Тыква — 60 г, помидоры — 40 г, лук — 5 г, сметана — 10 г.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ И СВЕКЛЫ*

Очищенную тыкву и свеклу натереть на крупной терке, добавить промытый и ошпаренный кипятком изюм, перемешать, заправить сметаной.

Тыква — 70 г, свекла — 30 г, изюм — 20 г, сметана — 10 г.

САЛАТ ИЗ ЩАВЕЛЯ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ**

Промытый щавель обсушить и нарезать, добавить натертые на крупной терке морковь и яблоки, мелко нарезанный зеленый лук, измельченную дольку чеснока, заправить сметаной.

Щавель — 20 г, морковь — 30 г, яблоки — 30 г, лук — 5 г, сметана — 10 г.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С ЧЕРНОСЛИВОМ**

Вымытые и очищенные яблоки натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный, предварительно замоченный и промытый чернослив, из которого удалены косточки, заправить медом или сахаром.

Яблоки — 70 г, чернослив — 30 г, мед — 10 г или сахар — 8 г.

САЛАТ ОВОЩНОЙ С КРЕВЕТКАМИ*

К отваренным очищенным креветкам добавить отваренные и нарезанные кубиками морковь, картофель, вымытый и нарезанный небольшими кусочками свежий огурец, зеленый горошек, нарезанное ломтиками очищенное яблоко, перемешать. Заправить растительным маслом.

Креветки — 50 г, морковь — 15 г, картофель — 15 г, горошек зеленый — 10 г, огурцы — 15 г, яблоки — 15 г, масло растительное — 5 г.

САЛАТ ОВОЩНОЙ С ПАСТОЙ «ОКЕАН»*

Пасту «Океан» разморозить, переложить на сковороду, залить небольшим количеством горячей воды и припустить в течение 10 минут. Отваренные и очищенные картофель и морковь нарезать кубиками, добавить нарезанные кубиками свежий огурец и сваренное вкрутую яйцо, зеленый горошек, соединить с охлажденной припущенной пастой «Океан», перемешать, слегка посолить. Заправить растительным маслом.

Картофель — 40 г, морковь — 15 г, огурцы — 15 г, горошек зеленый — 10 г, яйца — 1/4 шт., паста «Океан» — 15 г, масло растительное — 10 г.

САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ*

Нарезать кубиками отваренные и очищенные картофель, яйцо, добавить нарезанные дольками свежие огурцы, яблоки, зеленый горошек, все перемешать. Заправить сметаной, посыпать зеленью петрушки.

Картофель — 40 г, яйца — 1/4 шт., огурцы — 30 г, яблоки — 30 г, горошек зеленый — 20 г, сметана — 10 г, петрушка — 2 г.

САЛАТ ФРУКТОВЫЙ

Вымытые и очищенные от зерен яблоки и груши нарезать ломтиками, добавить измельченные дыню, арбуз, персики, абрикосы, сливы, вишни. Плоды перемешать, заправить сметаной, медом или фруктовым сиропом.

Яблоки — 30 г, груши — 30 г, другие плоды — по 20 г, сметана или мед — 30 г.

Первые блюда**СУПЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ****БУЛЬОН МЯСНОЙ**

Мясной бульон лучше всего готовить из говяжьего мяса, которое следует обмыть под струей холодной воды, положить в кастрюлю, залить холодной водой и быстро довести до кипения. Затем, убрав всплывшую пену и жир, слить воду и долить столько же кипятка, довести до кипения и убавить огонь. Через 1–1,5 часа после начала варки положить в бульон очищенные, промытые и нарезанные крупными кусочками морковь, репчатый лук, корни петрушки, сельдерея.

За 20–30 минут до готовности посолить, готовый бульон процедить. Длительность варки 2,5–3 часа.

Мясо (говядина) — 50 г, вода — 300 мл, лук — 5 г, морковь — 5 г, корни петрушки и сельдерея — по 5 г.

БУЛЬОН КУРИНЫЙ

Его готовят так же, как и мясной, но можно использовать мясо с костями, если не нарушена их целостность. Варят куриный бульон 1,5–2,5 часа при слабом кипении. За полчаса до окончания варки добавляют коренья и соль. Готовый бульон процеживают.

Мясо куриное с костями — 100 г, вода — 250 мл, морковь — 15 г, лук — 5 г.



БУЛЬОН С ПРОТЕРТЫМ МЯСОМ

Сварить мясной бульон. Отварную говядину 2–3 раза пропустить через мясорубку и соединить с готовым бульоном, размешать. Подавая к столу, посыпать пропущенной через мясорубку или мелко нарезанной зеленью.

Мясо — 50 г, бульон мясной — 250 мл, зелень — 3 г.

БУЛЬОН С ЯИЧНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

Сырые яйца слегка взбить, постепенно добавляя к ним теплый мясной или куриный бульон. Полученную массу влить в кипящий бульон, все время помешивая, до образования мелких хлопьев. Подержать бульон на слабом огне несколько минут, пока он вновь не станет прозрачным.

Яйца — 1/4 шт., бульон — 300 мл.

БУЛЬОН С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ**

Для лапши приготовить тесто из просеянной муки, холодной воды и сырого яйца, очень тонко его раскатать, нарезать длинными полосками, пересыпать мукой, сложить одна на другую и мелко нашинковать, затем подсушить на доске. В кипящий мясной бульон положить домашнюю лапшу и кипятить 15 минут, посолить. Перед подачей на стол заправить рубленой зеленью укропа.

Лапша — 10 г, бульон мясной — 300 мл, укроп — 2 г. Для лапши: мука — 25 г, вода — 10 мл, яйца — 1/8 шт.

БУЛЬОН С РИСОМ**

Перебранный и промытый рис всыпать в кипящую воду, предварительно подсоленную, и варить при слабом кипении до мягкости, не переваривая. Готовый рис откинуть на дуршлаг. В отдельно сваренный кипящий мясной или куриный бульон опустить отцеженный рис и кипятить несколько минут. Налитый в тарелку бульон посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Рис — 20 г, бульон мясной (куриный) — 200 мл, зелень — 3 г.

БУЛЬОН С ФРИКАДЕЛЬКАМИ**

В готовый кипящий мясной бульон опустить мясные фрикадельки и варить при слабом кипении 10–15 минут. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Фарш мясной — 50 г, бульон мясной — 150 мл, зелень — 3 г.

БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ**

Очищенную и вымытую свеклу нарезать соломкой, потушить с томатным пюре и сливочным маслом в небольшом количестве бульона. В ки-



пящий мясной бульон положить нашинкованную капусту, довести до кипения, добавить нарезанный ломтиками картофель, тушеную свеклу, припущенные морковь, корень петрушки, свежие помидоры и варить 15–20 минут. За 5–10 минут до окончания варки положить сахар, посолить, добавить лимонную кислоту, при подаче на стол заправить сметаной.

Свекла — 50 г, капуста — 40 г, картофель — 30 г, морковь — 10 г, корень петрушки — 7 г, помидоры — 20 г, бульон мясной — 250 мл, пюре томатное — 4 г, масло сливочное — 5 г, сахар — 3 г, сметана — 10 г.

РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ*

В кипящий мясной бульон положить очищенный, промытый и нарезанный кубиками картофель, довести до кипения, добавить припущенные со сливочным маслом в небольшом количестве воды морковь, корень петрушки и репчатый лук, а также очищенные от кожицы и семян, нарезанные кубиками припущенные соленые огурцы. В конце варки рассольник посолить, можно влить немного прокипяченного и процеженного огуречного рассола. При подаче на стол заправить сметаной, посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

Картофель — 50 г, морковь — 10 г, корень петрушки — 5 г, лук — 5 г, огурцы — 30 г, бульон мясной — 220 мл, масло сливочное — 5 г, сметана — 10 г.

СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ*

Предварительно замоченный на 5–6 часов горох положить в мясной бульон и варить в закрытой посуде на слабом огне 1,5–2 часа. Затем добавить нарезанные соломкой корень петрушки, морковь и репчатый лук, слегка обжаренные на сливочном масле, и продолжать варить еще 15–20 минут, посолить.

Горох — 50 г, корень петрушки и лук — по 5 г, морковь — 10 г, бульон мясной — 250 мл, масло сливочное — 5 г.

СУП ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ «ГЕРКУЛЕС» НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ**

Перебранные овсяные хлопья всыпать в кипящий бульон, за 10–15 минут до готовности добавить мелко нарезанные и слегка припущенные со сливочным маслом морковь, репчатый лук и корень петрушки.

Хлопья овсяные «Геркулес» — 20 г, бульон мясной — 250 мл, корень петрушки, морковь и лук — по 5 г, масло сливочное — 5 г.

СУП ОВОЩНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ**

В кипящий мясной бульон опустить мелко нашинкованную капусту, нарезанный небольшими кубиками картофель, пассерованные на сливочном масле мелко нарезанные морковь, репчатый лук, корень петрушки



ки. За 5–10 минут до готовности добавить нарезанные ломтиками помидоры. Подавая на стол, заправить суп сливочным маслом.

Капуста — 20 г, картофель — 50 г, морковь — 10 г, лук и корень петрушки — по 5 г, помидоры свежие — 20 г, бульон мясной — 250 мл, масло сливочное — 5 г.

СУП ОВСЯНЫЙ (ПЕРЛОВЫЙ, РИСОВЫЙ) С ОВОЩАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ ПРОТЕРТЫЙ

Его готовят так же, как и суп из овсяных хлопьев «Геркулес» с протертыми овощами на мясном бульоне. Перебранную и промытую крупу варить в небольшом количестве воды до мягкости, после чего протереть через сито. Протертые овощи соединить с крупой и бульоном, несколько минут прокипятить, посолить и заправить маслом.

СУП ПЕРЛОВЫЙ (ОВСЯНЫЙ, РИСОВЫЙ, ЯЧНЕВЫЙ) НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ*

Его готовят так же, как описанный выше суп из овсяных хлопьев «Геркулес» на мясном бульоне. Перебранную и промытую крупу всыпать в кипящий бульон и варить до полного разваривания. За 10 минут до готовности добавить мелко нарезанные и припущенные со сливочным маслом морковь, корень петрушки и репчатый лук.

Крупа — 20 г, морковь, лук и петрушка — по 5 г, бульон мясной — 250 мл, масло сливочное — 5 г.

СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ**

Сварить куриный бульон, положить в него очищенные, промытые, нарезанные соломкой морковь, корень петрушки и репчатый лук, слегка припущенные со сливочным маслом, довести до кипения, после чего всыпать вермишель и варить 15 минут. Затем посолить, перед подачей на стол всыпать измельченную зелень петрушки или укропа.

Вермишель — 15 г, морковь — 10 г, корень петрушки и лук — по 5 г, бульон — 300 мл, зелень — 3 г.

СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ*

Предварительно намоченную фасоль отварить в воде до готовности. В кипящий мясной бульон положить картофель, нарезанный ломтиками, слегка обжаренные на сливочном масле репчатый лук и натертую на крупной терке морковь, варить еще 15–20 минут. Затем добавить сваренную фасоль, посолить и варить еще 10 минут.

Фасоль — 30 г, картофель — 40 г, морковь — 10 г, лук — 5 г, бульон мясной — 250 мл, масло сливочное — 5 г.

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ**

Нарезанную капусту положить в кипящий мясной бульон. Когда он вновь закипит, добавить картофель, нарезанный ломтиками, и варить 20 минут, после чего положить потушенные до полуготовности в небольшом количестве бульона морковь, репчатый лук и корень петрушки. За 8–10 минут до окончания варки добавить нарезанные дольками свежие помидоры или томатное пюре. При подаче на стол заправить сметаной. Для детей до полутора лет готовые овощи вынимают из бульона, протирают и вновь соединяют с ним, после чего солят и дают еще раз закипеть.

Капуста — 70 г, картофель — 50 г, морковь — 20 г, лук — 10 г, корень петрушки — 5 г, помидоры — 10 г, бульон мясной — 250 мл, сметана — 10 г.

БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ПРОТЕРТЫЙ

Очищенные свеклу и кислое яблоко натереть на крупной терке, залить небольшим количеством воды и потушить с растительным или сливочным маслом в закрытой посуде 15–20 минут. Затем добавить нарезанные картофель, морковь, репчатый лук, помидор, корень петрушки и тушить еще 10 минут, после чего опустить нашинкованную капусту, добавить воды и продолжать варить 8–10 минут. Отваренные овощи протереть через дуршлаг, соединить с овощным отваром, дать вскипеть, заправить сметаной.

Свекла — 50 г, яблоки — 20 г, картофель — 40 г, помидоры — 20 г, капуста — 40 г, вода — 200 мл, морковь — 15 г, лук и корень петрушки — по 5 г, масло сливочное — 5 г, сметана — 10 г.

БОРЩ ПРОТЕРТЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

Свеклу, морковь, репчатый лук нарезать, положить в кастрюлю, добавить сливочное масло и немного бульона и поставить тушить под крышкой. Через 15–20 минут добавить нашинкованную капусту, нарезанный картофель, помидор (томатное пюре), немного сахара и все тушить еще 20 минут. Затем овощи протереть и залить мясным бульоном, добавить щепотку соли и варить еще минут 20.

Свекла — 30 г, морковь — 10 г, лук — 5 г, капуста — 30 г, картофель — 20 г, помидоры — 20 г, сахар — 3 г, бульон мясной — 100 мл, масло сливочное — 5 г, сметана — 10 г.

СУП ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ «ГЕРКУЛЕС»**С ПРОТЕРТЫМИ ОВОЩАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ**

Овсяные хлопья засыпать в кипящую воду и варить на слабом огне до полного разваривания, затем протереть через сито. Очищенные и



промытые картофель и морковь крупно нарезать и варить в мясном бульоне до готовности. Сваренные овощи вынуть, протереть через дуршлаг, соединить с протертой крупой и положить в бульон. Когда еще раз закипит, посолить, заправить сливочным маслом.

Хлопья овсяные «Геркулес» — 20 г, картофель — 70 г, морковь — 50 г, бульон мясной — 250 мл, вода — 150 мл, масло сливочное — 5 г.

Аналогично готовятся любые крупяные супы с протертыми овощами (перловый, рисовый и др.).

СУП ОВОЩНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ ПРОТЕРТЫЙ

Картофель, капусту, морковь очистить, промыть, нарезать, залить небольшим количеством холодной воды и варить на слабом огне до готовности. Сваренные овощи протереть через сито, положить в кипящий мясной бульон, прокипятить несколько минут и заправить сливочным маслом.

Картофель — 50 г, капуста — 40 г, морковь — 30 г, бульон мясной — 250 мл, масло сливочное — 5 г.

СУП С ЛАПШОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ

В кипящий куриный бульон всыпать лапшу, посолить, варить 15–20 минут. В готовый суп положить нарезанную зелень укропа и петрушки. Лапша — 15 г, бульон куриный — 200 мл, зелень — 3 г.

ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ ПРОТЕРТЫЕ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

Различную листовую зелень (щавель, шпинат, листья молодой свеклы, молодую крапиву) тщательно промыть и отварить в чуть подсоленной воде, затем протереть через сито. Отдельно в небольшом количестве воды потушить под крышкой, а затем протереть кусочки картофеля, моркови, репчатого лука, корня петрушки. К ним добавить протертые листья, залить бульоном, посолить и поставить на огонь еще на 8–10 минут. В готовые зеленые щи опустить сваренное вкрутую и порубленное яйцо, сметану.

Картофель — 40 г, морковь — 15 г, лук — 5 г, корень петрушки — 3 г, листовая зелень — 50 г, бульон мясной — 200 мл, яйца — 1/4 шт., сметана — 10 г.

СУПЫ НА РЫБНОМ БУЛЬОНЕ

БУЛЬОН РЫБНЫЙ

Рыбу нарезают на куски, мелкую — можно целиком, тщательно промывают в холодной воде, опускают в кастрюлю с холодной водой и доводят

до кипения. Затем снимают пену, сливают воду и, добавив кипящей воды, уменьшают огонь и варят около часа. За 30 минут до окончания варки добавляют лук, морковь, корень петрушки. Готовый бульон оставляют на 20–30 минут отстояться, после чего процеживают. Можно готовить рыбный бульон из филе рыбы. В этом случае его процеживать не нужно.

БУЛЬОН РЫБНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Рыбное филе пропустить дважды через мясорубку вместе с булкой, размоченной в молоке, добавить немного сливочного масла, молока, взбитое яйцо. Из полученной массы сформовать фрикадельки, опустить их в кипящий рыбный бульон и варить при слабом кипении 10–15 минут. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанным укропом.

Филе рыбное — 60 г, булка — 10 г, молоко — 20 мл, масло сливочное — 5 г, яйца — 1/4 шт., бульон — 300 мл, укроп — 3 г.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ*

В кипящий рыбный бульон положить нарезанный кубиками картофель, потушенные со сливочным маслом морковь, корень петрушки, репчатый лук и варить до готовности картофеля. Затем опустить в бульон фрикадельки и продолжать варку, пока они не всплывут. Готовый суп заправить зеленью петрушки или укропа.

Рыба (филе) — 60 г, хлеб белый — 10 г, молоко — 20 мл, масло сливочное — 5 г, яйца — 1/4 шт., картофель — 50 г, морковь — 15 г, лук — 10 г, корень петрушки — 5 г, бульон рыбный — 300 мл, зелень укропа — 3 г.

СЛИЗИСТЫЕ СУПЫ

Слизистые супы чрезвычайно подходят для детей до полутора лет с их нежной слизистой оболочкой желудочно-кишечного тракта. И не зря эти супы входят в меню наиболее строгих диет, когда требуется максимальное щажение желудка и кишечника.

Основой для их приготовления являются отвары круп. Такие супы не содержат растительной клетчатки, имеют нежную однородную консистенцию. Крупу для их приготовления тщательно перебирают, промывают в теплой воде, засыпают в кипяток и варят в посуде, закрытой крышкой, при слабом кипении в зависимости от вида крупы в течение 1–3 часов до полного ее разваривания.

Затем жидкость процеживают через марлю (не процеживают лишь маняный суп). Полученный после процеживания слизистый отвар доводят до кипения, снимают с огня и добавляют яично-молочную смесь (льезон). Для ее приготовления яичные желтки тщательно размешивают с горячим молоком (не выше 70°C), которое вливают небольшими порциями. Смесь

подогревают на слабом огне или на водяной бане до загустения (кипение не допускается), после чего вливают в слизистый отвар, добавляют соль, сахар, хорошо размешивают. Готовый суп заправляют сливочным маслом.

Проще и быстрее приготовить слизистый суп из молотой крупы. Для этого крупу перебирают, промывают, высушивают в духовке и перемалывают в обычной кофемолке.

СУП ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ «ГЕРКУЛЕС» СЛИЗИСТЫЙ

«Геркулес» засыпать в горячую воду и варить на слабом огне не менее 1 часа, после полного разваривания процедить через марлю. Слизистый отвар довести до кипения и снять с огня. Из желтка сырого яйца и горячего кипяченого молока приготовить яично-молочную смесь, соединить ее со слизистым отваром, добавить соль, сахар, сливочное масло.

Хлопья овсяные «Геркулес» — 40 г, вода — 300 мл, молоко — 150 мл, яйца — 1/2 шт., масло сливочное — 10 г, сахар — 2 г.

СУП ПЕРЛОВЫЙ СЛИЗИСТЫЙ**

Крупу перебрать, несколько раз промыть, опустить в кипящую воду и варить в закрытой кастрюле не менее 3–4 часов на слабом огне, затем процедить через сито, опять вскипятить. После охлаждения до 70°C заправить теплым молоком, смешанным с сырым желтком, добавить сахар. Перед подачей на стол положить в тарелку сливочное масло.

Крупа перловая — 40 г, вода — 400 мл, молоко — 150 мл, яйца — 1/4 шт., масло — 5 г, сахар — 3 г.

СУПЫ-ПЮРЕ И СУПЫ-КРЕМЫ

Супы-пюре и супы-кремы характеризуются однородной консистенцией, напоминающей густые сливки. Они очень питательны и легко усваиваются, поэтому широко применяются в питании детей раннего возраста и диетическом питании. Готовят их из разнообразных мясных и рыбных продуктов, которые отваривают, припускают или тушат до полной готовности, а затем тщательно протирают (перед этим можно пропустить трудноперевариваемые продукты через мясорубку). Полученное пюре соединяют с отваром, молоком или бульоном, доводят до кипения и вводят в смесь белый соус, который готовят на мясном или рыбном бульоне, овощном либо крупяном отваре (если готовят суп-пюре), или молочный соус (если готовят суп-крем). Вместе с соусом суп проваривают в течение 10–15 минут. Когда он остынет до 65–70°C, его заправляют яично-молочной смесью, чтобы придать супу нежную консистенцию. При подаче на стол в суп-пюре кладут сливочное масло. Суп-крем после соединения с молочным соусом кипятят 10–15 минут,



процеживают, вновь доводят до кипения, солят, добавляют горячие сливки или молоко, перед подачей на стол заправливают сливочным маслом.

СУП-КРЕМ ОВОЩНОЙ

Вымытые и очищенные картофель и морковь нарезать крупными дольками, цветную капусту разобрать на кочешки, картофель вместе с кочешками цветной капусты отварить. Морковь и ошпаренную репу припустить. Готовые овощи и прогретый зеленый горошек протереть через сито, соединить с молочным соусом, развести до необходимой консистенции горячим овощным отваром, довести до кипения. Готовый суп-крем посолить, заправить горячими сливками и сливочным маслом, положив его в тарелку.

Картофель — 25 г, морковь — 20 г, капуста цветная — 20 г, репа — 20 г, горошек зеленый — 5 г, мука пшеничная — 2 г, молоко — 150 мл, сливки — 30 мл, отвар овощной — 60 мл, масло сливочное — 5 г.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРИЦЫ

Мясо молодой курицы промыть и опустить в горячую воду, довести до кипения. Добавить морковь, корень петрушки, репчатый лук, посолить и варить до готовности (50–60 минут). С отваренного мяса удалить кожу и сухожилия, пропустить его 2–3 раза через мясорубку, развести небольшим количеством бульона и протереть через сито, после чего влить белый соус, размешать, довести до кипения. Когда суп немного остынет, заправить его яично-молочной смесью, а при подаче на стол — сливочным маслом.

Мясо курицы — 100 г, морковь — 10 г, петрушка — 3 г, мука пшеничная — 5 г, желтки яичные — 1/2 шт., молоко — 75 мл, бульон куриный — 180 мл, масло сливочное — 5 г.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Два-три кочешка цветной капусты и кусочек картофеля очистить, промыть, нарезать, залить кипятком (чтобы только покрывал овощи), добавить 1 чайную ложку сливочного масла и тушить на слабом огне под крышкой до готовности. Сваренные овощи протереть через сито. Отдельно сварить рис (1 чайная ложка), засыпав его в кипящую воду. Когда рис разварится, его тоже протереть и соединить с протертыми овощами. Полученную смесь развести горячим мясным или овощным бульоном (1/4 стакана), добавить щепотку соли, заправить сметаной (10 г), дать еще раз вскипеть — и суп готов.

СУП-ПЮРЕ ОВОЩНОЙ

Можно готовить из набора разных овощей. Промытые, очищенные овощи отварить, опустив в небольшое количество горячей воды, в горя-



чем виде пропустить через мясорубку или протереть через сито, развести процеженным отваром, в котором они варились, довести до кипения. Затем добавить белый соус, приготовленный на овощном отваре, размешать, слегка посолить. Остудив до 70°C, соединить с яично-молочной смесью, перед подачей на стол заправить сливочным маслом.

Картофель — 25 г, морковь — 15 г, другие овощи (кабачки, цветная капуста, брюква, репа) — по 20 г, мука пшеничная — 5 г, желтки яичные — $\frac{1}{2}$ шт., молоко — 100 мл, отвар овощной — 150 мл, масло сливочное — 5 г.

СУП-ПЮРЕ ПЕРЛОВЫЙ**

Перебранную и промытую перловую крупу разварить в воде до мягкости, часто помешивая, чтобы не пригорела. Отвар процедить, крупу протереть через сито, соединить с отваром, добавить белый соус, посолить, перемешать, поставить на огонь и прокипятить. Слегка остудив суп, ввести в него яично-молочную смесь, перед подачей на стол положить сливочное масло.

Крупа — 30 г, мука пшеничная — 8 г, вода — 250 мл, молоко — 100 мл, желтки яичные — $\frac{1}{4}$ шт., масло сливочное — 5 г.

СУП-ПЮРЕ РИСОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

Рис перебрать, промыть, разварить до пюреобразного состояния в части мясного бульона, протереть через сито. К полученному пюре добавить оставшийся бульон, довести до кипения, немного остудив, соединить с яично-молочной смесью. Готовый суп заправить сливочным маслом.

Рис — 30 г, желтки яичные — $\frac{1}{4}$ шт., молоко — 40 мл, бульон мясной — 250 мл, масло сливочное — 5 г.

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ СУПЫ

Эти супы готовят из овощей, круп, бобовых, макаронных изделий на овощных или крупяных отварах либо на воде. Вкусовые качества блюда во многом определяются длительностью тепловой обработки каждого из входящих в его состав компонентов. Поэтому составные части супа закладывают в кипящую жидкость последовательно, с учетом сроков их варки. Заправляют вегетарианские супы сливочным маслом или сметаной. В зависимости от характера диеты, в меню которой включается вегетарианский суп, его составные части измельчают в большей или меньшей степени.

БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ**

Свеклу и морковь очистить, промыть, нарезать соломкой и припустить с томатом-пюре в небольшом количестве овощного отвара до готовности. Картофель и капусту нарезать, положить в кипящую воду или



овощной отвар и варить до готовности, после чего добавить припущенные свеклу, морковь, лимонную кислоту, сахар, посолить. При подаче на стол в готовый борщ положить сливочное масло и сметану.

Свекла — 50 г, морковь — 15 г, картофель — 30 г, капуста — 40 г, отвар овощной — 230 мл, томат-пюре — 3 г, сахар — 3 г, сметана — 10 г, масло сливочное — 5 г.

БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ С ЧЕРНОСЛИВОМ**

Потушить до готовности на слабом огне в закрытой посуде мелко нарезанные свеклу, капусту, репчатый лук, корень петрушки и сельдерея, добавив к ним растительное масло, томатную пасту и немного воды. Чернослив промыть и варить 15–20 минут, вынуть косточки. Потушенные овощи залить отваром чернослива, разведенным водой, перемешать, посолить, довести до кипения, положить чернослив, заправить сметаной.

Свекла — 60 г, капуста — 50 г, лук и коренья — по 5 г, чернослив — 50 г, сметана — 10 г, масло растительное — 5 г, паста томатная — 4 г.

СУП ГОРОХОВЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ*

Горох замочить на 4–6 часов и варить в воде или овощном отваре до готовности. Отдельно спассеровать на растительном масле нашинкованные морковь, репчатый лук, корень петрушки. К отваренному гороху добавить пассерованные овощи, посолить и кипятить несколько минут. Готовый суп заправить сметаной.

Горох лущеный — 60 г, морковь — 15 г, лук и корень петрушки — по 5 г, масло растительное — 5 г, мука пшеничная — 5 г, сметана — 10 г.

СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С МАННОЙ КРУПОЙ*

Очищенную и промытую цветную капусту разобрать на кочешки, опустить в подсоленную кипящую воду и варить до мягкости, затем капусту вынуть шумовкой, в капустный отвар всыпать просеянную манную крупу и варить в течение 15 минут, после чего влить горячее молоко и положить в суп отварную капусту. Довести до кипения и кипятить 2–3 минуты. Готовый суп заправить сливочным маслом.

Капуста цветная — 65 г, крупа манная — 5 г, молоко — 100 мл, вода — 150 мл, масло сливочное — 8 г.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ*

В кипящий овощной отвар опустить нарезанный картофель и варить 15 минут, затем добавить пассерованный на сливочном масле нашинко-



ванный репчатый лук и зеленый горошек (консервированный), варить еще 5–7 минут, посолить. При подаче на стол заправить сметаной, посыпать нарезанной зеленью укропа.

Картофель — 150 г, горошек зеленый — 10 г, лук — 10 г, отвар овощной — 250 мл, масло сливочное — 5 г, сметана — 10 г, укроп — 3 г.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВОЩАМИ*

Нарезанные соломкой морковь и корень петрушки, нашинкованный репчатый лук пассеровать на сливочном масле. В кипящий овощной отвар или воду положить нарезанную капусту, через несколько минут опустить нарезанный кубиками картофель и пассерованные корни и варить 20–25 минут. Затем добавить нарезанные помидоры, посолить и продолжать варку еще в течение 7–8 минут. Перед подачей на стол посыпать нарезанной зеленью укропа.

Картофель — 100 г, капуста — 50 г, морковь — 10 г, корень петрушки — 5 г, лук репчатый — 10 г, помидоры свежие — 25 г, отвар овощной или вода — 200 мл, масло сливочное — 3 г, сметана — 10 г, укроп — 5 г.

СУП ОВОЩНОЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ*

Морковь и репчатый лук очистить, промыть, мелко нашинковать и припустить в небольшом количестве воды. Затем долить горячей воды, довести до кипения и опустить нашинкованную капусту, нарезанные кубиками картофель, кабачки или тыкву и довести на слабом огне до готовности. Посолить, заправить сливочным маслом, перед подачей на стол положить в тарелку сметану.

Морковь — 20 г, лук — 5 г, капуста — 40 г, картофель — 50 г, кабачки — 40 г, вода или овощной отвар — 250 мл, масло сливочное — 5 г, сметана — 10 г.

СУП ОВОЩНОЙ С КРУПОЙ**

В кипящую воду или овощной отвар положить крупу (пшеничную, овсяную, рисовую) и варить в зависимости от срока разваривания 40–90 минут. После этого добавить нарезанный кубиками картофель и припущенные на сливочном масле морковь, репчатый лук, корень петрушки, предварительно измельченные, нарезанные ломтиками помидоры и варить до готовности, посолить. При подаче на стол заправить сметаной и посыпать нарезанной зеленью укропа.

Крупа — 10–15 г, картофель — 40 г, морковь — 10 г, корень петрушки — 7 г, лук — 5 г, помидоры — 15 г, вода — 250 мл, масло сливочное — 5 г, сметана — 10 г, петрушка или укроп — 5 г.

СУП ОВСЯНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ**

Перебранную и промытую крупу положить в кипящую воду и варить на слабом огне до готовности. За 5–10 минут до окончания варки добавить пассерованные на сливочном масле мелко нарезанные морковь, корень петрушки и репчатый лук, посолить. Подать со сметаной.

Крупа овсяная — 25 г, морковь — 15 г, лук — 5 г, корень петрушки — 7 г, вода — 250 мл, масло сливочное — 5 г, сметана — 10 г.

СУП ПШЕННЫЙ С ЧЕРНОСЛИВОМ**

Перебранное и промытое пшено замочить на 2–3 часа, затем опустить в кипяток и варить до готовности. Чернослив промыть и тоже замочить на несколько часов, после чего удалить косточки и сварить в небольшом количестве воды, к которой добавлен сахар. Сваренный чернослив протереть через дуршлаг и добавить вместе с отваром в суп, проварить еще несколько минут и снять с огня. Заправить сметаной. Этот суп обычно подают холодным.

Пшено — 20 г, чернослив — 60 г, вода — 250 мл, сахар — 10 г, сметана — 10 г.

СУП РИСОВЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ПРОТЕРТЫЙ**

Промытую и очищенную морковь нарезать кусочками, залить кипятком, довести до кипения, всыпать перебранный и промытый рис и варить 45–50 минут. Отваренные морковь и рис протереть через сито или дуршлаг вместе с жидкостью, еще раз дать вскипеть. Заправить сливочным маслом и сахаром.

Морковь — 80 г, рис — 25 г, вода — 250 мл, масло сливочное — 5 г, сахар — 5 г.

СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ**

Потушить под крышкой мелко нарезанную морковь, нашинкованные корень петрушки и репчатый лук, добавить сливочное масло. В кипящий овощной отвар положить нарезанный небольшими кусочками картофель, варить 10 минут, после чего добавить вермишель и тушеные овощи, варить еще 15 минут. За 5–10 минут до окончания варки посолить. Готовый суп заправить сливочным маслом.

Морковь — 15 г, лук репчатый и корень петрушки — по 5 г, картофель — 50 г, вермишель — 30 г, отвар овощной или вода — 250 мл, масло сливочное — 8 г.

СУП С ЛАПШОЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ**

Лапшу опустить в кипящую подсоленную воду и варить 7–8 минут, после чего добавить очищенный и нарезанный ломтиками картофель,



пассерованные на сливочном масле до золотистого цвета морковь, корень петрушки, репчатый лук и продолжать варку до готовности. Заправить суп сливочным маслом, всыпать нарезанную зелень укропа.

Лапша — 10 г, картофель — 30 г, морковь — 5 г, корень петрушки — 3 г, лук — 5 г, вода — 250 мл, масло сливочное — 5 г, укроп — 3 г.

СУП С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ «ГЕРКУЛЕС» ВЕГЕТАРИАНСКИЙ**

В кипящий овощной отвар или воду всыпать «Геркулес», варить 20 минут, затем добавить нарезанный кубиками картофель, пассерованные репчатый лук, корень петрушки и продолжать варить еще 15–20 минут. Готовый суп заправить сливочным маслом.

Хлопья овсяные «Геркулес» — 10 г, картофель — 40 г, морковь — 10 г, лук репчатый и корень петрушки — по 5 г, отвар овощной или вода — 250 мл, масло сливочное — 8 г.

СУП ФАСОЛЕВЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ПРОТЕРТЫЙ**

Перебранную и промытую фасоль замочить на 5–8 часов, после чего залить горячей водой и варить под крышкой при слабом кипении около 2 часов. Затем добавить нарезанный кубиками картофель и припущенные со сливочным маслом мелко нарезанные морковь и репчатый лук, продолжать варку еще 15–20 минут. Фасоль с овощами вместе с жидкостью протереть через дуршлаг или сито, снова вскипятить, посолить. Заправить сливочным маслом.

Фасоль — 60 г, картофель — 60 г, морковь — 20 г, лук — 5 г, вода — 250 мл, масло сливочное — 10 г.

СУП ЯЧНЕВЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ**

Промытую крупу засыпать в кипящую воду и варить при слабом кипении до готовности, посолить, добавить молоко, дать покипеть 2–3 минуты. Заправить яичным желтком, смешанным с небольшим количеством кипяченого молока, и сливочным маслом.

Крупа ячневая — 25 г, молоко — 100 мл, вода — 150 мл, желтки яичные — 1/4 шт., масло сливочное — 5 г.

ЩИ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ*

В кипящую воду опустить нашинкованную свежую капусту и варить под крышкой на слабом огне около 15 минут, затем добавить нарезанный кубиками картофель, припущенные со сливочным маслом нарезанные соломкой морковь, репчатый лук и продолжать варить до готовности овощей. После этого положить в щи нарезанный ломтиками помидор или томатное пюре, кипятить 7–8 минут. Подавая на стол, заправить сметаной.

Капуста — 75 г, картофель — 50 г, морковь — 20 г, лук — 5 г, вода — 300 мл, масло сливочное — 5 г, помидоры — 15 г, сметана — 10 г.

ЩИ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ С ЯБЛОКАМИ*

В кипящую воду положить нарезанную кубиками капусту, тушенные со сливочным маслом морковь, репу или брюкву, корень петрушки, репчатый лук, помидоры и варить до готовности. Затем добавить нарезанные небольшими ломтиками яблоки, посолить, дать покипеть еще несколько минут. Перед подачей на стол заправить сметаной.

Капуста — 70 г, морковь — 15 г, репа или брюква — 10 г, корень петрушки и лук — по 5 г, помидоры — 10 г, яблоки — 20 г, вода — 300 мл, масло сливочное — 5 г, сметана — 10 г.

МОЛОЧНЫЕ СУПЫ

Молочные супы готовят на цельном или разведенном водой молоке с крупами, макаронными изделиями, овощами. Для лучшего разваривания большинство круп предварительно проваривают в воде, а затем добавляют кипящее молоко и варят до готовности на слабом огне. Перед окончанием варки кладут соль и сахар, заправляют сливочным маслом. Чтобы молоко не пригорело, целесообразно готовить молочные супы в алюминиевой посуде с толстым дном и при варке периодически помешивать.

СУП МАННЫЙ МОЛОЧНЫЙ

Просеянную манную крупу, помешивая, медленно тонкой струйкой засыпать в кипящее молоко и варить, продолжая мешать, до готовности около 20 минут. В конце варки добавить соль, сахар, заправить сливочным маслом.

Крупа манная — 15 г, молоко — 300 мл, сахар — 3 г, масло сливочное — 5 г.

СУП ОВОЩНОЙ МОЛОЧНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ

Вымытую и очищенную морковь нарезать соломкой и потушить со сливочным маслом в небольшом количестве воды 10–12 минут. Затем добавить горячей воды и положить нашинкованную белокочанную или разделанную на мелкие кочешки цветную капусту, нарезанный картофель и варить до готовности овощей. За 6–8 минут до готовности опустить в суп зеленый горошек (свежий, свежемороженый или консервированный). Отваренные овощи необходимо протереть через дуршлаг или сито, после чего залить горячим молоком и кипятить 3–4 минуты. Суп заправить сливочным маслом.

Морковь — 20 г, капуста — 40 г, картофель — 40 г, горошек зеленый — 10 г, вода — 150 мл, молоко — 150 мл, масло сливочное — 5 г.



СУП РИСОВЫЙ (ОВСЯНЫЙ, ПЕРЛОВЫЙ) МОЛОЧНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ

Крупы, перебранную и промытую, засыпать в кипящую воду и варить при слабом кипении до мягкости. Затем протереть через сито, влить горячее молоко, добавить соль, сахар, кипятить несколько минут, заправить сливочным маслом.

Крупа — 20–30 г, вода — 150–200 мл, сахар — 3 г, масло сливочное — 5 г.

СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ МОЛОЧНЫЙ

Вермишель положить в кипящую воду и варить 10 минут на небольшом огне, затем добавить молоко, соль, сахар, кипятить еще 3–4 минуты. Подавая на стол, заправить суп сливочным маслом.

Вермишель — 20 г, вода — 100 мл, молоко — 200 мл, сахар — 3 г, масло сливочное — 5 г.

СУП С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ «ГЕРКУЛЕС» МОЛОЧНЫЙ

Овсяные хлопья засыпать в кипящую воду, кипятить несколько минут, затем добавить горячее молоко и варить 20–25 минут. В конце варки посолить и положить сахар, заправить сливочным маслом.

Хлопья овсяные «Геркулес» — 20 г, вода — 150 мл, молоко — 200 мл, сахар — 3 г, масло сливочное — 5 г.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ**

Очищенный картофель нарезать кубиками, залить горячей водой, варить 10–15 минут. Затем добавить зеленый горошек, варить еще 5–6 минут, влить 200 мл молока и довести до кипения.

Картофель — 40 г, горошек зеленый — 80 г, молоко — 200 мл.

СУП МОЛОЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И МОРКОВЬЮ**

В небольшом количестве воды в течение 15–20 минут отварить нарезанную тонкими кружочками морковь, затем добавить дольки картофеля. Когда овощи будут готовы, оставшуюся воду слить, добавить кипящее молоко, сливочное масло, немного сахара и довести до кипения.

СУП МОЛОЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЬНЫМИ КЛЕЦКАМИ**

Сырой картофель натереть на мелкой терке, отжать через марлю, добавить яйцо, перемешать, разделить на небольшие шарики (клецки) и опустить в кипящее молоко, разбавленное водой. Варить суп на небольшом огне, в конце варки посолить, заправить сливочным маслом.

Картофель — 120 г, яйца — 1/4 шт., вода — 100 мл, молоко — 250 мл, масло сливочное — 10 г.



СУП ОВОЩНОЙ МОЛОЧНЫЙ**

Вымытую и очищенную морковь нарезать соломкой и тушить со сливочным маслом в небольшом количестве воды 10–12 минут. Затем добавить горячей воды и положить нашинкованную белокочанную или разделанную на мелкие кочешки цветную капусту, нарезанный картофель и варить до готовности овощей. За 6–8 минут до готовности опустить в суп зеленый горошек (свежий, свежемороженый или консервированный), влить горячее молоко, заправить сливочным маслом.

Морковь — 20 г, капуста — 40 г, картофель — 40 г, горошек зеленый — 10 г, вода — 150 мл, молоко — 150 мл, масло сливочное — 5 г.

СУП ОВСЯНЫЙ (РИСОВЫЙ, ПШЕННЫЙ) МОЛОЧНЫЙ**

Крупу перебрать, промыть, засыпать в кипящую воду и варить до полного размягчения, затем добавить горячее молоко, посолить и кипятить 3–4 минуты. При подаче на стол заправить сливочным маслом, сахаром.

Крупа овсяная — 30 г, вода — 150 мл, молоко — 200 мл, сахар — 3 г, масло сливочное — 5 г.

! РОДИТЕЛЯМ • НА ЗАМЕТКУ

1. Чтобы молоко при кипячении не пригорело, его надо кипятить в кастрюле с утолщенным дном. Прежде чем налить молоко, кастрюлю необходимо сполоснуть холодной водой.

2. Если молоко пригорело, его следует немедленно перелить в другую кастрюлю, добавить щепотку соли и поставить кастрюлю с молоком в таз с холодной водой.

3. Молоко в процессе кипячения не «сбежит», если использовать специальное приспособление «сторож» — эмалированный или фарфоровый кружок с приподнятым носиком.

4. Молоко нельзя хранить в оцинкованной, медной или луженой оловом посуде.

Мясные блюда

БЛЮДА ИЗ СЫРОГО И ОТВАРНОГО РУБЛЕНОГО МЯСА

Блюда из рубленого мяса готовят из натурального мясного фарша или из котлетной либо кнельной массы. С мяса, предназначенного для

фарша, срезают жир, сухожилия, пленки, нарезают его небольшими кусочками, дважды пропускают через мясорубку, добавляют воду, солят, тщательно вымешивают. Из такого фарша готовят натуральные рубленые котлеты, шницели, бифштексы. Для котлет к молотому мясу добавляют белый хлеб без корки, предварительно замоченный в воде или молоке и отжатый, массу еще раз пропускают через мясорубку, солят, добавляют воду и тщательно перемешивают. Хлеб и вода в котлетной массе должны составлять соответственно не более 20–25 и 30% от количества мяса.

Из котлетной массы приготавливают котлеты, биточки, тефтели, рулеты, зразы, фрикадельки, которые различаются формой и размером. Котлеты имеют продолговатую овальную форму с заостренными концами, биточки — округлую приплюснутую, тефтели — шарообразную, фрикадельки — форму маленьких шариков. При заболеваниях кишечника хлеб в котлетной массе заменяют вязкой рисовой кашей, при сахарном диабете и ожирении — творогом.

Мясной фарш для кнелей отличается от котлетного тем, что вместо хлеба в него добавляют взбитые яичные белки, сливочное масло, молоко и после перемешивания выбивают до образования однородной пышной массы. Солят фарш для кнелей в конце выбивания.

Мясной фарш необходимо готовить непосредственно перед разделкой и приготовлением блюда. Чтобы при разделке фарш не прилипал к рукам и было легче придать ему нужную форму, руки следует смачивать водой.

БИТОЧКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ

Мякоть мяса дважды пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке белым хлебом, добавить сливочное масло, посолить и тщательно перемешать. Фарш разделить на биточки и сварить на пару, поместив на смоченную водой решетку водяной бани.

Мясо — 100 г, хлеб — 25 г, молоко — 30 мл, масло сливочное — 5 г.

ЗРАЗЫ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦОМ И МОРКОВЬЮ

Хорошо выбитую котлетную массу разровнять влажной рукой на разделочной доске, на середину мясной лепешки положить вареные рубленые яйца, смешанные с вареной, мелко нарубленной морковью. Края лепешек соединить, придав форму пирожка, положить на решетку паровой кастрюли, смазанную маслом, налить в кастрюлю холодную воду (на $\frac{1}{3}$ объема) и варить зразы под крышкой до готовности (20–25 минут).

Мясо — 100 г, хлеб белый — 20 г, вода — 25 мл, яйца — $\frac{1}{4}$ шт., морковь — 15 г.



ЗРАЗЫ МЯСНЫЕ С РИСОМ ИЛИ ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ*

Из мясного котлетного фарша на смоченной водой разделочной доске раскатать небольшие лепешки толщиной около 1 см, на середину каждой положить разваренный рис, смешанный с пассерованным на сливочном масле луком и рубленным, сваренным вкрутую яйцом, или гречневую кашу с пассерованным луком. Края лепешек зашипать, придав зразам овальную форму, слегка обжарить их на сливочном масле и поставить на 10–15 минут в духовку.

Мясо — 100 г, хлеб белый — 15 г, рис — 10 г, лук — 7 г, яйца — 1/4 шт., масло сливочное — 7 г (каша гречневая — 20 г).

КНЕЛИ МЯСНЫЕ (КУРИНЫЕ)

Нарезанное кусочками говяжье или куриное мясо дважды пропустить через мясорубку, добавить молоко, сливочное масло, все хорошо взбить, после чего ввести, осторожно перемешивая, взбитый яичный белок, посолить. Фарш разделить на кнели массой по 20–25 г и сварить на пару, поместив на решетку на водяной бане.

Мясо — 100 г, молоко — 30 мл, масло сливочное — 5 г, яйца (белок) — 1/2 шт.

КНЕЛИ МЯСНЫЕ С ТВОРОГОМ ПАРОВЫЕ

Мясо, дважды пропущенное через мясорубку, соединить с протертым творогом, перемешать, еще раз пропустить через мясорубку, добавить яйцо, сливочное масло, взбить, посолить. Из полученной массы сформовать кнели и сварить их на водяной бане.

Мясо — 75 г, творог — 30 г, яйца — 1/2 шт., масло сливочное — 3 г.

КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ ПАРОВЫЕ

С грудины и ножек курицы снять кожу, удалить сухожилия, пленки и приготовить из куриного мяса и размоченного отжатого белого хлеба котлетную массу, сформировать котлеты и отварить на пару. Можно положить их в смазанную маслом маленькую кастрюлю, добавить немного воды и, плотно закрыв крышкой, поставить ее в большую кастрюлю с кипятком. Кипятить до готовности (15–20 минут).

Мясо куриное — 100 г, хлеб белый — 20 г, молоко — 25 мл.

КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ

Мясо пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в воде и отжатым белым хлебом, еще раз пропустить через мясорубку, взбить, постепенно добавляя холодную воду, сформировать котлеты. Уложить их на решетку, в кастрюлю под решетку налить воду, закрыть крышкой и



поставить на огонь. Когда вода закипит, огонь уменьшить — при слабом кипении котлеты получаются мягче.

Мясо — 100 г, хлеб белый — 20 г, вода — 30 мл.

ПУДИНГ МЯСНОЙ

Мясо и размоченную в молоке булку дважды пропустить через мясорубку, посолить, развести молоком до кашицеобразной консистенции, добавить желток, перемешать, затем осторожно ввести взбитый белок. Все выложить в обильно смазанную сливочным маслом и обсыпанную сухарями форму и приготовить на пару (держат под паром 40–45 минут).

Мясо — 50 г, булка — 15 г, молоко — 15 г, яйца — 1/2 шт., масло сливочное — 5 г.

ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ

Из мясного фарша, приготовленного как для котлет, скатать 2–3 округлых шарика диаметром 3–3,5 см, положить их на сковороду, залить водой, чтобы она доходила до половины тефтелей, закрыть крышкой и на 30 минут поставить в духовку.

Мясо — 90 г, хлеб белый — 20 г, вода — 90 мл.

КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ**

Приготовить мясные паровые котлеты, как описано выше, переложить их на порционную сковороду или в смазанную маслом маленькую кастрюлю, залить молочным соусом и запечь в духовке.

Мясо — 100 г, хлеб — 20 г, вода — 30 мл, соус молочный — 30 г.

РУЛЕТ МЯСНОЙ ПАРОВОЙ**

Приготовить котлетную массу, выложить ее на влажную марлю слоем 1,5 см. На середину положить сваренные вкрутую мелко рубленные яйца. Приподняв марлю с одной стороны, соединить края котлетной массы, разровнять через марлю поверхность рулета, придать ему круглую форму, поместить на решетку паровой кастрюли и варить 30–40 минут. Готовый рулет вынуть вместе с решеткой, снять марлю, нарезать.

Мясо — 100 г, хлеб белый — 20 г, молоко — 20 мл, яйца — 1/4 шт.

РУЛЕТ МЯСНОЙ ПАРОВОЙ, ФАРШИРОВАННЫЙ ОМЛЕТОМ**

К котлетной массе добавить сырое яйцо, хорошо перемешать. Фарш переложить на смоченную холодной водой марлю, разровнять слоем 1,5 см, сверху положить сваренный на пару из яиц и молока омлет. Края марли со-

единить так, чтобы края рулета заходили один за другой. Рулет перенести на решетку паровой кастрюли и варить до готовности (около 30 минут).

Для рулета: мясо — 100 г, хлеб белый — 20 г, молоко — 30 мл, яйца — 1/4 шт. Для омлета: яйца — 1 шт., молоко — 25 мл.

ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В МОЛОЧНОМ (СМЕТАННОМ) СОУСЕ**

Из котлетной массы сформировать тефтели массой по 20–30 г, слегка обжарить их в сливочном масле, переложить в неглубокую кастрюлю и залить молочным (сметанным) соусом. Накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 15–20 минут.

Масса котлетная — 100 г, масло сливочное — 5 г, соус — 40 г.

ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ

Их готовят из котлетной массы. Сформированные фрикадельки поместить на решетку паровой кастрюли с кипящей водой, закрыть крышкой и варить на пару около 15 минут.

ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ*

Из мясного фарша, приготовленного как для котлет, сформировать небольшие шарики, поместить их на сковороду с небольшим количеством воды (не выше 1/2 высоты фрикадельки) и тушить под крышкой 10–15 минут.

Мясо — 100 г, хлеб белый — 20 г, вода — 30 мл.

ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННОМ (МОЛОЧНОМ) СОУСЕ*

Из котлетной массы, к которой добавлено сырое яйцо, сформировать фрикадельки величиной чуть меньше грецкого ореха, выложить на смазанную сливочным маслом сковороду, залить на половину высоты водой и варить в закрытой посуде при слабом кипении 10–15 минут. Сваренные фрикадельки залить сметанным (молочным) соусом и прокипятить.

Мясо — 100 г, хлеб белый — 15 г, яйца — 1/4 шт., молоко — 20 мл, соус — 50 мл.

ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ЗАЛИВНЫЕ*

В котлетную массу добавить растительное масло, яйцо, посолить, взбить, сформировать фрикадельки, сварить их на пару. Предварительно замоченный желатин растворить в горячем бульоне или овощном отваре, процедить. В неглубокую форму налить немного остывшего до 30°C бульона или овощного отвара с растворенным желатином, положить остывшие фрикадельки, добавить остальной бульон или отвар, дать застыть.

Мясо — 100 г, хлеб белый — 25 г, молоко — 30 мл, масло растительное — 5 г, яйца — 1/3 шт., бульон или отвар овощной — 150 мл, желатин — 3 г.



ГАШЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА**

Мясо отварить, дважды пропустить через мясорубку, соединить с молочным соусом, хорошо выбить. Помешивая, довести до кипения, перед подачей на стол заправить сливочным маслом.

Мясо — 100 г, молоко — 15 мл, мука пшеничная — 5 г, масло сливочное — 5 г.

СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ**

Мясо отварной курицы пропустить дважды через мясорубку, добавить молоко, муку, яичный желток, все перемешать, ввести взбитый в пену белок. Массу выложить в смазанную маслом форму и запекать в духовке 30–35 минут. Чтобы суфле не подгорело, форму лучше поставить в глубокую сковороду с водой.

Курица отварная — 60 г, молоко — 30 мл, мука — 3 г, яйца — 1/2 шт., масло сливочное — 3 г.

СУФЛЕ МЯСНОЕ**

Мясо без пленок и сухожилий нарезать кусочками и тушить в небольшом количестве воды до полуготовности, затем добавить замоченный в холодной воде черствый белый хлеб или сухари, все пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить бульон, растертые желтки и размешать, добавляя постепенно взбитые в пену белки. Эту массу выложить в кастрюлю, смазанную маслом и посыпанную сухарями, и поставить выпекать, накрыв крышкой, в духовку или на водяную баню.

Мясо — 100 г, хлеб белый — 20 г, молоко — 30 мл, яйца — 1/4 шт., масло сливочное — 3 г.

ПУДИНГ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА

Отварное мясо дважды пропустить через мясорубку, соединить с размоченным в молоке белым хлебом, посолить, развести молоком до кашицеобразной консистенции, добавить яичный желток, перемешать, затем осторожно ввести взбитый белок. Полученную массу выложить в смазанную сливочным маслом и обсыпанную сухарями форму и довести до готовности на пару (держат в паровой кастрюле 20–25 минут).

Мясо — 100 г, хлеб белый — 15 г, молоко — 30 мл, яйца — 1/2 шт., масло — 3 г.

ПЮРЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (КУРИЦЫ)

Мясо нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю с водой и варить до готовности. Отварное мясо пропустить 2–3 раза через мясорубку с мелкой решеткой, добавить бульон, в котором оно варилось,

тщательно размешать, кипятить 1–2 минуты. В готовое пюре добавить сливочное масло.

Мясо — 100 г, вода — 100 мл, масло сливочное — 5 г.

СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА

Мясо сварить, охладить, трижды пропустить через мясорубку, соединить с белым (сметанным или молочным) соусом. Тщательно перемешивая, добавить желток сырого яйца, посолить, постепенно ввести в мясное пюре взбитый белок. Массу хорошо взбить, переложить на смазанную сливочным маслом сковороду и, закрыв крышкой, довести до готовности на слабом огне.

Мясо — 100 г, соус — 35 г, яйца — 1/2 шт., масло сливочное — 3 г.

СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПАРОВОЕ

Оно отличается от описанного выше тем, что подготовленную для суфле массу следует выложить в смазанную маслом форму и варить до готовности на пару на водяной бане.

СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ ПАРОВОЕ

Мясо отварной курицы пропустить 2–3 раза через мясорубку с мелкой решеткой, соединить с хорошо разваренной рисовой кашей, вымешать, добавить желтки, растопленное сливочное масло и взбитые в пену белки. Полученную массу вымешать, переложить в форму, смазанную маслом, и сварить на водяной бане. Готовое суфле полить сливочным маслом.

Курица отварная — 100 г, рис — 10 г, молоко — 30 мл, яйца — 1/4 шт., масло сливочное — 8 г.

ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНИ

Печень потушить на сковороде под крышкой вместе с репчатым луком и морковью в небольшом количестве воды до мягкости. Когда остынет, вместе с морковью и луком несколько раз пропустить через мясорубку, посолить, добавить взбитое сливочное масло. Печеночную массу сформовать в виде рулета, охладить.

Печень — 75 г, морковь — 15 г, лук — 10 г, масло сливочное — 7,5 г.

ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ

Печень пропустить через мясорубку, добавить натертую на терке отварную морковь, сливочное масло, сырой яичный желток, молотые сухари, посолить, тщательно взбить, осторожно ввести взбитый белок. Массу выложить в форму, смазанную сливочным маслом, и варить на пару 40 минут. При подаче на стол полить растопленным сливочным маслом.



Печень — 60 г, морковь — 20 г, яйца — 1/2 шт., сухари молотые — 10 г, масло сливочное — 5 г.

**! РОДИТЕЛЯМ
• НА ЗАМЕТКУ**

1. *Замороженное мясо размораживают при температуре 18–20°C, медленно. При этом выделившийся мясной сок впитывается обратно.*

2. *Говядина сварится быстрее и будет вкуснее, если ее с вечера натереть порошком горчицы.*

3. *Чтобы жилистое и жесткое мясо лучше разрыхлилось, его рекомендуют порубить поперек волокон тупой стороной ножа. Во избежание потерь сока при жарении сильно разрыхленного мяса его обваливают в муке, яичном льезоне (яйцах, смешанных с водой и молоком) и сухарях.*

4. *Шницели и отбивные котлеты становятся мягче, если за 1–2 часа до тепловой обработки их смазать смесью уксуса и растительного масла.*

5. *Рубленые котлеты легче разделявать, если в фарш добавить немного картофельного крахмала.*

6. *Прежде чем панировать котлеты в сухарях, их смачивают в льезоне. От этого котлеты становятся вкуснее.*

7. *Если при варке бульона пена опускается на дно, следует добавить немного холодной воды: пена поднимется на поверхность и ее легко можно будет удалить.*

8. *Выкипевший бульон доливают только кипятком.*

9. *Чтобы суп с домашней лапшой на мясном бульоне был прозрачным, лапшу сначала опускают на 1–2 минуты в кипящую воду, откидывают на дуршлаг, а затем варят в бульоне до готовности.*

10. *Чтобы лучше опалить тушку птицы, ее очищают от остатков перьев, обсушивают и натирают мукой или отрубями в направлении от ножек к шее, чтобы поднять оставшиеся волоски.*

11. *Если во время потрошения птицы окажется раздавленным желчный пузырь, то запачканные желчью места надо сразу же натереть солью, а затем промыть.*

Блюда из рыбы и продуктов моря

РЫБА ОТВАРНАЯ*

Очищенную и промытую рыбу опустить в горячую воду, дать вскипеть, посолить, положить мелко нарезанные лук, корень петрушки и варить на слабом огне 20–25 минут. Готовую рыбу вынуть из бульона, удалить кости.

Рыба — 100 г, вода — 200 мл, лук — 5 г, корень петрушки — 3 г.



БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ

Размороженные кальмары промыть, ошпарить, снять темную пленку, опустить в холодную воду, посолить и варить после закипания 3–4 минуты. Затем воду слить, кальмары промыть холодной водой и пропустить через мясорубку. Из рыбного филе приготовить фарш, смешать его с фаршем из кальмаров, добавить яйцо, хорошо перемешать. Массу разделить на биточки, обжарить их на растительном масле или сварить на пару.

Филе рыбное — 50 г, кальмары — 50 г, хлеб белый — 20 г, молоко — 30 мл, яйца — 1/2 шт., масло растительное — 5 г.

БИТОЧКИ РЫБНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ

Рыбное филе несколько раз пропустить через мясорубку с припущенными в молоке морковь и капустой, добавить яйцо, панировочные сухари (если масса недостаточно плотная), перемешать. Сформовать из нее биточки, обвалить их в сухарях, слегка обжарить, затем залить сметанным соусом, посыпать натертым сыром и запечь в духовке.

Филе рыбное — 70 г, морковь — 15 г, капуста — 15 г, сухари — 10 г, масло растительное — 5 г, сыр — 5 г, соус сметанный — 30 г.

ЗРАЗЫ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ЛУКОМ

Консервированные или отваренные кальмары, сырую рыбу и намоченный белый хлеб пропустить через мясорубку. Лук пассеровать на растительном масле. Фарш посолить, взбить, сделать лепешки, на середину каждой положить лук, смешанный с мелко нарубленным сваренным вкрутую яйцом. Края лепешек соединить. Обжарить зразы на растительном масле, затем на 5 минут поместить в духовку.

Кальмары — 50 г, рыба — 25 г, хлеб белый — 15 г, лук репчатый — 25 г, яйца — 1/4 шт., масло растительное — 6 г.

ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ

Приготовить фарш как для рыбных котлет. На смоченной водой разделочной доске сформовать из него круглые лепешки. На середину каждой положить рубленое сваренное вкрутую яйцо, смешанное со слегка обжаренным на масле мелко нарезанным репчатым луком. Края лепешек соединить, придав им форму котлеты, обвалить в муке и обжарить с обеих сторон. После этого поставить на 5 минут в духовку.

Филе рыбное — 100 г, хлеб белый — 20 г, молоко — 30 мл, яйца — 1/4 шт., лук — 10 г, мука — 5 г, масло растительное — 6 г.

КНЕЛИ РЫБНЫЕ

С рыбы удалить кожу и кости, 2–3 раза пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить намоченный в молоке белый хлеб, выме-



силь и еще раз пропустить через мясорубку. В массу ввести взбитый белок, осторожно перемешать, сформовать кнели, с помощью двух ложек опустить их в подсоленную кипящую воду или овощной отвар и варить до готовности. Подать на стол со сливочным маслом.

Рыба — 100 г, хлеб белый — 15 г, молоко — 25 мл, яйца (белок) — 1/4 шт., масло сливочное — 5 г.

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ

Рыбное филе без кожи и костей пропустить через мясорубку, добавить размоченный в молоке белый хлеб, вымешать, опять пропустить через мясорубку, посолить, взбить яйцо и вымешать до получения однородной пышной массы. Сформировать из нее котлеты, сварить их на пару, уложив на решетку паровой кастрюли. Подать на стол, полив растопленным сливочным маслом.

Филе рыбное — 80 г, молоко — 25 мл, хлеб белый — 10 г, масло сливочное — 3 г.

ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ

Рыбное филе разделить на 2 части. Одну часть вместе с намоченным в молоке белым хлебом пропустить через мясорубку. Вторую отварить, охладить, добавить к рыбному фаршу, все перемешать, пропустить через мясорубку. В массу добавить сливочное масло, влить яичный желток, вымешать, осторожно ввести взбитый белок. Затем выложить в форму и довести до готовности на водяной бане.

Филе рыбное — 80 г, хлеб белый — 15 г, молоко — 20 мл, яйца — 1/4 шт., масло сливочное — 5 г.

СУФЛЕ РЫБНОЕ

Рыбное филе дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, соединить с густым молочным соусом, добавить сырой яичный желток и растительное масло, хорошо взбить, ввести взбитый белок. Массу выложить в смазанную маслом форму и довести до готовности на пару. Перед подачей на стол полить растопленным сливочным маслом.

Филе рыбное — 100 г, соус молочный — 50 г, яйца — 1/4 шт., масло сливочное — 3 г, масло растительное — 3 г.

СУФЛЕ РЫБНОЕ ПАРОВОЕ

Рыбное филе отварить в воде, снять кожу, 2–3 раза пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить густой молочный соус, сливочное масло, яичный желток, перемешать, осторожно ввести в фарш взби-

тый белок. Массу выложить в смазанную маслом форму и довести до готовности на водяной бане под крышкой.

Филе рыбное — 100 г, соус молочный — 30 г, яйца — 1/3 шт., масло сливочное — 5 г.

ТЕФТЕЛИ ИЗ ТРЕСКИ С ТВОРОГОМ**

Филе трески пропустить через мясорубку, смешать с творогом и пассерованным на растительном масле нарезанным луком, добавить размоченный в молоке белый хлеб и снова пропустить через мясорубку. Рыбный фарш посолить, перемешать, сформовать тефтели, выложить их на сковороду, смазанную растительным маслом, и запечь в духовке. Готовые тефтели залить молочным соусом и довести до кипения. Подавая на стол, посыпать зеленью.

Филе рыбное — 60 г, творог — 30 г, хлеб белый — 10 г, молоко — 15 мл, яйца — 1/4 шт., лук — 10 г, масло растительное — 6 г, соус молочный — 50 г.

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ

Рыбное филе пропустить через мясорубку вместе с размоченным в воде белым хлебом, добавить яйцо, растительное масло, посолить, взбить. Из рыбного фарша сформовать тефтели, выложить их на сковороду, влить немного воды (на 1/2 высоты), поставить в духовку и довести до готовности на слабом огне.

Филе рыбное — 100 г, хлеб белый — 20 г, яйца — 1/2 шт., масло растительное — 5 г.

ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ

С рыбы снять кожу, удалить кости, пропустить филе через мясорубку вместе с замоченным в воде белым хлебом, добавить взбитое яйцо, посолить, перемешать и взбить, чтобы фарш получился мягким. Мокрыми руками сформовать фрикадельки, уложить их в смазанную маслом небольшую кастрюлю, залить на 1/3 высоты рыбным бульоном или водой и варить под крышкой на слабом огне 15–20 минут.

Рыба — 80 г, бульон рыбный или вода — 50 мл, хлеб белый — 15 г, яйца — 1/5 шт., масло сливочное — 3 г.

! РОДИТЕЛЯМ • НА ЗАМЕТКУ

1. Чтобы уменьшить потерю минеральных веществ при размораживании рыбы, в воду надо добавить поваренную соль (8–10 г на 1 л воды).

2. При тепловой обработке замороженного рыбного филе не следует его полностью размораживать, так как при оттаивании вытекает много сока, что значительно ухудшает вкус готового блюда.



3. Если при разделке рыбы разлилась желчь, надо протереть солью места, на которые она попала, а затем промыть холодной водой.

4. Рыбу с трудно отделяемой чешуей (окуня, судака, линя) можно погрузить на 15–20 секунд в кипящую воду, после чего чешуя легко счищается. Задерживать рыбу в кипятке дольше указанного времени нельзя, так как чешуя при очистке будет сходить вместе с кожей.

5. Чтобы уничтожить специфический запах камбалы, трески, палтуса и других морских рыб при варке, в бульон, кроме корней и лука, хорошо добавить огуречный рассол (1/2–1 стакан на 1 л воды).

6. При приготовлении рыбных блюд рыбу жирных сортов рекомендуется жарить, а тощих — варить.

7. Варить рыбу следует крупными кусками в небольшом количестве подсоленной воды на слабом огне.

8. Чтобы рыба во время жарения не распадавалась, ее надо посолить, обвалить в муке и оставить на 10–15 минут, а затем обжарить с обеих сторон в разогретом масле.

9. Рыба будет меньше деформироваться при варке и жарении, если на коже каждого куска сделать две-три насечки.

10. Чтобы жареная рыба была сочной и румяной, за 30–40 минут до начала приготовления ее следует замочить в молоке (1 стакан молока на 1 кг рыбы).

Блюда из мяса, овощей и круп

ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ*

Мясо пропустить через мясорубку, капусту натереть на овощной терке, лук мелко нарезать. Все перемешать, добавить отваренный до готовности рис, немного соли, сырое яйцо. Еще раз тщательно перемешать, разделить на лепешки, обвалить в муке и обжарить на растительном масле. Переложить голубцы в неглубокую кастрюлю, залить томатной пастой, разведенной горячей водой, и тушить 30 минут. В конце тушения добавить сметану.

Мясо — 50 г, капуста — 50 г, лук — 5 г, рис — 10 г, яйца — 1/3 шт., масло растительное — 5 г, паста томатная — 4 г, сметана — 10 г, вода — 70 мл.

БИТОЧКИ МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЕ**

К сваренной в небольшом количестве молока натертой моркови добавить манную крупу, размешать и варить еще 10 минут. Очищенные яблоки мелко нарезать, смешать с морковью, добавить сахар, сырое



яйцо, перемешать. Из морковно-яблочной смеси сформировать биточки, залить сметанным соусом и запечь в духовке.

Морковь — 150 г, яблоки — 50 г, крупа манная — 16 г, яйца — 1/4 шт., соус сметанный — 30 г, сахар — 10 г.

ЗРАЗЫ КАПУСТНЫЕ С ЯБЛОКАМИ**

Капусту нашинковать и отварить до готовности в небольшом количестве молока, отжать, пропустить через мясорубку. В отвар всыпать манную крупу, соединить с капустным фаршем, добавить сырое яйцо, перемешать и сформировать лепешки, на середину которых положить нашинкованные яблоки. Края лепешек соединить и, придав им овальную форму, обвалять в сухарях. Зразы потушить на сливочном или растительном масле.

Капуста — 100 г, крупа манная — 8 г, яйца — 1/4 шт., яблоки — 40 г, масло сливочное или растительное — 5 г, сухари — 3 г.

ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С КАПУСТОЙ**

Картофель отварить, очистить, горячим пропустить через мясорубку, добавить муку, яйцо, перемешать. Массу разделить на овальные лепешки, положить на середину каждой нарезанную капусту (ее пропустить с нашинкованным луком со сливочным маслом и смешать с нарубленным, сваренным вкрутую яйцом). Края лепешек соединить, переложить на смазанную маслом сковороду, на каждую сверху положить кусочек сливочного масла и запечь в духовке. Подать на стол со сметаной.

Картофель — 150 г, капуста — 80 г, лук — 10 г, яйца — 1 шт., мука — 5 г, масло сливочное — 10 г.

ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ОВОЩАМИ**

Сваренный картофель пропустить горячим через мясорубку, добавить муку, яйцо, перемешать, разделить на тонкие лепешки, на середину каждой положить овощную начинку, края соединить. Придать зразам форму пирожка, переложить на смазанную растительным маслом сковороду, сверху полить сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке. Для начинки мелко нашинкованную капусту, морковь, репчатый лук залить небольшим количеством воды, посолить, добавить сметану и тушить под крышкой до готовности. Когда овощи остынут, всыпать нарубленную зелень и перемешать.

Картофель — 100 г, морковь — 30 г, капуста — 30 г, лук — 10 г, яйца — 1/2 шт., мука — 8 г, сметана — 20 г, сыр — 10 г, масло растительное — 5 г, зелень — 3 г.



ЗРАЗЫ МОРКОВНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ**

К нашинкованной моркови, припущенной до готовности в молоке, добавить манную крупу, перемешать и варить 10 минут. Когда морковь слегка остынет, добавить в нее яйцо, посолить, перемешать. Из морковной массы сформировать небольшие лепешки, на середину каждой положить протертый творог, смешанный с сахаром и яйцом, края лепешек соединить, придать им овальную форму, обвалять в муке и запечь в духовке. Перед подачей на стол полить растопленным маслом.

Морковь — 150 г, творог — 50 г, крупа манная — 15 г, молоко — 30 мл, яйца — 1/2 шт., сахар — 3 г, мука — 5 г, масло сливочное — 3 г.

КНЕДЛИКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

Очищенный картофель сварить, остудить, пропустить через мясорубку, добавить манную крупу, муку, яйца, размешать до получения однородной массы, скатать продолговатые колбаски и отварить их, опустив в кипящую воду. Подавать на стол со сметаной.

Картофель — 200 г, крупа манная — 10 г, яйца — 1/4 шт., мука — 5 г, сметана — 10 г.

ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ**

Припустить по отдельности в небольшом количестве воды нарезанные кубиками морковь, репу или брюкву, тыкву или кабачки, белокочанную или цветную капусту. Затем овощи соединить, добавить зеленый горошек, сахар, соль, залить молочным соусом и кипятить несколько минут. При подаче на стол положить сливочное масло.

Морковь — 40 г, капуста — 40 г, репа (брюква) — 30 г, тыква (кабачки) — 40 г, соус молочный — 70 г, масло сливочное — 5 г.

ПАШТЕТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Баклажаны испечь в духовке, очистить, мякоть протереть через сито, добавить к ней растительное масло или лимонный сок.

Баклажаны — 100 г, масло растительное — 10 г, сок лимонный — 3 г.

ПАШТЕТ ИЗ ФАСОЛИ**

Фасоль промыть и отварить до готовности, затем пропустить через мясорубку, добавить пассерованный на растительном масле мелко нарезанный репчатый лук, посолить, перемешать.

Фасоль — 75 г, лук — 5 г, масло растительное — 10 г.

ПУДИНГ МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ**

Отваренную морковь пропустить через мясорубку и соединить с натертыми очищенными яблоками и манной кашей, добавить яичный жел-



ток, растертый с сахаром, перемешать, ввести взбитый белок. Массу переложить в форму, смазанную сливочным маслом, и запечь в духовке. Подавая на стол, полить фруктовым или ягодным сиропом.

Морковь — 100 г, яблоки — 50 г, крупа манная — 10 г, молоко — 100 мл, яйца — 1/2 шт., сироп — 30 г, масло сливочное — 5 г.

ПУДИНГ МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ ПАРОВОЙ

Мелко нарезанную морковь припустить 10–15 минут в небольшом количестве воды, затем добавить нарезанные очищенные яблоки и тушить на слабом огне еще 5–10 минут. Разваренные морковь и яблоки протереть через сито, добавить молоко, сахар, довести до кипения, всыпать, непрерывно помешивая, манную крупу и варить еще 10–12 минут. Когда масса немного остынет, добавить в нее яичные желтки, потом осторожно ввести взбитый в пену белок. Массу переложить в смазанную маслом форму и сварить на пару. Подавая на стол, полить сливочным маслом и сметаной.

Морковь — 100 г, яблоки — 75 г, сахар — 10 г, крупа манная — 10 г, яйца — 1/4 шт., молоко — 40 мл, масло сливочное — 5 г.

ПУДИНГ ТЫКВЕННО-ЯБЛОЧНЫЙ**

Очищенную тыкву мелко нарезать и тушить в молоке до полуготовности. Добавить нашинкованное очищенное яблоко и продолжать тушение до полной готовности тыквы, затем медленно всыпать, помешивая, манную крупу и варить на слабом огне 10 минут. Когда масса остынет, добавить яичный желток, перемешать, ввести взбитый белок, выложить в смазанную сливочным маслом форму и запекать в духовке 10–15 минут. Подавая на стол, полить сливочным маслом.

Тыква — 100 г, яблоки — 75 г, молоко — 50 мл, крупа манная — 10 г, яйца — 1 шт., масло сливочное — 6 г, сахар — 8 г.

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ

Очищенный промытый картофель отварить в воде или на пару либо испечь в духовке. Горячий картофель размять пестиком, добавить сливочное масло и горячее кипяченое молоко, немного соли. Все тщательно перемешать и взбить.

Картофель — 150 г, молоко — 50 мл, масло сливочное — 5 г.

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ

Нарезанную небольшими кусочками морковь припустить в небольшом количестве воды. Картофель отварить и в горячем виде протереть вместе с морковью через сито. Пюре посолить, добавить сливочное масло, горячее кипяченое молоко, размешать и взбить, чтобы оно стало пышным.



Картофель — 150 г, морковь — 40 г, молоко — 50 мл, масло сливочное — 5 г.

ПЮРЕ МОРКОВНОЕ

Вымытую и очищенную морковь нашинковать, залить небольшим количеством кипятка, добавить сахар и тушить под крышкой на слабом огне 30–40 минут, помешивая и при необходимости добавляя кипяток. Когда морковь станет мягкой, протереть ее через сито, влить горячее молоко, посолить и кипятить еще 2–3 минуты. При подаче на стол заправить сливочным или растительным маслом.

Морковь — 120 г, молоко — 30 мл, сахар — 5 г, масло сливочное — 5 г.

ПЮРЕ ОВОЩНОЕ СБОРНОЕ

Морковь, капусту и брюкву потушить в небольшом количестве воды под крышкой до полуготовности, затем добавить нарезанный кусочками картофель и все вместе тушить еще 30 минут. За 10 минут до конца тушения всыпать зеленый горошек. Тушеные овощи протереть в горячем виде, посолить, влить горячее молоко, размешать, прокипятить. Сняв с плиты, пюре взбить, чтобы оно было пышным, заправить сливочным маслом.

Картофель — 70 г, морковь — 40 г, капуста — 30 г, брюква — 20 г, горошек зеленый — 20 г, молоко — 10 мл, масло сливочное — 5 г.

ПЮРЕ СВЕКОЛЬНОЕ

Вареную свеклу очистить, пропустить через мясорубку, добавить растительное масло, немного лимонного сока, посолить и прогреть под крышкой. При подаче пюре полить сметаной и посыпать нарезанной зеленью.

Свекла — 100 г, сметана — 10 г, масло растительное — 3 г, зелень — 2 г.

ПЮРЕ СВЕКОЛЬНОЕ С ЯБЛОКАМИ

Свеклу отварить, почистить, пропустить через мясорубку, добавить натертое на мелкой терке яблоко и сахар, перемешать, заправить сливочным маслом и тушить на слабом огне 8–10 минут. При подаче на стол полить пюре сметаной.

Свекла — 80 г, яблоки — 60 г, сметана — 10 г, сахар — 8 г, масло сливочное — 5 г.

ПЮРЕ ТЫКВЕННОЕ

Очищенную от кожи и семян тыкву нарезать кусочками, припустить со сливочным маслом без добавления воды до готовности. Затем протереть в горячем виде через сито, добавить молочный соус, довести до кипения. Перед подачей на стол заправить сливочным маслом.

Тыква — 150 г, соус молочный — 50 г, масло сливочное — 5 г.



ПЮРЕ ТЫКВЕННОЕ С КУРАГОЙ**

Очищенную и нарезанную кубиками тыкву потушить в сметане. Курагу сварить в небольшом количестве воды, заправить сахаром и мукой, растертой со сливочным маслом, соединить с тыквой. Пюре довести до кипения, размешать до получения однородной массы.

Тыква — 150 г, сметана — 40 г, курага — 40 г, сахар — 15 г, мука — 5 г, масло сливочное — 5 г.

ПЮРЕ ТЫКВЕННОЕ С ЯБЛОКАМИ

Очищенную тыкву нарезать дольками и варить в закрытой посуде с небольшим количеством воды до мягкости. Затем добавить очищенные, нарезанные ломтиками яблоки и продолжать варку до готовности, часто помешивая. Разваренные тыкву и яблоки протереть через сито, добавить сахар, сливочное масло и довести до кипения.

Тыква — 100 г, яблоки — 50 г, вода — 30 мл, сахар — 8 г, масло — 5 г.

РАГУ ОВОЩНОЕ**

Морковь и репу нарезать кубиками, залить горячим молоком и потушить до полуготовности, затем добавить нарезанный ломтиками картофель, мелко нарезанную белокочанную или цветную капусту, сливочное масло и продолжать тушение 20–25 минут. За 10 минут до готовности положить в рагу зеленый горошек и сметану.

Картофель — 100 г, капуста — 50 г, морковь — 50 г, репа — 20 г, горошек зеленый — 20 г, масло сливочное — 5 г, сметана — 15 г.

РАГУ ОВОЩНОЕ С ФРУКТАМИ*

Нарезанные кубиками морковь и брюкву припустить со сливочным маслом в небольшом количестве воды, добавить нарезанные кубиками очищенные кабачки, изюм и чернослив без косточек, залить сметанным соусом и тушить 20 минут. Затем всыпать дольки очищенных яблок, сахар и тушить еще 5 минут.

Морковь — 40 г, кабачки — 40 г, брюква — 40 г, яблоки — 40 г, чернослив — 20 г, изюм — 5 г, масло сливочное — 10 г, соус сметанный — 75 г, сахар — 5 г.

РУЛЕТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ТВОРОГОМ**

Отварной картофель горячим пропустить через мясорубку, добавить муку, яйцо, перемешать, выложить ровным слоем на смоченную водой салфетку, на середину положить морковное пюре, смешанное с протертым творогом, сырым яйцом и сахаром. Края салфетки соединить, переложить рулет швом вниз на сковороду, смазать яйцом, смешан-





ным со сметаной, и запечь в духовке. Подать на стол со сливочным маслом.

Картофель — 150 г, морковь — 30 г, творог — 15 г, мука — 5 г, яйца — 1/2 шт., сахар — 2 г, сметана — 5 г, масло сливочное — 7 г.

РУЛЕТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ**

Отваренный в коже и очищенный картофель пропустить через мясорубку, добавить к нему муку, перемешать. Для фарша соединить мелко рубленные, сваренные вкрутую яйца с обжаренным на сливочном масле луком. На посыпанную мукой разделочную доску выложить слой картофеля толщиной 1–1,5 см, на него положить слой фарша, свернуть в виде рулета и переложить на смазанную маслом сковороду. Сверху рулет сбрызнуть растопленным сливочным маслом и смазать сметаной.

Картофель — 150 г, мука — 10 г, яйца — 1/2 шт., лук репчатый — 10 г, масло сливочное — 8 г, сметана — 5 г.

СУФЛЕ МОРКОВНОЕ ПАРОВОЕ

Очищенную и нарезанную кусочками морковь потушить со сливочным маслом в небольшом количестве молока, затем пропустить дважды через мясорубку, добавить остальное молоко, манную крупу, сахар, яичный желток, перемешать, ввести взбитый белок. Морковную массу выложить в смазанную маслом форму, разровнять и варить на водяной бане до готовности. Подать с маслом.

Морковь — 150 г, молоко — 50 мл, крупа манная — 10 г, яйца — 1/2 шт., масло сливочное — 5 г, сахар — 10 г.

СУФЛЕ МОРКОВНО-ЯБЛОЧНОЕ**

Нарезанную морковь потушить со сливочным маслом в небольшом количестве воды, протереть через сито, всыпать манную крупу и сахар и, постоянно помешивая, варить 10 минут. Затем добавить натертое очищенное яблоко, яйцо, перемешать, выложить в смазанную маслом форму и запечь в духовке.

Морковь — 100 г, крупа манная — 8 г, масло сливочное — 5 г, сахар — 8 г, яблоки — 50 г, яйца — 1/2 шт.

! РОДИТЕЛЯМ • НА ЗАМЕТКУ

1. Чтобы очистить увядшие и подсохшие овощи, их предварительно замачивают в холодной воде для набухания.

2. Если в капусте обнаружены гусеницы или другие сельскохозяйственные вредители, кочан надо опустить в холодную подсоленную воду (50 г соли на 1 л воды), гусеницы всплывут. После этого капусту следует хорошо промыть.

3. Чтобы белокочанная капуста утратила горьковатый привкус, ее перед использованием надо погрузить на 2–3 минуты в кипяток.

4. Краснокочанная капуста станет мягче, если перед использованием обдать ее кипятком.

5. Горечь из репчатого лука можно устранить, если положить на несколько минут в холодную воду или сбрызнуть нарезанный лук уксусом, а через несколько минут жидкость слить.

6. Чтобы лук при обжаривании приобрел золотистый цвет, не подгорел, его надо запанировать в пшеничной муке.

7. Промытый зеленый лук надо сразу же использовать в пищу, так как при хранении мокрый лук быстро портится.

8. Чеснок и лук к салатам следует нарезать непосредственно перед подачей к столу, так как их бактерицидные вещества быстро улетучиваются.

9. Чтобы быстрее и легче очистить молодой картофель, его сначала следует опустить в кипяток, а затем обдать холодной водой.

10. Чтобы снять кожицу со свежего помидора, нужно опустить его на несколько секунд в кипящую воду, а затем в холодную.

11. Резать свежие помидоры надо только острым ножом, иначе дольки получатся мятыми и сок из них вытечет.

12. Салаты из сырых овощей лучше солить перед самой подачей к столу, иначе овощи выделяют много сока.

13. Чтобы сохранить окраску свеклы, ее следует варить в воде, слегка подкисленной уксусом.

14. Чтобы свекла не окрасила в винегрете остальные овощи, ее необходимо заправить отдельно растительным маслом, а затем соединить с остальными овощами.

15. Чтобы картофель мучнистых сортов при варке в кожуре меньше разваривался, в воду следует добавить огуречный или капустный рассол или немного уксуса.

16. Жареный картофель получается вкуснее, если его солить не сразу, а только после того, как он доведен до полуготовности.

17. Перед тем как печь картофель в духовке, его следует наколоть вилкой, тогда картофелины не полопаются.

18. Капусту для фарша нельзя солить до обжаривания, иначе фарш будет мокрым; солят ее только после остывания.

19. Цветная капуста станет более вкусной, если в воду для ее отваривания добавить немного молока (1/2 стакана на 2 л воды).

20. Чтобы сохранить зеленый цвет некоторых овощей (зеленого горошка, стручковой фасоли), их надо варить в большом количестве воды при бурном кипении без крышки. В этом случае кислоты из овощей, разрушающие во время варки хлорофилл, переходят в воду и частично улетучиваются.



Блюда из круп и макаронных изделий

КАША ГРЕЧНЕВАЯ (ОВСЯНАЯ, РИСОВАЯ) МОЛОЧНАЯ

Крупу перебрать, промыть, всыпать в кипящую воду и варить почти до готовности. Затем влить горячее молоко и продолжать варить до полного разваривания крупы (рис — 40 минут, гречневую крупу — 1 час, овсяную крупу — 1,5–2 часа). В конце варки добавить сахар, щепотку соли, перед подачей на стол заправить сливочным маслом.

Крупа — 50 г, молоко — 200 мл, вода — 100 мл, сахар — 8 г, масло сливочное — 5 г.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ТВОРОГОМ*

Сварить гречневую молочную кашу, как сказано выше. В готовую кашу положить сливочное масло и протертый творог.

Крупа гречневая — 50 г, молоко — 150 мл, вода — 100 мл, творог — 50 г, сахар — 8 г, масло сливочное — 5 г.

КАША КРУПЯНАЯ ЯГОДНАЯ**

Ягоды перебрать, промыть, размять деревянной ложкой, отжать через марлю сок, выжимки прокипятить в воде, отвар процедить. На ягодном отваре сварить до готовности крупу (манную, рисовую или гречневую), положить сахар, масло, дать еще раз вскипеть. В готовую кашу добавить отжатый ягодный сок.

Крупа — 50 г, ягоды свежие (малина, клубника, черная или красная смородина) — 100 г, сахар — 8 г, масло сливочное — 3 г.

КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ

В кипящее молоко тонкой струйкой всыпать манную крупу, помешивая, варить 20–25 минут на слабом огне, в конце варки добавить сахар. Перед подачей на стол заправить сливочным маслом.

Крупа манная — 30 г, молоко — 250 мл, вода — 50 мл, сахар — 8 г, масло сливочное — 3 г.

КАША МАННАЯ С МОРКОВНЫМ СОКОМ**

Сварить молочную манную кашу, положить в нее сахар, сливочное масло и, когда она чуть остынет, влить морковный сок с мякотью, размешать.

Крупа манная — 30 г, молоко — 200 мл, вода — 50 мл, сок морковный — 50 мл, сахар — 8 г, масло сливочное — 5 г.

КАША МАННАЯ С ЯБЛОКАМИ ИЛИ ФРУКТОВЫМ ПЮРЕ**

Из просеянной манной крупы сварить на молоке кашу. К ней добавить тертое очищенное яблоко или свежие ягоды, фрукты, тушенные в



небольшом количестве воды и затем протертые через сито. При отсутствии свежих фруктов можно использовать предварительно размоченные, потушенные и протертые через сито сухие фрукты.

Крупа манная — 20 г, молоко — 200 мл, пюре фруктовое или яблоки — 70 г, сахар — 12 г, масло сливочное — 8 г.

**! РОДИТЕЛЯМ
• НА ЗАМЕТКУ**

Все блюда из манной крупы будут пышнее, если за 30 минут до готовки крупу замочить в воде или молоке, дать ей разбухнуть, а потом варить или запекать.

КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ «ГЕРКУЛЕС» МОЛОЧНАЯ

В кипящее молоко, к которому добавлено немного воды, при медленном помешивании всыпать овсяные хлопья и варить, продолжая помешивать, 10–15 минут на слабом огне. Когда каша загустеет, заправить сливочным маслом и сахаром.

Хлопья овсяные «Геркулес» — 40 г, молоко — 250 мл, вода — 50 мл, сахар — 4 г, масло сливочное — 5 г.

КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ**

Промытую крупу всыпать в кипящую подсоленную воду, довести до кипения и варить 5–10 минут. Затем отвар слить, а крупу залить горячим молоком, посолить, добавить сахар и варить под крышкой на слабом огне до готовности. Заправить сливочным маслом.

Крупа пшеничная — 50 г, вода — 100 мл, молоко — 200 мл, сахар — 4 г, масло сливочное — 5 г.

КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ**

В кипящую подсоленную воду или молоко положить очищенную, нарезанную мелкими кусочками тыкву и варить 7–10 минут. Затем всыпать промытое несколько раз в горячей воде пшено, добавить сахар и варить на слабом огне около 1 часа.

Тыква — 100 г, крупа пшеничная — 30 г, вода или молоко — 150 мл, сахар — 15 г, масло сливочное — 6 г.

КАША ПШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ*

Чернослив промыть, сварить в небольшом количестве воды до мягкости. Отвар перелить в другую посуду, разбавить водой, положить сахар, довести до кипения, засыпать тщательно промытое пшено и варить на медленном огне 1,5 часа. В конце варки заправить сливочным маслом, подать на стол вместе с отваренным черносливом.



Чернослив → 40 г, крупа пшеничная → 50 г, вода → 150 мл, сахар — 15 г, масло сливочное — 6 г.

КАША РИСОВАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ, ОВСЯНАЯ) НА ВОДЕ ПРОТЕРТАЯ

Засыпанную в кипящую воду промытую крупу варить до полной готовности. Затем протереть через сито, добавить сахар, соль, вновь довести до кипения, заправить сливочным маслом.

Крупа — 60 г, вода — 250 мл, сахар — 10 г, масло сливочное — 5 г.

КАША РИСОВАЯ С ЯБЛОКАМИ

Яблоки очистить, очистки залить кипятком и варить 5–6 минут. Процедить, к отвару добавить молоко, всыпать перебранный и промытый рис и варить до готовности. Добавить соль, сахар, натертое на мелкой терке яблоко, довести до кипения, заправить сливочным маслом.

Яблоки — 100 г, вода — 50 мл, молоко — 100 мл, рис — 25 г, сахар — 8 г, масло сливочное — 5 г.

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ

В кипящую воду всыпать промытую крупу и варить до загустения, после чего поставить на 40–60 минут в духовку. При подаче на стол заправить сливочным маслом.

Крупа ячневая — 50 г, вода — 125 мл, масло сливочное — 5 г.

КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ

Крупу промыть, всыпать в кипящую воду и варить на медленном огне 15–20 минут. Затем влить горячее молоко, посолить и продолжать варку до готовности. Перед подачей на стол заправить сливочным маслом.

Крупа ячневая — 60 г, молоко — 200 мл, вода → 80 мл, масло сливочное — 5 г.

КРЕМ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ

Сварить жидкую манную кашу на молоке с водой, добавить растертый с сахаром и размягченным сливочным маслом яичный желток, размешать, поставить на холод, а затем взбивать до тех пор, пока масса не станет густой и пышной. Подать на стол с вареньем или фруктовым сиропом.

Крупа манная — 25 г, молоко — 150 мл, вода → 100 мл, яйца (желток) — 1 шт., сироп или варенье — 25 г, сахар — 12 г, масло сливочное — 5 г.

ПУДИНГ ГРЕЧНЕВЫЙ С ТВОРОГОМ

Приготовить протертую гречневую кашу, соединить ее с протертым творогом, добавить сахар, молоко, яичный желток, перемешать, ввести

взбитый белок. Выложить массу в смазанную маслом форму и сварить на пару. При подаче полить сметаной.

Крупа гречневая — 50 г, молоко — 200 мл, вода — 50 мл, творог — 50 г, яйца — $1/4$ шт., сметана — 10 г, сахар — 8 г, масло сливочное — 3 г.

ПУДИНГ МАННЫЙ

В подсоленную кипящую воду с молоком всыпать манную крупу и варить на небольшом огне 20 минут. Затем добавить сахар, проварить еще несколько минут, положить сливочное масло и яичный желток, перемешать, осторожно ввести взбитый яичный белок. Массу переложить в форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями, запечь в духовке. Подать с вареньем, фруктовым сиропом или фруктовым соусом.

Крупа манная — 50 г, молоко — 150 мл, вода — 150 мл, сироп фруктовый — 30 г, яйца — $1/2$ шт., варенье — 20 г, сахар — 10 г, масло — 5 г.

ПУДИНГ МАННО-ЯБЛОЧНЫЙ

Приготовить полувязкую манную кашу, добавить к ней сырой желток, растертый с сахаром и разведенный молоком, очищенные и натертые яблоки. Все тщательно перемешать. В смесь осторожно ввести взбитый белок, переложить ее в смазанную сливочным маслом формочку и поместить в духовку на 25–30 минут. На готовый пудинг сверху положить варенье (повидло).

Крупа манная — 30 г, молоко — 170 мл, яйца — $1/2$ шт., сахар — 8 г, яблоки — 50 г, масло сливочное — 5 г, варенье — 10 г.

ПУДИНГ РИСОВЫЙ

На молоке с водой сварить рисовую кашу. Когда она немного остынет, добавить яичный желток, растертый с сахаром, размешать, осторожно ввести взбитый белок. Массу переложить в смазанную маслом форму, полить сливочным маслом и запечь в духовке. Подать с фруктовым сиропом или вареньем.

Рис — 50 г, молоко — 200 мл, вода — 100 мл, сироп фруктовый — 20 г, сахар — 8 г, масло сливочное — 5 г.

ПУДИНГ РИСОВЫЙ С ФРУКТАМИ**

Сварить рисовую молочную кашу. Охладив ее до 60°C , добавить яичный желток, промытый изюм, нарезанные цукаты, перемешать, ввести взбитый белок. Массу переложить в форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями, сверху смазать яйцом, смешанным с молоком, и запечь в духовке. Подать на стол с фруктовым соусом или вареньем.

Рис — 50 г, молоко — 150 мл, яйца — $1/2$ шт., сахар — 12 г, изюм — 15 г, цукаты — 20 г, масло сливочное — 5 г.





ПУДИНГ РИСОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ**

Сварить вязкую рисовую кашу на воде с молоком. Когда она немного остынет, добавить растертый с сахаром яичный желток и размягченное сливочное масло, а также мелко нарезанные очищенные яблоки, перемешать и осторожно ввести взбитый в пену белок. Массу переложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями форму и запечь в духовке или сварить на пару (30 минут). Подать на стол со сметаной.

Рис — 50 г, молоко — 100 мл, вода — 100 мл, яйца — 1/2 шт., сахар — 10 г, масло сливочное — 6 г.

СУФЛЕ МАННОЕ

Сварить на воде с молоком манную кашу, добавить в нее сахар, сливочное масло, яичный желток, перемешать, осторожно ввести взбитый белок. Массу выложить в смазанную маслом форму и довести до готовности на пару.

Крупа манная — 30 г, молоко — 150 мл, вода — 150 мл, яйца — 1/4 шт., сахар — 8 г, масло сливочное — 7 г.

СУФЛЕ МАННО-МОРКОВНОЕ

Сварить на воде полувязкую манную кашу, добавить в нее растопленное сливочное масло, яичный желток, растертый с сахаром и разведенный молоком, натертую на мелкой терке морковь. Все хорошо перемешать и в полученную массу осторожно ввести взбитый белок. Массу переложить в смазанную маслом форму и поместить на 30–35 минут на водяную баню.

Крупа манная — 30 г, морковь — 50 г, яйца — 1/2 шт., вода — 200 мл, сахар — 8 г, масло сливочное — 5 г.

СУФЛЕ МАННО-ТЫКВЕННОЕ

Сварить манную молочную кашу, охладить ее до 70°C, добавить растертый с сахаром яичный желток, натертую на мелкой терке тыкву и растопленное сливочное масло. Хорошо перемешать, ввести взбитый белок, переложить в смазанную маслом форму и поставить на водяную баню на 40 минут.

Крупа манная — 30 г, тыква — 50 г, яйца — 1/2 шт., сахар — 8 г, масло сливочное — 5 г.

СУФЛЕ РИСОВО-МОРКОВНОЕ

Из перебранного и промытого риса сварить на воде полувязкую кашу. В нее добавить растопленное сливочное масло, желток, растертый с сахарным песком и разведенный молоком, натертую на мелкой терке морковь, хорошо перемешать. В полученную массу осторожно ввести взбитый белок, переложить ее в смазанную маслом форму и поместить на

водяную баню на 35–40 минут (поставить на решетку, опущенную в кастрюлю с кипящей водой).

Рис — 50 г, вода — 200 мл, морковь — 50 г, яйца — 1/2 шт., сахар — 8 г, масло сливочное — 5 г.

ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ

В кипящее молоко с водой всыпать вермишель, посолить и варить до полуготовности, затем добавить сахар и продолжать варку до полной готовности. Заправить сливочным маслом.

Вермишель — 40 г, молоко — 150 мл, сахар — 8 г, масло сливочное — 5 г.

ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ

Вермишель опустить в подсоленную кипящую воду, варить 10–12 минут, затем откинуть на дуршлаг, переложить в посуду, заправить растопленным сливочным маслом, перемешать.

Вермишель — 50 г, масло сливочное — 5 г.

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ

Макароны разломать на небольшие кусочки, опустить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Откинуть на дуршлаг и горячими заправить сливочным маслом.

Макароны — 60 г, масло сливочное — 6 г.

Блюда из яиц

ОМЛЕТ БЕЛКОВЫЙ ПАРОВОЙ

Белки отделить от желтков, тщательно взбить, постепенно добавляя к ним молоко, вылить в форму, смазанную сливочным маслом, и сварить на пару на водяной бане.

Яйца (белки) — 2 шт., молоко — 25 мл, масло сливочное — 3 г.

ОМЛЕТ БЕЛКОВЫЙ С ПОМИДОРАМИ

К взбитым с молоком яичным белкам добавить протертые через сито свежие помидоры, с которых нужно предварительно снять кожицу. Омлет сварить на пару.

Яйца (белки) — 2 шт., молоко — 30 мл, помидоры — 50 г.

ОМЛЕТ БЕЛКОВЫЙ С ПРОТЕРТЫМ МЯСОМ

К яичным белкам, взбитым вместе с молоком, осторожно добавить пропущенное через мясорубку отварное мясо. Массу вылить в форму, смазанную сливочным маслом, и сварить на водяной бане.



Яйца (белки) — 2 шт., молоко — 30 мл, мясо отварное — 50 г, масло сливочное — 3 г.

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ПАРОВОЙ

К яйцам добавить молоко, соль, взбить, вылить в смазанную маслом форму и поместить на водяную баню.

Яйца — 1 шт., молоко — 50 мл, масло сливочное — 3 г.

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ПАРОВОЙ С МЯСОМ

Отварное мясо пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Яйца обмыть, разбить в посуду, посолить, добавить молоко, взбить, всыпать размельченное мясо. Массу выложить в смазанную маслом форму и приготовить омлет на пару.

Яйца — 1 шт., мясо отварное — 40 г, молоко — 50 мл, масло сливочное — 5 г.

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАННОЙ КРУПОЙ*

Просеянную манную крупу, помешивая, чтобы не было комков, залить горячим молоком и закрыть крышкой для набухания. Когда смесь немного остынет, к набухшей крупе добавить растопленное сливочное масло и желток, разведенный небольшим количеством молока, после чего осторожно ввести взбитый белок. Массу выложить на сковороду, смазанную маслом, и поставить на 10–15 минут в духовку.

Яйца — 1 шт., молоко — 60 мл, крупа манная — 10 г, масло сливочное — 5 г.

ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ

* Яйца можно сварить всмятку, в мешочек или вкрутую. Чтобы сварить яйца всмятку, нужно опустить их в горячую воду и варить с момента закипания 3–4 минуты, в мешочек — 5–6 минут, вкрутую — 8–10 минут; сваренные яйца немедленно опустить на короткое время в холодную воду.

! РОДИТЕЛЯМ • НА ЗАМЕТКУ

1. Яйца рекомендуется хранить при постоянной температуре около 0°C. При резких колебаниях температуры происходит засасывание воздуха внутрь яйца, и вместе с ним могут проникнуть микроорганизмы.

2. Если яйца хранятся не в холодильнике, их следует уложить в посуду и засыпать солью.

3. Чтобы треснувшие яйца при варке не вытекали, в воду надо добавить соль.

А. При быстрой варке яйца в кипящей воде белок бывает более плотным, а желток жидким, при замедленной варке желток получается более твердым, а белок более жидким.

Блюда из творога

ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ

К протертому через сито или пропущенному через мясорубку творогу добавить яйцо, растертое с сахаром и сливочным маслом, и муку, все тщательно размешать, скатать в виде жгута, обвалять его в муке и нарезать поперек на кусочки длиной 4–5 см. Вареники опустить в кипящую подсоленную воду и варить до всплывания. После этого вареники переложить на смазанную сливочным маслом сковороду и поставить на 5 минут в духовку.

Творог — 100 г, мука — 20 г, яйца — 1/2 шт., сметана — 10 г, сахар — 8 г, масло сливочное — 6 г.

ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ*

Творог пропустить через мясорубку, добавить яйцо, сахар, соль, перемешать. Из муки, воды и яйца замесить тесто, оставить его на 30–40 минут под плотной влажной салфеткой, затем раскатать и вырезать небольшие кружки. На середину каждого положить творог, края соединить и защипать. Вареники опустить в подсоленную кипящую воду и варить при слабом кипении до всплывания. Подавая на стол, полить сливочным маслом и сметаной.

Творог — 100 г, мука — 50 г, яйца — 1/2 шт., сметана — 10 г, сахар — 5 г, масло сливочное — 8 г.

ГАЛУШКИ ТВОРОЖНЫЕ*

В протертый творог добавить яйцо, муку, манную крупу, сахар, часть сливочного масла, вымешать, скатать в виде жгута и нарезать его на кусочки. Галушки опустить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Подать на стол со сметаной и сливочным маслом.

Творог — 50 г, яйца — 1/4 шт., сметана — 10 г, мука — 3 г, крупа манная — 3 г, сахар — 5 г, масло сливочное — 8 г.

КЛЕЦКИ ИЗ ТВОРОГА И ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ «ГЕРКУЛЕС»

Творог протереть через сито, смешать с яйцом, сахаром, мукой и овсяными хлопьями. Тесто скатать в виде жгута, обвалять в муке, нарезать на кусочки. Варить, опустив в кипящую воду, 5–6 минут, затем переложить на смазанную маслом сковороду, полить сметаной и поместить на 5 минут в духовку.



Творог — 60 г, мука — 15 г, хлопья овсяные «Геркулес» — 12 г, яйца — 1/4 шт., сметана — 10 г, сахар — 5 г, масло сливочное — 3 г.

КРЕМ ТВОРОЖНЫЙ

Яичный желток растереть с сахаром, добавить молоко и проварить на слабом огне, не доводя до кипения. Затем массу охладить и соединить с протертым творогом, добавить ванилин, сливочное масло, сметану. Массу тщательно вымешать и взбить. Часть сметаны смешать с сахарной пудрой, взбить в густую пену и покрыть ею творожный крем.

Творог — 100 г, молоко — 20 мл, сметана — 35 г, желтки яичные — 1/2 шт., масло сливочное — 10 г, сахар — 15 г.

МАССА СЫРКОВАЯ**

Размягченное сливочное масло растереть с сахарной пудрой, затем, постепенно взбивая, добавить протертый творог.

Творог — 100 г, масло сливочное — 10 г, пудра сахарная — 10 г.

ПАСТА ТВОРОЖНАЯ

Творог протереть через сито, добавить сахарную пудру, сметану и все хорошо перемешать.

Творог — 100 г, сметана — 10 г, пудра сахарная — 10 г.

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ

Творог протереть через сито или пропустить через мясорубку с мелкой сеткой. Яичный желток растереть с сахаром и сливочным маслом, соединить с творогом, перемешать, осторожно ввести взбитый белок. Массу выложить в форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями, поставить на противень с водой и поместить в духовку на 20–25 минут. Готовый пудинг полить сметаной или фруктовым либо ягодным сиропом.

Творог — 100 г, яйца — 1/2 шт., сметана — 20 г, сироп — 30 г, сахар — 12 г, масло сливочное — 8 г, сухари — 7 г.

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ ЗАПЕЧЕННЫЙ*

В протертый творог добавить просеянную муку, растертый с сахаром желток, промытый изюм. Яичные белки взбить до густой пены и ввести в подготовленную массу. Выложить ее в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, и запекать в духовке 25–30 минут при температуре 170–200°C. Подать на стол со сметаной, вареньем или фруктовым сиропом.

Творог — 100 г, яйца — 1/4 шт., сахар — 16 г, изюм — 10 г, сметана — 10 г, масло сливочное — 3 г, сухари — 5 г.

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ ПАРОВОЙ**

К протертому творогу добавить перебранный, промытый изюм, растертый с сахаром яичный желток, к которому добавлено молоко, манную крупу и растопленное сливочное масло. Все тщательно перемешать и соединить со взбитым белком. Массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, закрыть крышкой и поместить в большую кастрюлю с водой, уровень которой достаёт до половины формы. Кастрюлю поставить в духовку на 40–50 минут. Готовый пудинг полить прокипяченными сливками.

Творог — 100 г, крупа манная — 16 г, яйца — 1/4 шт., изюм — 10 г, сахар — 16 г, молоко — 10 мл, сливки — 10 мл, масло сливочное — 5 г.

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОРКОВЬЮ**

Творог протереть через сито, добавить сахар, муку, желток, перемешать. Натертую на мелкой терке морковь потушить со сливочным маслом в небольшом количестве воды, после охлаждения смешать с творожной массой, ввести взбитый белок, осторожно перемешать, запечь в духовке или на водяной бане.

Творог — 100 г, мука — 10 г, сахар — 10 г, яйца — 1/4 шт., морковь — 30 г, сметана — 10 г, масло сливочное — 5 г.

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С РИСОМ*

К протертому через сито творогу добавить протертую вязкую рисовую кашу, сахар, сливочное масло, яичный желток, посолить, перемешать, ввести взбитые белки и снова осторожно перемешать. Массу выложить в смазанную сливочным маслом форму, сверху смазать сметаной и запекать в духовке около 30 минут. Подать на стол со сметаной.

Творог — 100 г, рис — 30 г, яйца — 1/4 шт., сахар — 10 г, сметана — 15 г, масло сливочное — 5 г.

СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ ПАРОВОЕ

Протертый творог растереть с желтком и молочным соусом, осторожно ввести взбитые белки. Массу переложить в смазанную сливочным маслом форму и довести до готовности на пару.

Творог — 100 г, яйца — 1/4 шт., соус молочный — 30 г, масло сливочное — 3 г.

ТВОРОГ ИЗ КЕФИРА

Посуду с кефиром поместить в кастрюлю с холодной водой, поставить ее на небольшой огонь и медленно нагревать. Когда вода начнет закипать, створаживание кефира завершится. Посуду с кефиром снять с огня и оставить на несколько минут при комнатной температуре, чтобы творог слегка уплотнился, после чего отцедить его через марлю.



ТВОРОГ КАЛЬЦИНИРОВАННЫЙ

Молоко довести до кипения и снять с огня. Когда оно немного остынет, добавить при непрерывном помешивании растворенный в небольшом количестве кипяченой воды аптечный молочнокислый кальций или 10%-ный раствор хлористого кальция. Свернувшееся молоко охладить, процедить через марлю, дать стечь сыворотке.

Молоко — 350 мл, кальций молочнокислый — 2 г или раствор кальция хлористого — 5 г.

ТВОРОГ С ПОМИДОРАМИ

Протертый творог соединить с протертыми помидорами (без кожицы), добавить растертое сливочное масло, соль, мелко нарезанный зеленый лук, все тщательно перемешать.

Творог — 80 г, помидоры — 50 г, масло сливочное — 8 г, лук зеленый — 5 г.

ТВОРОГ С ТЕРТОЙ МОРКОВЬЮ**

К протертому через сито творогу добавить натертую на крупной терке морковь, промытый изюм, перемешать.

Творог — 40 г, морковь — 30 г, изюм — 10 г.

ТВОРОГ СО СМЕТАНОЙ

Творог протереть через сито, посыпать сахаром, полить сметаной.

Творог — 100 г, сметана — 10 г, сахар — 8 г.

Изделия из теста и сладкие блюда

ЖЕЛЕ ИЗ СОКА

В кипящую воду всыпать сахар и предварительно замоченный желатин. На слабом огне, помешивая, держать его до полного растворения. Сняв с огня, влить фруктовый или ягодный сок, разлить в формочки и охладить.

Сок — 50 мл, вода — 100 мл, сахар — 20 г, желатин — 2 г.

ЖЕЛЕ ЛИМОННОЕ

В кипящую воду положить сахар и нашинкованную соломкой снятую с лимона цедру, вскипятить, добавить размоченный желатин, помешивая, подержать на слабом огне до полного его растворения. Сняв с огня, влить отжатый лимонный сок, процедить, разлить в формочки, охладить.

Лимон — 1 шт., вода — 600 мл, сахар — 100 г, желатин — 20 г.

ЖЕЛЕ ЛИМОННОЕ НА КСИЛИТЕ

Лимонную цедру прокипятить, добавить ксилит, размоченный желатин, довести до кипения. Затем жидкость процедить, влить лимонный сок, разлить в формочки и охладить.

Лимон — $1/5$ шт., вода — 150 мл, ксилит — 30 г, желатин — 3 г.

ЖЕЛЕ МОЛОЧНОЕ

Молоко вскипятить, добавить сахар, ванилин и предварительно замоченный желатин, довести до кипения. Разлить в формочки, охладить.

Молоко — 150 г, сахар — 20 г, желатин — 2 г.

ЖЕЛЕ ФРУКТОВОЕ (ЯГОДНОЕ)

Фрукты (ягоды) измельчить, отжать сок. Выжимки залить водой, вскипятить, процедить, добавить сахар и размоченный желатин, помешивая, довести до кипения. Сняв с огня, процедить, влить отжатый сок, перелить в формочки и поставить в холодильник, чтобы желе застыло.

Фрукты (ягоды) — 30 г, вода — 10 мл, сахар — 10 г, желатин — 5 г.

ЖЕЛЕ ЯБЛОЧНОЕ

Яблоки очистить, нарезать дольками, залить водой и сварить до мягкости. Затем протереть с отваром через сито, добавить предварительно замоченный желатин, сахар и, помешивая, довести до кипения. Перелить в форму, охладить.

Яблоки — 75 г, вода — 50 мл, сахар — 15 г, желатин — 2 г.

КРЕМ СЛИВОЧНО-ВАНИЛЬНЫЙ

Желатин замочить на 45 минут в холодной кипяченой воде. Молоко вскипятить, добавить сахар и замоченный желатин, снова довести до кипения. Яичный желток растереть с сахаром, развести горячим молоком с желатином, всыпать ванилин, охладить до комнатной температуры. Охлажденные сливки взбить до стойкой пены, влить в них яично-молочную смесь с желатином, разлить в формочки, охладить.

Сливки 20%-ные — 50 мл, молоко — 60 мл, вода — 15 мл, сахар — 30 г, яйца (желток) — $1/4$ шт., желатин — 3 г.

КРЕМ СЛИВОЧНО-ЯГОДНЫЙ

Свежие ягоды промыть, обдать кипятком, протереть через сито, добавить сахарную пудру. Охлажденные кипяченые сливки взбить в пышную пену, соединить с ягодным пюре, осторожно перемешать и ввести тонкой стружкой предварительно замоченный и растворенный в неболь-



шом количестве горячего молока желатин. Массу сразу же переложить в форму и охладить. Перед подачей на стол форму с кремом опустить на несколько секунд в горячую воду, обтереть салфеткой, накрыть блюдцем и, перевернув его, опрокинуть крем на блюдце.

Ягоды — 50 г, сливки 20%-ные — 100 мл, пудра сахарная — 20 г, молоко — 15 мл, желатин — 4 г.

КРЕМ СМЕТАННЫЙ

К охлажденной сметане добавить сахарную пудру, ванилин и взбить ее до увеличения объема вдвое. Затем влить тонкой струйкой растворенный в горячем молоке предварительно замоченный желатин, перемешать, разлить в формочки, охладить. Перед подачей на стол, вынув из формочек, полить фруктовым сиропом.

Сметана — 50 г, молоко — 50 мл, сироп фруктовый — 30 г, пудра сахарная — 20 г, желатин — 2 г.

МУСС ИЗ ЯГОД

Любые свежие ягоды перебрать, промыть, обдать кипятком, выдавить через марлю сок. Выжимки залить водой, добавить сахар, вскипятить и варить 8–10 минут. Затем отвар процедить, вновь довести до кипения, всыпать тонкой струйкой, помешивая, манную крупу, поварить 20–25 минут и снять с огня. Когда остынет, влить отжатый сок, перемешать, охладить и взбить в миксере. Пышную массу выложить в формочки и поставить в холодильник, чтобы застыла.

Ягоды — 30 г, вода — 150 мл, сахар — 10 г, крупа манная — 5 г.

МУСС КЛЮКВЕННЫЙ

Клюкву перебрать, промыть, обдать кипятком, размять, добавить кипяченой воды, отжать сок. Выжимки кипятить 10 минут, процедить, добавить сахар, довести отвар до кипения, всыпать, постоянно помешивая, манную крупу и варить на слабом огне 20 минут. Кашу быстро остудить и взбить, чтобы ее объем увеличился в 2 раза, после чего влить клюквенный сок, осторожно перемешать, разложить в формочки и охладить.

Клюква — 20 г, вода — 120 мл, сахар — 25 г, крупа манная — 15 г.

МУСС ФРУКТОВЫЙ

Очищенные от кожуры и косточек фрукты нарезать ломтиками, залить горячей водой и варить до мягкости, отвар процедить, фрукты протереть через сито. Отвар довести до кипения, всыпать манную крупу и варить на слабом огне 15 минут, затем добавить сахар, еще раз довести до



кипения. Снять посуду с огня, в кашу добавить протертые фрукты и взбить массу, чтобы ее объем увеличился в 2 раза, выложить в формочки и поставить на холод.

Фрукты — 50 г, вода — 150 мл, крупа манная — 8 г, сахар — 8 г.

МУСС ЯБЛОЧНЫЙ

Очищенные яблоки натереть на мелкой терке. Очистки залить кипящей водой и варить 10 минут. Затем отвар процедить, вскипятить, добавить предварительно замоченный в холодной кипяченой воде желатин, размешать, соединить с тертыми яблоками, взбить. Пышной массой заполнить формочки, поставить их в холодильник.

Яблоки — 75 г, вода — 150 мл, желатин — 2 г.

ПАСТА ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Ягоды черной смородины перебрать, промыть, дать обсохнуть, затем размять деревянным пестиком в эмалированной или фаянсовой посуде, постепенно добавляя сахарный песок. Массу хорошо перемешать, выложить в простерилизованные стеклянные банки, сверху засыпать слоем сахарного песка и закрыть пергаментной бумагой или пластмассовой крышкой.

Ягоды черной смородины — 1 кг, сахар — 2 кг.

СУФЛЕ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА НА КСИЛИТЕ

Яичные белки взбить, постепенно добавляя ксилит. Чернослив промыть, залить небольшим количеством горячей воды, проварить 5–6 минут и дать настояться 20 минут. Затем вместе с отваром протереть чернослив через сито, довести пюре до кипения и ввести, помешивая, взбитые белки. Массу выложить в смазанную маслом форму и выпекать в духовке 10–25 минут.

Чернослив — 40 г, вода — 60 мл, яйца (белок) — 1/2 шт., ксилит — 30 г.

КИСЕЛЬ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ

Сушеные фрукты промыть, залить холодной водой на 2–3 часа, а затем варить их в этой же воде на слабом огне 30 минут, закрыв посуду крышкой. Разваренные фрукты протереть через сито, соединить с отваром, добавить сахар, вскипятить, влить разведенный в холодной кипяченой воде картофельный крахмал. Помешивая, дать закипеть и снять с огня.

Фрукты сушеные — 30 г, вода — 250 мл, сахар — 20 г, крахмал — 7 г.

КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ (ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ)

Ягоды перебрать, промыть, обдать кипятком, размять, добавить немного холодной кипяченой воды, размешать, отжать через марлю сок. Выжимки залить горячей водой, прокипятить, отцедить. Немного отвара ос-



тудить, развести в нем крахмал. В остальной отвар всыпать сахар, довести до кипения, влить, помешивая, крахмал, разведенный отваром, дать еще раз вскипеть. Когда кисель немного остынет, влить в него отжатый сок.

Клюква (смородина черная) — 30 г, вода — 200 мл, сахар — 25 г, крахмал — 10 г.

КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ

Молоко вскипятить, положить сахар и влить картофельный крахмал, разведенный в небольшом количестве холодной кипяченой воды. Помешивая, дать покипеть несколько минут. В кисель можно добавить для аромата немного ванильного сахара.

Молоко — 150 мл, сахар — 12 г, крахмал — 6 г.

КИСЕЛЬ НА ОТВАРЕ ШИПОВНИКА

Отвар шиповника довести до кипения, добавить сахар, лимонную кислоту, влить, непрерывно помешивая, разведенный холодной кипяченой водой крахмал, опять довести до кипения и снять с огня.

Отвар шиповника — 200 мл, вода — 20 мл, сахар — 16 г, крахмал картофельный — 8 г.

КИСЕЛЬ ЯБЛОЧНЫЙ

Яблоки вымыть, обдать кипятком, натереть на мелкой терке, отжать сок. Выжимки залить горячей водой и кипятить 10 минут. Затем отвар процедить, часть его охладить и в нем развести крахмал. В остальной отвар положить сахар, вскипятить, влить, помешивая, растворенный крахмал, довести до кипения. Когда кисель немного остынет, добавить отжатый сок.

Яблоки — 100 г, вода — 200 мл, сахар — 16 г, крахмал картофельный — 10 г.

КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ

Любые свежие ягоды без косточек перебрать, промыть, обдать кипятком, отжать сок. Выжимки залить водой, кипятить 10 минут, процедить. Часть отвара охладить, развести в нем крахмал. В остальной отвар положить сахар, дать вскипеть, влить разведенный крахмал. Когда немного остынет, добавить отжатый сок.

Ягоды — 30–50 г, вода — 200 мл, сахар — 16 г, крахмал картофельный — 9 г.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (ЯГОД)

Фрукты промыть, удалить косточки, опустить в кипящую воду, в которую добавлен сахар, и довести до кипения.

Фрукты — 100 г, вода — 200 мл, сахар — 16 г.

КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ

Сушеные фрукты несколько раз промыть в теплой воде. Сначала залить водой и варить 25–30 минут яблоки и груши, затем добавить в отвар остальные виды сушеных фруктов, сахар и продолжать варить до полной готовности фруктов.

Фрукты сушеные — 20 г, вода — 200 мл, сахар — 16 г.

Напитки

МОРС ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ (БРУСНИКИ, КЛЮКВЫ)

Ягоды перебрать, промыть, откинуть на дуршлаг, размять ложкой из нержавеющей стали, отжать сок. Выжимки залить водой, вскипятить, процедить. В отвар положить сахар (вместо сахара можно использовать мед или кислит — для диабетиков и при ожирении), охладить, добавить сок.

Ягоды — 50 г, вода — 200 мл, сахар — 20 г.

МОРС ИЗ МАЛИНЫ (КЛУБНИКИ, ЗЕМЛЯНИКИ, ЧЕРНИКИ)

Ягоды очистить от плодоножек, промыть холодной кипяченой водой, размять деревянной ложкой, отжать сок. Из выжимок приготовить отвар, процедить, добавить сахар (вместо сахара можно использовать мед). В остывший отвар влить отжатый сок.

Ягоды — 75 г, вода — 200 мл, сахар — 15–20 г (в зависимости от зрелости ягод).

НАПИТОК ИЗ КУРАГИ

Промытую курагу измельчить, положить в термос, залить кипятком и дать настояться 10–12 часов. Затем напиток процедить и добавить сахар.

Курага — 50 г, вода — 500 мл, сахар — 40 г.

НАПИТОК ИЗ ОТРУБЕЙ И ЛИМОНА

Пшеничные отруби залить кипятком и варить, помешивая, при слабом кипении около часа. Сняв с огня, добавить мелко нарезанную лимонную цедру, дать отстояться и остыть. Затем напиток процедить и добавить сахар или мед, сок половины лимона. Вместо лимонного сока можно использовать другой фруктовый или ягодный сок, уменьшив наполовину количество сахара.

Отруби — 100 г, вода — 500 мл, лимон — 1/2 шт., сахар — 40 г.

НАПИТОК ЛИМОННЫЙ

В кипящую воду засыпать сахар и натертую на мелкой терке лимонную цедру, кипятить несколько минут, процедить и охладить, после чего добавить лимонный сок.

Лимон — 1/4 шт., вода — 200 мл, сахар — 20 г.

НАПИТОК ЛИМОННЫЙ С МЕДОМ

Мед растворить в холодной кипяченой воде, добавить лимонный сок. Мед — 20 г, вода — 200 мл, сок лимонный — 10 мл.

НАПИТОК МОРКОВНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ

Отжать сок из натертой на мелкой терке моркови. Апельсин помыть, обдать кипятком, снять цедру, залить ее водой, добавить сахар, вскипятить, отвар процедить. Очищенный апельсин разобрать на дольки, вынуть семена и отжать через марлю сок. Апельсиновый и морковный соки влить в охлажденный отвар из цедры.

Морковь — 100 г, апельсин — 100 г, вода — 200 мл, сахар — 16 г.

НАПИТОК МОРКОВНО-ЛИМОННЫЙ С МЕДОМ

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, отжать через марлю сок. Соединить его с растворенным в теплой кипяченой воде медом, добавить лимонный сок.

Морковь — 150 г, вода — 100 мл, сок лимонный — 10 мл, мед — 15 г.

НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ

Яблоки помыть, нарезать ломтиками, опустить в кипящую воду, всыпать сахар, вскипятить и оставить на 3 часа настаиваться при комнатной температуре, затем процедить. Морковь натереть на мелкой терке, отжать через марлю сок и влить его в яблочный настой.

Яблоки — 100 г, морковь — 50 г, вода — 200 мл, сахар — 12 г.

НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ С МОЛОКОМ

Морковный сок с мякотью соединить с яблочным, добавить мед и холодное кипяченое молоко, размешать.

Сок морковный — 50 мл, сок яблочный — 50 мл, молоко — 100 мл, мед — 15 г.

НАСТОЙ ЧЕРНОСЛИВА

Чернослив промыть, залить кипятком и оставить на ночь (хорошо для этого воспользоваться маленьким термосом). Утром жидкость слить и добавить в нее сахар. Размоченный чернослив можно использовать в виде пюре.

Чернослив — 20 г, вода — 200 мл, сахар — 20 г.

НАСТОЙ ШИПОВНИКА

Промытые плоды шиповника измельчить, засыпать в термос, залить крутым кипятком и настаивать 6–8 часов. Перед употреблением проце-

дуть и добавить сахар. Можно приготовить настой шиповника и без термоса. Промытые холодной водой сушеные плоды шиповника залить кипятком и кипятить на небольшом огне в течение 10 минут в закрытой крышечкой эмалированной посуде. После этого оставить на 24 часа для настаивания при комнатной температуре.

Плоды шиповника — 40 г, вода → 500 мл, сахар — 20 г.

ОТВАР ШИПОВНИКА

Перебранные, вымытые и просушенные плоды шиповника измельчить в ступке, опустить в кипящую воду, кипятить 10 минут и настаивать 3–4 часа. Готовый отвар шиповника процедить и добавить сахар или ксилит.

Плоды шиповника — 20 г, вода — 200 мл, сахар — 10 г.

СИРОП ШИПОВНИКА

Чтобы приготовить сироп, к настою шиповника надо добавить сахарный песок и прокипятить его. Такой сироп может храниться при комнатной температуре 10–12 дней, а в холодильнике — до 30–40 дней.

Настой шиповника — 200 мл, сахар — 100 г.

ОТВАР СУШЕНОЙ ЧЕРНИКИ

Ягоды промыть, залить кипящей водой и варить 10 минут. Сняв с огня, дать настояться при комнатной температуре 3–4 часа, процедить и добавить сахар (ксилит).

Черника сушеная — 20 г, вода — 200 мл, сахар — 16 г.

СОК ЯГОДНЫЙ

Свежие ягоды перебрать, помыть, хорошо размять деревянной ложкой или пестиком, отжать сок через два слоя марли.

СОК МОРКОВНЫЙ (ТЫКВЕННЫЙ)

Морковь (тыкву) очистить, промыть, натереть на мелкой терке, а затем отжать сок через марлю.

ЧАЙ С МОЛОКОМ

Для детей чай с молоком должен содержать больше молока, чем чая. На 150 мл напитка берется 100 мл молока. Кипяченое молоко добавляют в готовый чай.

КОФЕ-СУРРОГАТ

Его можно приготовить из желудевого, ячменного или других видов заменителей кофе. В кипящую воду всыпать сухой порошок кофе-за-



нителя, размешать, снять с огня, дать отстояться, процедить, добавить сахар и горячее кипяченое молоко.

Кофе-заменитель — 4 г, вода — 50 мл, молоко + 100 мл, сахар — 10 г.

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ОТ ТРЕХ ДО СЕМИ ЛЕТ

Основой питания детей в этот период также является разнообразие продуктов в течение дня, недели, месяца. Оптимальный режим питания на всю оставшуюся жизнь — 4-разовый. Такой режим питания подразумевает 4 основных приема пищи (завтрак, обед, полдник и ужин), причем фрукты или сок утром, а также кефир перед сном не входят в эти основные приемы пищи.

Меню детей после трех лет расширяется не столько за счет включения в него новых продуктов питания, сколько путем большего разнообразия методов кулинарной обработки. При этом вязкие полужидкие каши заменяются рассыпчатыми, рубленые мясные и рыбные блюда — на мясо и рыбу кусочками и т. п.

Питание ребенка после трех лет приближается к питанию взрослых, и детям этого возраста, в отличие от малышей, уже не надо готовить отдельно. Однако основные правила детской кулинарии следует соблюдать:

1. В детских блюдах должно быть в 2–3 раза меньше соли, а некоторые блюда (салаты, сладкие каши, сырники и т. п.) вообще не надо солить. Поэтому, готовя общее блюдо, следует досаливать его только после того, как вы отложили ребенку его порцию.

2. В питании ребенка от 3 до 5 лет необходимо исключить, а 5–7 лет резко ограничить жареные, копченые, консервированные с солью, острые продукты и блюда, колбасные изделия.

3. Для приготовления супов, каш, напитков использовать очищенную (отстоянную) воду (взрослым это тоже пойдет на пользу).

4. Использовать «вторичные» бульоны при приготовлении мясных, рыбных супов.

5. Не злоупотреблять свеклой, которая интенсивнее других овощей накапливает нитраты.

Большинство детей посещают детские дошкольные учреждения и, естественно, завтракают, обедают и полдничают там. Поэтому домашнее питание должно дополнять питание в детском садике. Для этого родителям надо знакомиться с меню, вывешиваемым в учреждении, и постараться на ужин не давать ребенку блюда из продуктов, которые были в этот день на завтрак или на обед. Не следует плотно кормить ребенка перед детским садом, так как это приведет к снижению у него аппетита





■ ребенок не доест завтрак и чрезмерно проголодается до обеда. В то же время фрукты или соки в небольшом количестве сразу после сна, наоборот, улучшат аппетит ребенка ко времени завтрака в садике.

Примерное меню для детей в возрасте от трех до семи лет

Утром после сна Свежий сок, или фруктовое пюре, или плоды

Завтрак Каша геркулесовая с творогом
Кофе с молоком
Хлеб с маслом

Обед Салат витаминный
Борщ вегетарианский со сметаной
Рыба жареная с картофельным пюре
Компот

Полдник Кефир
Пирог с курагой
Свежие фрукты

Ужин Омлет с тушеной капустой
Кефир
Свежие фрукты

На ночь при раннем ужине можно дать 150–200 г кефира, или сока, или фруктов

В питании детей от трех до семи лет можно использовать все ранее приведенные блюда для детей до трех лет. Ниже даны рецептуры ряда блюд, которые желательно употреблять детям не младше трех лет, и специально отмечены блюда, которые лучше начинать давать не ранее пяти лет, так как они либо оказывают раздражающее действие на желудочно-кишечный тракт, либо возбуждают нервную систему.

Блюда для детей от трех до семи лет

Закуски

САЛАТ ИЗ РЕДИСА*

Редис тщательно промыть, обдать кипятком и натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный зеленый лук, измельченную зелень укропа и петрушки, соль. Заправить растительным маслом.

* — для детей старше 5 лет.



Редис — 50 г, лук — 5 г, укроп и петрушка — по 2 г, масло растительное — 5 г.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ТВОРОГОМ*

Редис очистить, промыть, мелко нарезать или натереть на крупной терке, добавить творог, сметану, сахар и перемешать. Сверху посыпать мелко нарезанным укропом.

Редис — 40 г, творог — 30 г, сметана — 30 г, сахар — 5 г, укроп — 2 г.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЯЙЦОМ*

Вымытый и очищенный редис нарезать тонкими ломтиками, добавить зеленый салат, нарезанное сваренное вкрутую яйцо, слегка посолить, перемешать. Заправить сметаной, сверху посыпать мелко нарезанным укропом.

Редис — 50 г, салат зеленый — 30 г, яйцо — 1/2 шт., сметана — 10 г.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦОМ*

Вымытый и очищенный редис натереть на крупной терке, добавить нарезанное соломкой очищенное яблоко, нарезанный свежий огурец, измельченные зеленый лук и укроп, слегка посолить. Заправить сметаной.

Редис — 40 г, яблоки — 30 г, огурцы — 30 г, лук — 5 г, укроп — 2 г, сметана — 10 г.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ*

Чтобы редька не была горькой и резко пахнущей, ее в очищенном виде нужно подержать в холодной воде в течение 30 минут, затем натереть на крупной терке, добавить натертые морковь и яблоки, мелко нарезанный чеснок. Заправить сметаной или лимонным соком.

Редька — 40 г, морковь — 20 г, яблоки — 20 г, чеснок — 1 зубчик, сметана — 10 г, сок лимонный — 3 мл.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ХРЕНОМ*

Сваренную и очищенную свеклу натереть на мелкой терке, добавить натертый на такой же терке хрен. Заправить лимонным соком.

Свекла — 100 г, хрен — 5 г, сок лимонный — 5 г.

САЛАТ ОВОЩНОЙ С МЯСОМ

Вареный очищенный картофель и отварное мясо нарезать мелкими кубиками, добавить очищенные нарезанные яблоки, свежие или соленые огурцы, консервированный зеленый горошек, перемешать. Заправить

растительным маслом, сверху посыпать мелко нарубленным, сваренным вкрутую яйцом и мелко нарезанным зеленым луком.

Мясо — 25 г, картофель — 25 г, яблоки — 20 г, огурцы — 20 г, горошек зеленый — 10 г, яйца — 1/4 шт., лук зеленый — 5 г, масло растительное — 5 г.

Первые блюда

СУПЫ НА РЫБНОМ БУЛЬОНЕ

СУП РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ

Нашинкованный репчатый лук слегка спассеровать на сливочном масле, а затем потушить вместе с нарезанными морковью и корнем петрушки. Овощи опустить в кипящий рыбный бульон, добавить нарезанный ломтиками картофель и варить 20–25 минут, заправить сливочным маслом. При подаче на стол в тарелку положить отварную рыбу, налить суп, посыпать зеленью укропа.

Рыба — 70 г, картофель — 100 г, морковь — 10 г, лук — 10 г, корень петрушки — 5 г, бульон рыбный — 250 мл, масло сливочное — 6 г.

УХА

Рыбу почистить, помыть, залить холодной водой и поставить варить. После закипания снять пену, положить лук и продолжать варить в течение 1 часа. Если уха готовится из мелкой костистой рыбы, отвар надо процедить, довести до кипения, опустить нарезанный картофель и варить еще 20–25 минут. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Рыба — 100 г, вода — 200 мл, лук — 5 г, картофель — 50 г, зелень укропа и петрушки — по 2 г.

СЛИЗИСТЫЕ СУПЫ

СУП ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ «ГЕРКУЛЕС» СЛИЗИСТЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

В кипящий слабый мясной бульон опустить овсяные хлопья и варить при слабом кипении в течение 1–2 часов, затем снять с огня, процедить. Слизистый отвар довести до кипения, посолить, при подаче на стол заправить суп сливочным маслом.

Хлопья овсяные «Геркулес» — 20 г, бульон мясной — 300 мл, масло сливочное — 5 г.



СУП ОВСЯНЫЙ СЛИЗИСТЫЙ

Овсяную крупу перебрать, промыть в теплой воде, засыпать в кипящую воду, варить на небольшом огне до готовности, затем процедить через мелкое сито, не протирая. Слизистый отвар вскипятить, добавить яично-молочную смесь, сахар, слегка посолить, перемешать. Перед подачей на стол положить в тарелку сливочное масло.

Крупа овсяная — 40 г, вода — 200 мл, молоко — 150 мл, яйца — 1/4 шт., масло — 5 г, сахар — 3 г.

Мясные блюда

ЗРАЗЫ МЯСНЫЕ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ

Из котлетной массы мокрыми руками сформировать лепешки. В центр каждой положить мелко нарезанные тушеные морковь и капусту, пассерованный лук и рубленое яйцо, сваренное вкрутую. Края лепешек защипать, придав им форму зразы, слегка обжарить на сливочном масле, после чего поместить на 10–15 минут в духовку.

Масса котлетная — 90 г, морковь — 10 г, капуста — 10 г, лук — 5 г, яйца — 1/4 шт., масло сливочное — 7 г.

РУЛЕТ МЯСНОЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ

Мясной фарш, приготовленный как для котлет, разложить на смоченной водой салфетке или разделочной доске, разровнять до толщины 1,5 см, на середину выложить начинку, края фарша соединить. Рулет перенести на смазанную маслом сковороду, уложить швом вниз, полить сверху растопленным маслом, поместить в духовку и запекать 30–40 минут. В качестве начинки можно использовать сваренные вкрутую яйца, овощную смесь (слегка обжаренные на сливочном масле натертая на крупной терке морковь, нарезанный лук, соединенные с порубленным сваренным вкрутую яйцом), сваренные макароны, заправленные сливочным маслом, и т. д.

РУЛЕТ МЯСНОЙ, ФАРШИРОВАННЫЙ РИСОМ И МОРКОВЬЮ

Перебранный и промытый рис отварить до мягкости. Морковь очистить, натереть на крупной терке и потушить до полуготовности, лук мелко нарезать, пассеровать. Рис соединить с морковью и луком, добавить мелко нарезанное сваренное вкрутую яйцо, сливочное масло. В мясной фарш, приготовленный как для котлет, добавить яйцо, размешать и выложить на смоченную водой разделочную доску в виде продолговатой лепешки. На середину лепешки положить приготовленную начинку, мокрыми руками соединить края лепешки, переложить рулет швом вниз на сковороду, смазанную сли-

вочным маслом, и поставить в духовку на 30–40 минут, проколов рулет в нескольких местах вилкой. Перед готовностью смазать сметаной.

Масса котлетная — 100 г, рис — 10 г, морковь — 50 г, лук — 5 г, яйца — 1/2 шт., масло сливочное — 5 г, сметана — 10 г.

СОСИСКИ

Перед подачей на стол их отваривают. Прежде чем опустить сосиски в кипящую воду, с них следует снять оболочку (ее надрезают на одном конце и снимают по спирали). Если оболочка не отстает, сосиску можно опустить сначала в теплую, а затем в холодную воду, тогда пленку легче будет снять. Варят сосиски в кипящей воде 4–5 минут и сразу вынимают. Можно варить сосиски не в воде, а на пару в течение 4–5 минут, тогда они будут вкуснее.

ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

Котлетную массу перемешать с отваренным и остуженным рисом, сформировать тефтели, уложить их на сковороду, смазанную сливочным маслом, и поставить в духовку на 10 минут. Затем залить их сметанным соусом и довести до готовности в духовке.

Масса котлетная — 100 г, рис — 10 г, масло сливочное — 3 г, соус — 30 г.

Блюда из натурального отварного, тушеного и запеченного мяса

МЯСО ОТВАРНОЕ

Чтобы значительно уменьшить количество экстрактивных веществ, его нужно нарезать небольшими кусками, опустить в холодную воду и варить до готовности. За 30 минут до конца варки положить крупно нарезанные морковь, корень петрушки, репчатый лук, в конце варки посолить. Если в продукте нужно сохранить экстрактивные вещества, мясо следует отваривать большим куском, опустив его в кипяток, соль добавить также в конце варки. Готовое мясо разрезать на куски необходимой величины.

Мясо — 100 г, морковь — 3 г, лук — 3 г, корень петрушки — 2 г, вода — 150 мл.

БЕФСТРОГАНОВ

Мягкую говядину нарезать ломтиками толщиной 1–1,5 см, отбить и разрезать на полоски толщиной до 1 см, длиной около 4 см, положить на сковороду в разогретое масло и обжарить. Отдельно обжарить нашинкованный лук с мукой, добавить томатную пасту, немного соли и сахара, сметану, воду, все перемешать и прокипятить. Полученным соусом за-



лить мясо, еще раз прокипятить. На гарнир подать жареный картофель или овощной салат.

Мясо — 80 г, масло сливочное — 8 г, мука — 5 г, лук репчатый — 7 г, паста томатная — 10 г, сахар — 3 г, сметана — 20 г, вода — 30 мл.

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА

С мяса срезать сухожилия и жир, отварить его, нарезать продолговатыми кусочками по 5–8 г, положить в кастрюлю, залить молочным или сметанным соусом, посолить, перемешать и варить под крышкой при слабом кипении 10 минут. Подать вместе с соусом, в котором тушилось мясо, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Мясо — 90 г, соус — 50 г.

ГОВЯДИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ, С КАРТОФЕЛЕМ

Отварное мясо, нарезанное небольшими кусочками (2–3 на порцию), выложить на сковороду, смазанную маслом, обложить ломтиками нарезанного вареного картофеля, залить молочным соусом, сверху посыпать натертым неострым сыром и запечь в духовке.

Говядина — 80 г, картофель — 150 г, соус — 100 г, сыр — 5 г.

ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

Отварную говядину нарезать поперек мышечных волокон на кусочки, залить небольшим количеством овощного отвара или воды, накрыть крышкой и тушить 5–10 минут. Затем влить соус и прокипятить. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.

Для соуса подсушенную до светло-желтого цвета муку развести овощным отваром, прокипятить, процедить, добавить сметану, промытые изюм и чернослив, мелко нарезанные яблоки и варить на слабом огне под крышкой 10–12 минут, после чего добавить сахар и лимонную кислоту.

Говядина — 75 г, отвар овощной — 70 мл, мука — 3 г, сметана — 15 г, изюм, чернослив, яблоки — по 5 г, сахар — 4 г, зелень петрушки — 2 г.

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Мясо без пленок припустить до полуготовности, добавить нашинкованный бланшированный лук, нарезанную кружками морковь, томатную пасту и тушить под крышкой на слабом огне в течение часа. Затем добавить промытый чернослив, из которого удалены косточки, и продолжать тушение до готовности. Мясо подать вместе с черносливом и морковью, полив соусом, в котором оно тушилось.

Говядина — 120 г, морковь — 15 г, лук — 10 г, паста томатная — 6 г, чернослив — 20 г, масло сливочное — 5 г, вода — 50 мл.



ГУЛЯШ

Мякоть говядины обмыть, срезать сухожилия, нарезать в виде кубиков и обжарить на сковороде с маслом. Подрумяненное мясо посыпать солью, добавить мелко нарезанный лук, муку и все вместе поджарить. После этого мясо переложить в кастрюлю, залить бульоном, добавить томатную пасту и тушить под крышкой на небольшом огне 1–1,5 часа. К готовому мясу добавить сметану. Гуляш подать на стол с соусом.

Мясо — 100 г, лук — 20 г, мука — 3 г, паста томатная — 5 г, масло сливочное — 5 г, сметана — 10 г.

ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА

Нарезанное небольшими кусочками отварное мясо залить сметанным соусом и проварить под крышкой на медленном огне 10–15 минут. Подать на стол вместе с соусом.

Мясо — 100 г, соус — 60 г.

КУРИЦА ИЛИ КРОЛИК ОТВАРНЫЕ

Мясо без кожи и сухожилий опустить в кипящую воду и варить под крышкой на слабом огне (цыпленка — 25–30 минут, молодой курицы или кролика — 40–60 минут, старой курицы — 2–3 часа). Морковь, лук, корень петрушки и соль положить в бульон за 25–30 минут до готовности.

Курица (кролик) — 100 г, морковь, лук, петрушка — по 3 г, вода — 250 мл.

КУРИЦА ОТВАРНАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Отварную курицу нарезать на кусочки (2–3 на порцию), залить молочным соусом и варить под крышкой 7–10 минут. Подать на стол вместе с соусом.

Курица отварная — 60 г, соус молочный — 30 г.

МЯСО ЖАРЕННОЕ*

Мягкую телятину, молодую говядину или нежирную свинину обмыть, обсушить, удалить пленки, сухожилия, нарезать тонкими ломтиками поперек волокон, слегка отбить кухонным молотком и обжарить на сливочном масле. На поверхности мяса при этом образуется плотная корочка, предохраняющая от потери минеральных солей и экстрактивных веществ. Чтобы обжаренное мясо стало мягким, к нему надо долить немного воды и тушить под крышкой на слабом огне. Посолить перед подачей на стол.



Готовность мяса можно определить, проколов вилкой наиболее толстую его часть. Мясо готово, если на месте прокола появляется бесцветный сок. Выделившийся красноватый сок указывает на необходимость продолжить термическую обработку.

Мясо — 100 г, масло сливочное — 5 г.

МЯСО ОТВАРНОЕ

Говядину или телятину опустить в кипящую воду, добавить репчатый лук, морковь, посолить и варить при слабом кипении до готовности. Вареное мясо нарезать кусочками поперек волокон и подать с гарниром.

Мясо — 100 г, лук репчатый — 5 г, морковь — 15 г.

МЯСО ТУШЕНОЕ*

Подготовленные для тушения кусочки мяса посолить, уложить на сковороду с растительным маслом и обжарить до образования корочки. Это предупреждает вытекание сока при тепловой обработке мяса, в результате чего в нем сохраняется больше питательных веществ, оно становится ароматным и сочным. Затем к мясу добавить, нарезав, лук, морковь, сельдерей или петрушку и продолжать жарить его вместе с овощами на небольшом огне еще 8–10 минут. Затем в посуду, где жарилось мясо, влить бульон или горячую воду на $\frac{1}{2}$ высоты, добавить томатное пюре и тушить 1,5 часа под крышкой. Готовое мясо легко прокалывается вилкой. Выступающий в месте прокола сок должен быть светлого цвета.

Мясо — 100 г, масло растительное — 5 г, лук — 10 г, морковь — 15 г, сельдерей или петрушка — 5 г, вода (бульон) — 150 мл, пюре томатное — 4 г.

РАГУ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА

Кусочки мяса с косточкой отварить до полуготовности, переложить в маленькую кастрюлю, залить водой так, чтобы мясо было полностью покрыто, добавить томатную пасту и тушить под крышкой на слабом огне до готовности (40–60 минут). На оставшемся бульоне приготовить томатно-сметанный соус, залить им мясо и тушить еще 10–15 минут. Подавая на стол, полить соусом, в котором тушилось мясо.

Мясо — 100 г, мука — 5 г, сметана — 20 г, паста томатная — 7 г, масло сливочное — 7 г.

Блюда из мясных субпродуктов

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ*

Печень, нарезанную продолговатыми кусочками длиной 4–5 см и толщиной 1 см, слегка обжарить, посолить, залить сметанным со-

усом, кипятить 5–7 минут. Подать с соусом, в котором тушилась печень.

Печень — 100 г, масло сливочное — 10 г, соус сметанный — 50 г.

БИТКИ ИЗ СЕРДЦА*

Сердце несколько раз пропустить через мясорубку, добавить манную крупу, воду, перемешать, сформовать битки, обвалять в муке и обжарить на топленом масле. Затем поставить битки в духовку и довести до готовности. Подавая на стол, полить сливочным маслом.

Сердце — 70 г, крупа манная — 5 г, мука — 5 г, масло сливочное — 5 г, вода — 30 мл.

ПЕЧЕНЬ ЖАРЕНАЯ*

Подготовленную печень, лучше всего говяжью, нарезать ломтиками толщиной 1 см, обвалять в муке и обжаривать 10–12 минут в разогретом масле до образования светло-коричневой корочки. Посолить и поставить на несколько минут в духовку. Важно не пережарить печень, иначе она станет твердой. Подать на стол с жареным луком, нарезанным кольцами. В качестве гарнира к печени лучше подать отварной или жареный картофель.

Печень — 100 г, мука — 5 г, масло сливочное — 10 г.

ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ*

Очищенную от пленок печень обвалять в муке, слегка обжарить на сливочном масле, посолить. Затем переложить в сотейник, залить сметанным соусом, приготовленным на сковороде, где обжаривалась печень, и тушить под крышкой до готовности.

Печень — 80 г, масло сливочное — 10 г, соус сметанный — 80 г.

ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ

Печень очистить от пленок и нарезать небольшими кусочками. Вымытые и очищенные морковь и капусту, репчатый лук нашинковать соломкой. На смазанную маслом порционную сковороду уложить кусочки печени, поверх нее — слой нашинкованных овощей, посыпать солью, влить молоко. Тушить в умеренно жаркой духовке 30–35 минут.

Печень — 100 г, морковь — 20 г, капуста — 20 г, лук репчатый — 10 г, масло сливочное — 3 г.

ЯЗЫК ГОВЯЖИЙ ОТВАРНОЙ

Язык промыть, опустить в кипящую воду и варить в течение часа, затем добавить нарезанные репчатый лук, морковь, корень петрушки и



продолжать варить до готовности. Готовый язык вынуть, поместить на 5–10 минут в холодную воду, снять кожу, нарезать ломтиками, залить бульоном, в котором он варился, и довести до кипения. Подавая на стол, полить сливочным маслом.

Язык — 100 г, морковь — 10 г, лук — 5 г, корень петрушки — 5 г, масло сливочное — 3 г.

Блюда из рыбы и продуктов моря

БИТКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ*

Размороженные кальмары промыть, ошпарить, снять темную пленку, опустить в холодную воду, посолить и варить после закипания 3–4 минуты. Затем воду слить, кальмары промыть холодной водой и пропустить их через мясорубку. Из рыбного филе приготовить фарш, смешать его с фаршем из кальмаров, добавить яйцо, хорошо перемешать. Массу разделить на битки, обжарить их на растительном масле или сварить на пару.

Филе рыбное — 50 г, кальмары — 50 г, хлеб белый — 20 г, молоко — 30 мл, яйца — 1/2 шт., масло растительное — 5 г.

БИТКИ РЫБНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ*

Рыбное филе несколько раз пропустить через мясорубку с припущенными в молоке морковь и капустой, добавить яйцо, панировочные сухари (если масса недостаточно плотная), перемешать. Сформировать из нее битки, обвалить их в сухарях, слегка обжарить, затем залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Филе рыбное — 70 г, морковь — 15 г, капуста — 15 г, сухари — 10 г, масло растительное — 5 г, сыр — 5 г, соус сметанный — 30 г.

ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ

Рыбное филе отварить, охладить, разделить на две части. Одну часть положить в смазанную маслом форму или порционную сковороду, полить половиной густого молочного соуса со взбитым яйцом, поверх уложить вторую часть рыбы и полить остальным соусом. Сверху посыпать сухарями и запечь в духовке.

Филе рыбное — 100 г, соус молочный — 50 г, яйца — 1/6 шт., масло растительное — 5 г, сухари — 5 г.

ЗРАЗЫ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ЛУКОМ*

Консервированные или отваренные кальмары, сырую рыбу и намоченный белый хлеб пропустить через мясорубку. Лук спассеровать на

растительном масле. Фарш посолить, взбить, сделать лепешки, на середину каждой положить лук, смешанный с мелко нарубленным сваренным вкрутую яйцом. Края лепешек соединить. Обжарить зразы на растительном масле, затем на 5 минут поместить в духовку.

Кальмары — 50 г, рыба — 25 г, хлеб белый — 15 г, лук репчатый — 25 г, яйца — 1/4 шт., масло растительное — 6 г.

ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ*

Приготовить фарш как для рыбных котлет. На смоченной водой разделочной доске сформировать из него круглые лепешки. На середину каждой положить рубленое сваренное вкрутую яйцо, смешанное со слегка обжаренным на масле мелко нарезанным репчатым луком. Края лепешек соединить, придав им форму котлеты, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон. После этого поставить на 5 минут в духовку.

Филе рыбное — 100 г, хлеб белый — 20 г, молоко — 30 мл, яйца — 1/4 шт., лук — 10 г, мука — 5 г, масло растительное — 6 г.

КАЛЬМАРЫ, ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ

Белокочанную капусту порубить, морковь и лук нарезать соломкой, спассеровать на растительном масле. Овощи соединить и тушить под крышкой на слабом огне 30 минут, затем добавить томатную пасту и кальмары, нарезанные мелкими кубиками. Продолжать тушить еще 10 минут.

Кальмары — 50 г, капуста — 100 г, морковь — 10 г, лук — 10 г, паста томатная — 10 г, масло растительное — 10 г.

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ*

Рыбу очистить, промыть, снять кожу и удалить кости. Рыбную мякоть пропустить через мясорубку вместе с замоченным в молоке и слегка отжатым белым хлебом, посолить, перемешать, сформовать котлеты. Обвалять их в муке, обжарить на растительном масле, после чего на 5 минут поместить в духовку.

Рыба — 100 г, хлеб белый — 15 г, молоко — 20 мл, мука — 5 г, масло растительное — 5 г.

ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ

Мякоть рыбы без кожи нарезать небольшими кусками, положить в кастрюлю, добавить воду и припустить до готовности. Когда остынет, пропустить через мясорубку, добавить яичный желток, сливочное масло, хорошо вымешать, ввести взбитые белки. Массу выложить на сковороду,



смазанную маслом, залить молочным или сметанным соусом и запечь в духовке.

Рыба — 80 г, вода — 40 мл, соус — 30 г, яйца — $\frac{1}{4}$ шт., масло сливочное — 5 г.

РЫБА ЖАРЕНАЯ*

Кусочки рыбного филе обвалить в муке, обжарить на растительном масле с обеих сторон, а затем довести до готовности под крышкой на плите или в духовке (10–15 минут).

Рыба — 80 г, мука — 3 г, масло растительное — 5 г.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Рыбное филе без кожи и костей опустить в кипящую воду и варить 5–7 минут, затем выложить на смазанную маслом сковороду, залить молочным соусом, посыпать неострым тертым сыром или рубленым сваренным вкрутую яйцом и запечь в духовке.

Рыба — 100 г, соус молочный — 30 г, яйца — $\frac{1}{4}$ шт., масло растительное — 5 г, сыр — 5 г.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ

Морковь и лук нарезать соломкой, слегка спассеровать. Рыбное филе отварить в небольшом количестве воды, соединить с пассерованными овощами, залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Филе рыбное — 100 г, соус — 30 г, морковь — 60 г, лук репчатый — 10 г, масло растительное — 5 г, сыр — 5 г.

РЫБА ОТВАРНАЯ В МАРИНАДЕ

Филе рыбы припустить до полуготовности в небольшом количестве воды. Для маринада нашинкованные тонкой соломкой морковь и репчатый лук потушить с растительным маслом, добавить к ним томатную пасту и тушить еще 5 минут. Затем овощи залить рыбным бульоном (можно добавить немного лимонной кислоты) и варить 10–15 минут. Припущенное рыбное филе переложить в кастрюлю, залить приготовленным маринадом и варить под крышкой 20 минут. Подать в охлажденном виде.

Филе рыбное — 100 г, вода — 100 мл, бульон рыбный — 70 мл, морковь — 60 г, лук — 5 г, масло растительное — 10 г, паста томатная — 3 г.

РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ

Рыбное филе нарезать кусочками, уложить на сковороду, сверху посыпать нарезанными соломкой морковь и репчатым луком, залить рыб-



ным бульоном или водой, добавить томатную пасту, сметану, растительное масло и тушить до готовности (около 30 минут).

Филе рыбное — 100 г, вода или бульон — 50 мл, морковь — 30 г, лук — 15 г, паста томатная — 5 г, сметана — 10 г, масло растительное — 3 г.

РЫБА ФАРШИРОВАННАЯ

Очищенную и вымытую рыбу разрезать на куски толщиной 4–5 см, вырезать из них мякоть, пропустить ее через мясорубку вместе с размоченным в воде и отжатым белым хлебом, добавить яйцо, растительное масло, перемешать и наполнить фаршем кожу рыбных кусков. Затем переложить их на решетку паровой кастрюли и варить на пару 20–25 минут. Подать со сливочным маслом.

Рыба — 80 г, вода — 20 мл, хлеб белый — 15 г, яйца — 1/8 шт., масло растительное — 3 г, масло сливочное — 3 г.

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ

С рыбы снять кожу, удалить кости, филе пропустить через мясорубку вместе с замоченным в молоке белым хлебом. Фарш посолить, хорошо перемешать, сформировать тефтели, обвалить в муке, слегка обжарить на растительном масле и поместить в духовку на 15–20 минут. Подать с томатным или сметанным соусом.

Рыба — 100 г, хлеб белый — 15 г, молоко — 25 мл, мука — 3 г, масло растительное — 3 г, соус — 25 г.

Блюда из мяса, овощей и круп

ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ

Мясо пропустить через мясорубку, капусту натереть на овощной терке, лук мелко нарезать. Все соединить, добавить отваренный до полуготовности рис, немного соли, сырое яйцо. Тщательно перемешать, разделить на лепешки, обвалить в муке и обжарить на растительном масле. Переложить голубцы в неглубокую кастрюлю, залить томатной пастой, разведенной горячей водой, и тушить 30 минут. В конце тушения добавить сметану.

Мясо — 50 г, капуста — 50 г, лук — 5 г, рис — 10 г, яйца — 1/3 шт., масло растительное — 5 г, паста томатная — 4 г, сметана — 10 г, вода — 70 мл.

ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ*

Мясо пропустить через мясорубку, добавить отваренный до полуготовности рис и пассерованные на растительном масле натертую морковь и мелко нарезанный репчатый лук, сырое яйцо, перемешать. Полученный



фарш завернуть в ошпаренные кипятком капустные листья. Голубцы уложить в кастрюлю, залить томатно-сметанным соусом и потушить.

Капуста — 100 г, мясо — 50 г, соус — 60 г, рис — 10 г, морковь — 10 г, лук — 5 г.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ

Очищенный картофель отварить и пропустить через мясорубку. Половину пюре выложить ровным слоем на смазанную маслом сковороду, сверху положить мясной фарш, смешанный с припущенным со сливочным маслом нашинкованным луком, покрыть его оставшимся картофельным пюре. Поверхность разровнять, смазать яйцом, смешанным со сметаной, и запечь в духовке.

Картофель — 150 г, мясо — 75 г, лук — 5 г, яйца — 1/6 шт., масло сливочное — 5 г, сметана — 5 г.

ЗАПЕКАНКА МЯСНАЯ С МАКАРОНАМИ

Мелко разломанные макароны опустить в кипящую подсоленную воду и варить около 20 минут. Затем воду слить, макароны заправить сливочным маслом. Когда макароны немного остынут, соединить их с яично-молочной смесью. Половину макарон выложить на смазанную сливочным маслом сковороду, разровнять, сверху положить фарш из отварного мяса, а затем слой оставшихся макарон. Поверхность запеканки смазать сливочным маслом и сметаной, запекать в духовке 25–30 минут.

Мясо — 50 г, макароны — 30 г, вода — 300 мл, яйца — 1/2 шт., молоко — 15 мл, масло сливочное — 10 г, сметана — 15 г.

ЗАПЕКАНКА МЯСНАЯ С МАКАРОНАМИ И КАПУСТОЙ*

Отварное мясо пропустить через мясорубку. Отдельно отварить макароны и нашинкованную капусту. Смешать мясо с макаронами и капустой, добавить пассерованный на сливочном масле репчатый лук и сырое яйцо, все перемешать. Выложить массу в смазанную маслом форму или на сковороду, посыпать сверху тертым сыром и запечь в духовке.

Мясо — 50 г, макароны — 30 г, капуста — 50 г, яйца — 1/4 шт., масло сливочное — 5 г, сыр — 10 г.

КЛЕЦКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МЯСОМ

Очищенный и промытый картофель натереть на мелкой терке, слегка отжать сок, добавить яйцо, муку, посолить, перемешать, сформировать продолговатые лепешки, на середину которых поместить мясной фарш из нежирной свинины с мелко нарезанным репчатым луком, края соединить. Обжарить клецки на растительном масле, полить сметаной и поместить на 25–30 минут в духовку.

Картофель — 120 г, фарш мясной — 30 г, яйца — 1/4 шт., мука — 10 г, лук репчатый — 5 г, масло растительное — 10 г, сметана — 10 г.

ПЛОВ*

Готовят плов из мягкой говядины или нежирной свинины. Мясо нарезать кусочками, обжарить в сильно разогретом жире и, залив горячей водой, довести до кипения. Затем добавить перебранный и промытый рис, нарезанный репчатый лук, натертую на крупной терке морковь (обжаренные), томатную пасту, посолить и, закрыв посуду крышкой, поместить на 1 час в духовку.

Мясо — 50 г, рис — 25 г, лук репчатый — 5 г, морковь — 20 г, вода — 100 мл, паста томатная — 5 г, масло растительное — 6 г.

ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА

Мелко нашинкованные морковь и лук потушить с растительным маслом. Затем залить их овощным отваром, довести до кипения, положить сваренное до полуготовности и нарезанное кусочками мясо, вновь довести до кипения. К мясу и овощам добавить хорошо промытый рис и варить при медленном кипении, пока масса не загустеет, потом накрыть посуду крышкой и поставить в духовку на сковороду с водой на 50 минут.

Мясо отварное — 50 г, отвар овощной — 65 мл, рис — 15 г, морковь — 7 г, лук — 5 г, масло растительное — 10 г.

СОСИСКИ (САРЕДЕЛЬКИ) В КАРТОФЕЛЬНОМ ТЕСТЕ*

Для теста отварить картофель в кожуре, очистить и пропустить в горячем виде через мясорубку. Добавить сырое яйцо, перемешать, посолить, после чего всыпать манную крупу и муку. Массу хорошо вымесить и раскатать на посыпанной мукой доске. Тесто разрезать на прямоугольники. С сосиски или части ее снять оболочку и завернуть в прямоугольник из теста. Края соединить и защипать. Растопленное негорячее сливочное масло смешать с сырым яйцом и этой смесью обмазать уложенные на сковороду сосиски. Запекать в духовке на среднем огне 15–20 минут. Так же готовят и сардельки, только лепешки из картофельного теста делают квадратными.

Сосиски (сардельки) — 50 г, картофель — 120 г, яйца — 1 шт., крупа манная — 8 г, мука — 25 г, масло сливочное — 5 г.

Блюда из овощей

БАКЛАЖАНЫ В СМЕТАНЕ*

Баклажаны очистить от кожуры и семечек, промыть, нарезать ломтиками, положить на 5 минут в горячую воду, откинуть на дуршлаг, обжа-



лять в муке и обжарить на масле. Затем ломтики положить в глубокую сковороду, залить сметаной и поставить в духовку на 30–40 минут. Подавая на стол, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Баклажаны — 150 г, мука — 3 г, масло растительное — 5 г, сметана — 25 г.

БАКЛАЖАНЫ ЖАРЕННЫЕ*

Молодые баклажаны помыть, ошпарить кипятком, тонко срезать кожицу и нарезать кружочками. Обваляв в муке, обжарить на растительном масле до образования румяной корочки. Сверху посыпать жареным луком. Можно добавить помидор.

Баклажаны — 80 г, мука — 3 г, масло растительное — 5 г, лук — 5 г.

КАБАЧКИ (ПАТИССОНЫ) ЖАРЕННЫЕ*

Очищенные кабачки или патиссоны нарезать кружочками, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон на растительном масле и довести до готовности в духовке. Подать со сметаной.

Кабачки (патиссоны) — 200 г, масло растительное — 10 г, мука — 5 г.

КАБАЧКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ*

Очищенные и нарезанные нетолстыми ломтиками кабачки немного посолить, обвалять в муке и слегка обжарить на подсолнечном масле. Рис промыть, отварить, половину выложить ровным слоем на смазанную сливочным маслом сковороду, поверх положить обжаренные кабачки и покрыть их оставшимся рисом. Сверху посыпать тертым сыром, полить растопленным сливочным маслом. Запечь в духовке.

Кабачки — 100 г, рис — 50 г, сыр — 10 г, масло растительное — 5 г, масло сливочное — 5 г.

КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ

Очищенные кабачки нарезать небольшими ломтиками, потушить в сливочном масле до испарения жидкости, затем добавить муку, хорошо перемешать, залить сметаной и довести до кипения.

Кабачки — 200 г, сметана — 20 г, масло сливочное — 5 г, мука — 5 г.

КАПУСТА ТУШЕНАЯ

Капусту помыть, мелко нашинковать, залить горячей водой, добавить растительное масло, томатную пасту, посолить и тушить до готовности, периодически помешивая. За 10 минут до конца тушения добавить пассерованные на растительном масле мелко нашинкованные корень петрушки и репчатый лук, а за 5 минут до готовности — молочный соус.



Капуста — 150 г, вода — 30 мл, соус молочный — 20 г, паста томатная — 5 г, корень петрушки — 3 г, лук — 5 г, масло растительное — 10 г.

КАПУСТА, ТУШЕННАЯ В МОЛОКЕ

Мелко нарезанную капусту 15–20 минут тушить с небольшим количеством воды, затем влить молоко, положить сливочное масло и продолжать тушение около 1 часа. Подать со сливочным маслом.

Капуста — 200 г, молоко — 50 мл, масло сливочное — 6 г.

КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ И ГОРОШКОМ

Нарезанные капусту и морковь потушить с молоком. К тушеным овощам добавить консервированный горошек, сахар, сливочное масло, все перемешать и залить молочным соусом, приготовленным из слегка поджаренной муки и горячего молока.

Капуста — 100 г, морковь — 50 г, молоко — 150 мл, горошек зеленый — 15 г, сахар — 5 г, масло сливочное — 5 г, мука — 5 г.

КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ

Нашинкованную капусту потушить в небольшом количестве воды, добавить очищенное и нарезанное дольками яблоко, перемешать и еще немного потушить. В конце тушения добавить сахар и сливочное масло.

Капуста — 100 г, яблоки — 80 г, сахар — 5 г, масло сливочное — 5 г.

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЖАРЕННАЯ В ТЕСТЕ*

Вымытую и отваренную до полуготовности капусту разобрать на соцветия. Обмакнув их в приготовленное посоленное жидкое тесто, жарить на сливочном масле.

Капуста — 100 г, мука — 10 г, молоко — 20 мл, масло сливочное — 5 г.

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Капусту разобрать на кочешки, промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито и протереть. Приготовить молочный соус, ввести в него слегка взбитые яйца, соединить с капустой, выложить на сковороду, смазанную сливочным маслом, и запечь.

Капуста цветная — 100 г, соус молочный — 50 г, яйца — 1/2 шт., масло сливочное — 5 г.

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ

Капусту разобрать на кочешки, хорошо промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, подать со сливочным маслом.

Капуста цветная — 150 г, масло сливочное — 5 г.

КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ*

Очищенный и промытый картофель нарезать тонкими ломтиками и жарить под крышкой на сковороде в разогретом сливочном масле, периодически помешивая. Посолить в конце жаренья.

Картофель — 200 г, масло сливочное — 15 г.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ФОЛЬГЕ

Вымытые и очищенные картофелины плотно завернуть в алюминиевую фольгу, к каждой добавив кусочек сливочного масла, положить на решетку в хорошо нагретую духовку и печь 30 минут.

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ

Вымытый и очищенный картофель опустить в кипящую воду, посолить и варить в закрытой посуде до готовности. Подать со сливочным маслом.

Картофель — 200 г, масло сливочное — 8 г.

КАРТОФЕЛЬ, СВАРЕННЫЙ В КОЖУРЕ

Вымытые клубни картофеля залить горячей водой и при слабом кипении варить под крышкой до готовности (следить, чтобы не переварился). Горячий картофель очистить и подать со сливочным маслом или сметаной.

Картофель — 200 г, масло сливочное — 8 г, сметана — 25 г.

МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ

Вымытую и очищенную морковь нарезать соломкой и потушить под крышкой в небольшом количестве воды с сахаром и сливочным маслом. В конце тушения посолить, влить молочный соус, перемешать и кипятить еще несколько минут.

Морковь — 150 г, соус молочный — 30 г, масло сливочное — 5 г, сахар — 8 г.

МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Нарезанную соломкой очищенную морковь залить небольшим количеством кипящей воды и тушить до полуготовности. Промытый чернослив припустить с небольшим количеством воды, удалить косточки, нашинковать, соединить с морковью, добавить сахар, сливочное масло, перемешать. Массу выложить в смазанную маслом сковороду, залить сметанным соусом и тушить в духовке до готовности.

Морковь — 150 г, чернослив — 30 г, соус сметанный — 30 г, масло сливочное — 8 г, сахар — 5 г.



МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ

Нарезанную кубиками морковь тушить со сливочным маслом в небольшом количестве воды. За 10–12 минут до готовности добавить нарезанное дольками яблоко, сахар, соль, перемешать и продолжать тушение до полной готовности.

Морковь — 150 г, яблоки — 70 г, масло сливочное — 8 г, сахар — 8 г.

РЕПА С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ

Репу очистить, мелко нарезать и потушить в молоке с растительным маслом до полуготовности, добавить нашинкованное яблоко, изюм, сахар и тушить до готовности.

Репка — 100 г, молоко — 50 мл, яблоки — 50 г, изюм — 10 г, сахар — 5 г, масло растительное — 5 г.

СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ

Очищенные свеклу и морковь нарезать кубиками, залить небольшим количеством воды, добавить растительное масло и щепотку лимонной кислоты и, периодически помешивая, тушить под крышкой на слабом огне около 1 часа. Затем залить овощи сметаной, добавить сахар, соль, перемешать и тушить еще 10 минут.

Свекла — 150 г, морковь — 15 г, сметана — 20 г, масло растительное — 10 г, сахар — 3 г.

ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ СО СЛИВКАМИ

Очищенную тыкву нарезать тонкими ломтиками, уложить на сковороду, смазанную сливочным маслом и обсыпанную сухарями, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и залить сливками, взбитыми с яйцом. Запечь в духовке.

Тыква — 150 г, яйца — 1/4 шт., сливки — 40 мл, масло сливочное — 5 г, сухари — 3 г.

ТЫКВА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ

Очищенную тыкву нарезать мелкими кусочками и потушить в молоке до полуготовности. Затем добавить нашинкованное яблоко, изюм и продолжать тушение до полной готовности тыквы.

Тыква — 100 г, яблоки — 100 г, молоко — 50 мл, изюм — 10 г.

ТЫКВЕННИК С КАРТОФЕЛЕМ

Очищенную от кожуры и семян промытую тыкву нарезать кусочками и отварить в небольшом количестве воды. Когда она будет готова, протереть ее через сито и смешать с картофельным пюре. Добавить молоко,



сливочное масло, посолить и поместить на 15–20 минут в духовку. Вместо картофельного можно использовать морковное пюре.

Тыква — 100 г, вода — 100 мл, картофель — 40 г, молоко — 40 мл, масло сливочное — 5 г.

БИТКИ МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЕ

К сваренной в небольшом количестве молока натертой моркови добавить манную крупу, размешать и варить еще 10 минут. Очищенные яблоки мелко нарезать, смешать с морковью, добавить сахар, сырое яйцо, перемешать. Из морковно-яблочной смеси сформовать битки, залить сметанным соусом и запечь в духовке.

Морковь — 150 г, яблоки — 50 г, крупа манная — 16 г, яйца — 1/4 шт., соус сметанный — 30 г, сахар — 10 г.

ДРАНИКИ (ОЛАДЬИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ)*

Сырой картофель натереть на мелкой терке, добавить муку, кефир или простоквашу, соль, перемешать и жарить оладьи на сильно разогретой сковороде с растительным маслом. Подать со сметаной.

Картофель — 100 г, мука — 10 г, кефир — 10 г, масло растительное — 5 г, сметана — 10 г.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ И КАПУСТЫ

Отварной картофель пропустить через мясорубку. Мелко нашинкованную капусту отварить, откинуть на дуршлаг, смешать с картофелем, добавить сливочное масло. Овощную массу переложить на сковороду, хорошо смазанную маслом, и запекать в духовке 20–30 минут.

Картофель — 100 г, капуста — 100 г, масло сливочное — 10 г.

ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С ЯЙЦОМ

Нарезанную капусту потушить с молоком до мягкости, затем, помешивая, медленно всыпать манную крупу и варить на небольшом огне, продолжая помешивать, еще 10 минут. В капустную массу добавить рубленое яйцо, сваренное вкрутую, перемешать, выложить на смазанную сливочным маслом сковороду, сверху смазать сметаной и запечь в духовке. Подать запеканку со сметаной.

Капуста — 100 г, молоко — 40 мл, крупа манная — 10 г, яйца — 1/4 шт., сметана — 15 г, масло сливочное — 3 г.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ

Картофель отварить, почистить, горячим пропустить через мясорубку, посолить, смешать с горячим молоком и взбитым яйцом, перемешать.

Картофельное пюре переложить на смазанную сливочным маслом и обсыпанную сухарями сковороду, сверху смазать яйцом со сметаной и поставить в духовку на 20 минут. Подать со сметанным соусом.

Картофель — 150 г, молоко — 50 мл, яйца — 1/2 шт., соус сметанный — 40 г, масло сливочное — 5 г, сухари — 3 г, сметана — 10 г.

ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ

Очищенную морковь нашинковать соломкой, припустить с маслом, всыпать просеянную манную крупу и варить до готовности, затем охладить, добавить сырое яйцо, протертый творог и сахар. Смесь перемешать, выложить на сковороду, смазанную маслом, разровнять поверхность, смазать сметаной, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. Перед подачей на стол полить растопленным сливочным маслом.

Морковь — 100 г, творог — 40 г, яйца — 1/2 шт., крупа манная — 10 г, масло сливочное — 10 г, сметана — 10 г, сахар — 8 г.

ЗАПЕКАНКА ТЫКВЕННАЯ

Нарезанную ломтиками очищенную тыкву потушить в молоке до готовности, затем всыпать, помешивая, манную крупу и варить на слабом огне 10–15 минут. Когда масса остынет, добавить в нее сырое яйцо, взбить, выложить на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, смазать поверхность сметаной и запечь в духовке. Подавая на стол, полить сметаной.

Тыква — 100 г, молоко — 50 мл, крупа манная — 15 г, яйца — 1/4 шт., масло сливочное — 5 г, сметана — 10 г, сухари — 10 г.

ЗАПЕКАНКА ТЫКВЕННАЯ С ЛАПШОЙ

Лапшу отварить, откинуть на дуршлаг. Очищенную и мелко нарезанную тыкву посолить и обжарить на сковороде на растительном масле. Затем перемешать ее с лапшой, добавить сахар, яйцо, немного корицы, взбить, переложить в смазанную маслом форму и запечь в духовке.

Тыква — 100 г, лапша — 20 г, яйца — 1/2 шт., масло растительное — 5 г, сахар — 8 г, масло сливочное — 3 г.

ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С КАПУСТОЙ*

Картофель отварить, очистить, горячим пропустить через мясорубку, добавить муку, яйцо, перемешать. Массу разделить на овальные лепешки, положить на середину каждой нарезанную капусту (ее припустить с нашинкованным луком со сливочным маслом и смешать с нарубленным, сваренным вкрутую яйцом). Края лепешек соединить, переложить на смазанную маслом сковороду, на каждую сверху положить кусочек сливочного масла и запечь в духовке. Подать со сметаной.

Картофель — 150 г, капуста — 80 г, лук — 10 г, яйца — 1 шт., мука — 5 г, масло сливочное — 10 г.

ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ОВОЩАМИ*

Сваренный картофель пропустить горячим через мясорубку, добавить муку, яйцо, перемешать, разделить на тонкие лепешки, на середину каждой положить овощную начинку, края соединить. Придать зразам форму пирожка, переложить на смазанную растительным маслом сковороду, сверху полить сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке. Для начинки мелко нашинкованную капусту, морковь, репчатый лук залить небольшим количеством воды, посолить, добавить сметану и тушить под крышкой до готовности. Когда овощи остынут, всыпать нарубленную зелень и перемешать.

Картофель — 100 г, морковь — 30 г, капуста — 30 г, лук — 10 г, яйца — 1/2 шт., мука — 8 г, сметана — 20 г, сыр — 10 г, масло растительное — 5 г, зелень — 3 г.

ЗРАЗЫ МОРКОВНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ

К нашинкованной моркови, припущенной до готовности в молоке, добавить манную крупу, перемешать и варить 10 минут. Когда морковь слегка остынет, добавить в нее яйцо, посолить, перемешать. Из морковной массы сформовать небольшие лепешки, на середину каждой положить протертый творог, смешанный с сахаром и яйцом, края лепешек соединить, придать им овальную форму, обвалить в муке и запечь в духовке. Перед подачей на стол полить растопленным маслом.

Морковь — 150 г, творог — 50 г, крупа манная — 15 г, молоко — 30 мл, яйца — 1/2 шт., сахар — 3 г, мука — 5 г, масло сливочное — 3 г.

КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ*

Капусту нашинковать и потушить до готовности в молоке, затем отжать и пропустить через мясорубку. В молоко, где тушилась капуста, всыпать манную крупу, положить капусту и варить на слабом огне 10 минут. Смесь охладить, добавить в нее слегка обжаренный на сливочном масле лук, сырое яйцо, немного соли, размешать и сформировать котлеты. Переложить их на смазанную сливочным маслом сковороду, полить сметаной и запечь в духовке.

Капуста — 200 г, молоко — 50 мл, крупа манная — 12 г, яйца — 1/4 шт., лук — 5 г, сметана — 15 г, масло сливочное — 5 г.

КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ*

Очищенную и промытую морковь натереть на крупной терке, залить горячим молоком, добавить сливочное масло, немного сахара, соли и тушить



под крышкой на слабом огне до готовности. Затем, помешивая, медленно всыпать манную крупу и продолжать тушение еще 8–10 минут. В полученную массу добавить сырое яйцо, перемешать, охладить и сделать котлеты. Обвалять их в сухарях, обжарить с обеих сторон на сливочном масле и поставить на 15–20 минут в духовку. Подать котлеты со сметанным соусом.

Морковь — 100 г, молоко — 60 мл, масло сливочное — 8 г, сахар — 3 г, крупа манная — 8 г, яйца — $1/3$ шт., соус сметанный — 20 г.

КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ С ТВОРОГОМ*

Морковь очистить, натереть на крупной терке, припустить в небольшом количестве воды, всыпать манную крупу и, помешивая, варить до готовности. Когда смесь остынет, посолить, добавить яйцо и протертый творог, перемешать. Сформировать из нее котлеты, обвалять их в муке, слегка обжарить на растительном масле, залить молочным или сметанным соусом и запечь в духовке.

Морковь — 100 г, творог — 20 г, мука — 3 г, крупа манная — 10 г, яйца — $1/2$ шт., соус — 20 г, масло растительное — 10 г.

КОТЛЕТЫ СВЕКОЛЬНЫЕ*

Отваренную в коже свеклу очистить, пропустить через мясорубку, посолить, добавить сливочное масло, всыпать манную крупу, помешивая, проварить до загустения. Когда свекольная масса немного остынет, разделить ее на котлеты, обвалять в сухарях и обжарить на сливочном масле. Подавать на стол, полив сметаной.

Свекла — 100 г, масло сливочное — 7 г, крупа манная — 8 г, сметана — 10 г.

ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ*

Кусочек кабачка очистить, удалить сердцевину, натереть на мелкой терке. К кабачковой массе добавить муку и яйцо. Жарить, как обычные оладьи, на растительном масле. Подавая на стол, полить сметаной.

Кабачки — 100 г, мука — 12 г, яйца — $1/2$ шт., масло растительное — 5 г, сметана — 10 г.

ОЛАДЬИ КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНЫЕ*

Натереть на мелкой терке картофель и морковь, добавить яйцо, муку, сметану, посолить, перемешать и жарить на растительном масле.

Картофель — 100 г, морковь — 50 г, яйца — $1/4$ шт., мука — 10 г, сметана — 8 г, масло растительное — 5 г.

ПЛОВ С ТЫКВОЙ И АЙВОЙ

Перебрать и промыть рис, немного изюма. Тыкву помыть, очистить от кожуры и семян, нарезать ломтиками. Приготовленные фрукты (помытые



и очищенные от кожуры, без сердцевин) нарезать мелкими кубиками, смешать с изюмом и сахаром. На дно кастрюли уложить ломтики тыквы, засыпать частью приготовленного риса, затем выложить слой фруктовой смеси, засыпать остальным рисом, влить растопленное сливочное масло и горячую воду, чтобы она покрыла верхний слой риса. Кастрюлю закрыть крышкой и тушить плов на слабом огне в течение часа.

• Рис — 50 г, изюм — 10 г, тыква — 50 г, айва — 50 г, масло сливочное — 5 г.

ПИРОЖКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С КАПУСТОЙ*

Отваренный в кожуре картофель очистить, горячим пропустить через мясорубку, добавить яйцо, перемешать. Массу разделить на круглые лепешки, положить на них фарш, края соединить, пирожки обвалить в муке и обжарить.

Для фарша свежую капусту и лук мелко нарезать, обжарить отдельно, смешать, посолить, добавить сырое яйцо, перемешать.

Картофель — 100 г, мука — 5 г, яйца — $\frac{1}{4}$ шт., масло растительное — 5 г. Для фарша: капуста — 80 г, лук — 10 г, яйца — $\frac{1}{4}$ шт., масло сливочное — 3 г.

Блюда из круп и макаронных изделий

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ

Крупы перебрать, слегка подсушить в духовке, всыпать в кипящую подсоленную воду, добавить немного сливочного масла и варить, изредка помешивая, до загустения. Затем для упревания кастрюлю с кашей поместить в посуду с горячей водой и продолжать варку 1–1,5 часа на водяной бане или в духовке. В готовую кашу положить остальную часть сливочного масла.

Крупа гречневая — 70 г, вода — 140 мл, масло сливочное — 5 г.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С КАБАЧКАМИ

Кабачки промыть, удалить кожицу и семена, нашинковать соломкой, уложить на дно кастрюли. Сверху положить перебранную и промытую гречневую крупу, предварительно замоченную в воде, влить молоко, добавить сахар, посолить и, не перемешивая, довести до кипения. Варить при слабом кипении 15–20 минут, после чего снять с огня и поставить в умеренно нагретую духовку на 35–40 минут. Готовую кашу перемешать и заправить сливочным маслом.

Кабачки — 50 г, крупа гречневая — 50 г, молоко — 100 мл, сахар — 5 г, масло сливочное — 5 г.

РИС ОТВАРНОЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ

Перебранный и промытый рис засыпать в подсоленную воду и варить при слабом кипении до готовности. Затем откинуть рис на дуршлаг,

переложить в небольшую кастрюлю, заправить сливочным маслом и, закрыв крышкой, поставить в посуду с горячей водой для упревания.

Рис — 40 г, масло сливочное — 5 г.

БИТКИ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ СО СЛАДКОЙ ПОДЛИВОЙ

Сварить густую манную молочную кашу. Когда каша остынет, добавить в нее сахар, соль, сырое яйцо, все хорошо перемешать. Из массы сформовать битки, обвалить их в сухарях и обжарить с обеих сторон на сливочном масле. При подаче на стол полить фруктовым соусом, вареньем или фруктовым пюре, приготовленным из любых свежих (консервированных) фруктов или ягод.

Крупа манная — 40 г, молоко — 250 мл, сахар — 10 г, яйца — 1/2 шт., соус фруктовый или пюре — 25 г, масло сливочное — 8 г.

БИТКИ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ С ТВОРОГОМ

Из перебранной и промытой перловой крупы сварить на воде вязкую кашу, пропустить ее через мясорубку с мелкой решеткой, добавить протертый творог, яйцо, перемешать. Сформировать из массы битки, слегка обжарить их на сливочном масле, после чего поставить на 10–12 минут в духовку. Подать на стол со сметаной или фруктовым соусом.

Крупа перловая — 40 г, творог — 40 г, соус фруктовый — 30 г, яйца — 1/4 шт., масло сливочное — 8 г.

ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ФРУКТАМИ

Сварить манную кашу на молоке, добавить в нее сахар, яйцо, сливочное масло, соль, перемешать. Выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду, сверху посыпать сахаром и запечь в духовке. Перед подачей на стол украсить свежими вареными или консервированными фруктами и полить фруктовым соусом.

Крупа манная — 50 г, молоко — 200 мл, фрукты — 25 г, сахар — 12 г, яйца — 1/2 шт., соус — 30 г, масло сливочное — 5 г.

ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ

Сварить манную кашу на молоке с водой. Когда каша немного остынет, добавить сливочное масло и яйцо, растертое с сахаром, перемешать. Массу выложить на сковороду, смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями, поверхность разровнять, сверху смазать смесью яйца со сметаной и запекать в духовке 25–30 минут. Подать с фруктовым сиропом или соусом.

Крупа манная — 50 г, молоко — 100 мл, вода — 100 мл, яйца — 1/4 шт., сахар — 10 г, соус фруктовый — 30 г, масло сливочное — 3 г.

ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ

Сварить пшеничную кашу на молоке, добавить в нее сырое яйцо, сахар, промытый изюм, хорошо перемешать. Выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду, сверху полить сметаной, запечь в духовке.

Крупа пшеничная — 50 г, молоко — 200 мл, яйца — 1/2 шт., изюм — 10 г, сахар — 8 г, сметана — 5 г, масло сливочное — 3 г.

ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ

Сварить рисовую молочную кашу, остудить, добавить растертое с сахаром яйцо, переложить в форму, смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями, запечь в духовке. Перед подачей полить сметаной или вареньем.

Рис — 25 г, молоко — 50 мл, яйца — 1/4 шт., сахар — 8 г, сметана — 5 г, масло сливочное — 3 г.

ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С СЫРОМ

Перебранный и промытый рис варить 20 минут в небольшом количестве воды, затем откинуть на дуршлаг, залить горячим молоком, посолить и варить, периодически помешивая, под крышкой, пока молоко не впитается в рис. Половину готового риса выложить на смазанную маслом сковороду, посыпать натертым неострым сыром, покрыть его слоем оставшегося риса и сверху вновь посыпать сыром. Затем полить сливочным маслом и запечь в духовке.

Рис — 50 г, молоко — 100 мл, вода — 100 мл, сыр — 15 г, масло сливочное — 5 г.

ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ЯБЛОКАМИ

Сварить рисовую кашу на воде или молоке. Когда каша немного остынет, положить в нее сахар, соль, сырое яйцо и нарезанные ломтиками очищенные яблоки, перемешать и запечь в духовке. Подать со сметаной или сливочным маслом.

Рис — 30 г, вода или молоко — 100 мл, яблоки — 50 г, яйцо — 1/2 шт., сметана — 15 г, сахар — 10 г, масло сливочное — 5 г.

КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ С ТВОРОГОМ ПРОТЕРТЫЙ

Сварить гречневую молочную кашу, протереть ее горячей через сито, добавить пропущенный через мясорубку творог, сахар, сливочное масло, яйцо, перемешать. Массу выложить на смазанную маслом, посыпанную сухарями сковороду и запечь в духовке. Перед подачей на стол полить сметаной или сладким соусом (яблочным, ягодным, молочным).



Крупа гречневая — 30 г, молоко — 100 мл, вода — 100 мл, творог — 50 г, яйца — $\frac{1}{4}$ шт., сметана — 15 г, сахар — 8 г, масло сливочное — 5 г.

ПЛОВ С ТЫКВОЙ И ФРУКТАМИ

Вымытые и очищенные от кожицы и семян свежие фрукты разрезать на мелкие кубики и смешать с промытым изюмом. На дно кастрюли положить ломтики тыквы, очищенной от кожуры и семян, всыпать часть промытого риса, покрыть его слоем подготовленной фруктовой смеси, сверху засыпать оставшимся рисом, полить сливочным маслом и залить горячей водой, чтобы она покрыла верхний слой риса. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить на 1 час на слабый огонь.

Рис — 50 г, тыква — 50 г, яблоки и твердые груши — по 25 г, изюм — 10 г, сахар — 8 г, масло сливочное — 5 г.

ПЛОВ ФРУКТОВЫЙ

Рис отварить до полуготовности, добавить перебранные и промытые в горячей воде изюм, чернослив, курагу, положить сахар, сливочное масло, перемешать. Массу выложить в форму, полить фруктовым сиропом и поместить в духовку.

Рис — 30 г, изюм, курага, чернослив (без косточек) — по 10 г, сироп фруктовый — 30 г, масло сливочное — 10 г.

ЗРАЗЫ ИЗ РИСА С ТВОРОГОМ*

Сварить вязкую рисовую кашу. Когда она остынет, добавить сырое яйцо, перемешать и сформовать круглые лепешки. На каждую положить творожную начинку, соединить края. Зразы смочить в яйце, обвалить в сухарях и обжарить.

Рис — 50 г, молоко — 100 г, вода — 100 г, яйцо — 1 шт., творог — 30 г, сахар — 8 г, масло сливочное — 10 г.

МАКАРОНЫ С ТЕРТЫМ СЫРОМ*

Измельченные макароны опустить в кипящую подсоленную воду и сварить до полуготовности, отцедить. Яйца взбить с молоком, добавить тертый сыр, залить этой смесью макароны, перемешать. Массу выложить на смазанную маслом горячую сковороду, сверху посыпать натертым на мелкой терке сыром и поставить в духовку на 8–10 минут.

Макароны — 50 г, молоко — 100 мл, яйца — $\frac{1}{2}$ шт., сыр — 10 г, масло сливочное — 3 г.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ

Макаронны отварить в большом количестве воды, откинуть на дуршлаг. Творог протереть через сито, добавить сахар, перемешать с отварными макаронами, добавить яйцо, взбитое с молоком, снова перемешать. Массу выложить на смазанную маслом сковороду или форму и запечь в духовке.

Макаронны — 50 г, творог — 50 г, молоко — 40 мл, яйца — 1/2 шт., сахар — 10 г, масло сливочное — 8 г.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ЯБЛОКАМИ

Мелко разломанные макаронны отварить в слегка подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Яблоки испечь в духовке, приготовить из них пюре, добавить к нему сахар. Сковороду смазать сливочным маслом и уложить на нее слоями макаронны и яблочное пюре. Сверху положить кусочек масла и запекать в духовке 20 минут. Вместо пюре можно использовать мелко нарезанные яблоки.

Макаронны — 50 г, яблоки — 100 г, сахар — 15 г, масло сливочное — 10 г.

ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ

Лапшу отварить, откинуть на дуршлаг, добавить протертый творог, сахар, соль, сырое яйцо, перемешать. Массу выложить на смазанную маслом глубокую сковороду, поверхность разровнять, смазать сметаной, растопленным сливочным маслом и запечь в духовке.

Лапша — 50 г, творог — 50 г, сахар — 8 г, масло сливочное — 3 г.

ОЛАДЬИ ИЗ ВЕРМИШЕЛИ С ЯБЛОКАМИ*

Вермишель отварить, перемешать с нашинкованными яблоками, сахаром, сливочным маслом и яйцом. Ложкой выкладывать вермишелевую массу на сковороду с растопленным сливочным маслом и жарить оладьи. Так же можно готовить оладьи из вермишели и с другими свежими и сушеными фруктами и ягодами (черносливом, изюмом, курагой и т. д.).

Вермишель — 50 г, яблоки — 50 г, яйца — 1/2 шт., сахар — 8 г, масло сливочное — 8 г.

ОЛАДЬИ ИЗ ВЕРМИШЕЛИ С МОРКОВЬЮ*

Вермишель отварить, очищенную морковь натереть на мелкой терке, потушить в молоке под плотно закрытой крышкой. Вермишель соединить с морковью, добавить яйцо, сахар. Все перемешать и жарить оладьи на сливочном масле.

Вермишель — 50 г, морковь — 50 г, молоко — 40 мл, яйца — 1/2 шт., сахар — 8 г, масло сливочное — 8 г.



Блюда из яиц

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ*

Яйца помыть, разбить в посуду, взбить, постепенно добавляя молоко, посолить. Смесь вылить на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом и довести до готовности под крышкой на небольшом огне. Сковороду можно поместить на 10 минут в духовку.

Яйца — 1 шт., молоко — 50 мл, масло сливочное — 5 г.

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ПАРОВОЙ

Яйца помыть, разбить в посуду, добавить молоко, соль, взбить, вылить в смазанную маслом форму и поместить на водяную баню.

Яйца — 1 шт., молоко — 50 мл, масло сливочное — 3 г.

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ПАРОВОЙ С МЯСОМ

Отварное мясо пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Яйца помыть, разбить в посуду, посолить, добавить молоко, взбить, всыпать размельченное мясо. Массу выложить в смазанную маслом форму и приготовить омлет на пару.

Яйца — 1 шт., мясо отварное — 40 г, молоко — 5 мл, масло сливочное — 5 г.

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ*

Яйца взбить с молоком, добавить муку, разведенную в небольшом количестве молока, тщательно взбить. На горячую сковороду, смазанную сливочным маслом, положить зеленый горошек и сразу же залить его яично-молочной смесью. Довести до готовности на слабом огне.

Яйца — 1 шт., молоко — 30 мл, мука — 4 г, горошек зеленый — 10 г, масло сливочное — 5 г.

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ*

Картофель очистить, отварить, растолочь, посолить, сделать из него небольшие лепешки, выложить на сковороду с растопленным сливочным маслом и залить смесью из взбитого яйца с молоком. Запекать в духовке 10–15 минут.

Картофель — 70 г, яйца — 1 шт., молоко — 50 мл, масло сливочное — 5 г.

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАННОЙ КРУПОЙ*

Просеянную манную крупу, помешивая, чтобы не было комков, залить горячим молоком и закрыть крышкой для набухания. Когда



смесь немного остынет, к набухшей крупе добавить растопленное сливочное масло и желток, разведенный небольшим количеством молока, после чего осторожно ввести взбитый белок. Массу выложить на сковороду, смазанную маслом, и поставить на 10–15 минут в духовку.

Яйца — 1 шт., молоко — 60 мл, крупа манная — 10 г, масло сливочное — 5 г.

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ*

Очищенную морковь отварить в подсоленной воде, мелко нарезать и слегка обжарить на сливочном масле. Яйца взбить, продолжая взбивать, добавить молоко, соль, этой смесью залить обжаренную морковь и довести до готовности на слабом огне.

Яйца — 1 шт., молоко — 50 мл, морковь — 50 г, масло сливочное — 5 г.

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ*

Разобранную на кочешки цветную капусту промыть, отварить в подсоленной воде, затем нашинковать и обжарить на сливочном масле. Яйцо взбить с молоком, этой смесью залить капусту и запечь в духовке.

Яйца — 1 шт., молоко — 50 мл, капуста цветная — 50 г, масло сливочное — 5 г.

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И ПОМИДОРАМИ*

Вымытый, очищенный от семян и нарезанный ломтиками перец обжарить до мягкости на растительном масле. Добавить очищенные и нарезанные ломтиками помидоры, дольку растертого чеснока, посолить и поставить на несколько минут на огонь. Взбитым с молоком яйцом залить перец и помидоры, перемешать и дать загустеть.

Яйца — 1 шт., перец — 100 г, помидоры — 100 г, масло растительное — 6 г.

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ*

Отваренную морскую капусту мелко нарезать, потушить на сковороде со сливочным маслом, залить яйцом, взбитым с молоком, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки. Запечь в духовке.

Яйца — 1 шт., капуста морская — 50 г, молоко — 50 мл, зелень укропа и петрушки — по 5 г, масло сливочное — 3 г.

РУЛЕТ ЯИЧНЫЙ С РИСОМ

Рис отварить до готовности и соединить с пассерованным на сливочном масле нарезанным репчатым луком. Яичные желтки раз-

мешать с разведенной молоком мукой, посолить, добавить взбитые белки и запечь смесь на смазанной маслом сковороде в духовке. На готовый омлет выложить подготовленный рис и свернуть его рулетом.

Яйца — 1 шт., молоко — 30 мл, мука — 8 г, рис — 10 г, лук — 7 г, масло сливочное — 7 г.

ЯЙЦА В СМЕТАНЕ

Яйца отварить вкрутую, очистить от скорлупы, выложить на тарелку, посолить и залить сметаной, к которой можно добавить сахар и лимонный сок. Еще один вариант: нарезанные кружочками яйца выложить на смазанную маслом сковороду, посолить, залить сметаной и на 10–15 минут поставить в духовку.

Яйца — 1 шт., сметана — 20 г.

Блюда из творога

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ

Творог протереть через сито, добавить манную крупу, сахар, половину сливочного масла, ванилин, перемешать. Массу переложить в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму, сверху смазать яйцом, смешанным со сметаной, и запечь в духовке до образования золотистой корочки.

Творог — 70 г, крупа манная — 10 г, сахар — 15 г, яйца — 1/4 шт., сметана — 15 г, масло сливочное — 8 г, ванилин — 1 г.

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ

К манной крупе, намоченной в горячем молоке, добавить растертое с сахаром яйцо и протертый творог, хорошо перемешать. Творожную массу выложить на сковороду, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями, сверху полить растопленным сливочным маслом и запечь в духовке. Перед подачей на стол полить запеканку молочным соусом.

Творог — 50 г, молоко — 50 мл, соус молочный — 20 г, крупа манная — 15 г, яйца — 1/2 шт., сахар — 5 г, масло сливочное — 5 г.

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ

Морковь отварить, натереть на мелкой терке, добавить размоченную булку, яйцо, творог, сметану, сахар, немного соли, все перемешать. Массу переложить на сковороду, смазанную сливочным маслом, поверхность разровнять, смазать маслом и запекать в духовке 20–25 минут. Подавая на стол, полить сметаной.

Творог — 50 г, морковь — 80 г, булка — 20 г, сметана — 20 г, яйца — 1/2 шт., сахар — 5 г, масло сливочное — 6 г.



ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ

К готовой рисовой каше добавить протертый творог, взбитое с сахаром яйцо, ванилин, сливочное масло, все перемешать, выложить на смазанную маслом и обсыпанную сухарями сковороду. Сверху покрыть смесью сметаны с яйцом и запечь в духовке. Подать на стол с вареньем, фруктовым сиропом или соусом.

Творог — 50 г, рис — 50 г, вода — 100 мл, яйца — $1/2$ шт., сахар — 5 г, масло сливочное — 5 г, сметана — 5 г, варенье — 10 г, сироп (соус) — 20 г, ванилин — 1 г.

МАКАРОННИК С ТВОРОГОМ

Отваренные макароны смешать с творогом, яйцами, сахаром, посолить, выложить на сковороду, смазанную сливочным маслом, и запекать в духовке 15–20 минут.

Творог — 70 г, макароны — 50 г, яйца — $1/2$ шт., сахар — 5 г, сыр — 5 г, масло сливочное — 5 г.

ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ*

Дрожжи развести в молоке, добавить сахар, соль, яйцо, муку, перемешать, поставить в теплое место. Когда тесто подойдет, добавить творог, опять дать подойти. Жарить на горячей сковороде на растительном масле. Подавая на стол, полить сметаной.

Дрожжи — 3 г, молоко — 50 мл, сахар — 10 г, яйца — $1/2$ шт., мука — 50 г, творог — 50 г, масло растительное — 5 г, сметана — 10 г.

СЫРНИКИ*

Творог протереть через сито, добавить яйцо, муку, перемешать, сформировать сырники, обваливать их в муке, придав форму круглых или овальных лепешек, и обжарить на сливочном масле. Затем поместить их на 5–7 минут в духовку. При подаче на стол полить сметаной.

Творог — 80 г, мука — 10 г, яйца — $1/4$ шт., сметана — 20 г, сахар — 8 г, масло сливочное — 10 г.

СЫРНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ*

Очищенный картофель сварить в подсоленной воде, хорошо размять, соединить с творогом, добавить сырое яйцо, сахар, соль, муку. Все перемешать, из полученной массы сформировать сырники, обваливать их в муке и обжарить с обеих сторон на масле. Подавая на стол, полить сметаной.

Картофель — 100 г, творог — 80 г, мука — 15 г, яйца — $1/4$ шт., масло сливочное — 10 г, сметана — 10 г, сахар — 8 г.

СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ*

Очищенную морковь натереть на мелкой терке и потушить со сливочным маслом в небольшом количестве воды в закрытой крышковой посуде. В морковное пюре всыпать манную крупу и проварить, помешивая, на слабом огне 7–8 минут. Когда пюре остынет, соединить его с протертым творогом, добавить сырое яйцо, сахар, муку, все хорошо перемешать, сформировать сырники, обвалить их в муке и обжарить на сливочном масле. Подать на стол со сметаной.

Творог — 100 г, морковь — 40 г, мука — 15 г, крупа манная — 5 г, яйца — 1/2 шт., сметана — 20 г, сахар — 16 г, масло сливочное — 10 г.

СЫРНИКИ С ЯБЛОКАМИ*

Яблоки очистить и натереть на мелкой терке. Творог растереть с сахаром, смешать с яблоками, добавить сырое яйцо, перемешать. Из массы сформировать сырники, обвалить их в муке и обжарить на сливочном масле. Подать со сметаной.

Творог — 75 г, яблоки — 75 г, мука — 15 г, яйца — 1/4 шт., сметана — 10 г, масло сливочное — 10 г, сахар — 8 г.

Соусы

Соусы способствуют повышению вкусовых качеств блюд, позволяют расширить их ассортимент, улучшить внешний вид, сделать более аппетитными и полезными.

СОУС МОЛОЧНЫЙ

Пшеничную муку подсушить в духовке на сковороде без жира так, чтобы не изменился ее цвет, дать остыть. Молоко вскипятить, четвертую его часть охладить и развести в нем подсушенную муку. Полученную смесь процедить и влить, непрерывно помешивая, в остальное молоко, дать покипеть 5–8 минут. Готовый соус заправить сливочным маслом. В зависимости от предназначения молочный соус может быть густым (для связывания фарша), средней густоты (для запекания) или полужидким (к горячим овощным или крупяным блюдам). Если он предназначен для заливания пудингов, запеканок, в него нужно добавить сахар.

Молоко — 100 мл, мука для соуса густого — 12 г, для соуса средней густоты — 8 г, для полужидкого — 5 г, масло сливочное — 5 г, сахар — 3 г.

СОУС БЕЛЫЙ

Его используют тогда, когда употреблять молоко противопоказано. Подсушенную в духовке муку развести в части охлажденного мясного





или рыбного бульона либо овощного или рисового отвара, влить в остальную часть доведенного до кипения бульона или отвара и проварить 15–20 минут. Затем процедить, посолить, дать еще раз вскипеть, заправить сливочным маслом и небольшим количеством лимонного сока или лимонной кислоты.

Бульон или отвар — 100 мл, мука — 4 г, масло сливочное — 5 г, сок лимонный — 3 мл, кислота лимонная — 0,1 г.

СОУС СМЕТАННЫЙ

Его готовят на сметане или с добавлением мясного бульона (крупяного отвара). Половину сметаны вскипятить, в остальной развести муку, предварительно подсушенную в духовке. Смесь соединить с горячей сметаной, хорошо вымешать, дать покипеть до загустения, процедить, посолить и вновь довести до кипения. Если соус готовится на бульоне или отваре, подсушенную муку развести частью холодного бульона (отвара), влить постепенно в кипящий бульон или отвар, добавить сметану, посолить, дать покипеть на небольшом огне 10 минут, затем процедить и снова довести до кипения. Заправить сливочным маслом.

Сметана — 50 г, бульон или отвар (вода) — 50 мл, мука — 5 г, масло сливочное — 5 г.

СОУС ТОМАТНО-СМЕТАННЫЙ

Томатную пасту развести небольшим количеством бульона, отвара или воды, влить в горячий бульон (отвар, воду), положить сметану, посолить, довести до кипения, добавить разведенную в холодном бульоне (отваре, воде) подсушенную муку. Все прокипятить 10 минут, процедить, еще раз вскипятить, заправить маслом.

Сметана — 50 г, бульон (отвар, вода) — 50 мл, мука — 5 г, паста томатная — 5 г, масло сливочное — 5 г.

СОУС ЛУКОВЫЙ

Мелко нарубленный репчатый лук обжарить на сливочном масле до светло-желтого цвета. К нему добавить муку, также обжаренную до светло-желтого цвета. Затем подлить при постоянном помешивании бульон или воду, проварить несколько минут, после чего посолить и заправить сметаной.

Лук — 20 г, бульон — 120 мл, масло сливочное — 5 г, мука — 10 г, сметана — 15 г.

СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК

Очищенные, нарезанные дольками яблоки опустить в кипящую воду, добавить сахар и варить до мягкости. Затем яблоки протереть через сито,

довести пюре до кипения и влить в него разведенный в холодной кипяченой воде картофельный крахмал, снова довести до кипения.

Яблоки — 100 г, вода — 50 мл, сахар — 25 г, крахмал — 3 г.

СОУС ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ

Сушеные фрукты перебрать, промыть, залить кипящей водой и оставить для набухания в закрытой посуде на 2–3 часа. Затем сварить в той же воде, отвар процедить, фрукты протереть через сито, соединить с отваром, вскипятить, влить разведенный в холодной кипяченой воде картофельный крахмал и довести до кипения.

Фрукты сушеные — 20 г, вода — 100 мл, сахар — 16 г, крахмал — 4 г.

Изделия из теста и сладкие блюда

БИСКВИТ

Яичные желтки растереть с сахарной пудрой до тех пор, пока их объем не увеличится в 3 раза. Затем добавить просеянную пшеничную муку и картофельный крахмал, размешать и медленно, в 2 приема, перемешивая, ввести взбитые в кругую пену белки. Тесто переложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями форму и выпекать в духовке при температуре 180–200°C 30 минут.

Мука — 30 г, крахмал — 10 г, пудра сахарная — 40 г, яйца — 2 шт., масло сливочное — 5 г.

БИСКВИТ БЕЛКОВЫЙ

Белки взбивать, пока их объем не увеличится в 5–6 раз. Не прекращая взбивать, всыпать сахар и просеянную муку. Тесто переложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, сверху посыпать сахаром и выпекать в духовке около 30 минут.

Мука — 20 г, сахар — 20 г, яйца (белки) — 2 шт., масло сливочное — 3 г.

БИСКВИТ С МОРКОВЬЮ

Яйца взбивать с сахаром до получения однородной массы. Затем, продолжая взбивать, добавить муку и пропущенную через мясорубку, вымытую и очищенную морковь. Взбитое тесто выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Выпекать в нежаркой духовке 40–50 минут.

БИСКВИТ С ЯБЛОКАМИ

Вымытые и очищенные яблоки нарезать небольшими дольками и выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду, сверху залить жидким тестом, приготовленным из взбитых яиц с сахаром и



просеянной муки. Выпекать в умеренно жаркой духовке 30–40 минут. Вынуть из сковороды, когда бисквит немного остынет.

Мука — 40 г, яблоки — 100 г, сахар — 50 г, яйца — 1 шт., масло сливочное — 3 г.

БЛИНЧИКИ С ОВОЩАМИ*

Яйца, сахар, соль и муку тщательно размешать с молоком, чтобы получилось однородное тесто. На раскаленной сковороде, смазанной жиром, испечь блинчики. На середину остывшего блинчика положить овощной фарш, края завернуть конвертом и обжарить на сливочном масле.

Для фарша взять нашинкованные соломкой свежую капусту, морковь, репчатый лук. Капусту поджарить на растительном масле до мягкости. Отдельно спассеровать на масле морковь и лук, соединить их с капустой, добавить сваренное вкрутую рубленое яйцо, посолить и перемешать.

Мука — 25 г, сахар — 3 г, яйца — 1/2 шт., молоко — 50 мл, капуста — 50 г, морковь — 40 г, лук репчатый — 10 г, масло растительное — 5 г, масло сливочное — 5 г.

БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ*

Взбивать яйцо с молоком, постепенно всыпая и тщательно размешивая, чтобы не было комков, муку. Жидкое тесто посолить и добавить к нему сахар. Блинчики печь на раскаленной сковороде, смазанной растительным маслом. Когда они остынут, завернуть в них творог, растертый с сахаром и яйцом (можно добавить к творогу немного тертого яблока или распаренного изюма). Блинчики обжарить с обеих сторон на сливочном масле, после чего на 5 минут поместить в духовку. Подавать на стол горячими, полив сметаной.

Мука — 25 г, яйца — 1/2 шт., молоко — 40 г, сахар — 15 г, творог — 50 г, масло растительное — 8 г, сметана — 10 г.

ВАТРУШКИ С ТВОРОГОМ

В теплом молоке развести дрожжи, сахар, соль, яйца, постепенно ввести просеянную муку, замесить тесто и поставить его в теплое место на 2–3 часа. За это время тесто надо несколько раз обмять. Из теста скатать небольшие шарики, уложить их на смазанный маслом противень. В каждом шарике донышком маленького стаканчика сделать углубление и заполнить его протертым творогом, смешанным с сахаром и яйцом. Ватрушки смазать яйцом и выпекать в духовке до готовности.

Мука — 80 г, творог — 50 г, молоко — 40 мл, сахар — 16 г, яйца — 1/2 шт., дрожжи — 3 г, масло сливочное — 3 г.

КЕКС ИЗ КРАХМАЛА

Яичные желтки растереть с сахаром и размягченным сливочным маслом, добавить крахмал, хорошо размешать, ввести взбитый белок и выложить в смазанную маслом форму. Выпекать в умеренно жаркой духовке.

Крахмал — 45 г, сахар — 40 г, яйца — $1/4$ шт., масло сливочное — 25 г.

КЕКС ТВОРОЖНЫЙ

Яичные желтки растереть с сахаром, добавить сливочное масло, взбить, продолжая взбивать, постепенно ввести протертый творог, просеянную муку и соду, а также взбитые в густую пену белки. Тесто выложить в смазанную маслом форму и выпекать при температуре 180–200°C.

Мука — 35 г, творог — 10 г, сахар — 25 г, яйца — $1/4$ шт., масло сливочное — 8 г.

КЕКС ЯБЛОЧНЫЙ

Яблоки испечь, протереть, добавить яйца, взбитые с сахаром, ванилин, манную крупу. Все взбить, переложить в формочку, смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями, выпечь в духовке. Готовый кекс посыпать сверху сахарной пудрой.

Яблоки — 100 г, сахар — 8 г, яйца — $1/2$ шт., ванилин — 0,5 г, крупа манная — 8 г.

КОРЖИКИ ОВСЯНЫЕ

Сахар растереть со сливочным маслом до однородной массы, добавить немного соды и, постепенно всыпая толокно, смешанное с пшеничной мукой, замесить тесто. Затем раскатать его, круглой выемкой или стаканом вырезать коржики, выложить их на противень, смазать взбитым яйцом, каждый в нескольких местах наколоть вилкой, чтобы при выпечке коржики не вздувались, и выпекать в горячей духовке 12–15 минут.

Мука — 25 г, толокно — 20 г, сахар — 8 г, масло сливочное — 10 г.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ МОРКОВИ

Отваренную морковь очистить, пропустить через мясорубку, добавить сахар, сливочное масло, немного лимонной цедры, перемешать, всыпать муку и замесить тесто. Затем раскатать его, круглой выемкой или стаканом нарезать печенье, переложить его на смазанный маслом противень и выпекать в горячей духовке 10–12 минут.

Мука — 25 г, морковь — 100 г, сахар — 25 г, масло сливочное — 5 г.





ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ «ГЕРКУЛЕС»

Сахар растереть с маслом и яйцом, всыпать смешанные с мукой овсяные хлопья и замесить тесто. Выложить его чайной ложкой на смазанный маслом противень и выпекать в умеренно жаркой духовке 15–20 минут.

Хлопья овсяные «Геркулес» — 25 г, мука — 5 г, яйца — $\frac{1}{3}$ шт., сахар, — 30 г, масло сливочное — 15 г.

ПИРОГ С КУРАГОЙ

Курагу залить кипятком и дать размякнуть. Вынуть, дать стечь жидкости, разделить курагу вдоль на половинки и выкладывать ими поверхность теста, раскатанного до толщины 1 см. Посыпать сахаром, можно корицей и толчеными орехами. Другую часть теста раскатать и нарезать на полоски, свить их «веревочкой» и уложить поверх пирога, по бортику тоже положить «веревочку».

Тесто: 200–300 г кураги, 2 столовые ложки сахара, корица и измельченные орехи — по желанию.

ПИРОГ С ПОВИДЛОМ (ДЖЕМОМ)

Приготовить дрожжевое тесто как для ватрушек с творогом, раскатать его толщиной 0,5 см, выложить на смазанный маслом противень, загнуть края и покрыть тонким слоем повидла или джема. Из остатков теста нарезать узкие полоски и покрыть ими поверхность пирога в виде решетки. Поддержать пирог в теплом месте, чтобы тесто поднялось, после чего смазать перекладки взбитым яйцом и поставить в духовку на 25–30 минут.

Мука — 100 г, молоко — 50 мл, повидло — 100 г, сахар — 5 г, яйца — $\frac{1}{2}$ шт., дрожжи — 5 г.

ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ

Его готовят так же, как в предыдущем рецепте, только взамен повидла на раскатанное дрожжевое тесто выкладывают слой нарезанных небольшими дольками очищенных яблок.

ШАРЛОТКА ЯБЛОЧНАЯ

Яблоки очистить, нарезать кубиками, пересыпать сахаром. Белый хлеб без корки также нарезать кубиками, залить яйцом, взбитым с молоком и сахаром, перемешать с яблоками, выложить в неглубокую кастрюлю, смазанную сливочным маслом, и запечь в духовке.

Яблоки — 100 г, хлеб белый — 50 г, молоко — 20 мл, сахар — 12 г, яйца — $\frac{1}{3}$ шт., масло сливочное — 3 г.

ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ

Яблоки вымыть, вынуть ножом сердцевину, положить на противень, смоченный водой, в отверстия всыпать сахар и испечь в духовке.

Яблоки — 100 г, сахар — 4 г.

ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ

С крупного яблока срезать верхушку. Острым узким ножом вынуть сердцевину. Образовавшуюся полость заполнить протертым творогом, смешанным с манной крупой, сахаром, изюмом, яичным желтком, и запечь в духовке. При подаче на стол посыпать сахарной пудрой.

Яблоки — 100 г, сахар — 8 г, творог — 30 г, крупа манная — 4 г, изюм — 5 г, яйца (желток) — 1/2 шт.

Напитки

КАКАО

Сухой порошок какао смешать с сахаром и всыпать в посуду с кипящим молоком, разведенным наполовину водой, размешать, дать вскипеть еще раз.

Какао — 3 г, молоко — 100 мл, вода — 100 мл, сахар — 16 г.

КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНО-ЯИЧНЫЙ

Яичный желток растереть с сахаром, добавить ягодный сироп. Осторожно перемешивая, влить охлажденное молоко и взбить в миксере до образования пены.

Молоко — 200 мл, яйца (желток) — 1 шт., сахар — 25 г, сироп — 12 г.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (ГРУШ)

Вымытые плоды нарезать дольками, удалить сердцевину, положить в кипящую воду, всыпать сахар и варить 10–15 минут в зависимости от сорта яблок. Зрелые антоновские яблоки и очень зрелые мягкие груши достаточно только довести до кипения.

Яблоки (груши) — 50 г, вода — 200 мл, сахар — 16 г.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД

Перебранные и промытые в проточной воде ягоды положить в кипящую воду, добавить сахар и дать вскипеть.

Ягоды — 100 г, вода — 200 мл, сахар — 15 г.





НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ

Яблоки очистить, натереть на мелкой терке, отжать сок. Яблочную кожуру залить водой и варить 30 минут, добавить сахар, отвар процедить, охладить и влить отжатый сок.

Яблоки — 200 г, вода — 200 мл, сахар — 8 г.

НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С МОЛОКОМ И ЛИМОННЫМ СОКОМ

Яблочный сок с мякотью соединить с холодным кипяченым молоком, добавить сахар и лимонный сок.

Сок яблочный — 50 мл, молоко — 100 мл, сок лимонный — 5 г, сахар — 12 г.

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Итак, ребенок пошел в школу. Изменился его режим дня — он уже не получает ранний завтрак, как это было в детском саду. В школе младших школьников кормят в 10–11 часов. Поэтому, естественно, ребенка надо более-менее сытно покормить дома.

В школьный период ребенок особенно быстро растет, у него происходит сложная перестройка обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Эти процессы связаны с окончательным созреванием и формированием взрослого человека. К особенностям данного возрастного периода относится и значительное умственное напряжение учащихся, которое за последние годы существенно возросло в связи с увеличением потока информации, усложнением школьных программ, сочетанием обучения в школе с производственным обучением. Увеличивается также физическая нагрузка школьников. С каждым годом растет сеть специальных школ и школ-интернатов с углубленным изучением отдельных предметов, с обучением на иностранном языке и др. Все это предъявляет к организму школьника повышенные требования, связанные с большим расходом энергии и со значительным потреблением пищевых веществ.

Нарушения питания в этом возрастном периоде могут привести к серьезным нарушениям жизнедеятельности организма, в том числе к расстройствам функции органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы, высшей нервной деятельности, поэтому обеспечение школьников рациональным полноценным питанием является одним из ведущих условий их правильного, гармоничного развития. И если ребенок дошкольного возраста находится под пристальным вниманием воспитателей детского сада и родителей, то питанием школьников, особенно старших классов, серьезно никто не занимается. И это ведет к тому, что к моменту окон-



чания школы большинство подростков имеют целый букет заболеваний, связанных с неправильным питанием.

Режим питания школьников зависит от особенностей обучения в школе, нагрузки школьника, занятий спортом, общественной работой и других моментов (табл. 8).

Таблица 8

Типовой режим питания школьников

Время обучения в школе (смена)	Часы приема пищи	Вид и место питания
Первая	7 ч	Сок, фрукты
	7 ч 30 мин — 8 ч	Завтрак дома
	11–12 ч	Горячий завтрак в школе
	14 ч 30 мин — 15 ч 30 мин	Обед дома (или в школе — для учащихся групп или школ продленного дня)
	19 ч — 19 ч 30 мин	Ужин дома
Вторая	7 ч 30 мин	Сок, фрукты
	8 ч — 8 ч 30 мин	Завтрак дома
	12 ч 30 мин — 13 ч	Обед дома (перед уходом в школу)
	16 ч — 16 ч 30 мин	Горячее питание в школе (полдник)
	19 ч 30 мин — 20 ч	Ужин дома

Типовой режим питания может меняться в зависимости от времени посещения дополнительных занятий, спортивных секций, кружков по интересам и пр. Однако надо всегда стремиться к тому, чтобы у ребенка выработалась привычка есть в строго определенное время. Этот режим надо помочь ему составить с учетом всех выше названных обстоятельств и добиваться его выполнения.

При составлении рационов питания для учащихся следует также следить за правильным распределением продуктов и калорийности пищи в течение суток. Как и в дошкольном возрасте, школьникам лучше в первую половину дня давать продукты, более богатые белком, а на ужин — в основном молочно-растительные блюда.

Очень важно обеспечить достаточное разнообразие рациона школьника, следить за тем, чтобы одни и те же блюда не повторялись в течение дня, а в течение недели — не более 2–3 раз.

Большого внимания требует обеспечение учащегося полноценным завтраком. Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, так как в это время он наиболее активно работает, поэтому завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих энергозатрат. Он должен обязательно содержать горячее блюдо — творожное, яичное, мясное, крупяное. В качестве питья желательно горячее молоко или кофейный напиток на молоке, в редких случаях — чай с моло-



ком. Хорошим дополнением к утреннему завтраку являются свежие фрукты или овощи. На обед лучше всего максимальное количество овощей, в том числе сырых, в виде овощных салатов. На обед ребенок обязательно должен получить первое горячее блюдо (но не слишком объемное) и полноценное, высококалорийное мясное или рыбное блюдо с гарниром, преимущественно из овощей. На сладкое — лучше фруктовый сок, свежие фрукты, компоты из свежих или сухих фруктов, но не кисели из концентрата.

Ужин должен состоять из молочно-крупяных, овощных, творожных и яичных блюд. В состав ужина обязательно следует включать свежие овощи и фрукты, повышающие биологическую ценность питания. Перед сном не рекомендуются блюда из мяса или рыбы, так как богатая белком пища действует возбуждающе на нервную систему ребенка и медленно переваривается, вследствие чего дети спят беспокойно и плохо отдыхают за ночь. При необходимости более калорийного питания (при повышенных нагрузках) ребенку можно дать непосредственно перед сном стакан кефира с хлебом или кондитерскими изделиями.

Очень важно, чтобы ребенок получал в школе завтрак (или полдник, если он учится во вторую смену), который организуется обычно во время второй перемены и состоит из какого-либо горячего или молочно-фруктового блюда. Учащиеся, получающие в школе завтрак, меньше утомляются и легче справляются со школьной нагрузкой. Ниже приведено примерное меню для школьников. Объем порций в зависимости от возраста см. в Приложении (табл. 2).

Примерное меню для детей школьного возраста

<i>Утром после сна</i>	Сок или фрукты
<i>Завтрак</i>	Молочная каша Тертая морковь Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром Свежие фрукты
<i>Второй завтрак (в школе)</i>	Котлета с картофельным пюре Свежий огурец с зеленым луком Кефир
<i>Обед</i>	Салат из свежей капусты Суп молочный с вермишелью Жареная рыба с овощным гарниром Фруктовый сок



Ужин

Овощное рагу
Яйцо «в мешочек»
Молоко или кефир
Свежие фрукты

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

Важное значение имеет правильное питание школьников, занимающихся спортом. Во время физической нагрузки организм испытывает повышенную потребность в энергии, которая затрачивается на мышечную работу, поэтому калорийность питания школьников-спортсменов должна быть более высокой в зависимости от интенсивности физической нагрузки.

Рацион юных спортсменов должен содержать повышенное количество белков за счет увеличения в нем доли белков животного происхождения. В меню необходимо включать больше физиологической нормы мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц. Предусматривается также увеличение в рационе углеводов, главным образом за счет простых сахаров, быстро всасывающихся и легко усваиваемых организмом, а также дополнительное введение соков, фруктов и овощей, являющихся носителями витаминов и минеральных солей, которые выполняют роль биологических стимуляторов нервно-мышечной деятельности, повышают выносливость организма. Значительно увеличивается и потребность организма ребенка в жидкости.

Одновременно следует изменить режим питания, увеличив число приемов пищи до 5–6. Обильная еда ухудшает кровообращение, а значит, и обеспечение кислородом и питательными веществами работающих мышц. Поэтому непосредственно перед тренировкой или соревнованием обильный прием пищи противопоказан, тем более что под влиянием больших нагрузок в желудочно-кишечном тракте снижается выделение пищеварительных соков, вследствие чего принятая пища будет хуже перевариваться. Есть рекомендуется немного, за 1,5 часа до тренировки или соревнования (стакан молока, кефира, какао на молоке с бутербродом, печеньем). Нельзя допускать ухода ребенка на тренировку натощак. В такой ситуации возможно истощение углеводных ресурсов, что резко снижает работоспособность. После окончания тренировки целесообразно поесть не ранее чем через 15–20 минут.

В результате сильной физической нагрузки аппетит может угнетаться на довольно длительное время. Это отмечается как на практике, так и в специальных научных исследованиях. Ученые обнаружили, что после бега «до отказа» в крови испытуемых появляется «анорексигенная субстанция» —



вещество, подавляющее аппетит. Как показали эксперименты, введение этой «субстанции» животным привело к уменьшению потребления ими пищи в течение 24–48 часов. И чем интенсивнее нагрузка, тем сильнее и на более длительное время подавляется аппетит. После напряженной тренировки или соревнований влечение к разнообразной пище достигает максимума только на 3–5 сутки. *Степень влечения к еде может служить хорошим тестом: если к дню состязаний у ребенка появляется повышенный аппетит, значит, он подошел к старту отдохнувшим и полным сил.*

Артур Лидьярд — один из выдающихся тренеров по бегу, соавтор книги «Бег ради жизни», — обсуждая практический подход к проблеме питания, особо отмечает этот факт. «Бегун, только что закончивший изнурительную тренировку, не может засесть за гору картошки, тарелку пудинга или вообще съесть что-нибудь, содержащее в большом количестве крахмал. Его начинает воротить от этой пищи только при ее виде или запахе, не говоря уже о вкусе». В утомленном состоянии организм не желает употреблять некоторые продукты, какими бы полезными они ни казались. Картофель, мясо, макаронные изделия и т. п. в этот период кажутся просто «резиновой пищей». В первые часы после продолжительной нагрузки питание обычно сводится к потреблению жидкостей, соли, легко усвояемых и не очень сладких углеводов (соков, фруктов, овощей) и т. п. Лидьярд подчеркивает подсознательность выбора пищевых продуктов в период тренировок. Избирательный аппетит (влечение к определенным продуктам) — совсем неплохой советчик в питании. Бегуну не требуется листать справочник при выборе полезных блюд — его аппетит подскажет необходимое меню. Регулярные физические нагрузки модифицируют также и влечение к различным продуктам. Причем чем напряженнее тренировочная программа, тем привередливее аппетит. С точки зрения физиологии органов чувств избирательность аппетита есть внешнее проявление текущих физиологических потребностей. Такой аппетит направлен на устранение биохимического дискомфорта в организме. Проще говоря, природа-мать с помощью избирательности аппетита сообщает, что требуется организму в настоящий момент. И будьте уверены — она не ошибется в выборе.

Таким образом, при физической тренировке практический подход к проблеме питания вполне может опираться на принцип «по желанию» при сохранении чувства меры в отношении количества потребляемой пищи.

На ночь юному спортсмену полезно дать стакан кефира, простокваши, ацидофилина, которые являются дополнительным источником белка, способствующего ускорению процессов восстановления организма.

Наиболее ценным источником мышечной энергии являются углеводы. Во время спортивных соревнований и тренировок особую роль играют легко растворимые в воде и быстро всасывающиеся в кишечнике

сахара (сахароза — обычный сахар; глюкоза, а также содержащаяся во многих фруктах и ягодах фруктоза). Кроме быстрорастворимых и быстро расходуемых углеводов организм спортсмена нуждается и в таких углеводах, как крахмал, который расщепляется только под воздействием пищеварительных соков и медленно всасывается, поддерживая необходимый уровень углеводов в крови в течение более продолжительного времени. Крахмалом богаты многие крупы, хлеб, картофель. В связи с тем, что при любом питании запасы углеводов в организме невелики и полностью расходуются в течение 3—4 часов тренировки, рекомендуется во время интенсивных занятий спортом периодически восполнять энергетические затраты в основном за счет введения легко усвояемых углеводов. В настоящее время вместо простого сахара для спортсменов разработаны специальные растворы, которые содержат пищевые вещества, способствующие большей работоспособности и выносливости.

Вместе с тем при больших нагрузках организм, кроме углеводов, нуждается в пополнении запасов поваренной соли, которая выделяется из организма с потом, ряда минеральных солей и витаминов, участвующих в обменных процессах в мышцах.

Из минеральных элементов при занятиях спортом повышается потребность в фосфоре, железе и магнии. Необходимость фосфора при этом обусловлена работой мышц (скелетных, сердечной), а фосфор входит в состав АТФ — конденсатора энергии в организме. Поэтому у спортсменов потребность в фосфоре повышается в 1,5—2 раза. Для удовлетворения этой потребности в рацион питания надо включать творог, яйца, зерновые, рыбу и мясо.

Повышенное содержание в пище железа способствует усиленному образованию миоглобина, являющегося резервуаром кислорода в мышцах, а также гемоглобина, транспортирующего кислород ко всем тканям организма. Потребность в железе у спортсменов повышается примерно на 20%. Необходимость в магнии обусловлена его ошелачивающими свойствами и участием в образовании катализаторов некоторых реакций расщепления углеводов. В связи с большими потерями хлоридов с потом при интенсивных занятиях спортом суточная норма поваренной соли во время тренировок и соревнований может быть увеличена в 1,5—2 раза.

Для компенсации нарушений водно-солевого обмена обычно используют следующие питательные растворы.

1. В 200 мл воды растворяют 50 г сахара, 50 г глюкозы, добавляют 40 мл фруктового или ягодного сока (лучше свежеежатого), 0,5 г аскорбиновой кислоты, 0,5 г лимонной кислоты, 2 г фосфорнокислого натрия, 1 г поваренной соли.

2. В том же составе, который приведен в рецепте 1, воду заменяют 10%-ным отваром овсяной крупы (20 г крупы сварить в 200 мл воды и процедить через марлю) или отваром крахмала (20 г на 200 мл во-



ды). Соки можно заменять вареньем, протертой черной смородиной и т. п.

Следует иметь в виду, что при интенсивных физических нагрузках происходит закисление организма продуктами интенсивного обмена веществ. Чтобы предупредить это, в пищевой рацион спортсмена следует включать овощи, фрукты, молоко, щелочную минеральную воду.

Очень важно, чтобы в организм детей, занимающихся спортом, поступало достаточное количество витамина С. Поэтому перед началом соревнований им следует давать по 150 мг аскорбиновой кислоты.

В дни усиленных тренировок пища должна быть не объемной, но достаточно калорийной, богатой белками и углеводами. При этом необходимо избегать употребления продуктов, содержащих большое количество жира. После плотной еды к тренировкам и соревнованиям следует приступать спустя 2,5–3 часа.

Выше были приведены общие принципы питания при занятиях спортом, а теперь мы более конкретно расскажем о том, что чаще всего интересует подростков, многие из которых увлекаются беговыми видами спорта, бодибилдингом, борьбой и другими видами спорта, требующими колоссальных энергозатрат. И здесь очень важно знать, какими продуктами эти энергозатраты восполнять.

При занятиях беговыми и сходными с ними видами спорта (велосипед, футбол, лыжи и др.) суточную потребность организма в белках необходимо возмещать как за счет легкоусвояемых белков животного происхождения, содержащихся в яйцах, молоке, нежирных твороге и рыбе, так и растительного (крупы, хлебобулочные зерновые изделия, бобовые). Особую ценность имеет овсянка («Геркулес»), аминокислотный состав которой наиболее близок к мышечным белкам — актину и миозину.

Потребность в углеводах также зависит от величины тренировочной нагрузки. В зависимости от объема выполняемой работы «бегуну» может потребоваться от 400 до 800 г углеводов в сутки. Большая часть углеводов (около 70%) должна поступать в организм в виде несладких продуктов — круп, картофеля, мучных изделий, содержащих сложный углевод — крахмал, и только 30% в виде различных сладостей, основной составляющей которых являются простые сахара — галактоза, глюкоза, фруктоза. Учитывая, что сахароза рафинированного сахара плохо усваивается печенью, из-за чего ее содержание в крови резко повышается и она выделяется с мочой, лучше употреблять мед и фрукты, богатые фруктозой и глюкозой. Можно, кстати, самому приготовить инвертированный раствор сахара, содержащий глюкозу и фруктозу. Для этого необходимо растворить в стакане воды 100 г сахара и добавить 10 капель 3%-ного раствора соляной кислоты. Полученную смесь прокипятить в течение 10 мин. По этой же причине углеводы варенья усваиваются лучше, чем простой сахар.

Раствор глюкозы следует принимать сразу же после больших нагрузок, чтобы как можно быстрее восстановить в организме запасы гликогена и предупредить жировую инфильтрацию печени.

Для бегунов суточная норма жиров немного снижена и составляет около 70 г в сутки, так как жиры угнетают функцию пищеварения и затрудняют усвоение питательных веществ (белков и углеводов). При этом, помимо животных жиров (70% общей суточной потребности в жирах), не менее 30% должно приходиться на долю жиров растительного происхождения, содержащих полиненасыщенные жирные кислоты, которые значительно быстрее окисляются и легче используются для энергообмена при длительной работе на выносливость. Существенное значение для бегуна имеют также фосфолипиды (лецитин и другие), предупреждающие ожирение печени. Применение в пищевом рационе липотропных веществ накануне истощающих нагрузок (марафонский бег) предупреждает жировую инфильтрацию печени и ускоряет восстановление израсходованного гликогена.

Повышенная потребность в витаминах и микроэлементах должна удовлетворяться за счет дополнительного приема овощей и фруктов, зелени, настоя черной смородины, отвара шиповника. При длительных нагрузках, вызывающих большое потоотделение, резко повышается и потребность организма в минеральных солях, особенно в кальции, натрии и калии. Недостаток солей кальция может привести к судорогам в икроножных мышцах и мышцах бедра, что нередко наблюдается у велосипедистов, лыжников и марафонцев. Для восстановления дефицита натрия до и после больших нагрузок пищу необходимо подсаливать.

После продолжительной беговой или сходной с бегом нагрузки в первую очередь нужно возмещать дефицит воды и солей, лучше всего в виде фруктовых соков и минеральных вод. Причем жидкость не следует ограничивать ни до, ни после выполнения большой тренировочной нагрузки. Пить можно и нужно сразу же после бега небольшими порциями в течение всего дня до полного удовлетворения жажды. Позднее необходимо позаботиться о приеме легкоусвояемых углеводов, а затем и белков. Для ликвидации возможного сдвига кислотно-щелочного баланса крови в кислую сторону (ацидоза) употребляют продукты, имеющие щелочную реакцию: те же фруктовые соки и минеральные воды, молочные и растительные продукты.

Как указывает Е. Мильнер, бегунам, преодолевающим значительные расстояния (20 км и более), надо знать, что после длительных нагрузок следует избегать продуктов, содержащих желатин, поскольку они блокируют действие метионина и усиливают жировую инфильтрацию печени, ухудшая ее функцию (желе, заливные блюда, студень и т. п.).





Примерное меню для подростка, занимающегося беговыми видами спорта (бег, коньки, лыжи, велосипед):

Завтрак

1–2 яйца всмятку, 100 г творога со сметаной, манная каша с вареньем, стакан молока, булочка.

Обед

Овощной суп, 100 г отварного мяса или рыбы, картофель печеный или «в мундире», овощной салат с растительным маслом, ломтик черного хлеба, петрушка, укроп.

Полдник

Булочка с джемом, фрукты, чай.

Ужин

Овсянка («Геркулес») или гречневая, перловая, пшенная каша с маслом, булочка, черносмородиновое варенье, стакан молока.

За полчаса до сна 1–2 стакана кефира или простокваши.

Перечислим основные принципы, которым должно удовлетворять питание детей, занимающихся спортом:

1. Принимать пищу не реже 4 раз в сутки, при этом промежутки между приемами пищи не должны превышать 5 часов.

2. Не принимать пищу (имеется в виду обильный прием пищи — первое, второе и т. д.) непосредственно перед физической нагрузкой. В этом случае допустим только легкий углеводный перекус (чай с медом, сухофрукты, кусочек шоколада и т. п.).

3. Пищу желательно принимать за 3,5 часа до начала интенсивных физических нагрузок и не ранее чем через 15–20 минут после окончания тренировки, и только легкую.

4. Распределение суточного рациона по отдельным приемам должно соответствовать времени физических занятий. При утренних занятиях с большой физической нагрузкой несколько уменьшается энергетическая ценность завтрака и увеличивается ценность обеда. При интенсивных вечерних занятиях повышается энергетическая ценность и завтрака и обеда. При дневных интенсивных тренировках повышается количество принимаемой пищи на завтрак и несколько снижается энергетическая ценность обеда. Распределение же суточного пищевого рациона по энергоценности при равномерной спортивной нагрузке в течение дня можно рекомендовать следующее: завтрак 30–35%, обед 35–40%, полдник 5–10%, ужин 25–30%.

При занятиях бодибилдингом, штангой питание является одним из самых главных условий создания красивого тела, увеличения силы и выносливости. Приводимые ниже рекомендации предназначены для подростков старше 16 лет и ни в коей мере не моложе. Почему? Да потому, что раньше 16 лет нельзя интенсивно заниматься такими видами спорта, как тяжелая атлетика,

бодибилдинг и др. Даже великий Шварценеггер начал заниматься с 15 лет, хотя и был к тому времени неплохо развит физически. И он же категорически предостерегает от занятий бодибилдингом в возрасте 12–14 лет, так как это чрезвычайно опасно для неокрепшего детского организма.

Большинство культуристов считают, что необходимым условием диеты является высокое потребление белка при низкой калорийности. Что же используют знаменитые культуристы в качестве источника белка? В первую очередь мясо, но оно, наряду с белком, содержит и большое количество жира, который для бодибилдинга, особенно в таких количествах (а едят некоторые атлеты мясо килограммами), не нужен и даже опасен. Культуристы об этом знают и поэтому перед соревнованиями обычно переключаются на цыплят и рыбу, яйца и молоко, хотя и в этих продуктах содержится жир. Например, цыплячьи грудки массой 100 г дают около 20 г белка и только 4–5 г жира.

Однако среди культуристов, добившихся высоких результатов, есть и приверженцы вегетарианской диеты. Вот высказывания Билла Пэрла, приведенные в журнале «Физкультура и спорт»: «Уже три десятка лет я — вегетарианец. Обычно суперзвезды культуризма по 6 раз в день едят говядину, чтобы поддержать набранную мышечную массу. Им приходится съедать до 10 фунтов мяса, чтобы набрать 300–400 г протеина для выработки достаточного количества аминокислот. Но это удел быков! И хотя я сам всегда был тяжеловесом, мне совсем не требуется столько протеина. Если потреблять протеин из естественных источников, то 50–70 г протеина вполне достаточно для жизнедеятельности организма».

Если культурист потребляет в день 300–400 г белка и сжигает их на тренировке, то он быстро устает и становится вялым. И все потому, что организм вынужден перерабатывать белок в глюкозу, а это процесс длительный, требующий столько же энергии, сколько дает сам белок. Поэтому легче сократить потребляемое количество мяса в 2–3 раза, а остальное добирать углеводами.

Бывший «Мистер Америка» Рой Хоган и в свои 54 года производит сильное впечатление на судей, а ведь с 50-х годов он является вегетарианцем. Близок и вегетарианству и Стив Ривс, диета которого почти целиком молочно-овощная. Мяса он употребляет совсем немного, питаясь салатами, авокадо, свежими овощами и фруктами плюс немного молока.

Вот что пишет Джо Уайдер по поводу фруктов: «Один из ведущих культуристов вспоминал, что в детстве он был толстым, поэтому, чтобы побеждать на соревнованиях, был вынужден соблюдать строгую диету. И если бы не фрукты, он был бы абсолютно беспомощным. Ввести фрукты в меню совсем нетрудно. Немного сока на завтрак, яблоки или груши на ленч, фруктовый салат на обед — все это значительно разнообразит ваше меню. Но нужно помнить, что фрукты и ягоды не похожи



друг на друга. Клубника, например, слишком сладка для диеты, когда вы работаете над рельефом: чашка клубники содержит 55 калорий и 13 г углеводов. При сбалансированной диете для культуриста вреден как недостаток, так и избыток углеводов. Углеводы — это в первую очередь энергия, однако их избыток ведет к образованию жировых отложений. Не рекомендуется сочетать фрукты с овощами, картофелем или рисом в одном приеме пищи. Зато очень хорошо сочетаются фрукты с творогом». Необходимое количество белка можно получить и при малокалорийной диете. При этом не следует забывать, что очень многое зависит от приготовления пищи. Часто цыплят жарят в большом количестве жира с добавлением крахмала, что почти утраивает калорийность продукта и добавляет большое количество углеводов. Очень много жира содержит кожа цыпленка. Поэтому перед приготовлением рекомендуется ее снять и готовить цыпленка без кожи.

Используя масло, следует иметь в виду, что оно является концентрированным источником жиров, поэтому вся жареная пища содержит излишние калории. Большинство культуристов предпочитают вареную или тушеную пищу. В салаты вместо масла можно добавлять низкокалорийные приправы. Для уменьшения калорийности можно вместо целого яйца, содержащего много жира в желтке, использовать только белок.

Наибольшей популярностью у культуристов пользуется рыба тощих сортов (треска, хек, тунец, форель), в которой много белка и мало жира. Но и рыбу нужно готовить правильно. Самое главное — не добавлять масло. Любая рыба и мясо содержат собственный жир, и во время приготовления он вытекает, поэтому их нужно готовить таким образом, чтобы жир стекал, а не оставался в пище. И варка, и тушение позволяют в некоторой степени добиться этого. После приготовления рыбы, говядины или цыплят кусками, чтобы убрать остатки жира, можно обтереть их сухой салфеткой.

Рыбу лучше всего готовить быстро: если вы превысите температуру готовки, то масло, на котором готовится рыба, пропитает ее и даст специфический рыбный запах. Тонкую белую рыбу или окуня нужно запекать только с одной стороны при температуре не выше 140°C. Более толстую рыбу, такую как форель, нужно запекать с обеих сторон. Особенно популярен у культуристов тунец, которого атлеты едят обычно консервированным в масле. Однако просто вылить масло из банки мало. Нужно завернуть кусок рыбы в сухое полотенце или салфетку и слегка отжать.

Многие культуристы отказываются, особенно перед соревнованиями, от молочных продуктов, так как, по их мнению, они сглаживают мышцы. Чашка цельного молока (250 мл) содержит около 150 килокалорий, 8 г жира и примерно столько же белка и углеводов, а в обезжиренном молоке, при том же количестве белка, содержание жира в 3–5 раз меньше, поэтому оно наиболее предпочтительно для культуриста.



Чтобы снизить потребление жира, следует есть меньше мяса, но больше овощей, в том числе богатых белком (соя, фасоль и др.) и не содержащих жиров. Некоторые культуристы-вегетарианцы, подобно Биллу Пэрлу, успешно доказали, что чемпионом можно стать и полностью отказавшись от мяса. Так, например, Арнольд Шварценеггер в своих рекомендациях говорит: «Я ем вместо хлеба — сыр, вместо сахара — мед, вместо мяса — рыбу. Чтобы талия была в норме, сразу же после пробежки я выполняю 100 подъемов ног → эффект значительный. Попробуйте и убедитесь, что я прав!»

Однако не все занимающиеся культуризмом страдают от избытка веса, многие, особенно новички, стремятся набрать вес, избавиться от худобы и костлявости, обрести мужественный вид. Этой категории начинающих атлетов для набора мышечной массы подойдут советы из книги Милана Яблонского «Культуризмом к силе, красоте, здоровью» (см. в журнале «Физкультура и спорт»). Прежде всего там подчеркивается: «...не следует пользоваться этим методом более 30 дней подряд и придерживаться его может не каждый человек. Если объем вашего желудка небольшой, то вряд ли вы хороший едок, поэтому соблюдение данной диеты может принести вам больше вреда, чем пользы. В таком случае постепенно увеличивайте объем порций пищи и расширяйте свой желудок с помощью следующей диеты.

1-й завтрак

Большая миска овсяных хлопьев со сметаной и сахаром, 4 яйца (приготовленные любым способом), 4 куска хлеба грубого помола с маслом. Через 30 минут после завтрака — 0,5 литра молока.

2-й завтрак (спустя 3 часа после первого)

Напиток: 3 сырых яйца, 250 г сметаны, 250 г молока, 2 ложки тертого шоколада взбить до пены в миксере. Пить медленно в течение 15–20 минут.

Обед

Большая тарелка супа (куриного или грибного), 300–400 г жареной говядины, большая порция салата. Десерт — пудинг, мороженое.

Полдник (спустя 3 часа после обеда)

Напиток: 250 г сметаны, 250 г молока, 2 банана, 3 сырых яйца, 2 ложки тертого шоколада или сиропа взбить в миксере и медленно выпить.

Ужин

Сметанный сыр, творожное суфле, шницель или котлеты, салат, пудинг.

Перед сном

1 литр цельного молока, пить медленно. Хорошо употреблять печенку и соевые бобы».

Такая диета предназначена исключительно для очень худых культуристов, которым совершенно необходимо прибавить в весе. Как правило, большое количество пищи, съеденной за завтраком, обедом и ужином, не увеличивает значительно веса, поскольку не все усваивается организ-



мом. Дело в том, что внутренние органы и мышцы ассимилируют принятую пищу только тогда, когда в ней нуждаются. Поэтому есть следует чаще, чем обычно, распределив приемы пищи так, чтобы это происходило примерно через каждые три часа.

Такая обильная диета требует и соответствующей программы тренировок. Ниже приводим испытанную систему Джона Гримека — пионера современного культуризма. Он и сейчас не потерял форму, живет во Флориде и редактирует популярный на побережье журнал по культуризму «Железный человек». Итак, ему слово: «Приобретение большого веса (разумеется, в форме активной мышечной массы с минимумом балласта), безусловно, требует специального соотношения тренировки, питания и режима дня. Существует несколько разных методов прибавления в весе, анализируя которые можно установить, что в каждом отдельном случае речь идет о максимальной нагрузке для мышц при ограниченной частоте движений. Следовательно, нужно избирать такой вес, чтобы можно было при выполнении одной серии повторить упражнение всего 5–6, максимум 7 раз! Не больше! При этом главный упор делается на мышцы ног и груди».

При интенсивных тренировках ваш организм постоянно нуждается в подкормке. Поэтому приучите себя всегда иметь в кармане джинсов немного кураги, изюма, сушеных бананов и орехов. В течение дня кладите это себе в рот без разбора, и ваши мышцы отблагодарят вас. Давайте поддержку сердцу и аорте — ешьте сотовый мед! Кормите свои мышцы сами или не мучайте себя и забудьте о культуризме.

И в заключение еще несколько советов для решивших сделать свое тело красивым.

1. Не употребляйте слишком много соли и других специй.
2. Избегайте несвежей пищи.
3. Не употребляйте чрезмерно минерализованную воду.
4. Отучите себя от алкогольных напитков и табака.
5. Избегайте излишнего употребления животных жиров.
6. Удаляйте видимые кусочки жира из мяса, которое вы едите.

КОЖА И ПИТАНИЕ

Состояние кожи — еще один чрезвычайно важный для подростков вопрос. У них (и девочек, и мальчиков), особенно в период полового созревания, отмечаются отдельные нарушения со стороны кожи лица в виде угрей, повышенной сухости или, наоборот, жирности. Большинство подобных изменений связаны с нарушением обмена веществ в растущем организме, в том числе и из-за неправильного питания.

Для нормальной жизнедеятельности клеток и тканей кожи необходимы белки, углеводы, жиры, витамины, соли и вода, содержащиеся в коже в определенных соотношениях. При нарушении обмена веществ в связи с гормональной перестройкой изменяется содержание и соотношение пищевых компонентов, что сказывается и на состоянии кожи.

Так, например, нарушение белкового обмена приводит к снижению иммунных (защитных) сил организма, барьерной функции кожи. При недостаточности белка возникают сухость и шелушение кожи как реакция на атрофию сальных желез. Кожные покровы истончаются, ухудшается ороговение поверхностных клеток кожи, что снижает ее прочность, замедляет заживление при нарушениях кожного покрова. Иногда наблюдается посветление (депигментация) кожи. Белковая недостаточность может быть причиной сухости кожи, истончения, повышенной ломкости и выпадения волос. Отмечается также повышенная ломкость ногтей. При дефиците белка в организме появляются симптомы недостаточности витаминов (см. ниже).

При недостаточном поступлении жира в организм или нарушении его усвоения из-за поражения печени и поджелудочной железы повышается сухость кожи, возникают чешуйчатое шелушение и воспаление типа экземы. Ухудшается эластичность, повышается ломкость и проницаемость капилляров, что усиливает кровоточивость и становится причиной кровоизлияний. Однако и избыток жира в питании влияет на состояние кожи, вызывая жирную себорею кожи и волосистой части головы, появление желтых пятен на веках и коже лица (ксантомы).

Избыток рафинированных углеводов в питании может вызвать развитие диабетического состояния с повышенной сухостью кожи и слизистых оболочек, с аллергическими и гнойничковыми заболеваниями кожи.

Нарушение водного обмена как результат разных заболеваний, в том числе сердца, почек и др., проявляется в том, что в коже и подкожной клетчатке задерживается вода и образуются отеки. Нередко наблюдается отечность лица; прежде всего отеки появляются вокруг глаз: верхние и нижние веки набухают, изменяется (иногда до неузнаваемости) внешность человека.

Витаминный обмен также тесно связан с состоянием кожных покровов. Так, при недостатке витамина А в организме кожа шелушится, грубеет, покрывается роговыми наслоениями. Нехватка витамина А приводит к некоторым болезням ногтей. Поэтому употребление витамина А почти всегда дает хороший эффект при нарушениях со стороны кожных покровов (сухой коже, сухих волосах, кожном роге).

Витамин С необходим для образования коллагена — белка, скрепляющего клетки соединительной ткани сосудов, кожи, участвующего в за-

живлении ран. Недостаточность коллагена проявляется в бледности кожи, вплоть до синюшности губ и щек, в сухости и шелушении. Возможно появление мелкоточечных кожных кровоизлияний в виде сыпи. Витамин В₁ оказывает благоприятное действие при выпадении волос, себорее. Недостаток витамина В₂ бывает причиной ангулярного стоматита (в углах рта возникает мокнутие с последующим развитием трещин, покрывающихся в дальнейшем корочками), именуемого в народе «заеда». Слизистая оболочка губ шелушится, покрывается вертикальными трещинами, губы набухают, становятся чрезмерно красными, легко кровоточат; это — хейлоз. На коже могут появляться угри.

Витамин В₃ (пантотеновая кислота) вместе с другими витаминами группы В регулирует, в частности, образование пигмента в волосах. При недостатке пантотеновой кислоты отмечается поседение.

Отсутствие витамина В₆ в пище вызывает сухие дерматиты в области глаз, носогубной складки, иногда — на шее и волосистой части головы. Реже появляются хейлоз и ангулярный стоматит.

Витамин РР (никотиновая кислота) уменьшает зуд и способствует нормальному функционированию кожи. При дефиците этого витамина отмечается бледность и сухость кожи, могут появляться красные пятна (эритема) на кистях рук, лице, шее и локтях. Кожа становится отечной, болит, зудит, могут даже образоваться пузыри. Если недостаточность витамина не устранить, кожа будет шелушиться, станет темно-коричневой, жесткой, шероховатой. Подобное поражение кожи может провоцироваться лучами солнца.

Витамин Е применяется при кожных заболеваниях, особенно если изменения касаются соединительной ткани. Витамин Н (биотин) положительно действует при лечении себореи и облысения.

Из минеральных веществ организму для обеспечения нормального функционирования кожного покрова более других необходим цинк. Достаточное количество цинка в питании предупреждает воспалительные процессы, появление угрей, стимулирует рост волос, ускоряет заживление ран. Кроме цинка, необходимо железо, при дефиците которого кожа бледнеет, начинается выпадение волос, ломаются ногти. Определенное содержание кальция в рационе питания необходимо не только для формирования и обновления костной ткани, но и для повышения противовоспалительных и десенсибилизирующих свойств организма.

Поэтому для лечения кожных покровов надо использовать не «Клерасил» а, во-первых, наладить питание, включив в рацион продукты, богатые указанными ингредиентами; во-вторых, дополнительно к рациону следует принимать соответствующие витаминно-минеральные комплексы. Ну и конечно, большую пользу принесут лекарственные растения, улучшающие обмен веществ (крапива, череда и др.), употребляемые





как внутрь в виде настоев, так и для наружного применения в виде лосьонов (ромашка, кора дуба, мята, зверобой, подорожник и др.).

Одним из лучших блюд, оказывающих лечебное действие на состояние кожных покровов, является салат красоты. Блюдо это содержит почти полный комплекс витаминов и минеральных солей и при этом много клетчатки, к тому же оно необыкновенно вкусно. Помимо этого, салат надолго утоляет голод, человек сыт после такой еды в течение 5–8 часов. Вот его рецепт.

«САЛАТ КРАСОТЫ»

5–6 ложек овсяных хлопьев залить 6–8 ложками холодной кипяченой воды. Добавить ложку меда и около 7–10 шт. мелко нарезанных орехов. Оставить на полчаса, а лучше на ночь, чтобы есть утром натощак. Перед едой к хлопьям добавить: натертое большое яблоко, 5–6 ложек молока (для выздоравливающих сливки), сок половины лимона, а если нет лимона, немного сока любого кислого фрукта (например, вишни) или, на худой конец, чуть-чуть лимонной кислоты. Салат можно подсластить, но лучше обойтись без этого, так как сахар «съедает» цинк и селен. Лучше добавить мед или какие-нибудь сезонные ягоды, например свежую малину или клубнику (зимой мороженую или протертую с сахаром). Иногда вместо молока или сливок добавляют творог или сгущенное молоко, а из фруктов — изюм, нарезанную курагу и т. д.

«Салат красоты» оказывает благоприятное воздействие не только на кожу, но и на волосы и на ногти, одним словом, на красоту, а также, что самое важное, — на самочувствие. Нужно обязательно регулярно устраивать себе 2–3-недельное лечение этим салатом, особенно весной, когда наш организм испытывает недостаток в витаминах, минеральных солях и вообще требует помощи и поддержки.

ПОСТЫ, ВЕГЕТАРИАНСТВО И ДЕТИ

В настоящее время становится все больше семей, в том числе и среди молодежи, соблюдающих посты или придерживающихся вегетарианской направленности питания. Если взрослый человек какое-то время недополучает те или иные пищевые и биологически активные вещества, то с ним ничего не случится, а для детского, быстро растущего организма любые, даже на небольшой срок, ограничения могут быть опасны.

Чаще всего во время поста ребенок получает недостаточное количество белка и жира, витаминов А, D, B₁₂, железа, фосфора и кальция. Это



может приводить к задержке физического и психического развития, ослаблению иммунитета и повышению восприимчивости к инфекционным заболеваниям, развитию рахита, анемии и другим нарушениям.

Итак, можно ли поститься (имеются в виду религиозные посты) детям? Конечно, можно, но к питанию ребенка во время поста надо относиться гораздо серьезней, чем питанию взрослого. По нашему мнению, полностью соблюдать пост ребенок может не ранее чем с трех лет; до этого возраста он должен обязательно получать молочные продукты постоянно. Из всех направлений вегетарианства для детей оптимально подходит лактоово-вегетарианский вариант, разрешающий, наряду с растительной пищей, молочные продукты и яйца. В крайнем случае лакто-вегетарианство, которого, кстати, придерживается большинство индийских религий. Ну а полное вегетарианство, или веганство, на наш взгляд, совершенно недопустимо для детей и подростков, у которых активно идут процессы роста организма.

Питание постящегося ребенка, а особенно ребенка на вегетарианской диете, должно быть более разнообразным, чем у детей, питающихся смешанной пищей, в том числе и за счет сырых овощей, плодов и соков из них. Поэтому, если родители не могут обеспечить разнообразное растительное питание, лучше за вегетарианство для детей и не браться.

К сожалению, не только «ярые» вегетарианцы резко ограничивают в питании своих детей — часто этим грешат и православные, доводя малышей до истощения неумеренным соблюдением постов. В то же время анализ современной православной и медицинской литературы, посвященной постам, указывает на разумное отношение православия к постам, в особенности относительно детей. В отличие от других религий, где имеются постоянные четкие пищевые ограничения, в христианстве нет абсолютных запретов на употребление отдельных продуктов питания. Пищевые предписания связаны только с постами и имеют временный характер. В период постов дозволены конкретные пищевые продукты и не разрешаются определенные виды пищи. В подходе христианской религии к питанию прослеживается разумный принцип умеренности с отказом от крайностей: чревоугодия и «небрежения о насыщении плоти».

Пост физический, т. е. отказ от пищи, в соответствии с религиозной литературой, не является самоцелью. Это лишь подспорье к духовному совершенствованию, отказу от злобы, зависти, похоти и т. п. Поэтому церковь не возражает против смягчения пищевых предписаний поста для людей больных или занятых тяжелым физическим трудом, или находящихся вне дома, в пути, а также для детей, беременных и кормящих, указывая при этом, что «болезнь выше поста физического, но духовный пост распространяется и на больных».

Родители должны четко себе представлять, что с медицинской точки зрения питание во время постов может иметь как положительное, так и отрицательное влияние на организм. Посты, в особенности строгие, а также переход к нормальному питанию после постов при неграмотном проведении могут привести к серьезным осложнениям состояния здоровья вплоть до возникновения тяжелых заболеваний. Одним из самых частых нарушений является резкий переход после окончания поста от постной, вегетарианской пищи к обильному приему жирной, животной, часто жареной пищи, что может вызвать такие заболевания, как острый панкреатит, холецистит, желчнокаменную болезнь, гастрит, в особенности у детей. Поэтому переходить на обычное питание после поста надо постепенно, вводя по одному животному продукту в каждый прием пищи, причем в небольшом количестве и в диетическом (отварном, паровом) виде.

После строжайшего (1–2-дневного) поста, например, на 1-й неделе Великого поста, который, кстати, детям противопоказан, не следует 1–2 дня употреблять подсоленную пищу (овощи вообще лучше не солить, а по возможности и хлеб готовить самим без соли или пользоваться диетическими сортами бессолевого хлеба). Также первые два дня после строгого поста желательно не использовать и масло растительное, а главное — не переедать. Вообще как во время поста, так и сразу после него не надо злоупотреблять соленой пищей — рыбой и рыбопродуктами, консервированными овощами и т. д.

Посты в течение года занимают около 200 дней, причем бóльшую часть из этого периода занимают однодневные посты по средам и пятницам, когда не допускается мясная, молочная и яичная пища. Не забывайте, что, когда на среду и пятницу приходятся дни празднуемых святых, разрешено растительное масло, а в самые большие праздники рыба и рыбопродукты.

Многие родители также забывают, что во время сплошных седмиц (недель) пост в среду и пятницу не соблюдается: в Пасхальную (Светлую) неделю; в двухдневные святки — от Рождества Христова до Крещения Господня; в Троицкую неделю — от праздника Святой Троицы до начала Петрова поста; в мясоед за две недели перед Великим Постом; в Масленицу — за неделю до Великого Поста (запрещено только мясо, а яйца и молоко едят даже в среду и пятницу).

Как написано в статьях религиозно-нравственного чтения, собранных епископом Иустином (1901), «...к посту надо готовить себя постепенно; разом сделаться постником нельзя... Некоторые необдуманно и поспешно берутся за подвиги поста и начинают безмерно поститься. Таковых пост не прочен, не полезен, а скорее вреден: они или расстраивают свое здоровье, или от голода делаются нетерпеливы и

раздражительны — без толку злятся на всех и все или же пост делается для них невыносимым и они бросают его... Каждый обрати полное внимание на свой желудок и определи — сколько ему требуется в сутки пищи и питья; потом понемногу уменьшай количество употребляемой тобою пищи и доведи его до того, что больше уже нельзя сокращать свое питание, чтобы не подвергнуться ослаблению, изнурению, неспособности к делу...»

Как указывают специалисты по питанию Б. Смолянский и Л. Белова, «Строго вегетарианское питание рекомендуется во время постов в православии в течение недель или отдельных дней недели... Кроме того, в отдельные дни постов допустимо употребление рыбы...», пищевая ценность которой высока. В остальные дни скромная пища не возбраняется. «Поэтому можно утверждать, что строго вегетарианское питание во время постов не может нанести ущерб здоровью большинства людей. В какой-то мере на это указывает и многовековой опыт соблюдения постов миллионами православных христиан. Более того, при ряде заболеваний (в частности, детям с аллергией. — *Авт.*) периодическое строгое воздержание от животной пищи может быть полезным».

Что же может, хоть частично, компенсировать отсутствие животных продуктов? По белковому компоненту — это, конечно, бобовые (фасоль, бобы, горох и особенно соевые продукты), грибы, частично крупы. Последние, кстати, богаты и железом. Жиры — это прежде всего орехи, семечки, которые в том или ином виде надо добавлять в различные блюда. Особых проблем с витамином D и фосфором для постящихся, которым иногда можно употреблять рыбу, нет. Однако для строгих вегетарианцев — это важнейшая проблема, решить которую, да и то лишь частично, можно нахождением детей на солнце, УФ-облучением, добавкой синтетического витамина D. А вот достаточное количество кальция без молочных продуктов обеспечить практически невозможно, так же как и витамина B₁₂ без мяса и яиц. Поэтому родителям, являющимся строгими вегетарианцами, надо обязательно обогащать рацион своих детей препаратами кальция и витамина B₁₂.

В питании детей во время поста можно использовать те же блюда, что и в обычное время, убрав из них животный компонент: из каш — коровье молоко (заменив соевым) и сливочное масло (заменив растительным), супы варить не на мясном, а на овощном отваре и т. п. Думаем, каждый сам догадается, как это сделать, используя приводимые нами рецепты, однако хочется обратить внимание родителей на то, что порции надо чуть-чуть увеличивать из-за меньшей калорийности вегетарианских блюд. Кроме того, следует широко использовать продукты из сои, как предназначенные для грудных детей (сухие соевые смеси вместо молока в ту же кашу), так и «взрослые», типа соевого фарша, гуляша, шницелей и т. п.

В семье должен быть запас грибов, дикорастущей и огородной зелени, плодов и овощей, приправ. Приведем рецепты некоторых блюд, существенно расширяющих возможности постного стола.

САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ

Нашинковать ножом промытые молодые листья крапивы, соединить с измельченным зеленым (или репчатым) луком, слегка потолочь деревянным пестиком, посолить, заправить смесью уксуса и растительного масла.

САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ, ОДУВАНЧИКА И МОРКОВИ

Промытую зелень крапивы и листья одуванчика, вымоченные в солевом растворе в течение 20 минут, мелко шинкуют ножом, солят, поливают уксусом, перемешивают с тертой морковью и заправляют растительным маслом.

ПЮРЕ ИЗ КРАПИВЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

1 кг промытых листьев крапивы отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, порубить ножом на разделочной доске, посыпать мукой (1 столовая ложка), добавить 2–4 столовые ложки крапивного отвара, перемешать и снова варить 10 минут, непрерывно перемешивая. Затем добавить тертый хрен, лук, поджаренный в растительном масле, перемешать и подавать в качестве приправы к мучным и рыбным блюдам в горячем виде.

ЗАКУСКА РЫБНАЯ С КРАПИВОЙ

Рыбу припустить в небольшом количестве воды, уложить на тарелку и добавить 2–3 столовые ложки пюре из крапивы.

ОЛАДЬИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С КРАПИВОЙ

Пропустить через мясорубку 1 кг картофеля, 200 г крапивы, 50 г лука репчатого. Добавить муку или манную крупу, соль и обжарить на сковороде.

ПОРОШОК ИЗ КРАПИВЫ

Листья и стебли крапивы сушат в хорошо проветриваемом помещении, измельчают, просеивают и используют для приготовления супов, соусов, омлетов, каш, оладий и других блюд. Хорошо сохраняется в течение двух лет, не теряя своих пищевых и биологических свойств.

СОК КРАПИВЫ (КОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ) НАТУРАЛЬНЫЙ

После переборки и промывания теплой водой листья крапивы (1 кг) пропускаются через мясорубку и отжимаются через марлю. Сок использовать сразу же или хранить не более суток в холодильнике.

НАПИТОК «ЗДОРОВЬЕ» ИЗ КРАПИВЫ

Сок крапивы смешивают с соком свеклы, медом и доливают водой. Сока крапивы и сока свеклы по 1 стакану, меда — 2 столовые ложки, воды — до 1 л.

САЛАТ ИЗ ОДУВАНЧИКА С ЛУКОМ

200 г измельченных листьев одуванчика перемешать с 2 столовыми ложками измельченного репчатого лука, заправить 2 столовыми ложками клюквенного сока и 2 столовыми ложками подсолнечного масла. Этот салат отличается высокими вкусовыми качествами.

САЛАТ ИЗ ОДУВАНЧИКА И КРАПИВЫ

К двум горстям листьев одуванчика, выдержанным в солевом растворе 30 минут, прибавляют горсть молодых листьев крапивы и рубят ножом, солят, перемешивают и заправляют стаканом простокваши. Точно так же можно приготовить салат и со шавелем. В этот салат можно добавлять грецкие орехи, мед.

НЕКТАР ИЗ ОДУВАНЧИКА

Раскрывшиеся цветки одуванчика, собранные утром в солнечную погоду, пересыпать сахаром (слой цветков, слой сахара), утрамбовать, накрыть марлей. Использовать через несколько дней. В темном прохладном месте может храниться долгое время.

САЛАТ ИЗ СНЫТИ И ЩАВЕЛЯ С ОВОЩАМИ

Отваренные овощи нарезают ломтиками, на них укладывают измельченную зелень шавеля и сныти, добавляют растительное масло, соль и уксус. На 1 порцию берут 80 г сныти, 20 г шавеля, 50 г картофеля, 10 г моркови, растительное масло, соль и специи по вкусу.

ВИНЕГРЕТ ИЗ ОВОЩЕЙ СО СНЫТЬЮ

Отваренные овощи нарезают кусочками (картофель 100 г, морковь 300 г, свекла 100 г, огурцы 60 г), смешивают с зеленым луком (50 г), снытью и борщевиком (по 120 г), шавелем (50 г), солят, заправляют растительным маслом (15 г), уксусом и горчицей по вкусу.

ИКРА ИЗ СУХОЙ СНЫТИ, ОВОЩЕЙ И ТРАВ

50 г смеси сухих трав (сныти и подорожника) заливают горячей водой на 1 час, добавляют измельченные на терке корневища пастернака и пассерованный репчатый лук, чеснок, соль, перец. Перемешивают и кипятят 5 минут. На 50 г сухой смеси берут 100 г корня пастернака, 30–50 г жира, 5 г чеснока.



ИКРА ИЗ СНЫТИ С КАБАЧКАМИ

Листья сныти варят до готовности в закрытой посуде, добавляют нарезанную морковь и варят 20 минут. Добавляют нарезанные кабачки (свежие или мороженые) и варят все до готовности. Затем всю массу пропускают через мясорубку, добавляют прожаренный лук и тушат до нужной густоты. На 4 порции берут сныти и кабачков по 200 г, моркови 30 г, укропа 15 г, лука 30 г, растительного масла 15 г; уксус, горчица, соль по вкусу.

ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ

Картофель, нарезанный кубиками, сварить в подсоленной воде, добавить 100 г черешков сныти, 100 г черешков борщевика, 100 г крапивы и варить 10 минут. При подаче на стол заправить сметаной и круто сваренным яйцом.

ГОРОХ СО СНЫТЬЮ

К 150 г разваренной, густой гороховой каши добавляют в качестве гарнира 50 г пюре из сныти, заправляют растительным маслом. Подают на стол в горячем и холодном виде.

СУПОВАЯ ПРИПРАВА ИЗ СНЫТИ С ОВОЩАМИ

На 1 кг сныти берут 300 г моркови, 100 г репчатого лука, 500 г листьев одуванчика, по 100 г зелени петрушки и сельдерея и 30 г чеснока. Промытые и измельченные ножом составные части приправы заливают кипящей водой, откидывают на дуршлаг и раскладывают в стеклянные банки. Оставшуюся после обработки овощной зелени воду солят из расчета 2 столовые ложки на 1 л воды, доводят до кипения и заливают в банки. Банки закрывают крышкой и пастеризуют в кипящей воде в течение 20–30 минут. Охлаждают и хранят в прохладном месте.

Для создания хорошего настроения, поощрения детей во время поста нет ничего лучше хорошей выпечки, которая при грамотном подходе может существенно разнообразить постный стол. Вот какая выпечка рекомендовалось нашим предкам во время постов: «Пироги, пирожки, в ореховом масле жаренные, с горошком, оладушки в ореховом же масле, квашеные, пироги подовые квашеные, с горошком, пироги с маком большие, жаренные в конопляном масле с горошком, да большой пирог с маковым соком да сочнями, пирог с вязигой большой, пирог с сига́ми, пирог сомий, пирог с сельдями, пирог с сочнями, а внутри переложен блинчиками. А на Великий Пост среди мучного постные блюда — блины да луковники, да левашники, да пироги подовые с маком, да кисели, и сладкие, и пресные. А сладкое — в какие дни доведется: ломти арбуза



и дынь в патоке, яблоки в патоке, груши в патоке, вишни, мазуни с имбирем, с шафраном, с перцем, патока с имбирем, с шафраном, с перцем, напитки медовые и квасные простые с изюмом да с пшеном, шишки, пастила из различных ягод, редька в патоке».

Для приготовления выпечки во время поста приводим рецепт постного дрожжевого теста: 1,2 кг муки, 2 стакана теплой воды, 1 стакан растительного масла (можно 3/4 стакана), 30–40 г дрожжей, 1 чайная ложка соли.

Дрожжи растворить в 1/2 стакана теплой воды и поставить в теплое место. Когда дрожжи вспенятся, из указанных продуктов замесить тесто, прикрыть полотенцем и поставить в теплое место. Дважды сделать обминку теста и сформировать пирог. Тесто для доньшка раскатать толщиной 1 см, перенести на противень, смазанный растительным маслом, расправить, уложить начинку. Сверху прикрыть вторым слоем теста, раскатанным потоньше — 7–8 мм, наколоть вилкой. Если начинка сочная, в середине пирога сделать отверстие, чтобы он не лопнул от пара во время выпекания. По желанию можно оставить небольшой кусочек теста, тонко его раскатать и вырезать ножом или формочкой различные украшения — полосочки, листики, ягодки, цветки и т. д. Поверхность пирога смазывают крепким сладким чаем при помощи кисточки, сверху украшают подготовленными фигурками, снова смазывают чаем и выпекают при температуре 180°C до готовности. После выпечки слегка смазать пирог кипяченой водой, накрыть полотенцем и дать «отдохнуть». Очень хорошо ставить тесто не на воде, а на рисовом отваре — тесто тогда получается особенно белым.

ПИРОГ С КАПУСТОЙ

Капусту нашинковать соломкой или нарезать квадратиками, потушить в глубокой сковороде под крышкой в растительном масле, добавив небольшое количество воды, и подсолить. Когда капуста станет мягкой, открыть крышку, дать испариться лишней влаге и слегка подрумянить. Остывшей капустой начинить пирог и испечь. Пирог сформировать четырехугольной формы.

Тесто; 1 небольшой кочан капусты, растительное масло, соль.

ПИРОГ С ГРИБАМИ

Грибы отварить (сушеные предварительно замочить на 2–4 часа в холодной воде), нарезать и обжарить вместе с луком в растительном масле. Смешать с отварным рисом или гречкой. Пирог сформировать закрытый, четырехугольной формы.

Тесто; 0,5 кг свежих или горсть сушеных грибов, 1 стакан вареного риса или гречки, 1 головка репчатого лука, растительное масло, соль.

ПИРОГ С МОРКОВЬЮ СЛАДКИЙ

Морковь, натертую на средней терке, потушить в растительном масле с 2–3 столовыми ложками воды, добавить сахар, изюм, если есть — измельченные орехи. Посуду, в которой тушится морковь, поставить на небольшой огонь, помешивая, чтобы не подгорела. Пирог с такой начинкой хорош и открытый, и закрытый.

5–6 морковок, 0,5 стакана сахарного песка, 2 столовые ложки растительного масла, горсть изюма, немного соли, тесто, по желанию — немного орехов.

ПИРОГ С КУРАГОЙ

Курагу залить кипятком и дать размякнуть. Вынуть, дать стечь жидкости, разделив курагу вдоль на половинки, и выкладывать ими поверхность теста, раскатанного до толщины 1 см. Посыпать сахаром, можно корицей и толчеными орехами. Другую часть теста раскатать и нарезать на полоски, свить их веревочкой и уложить поверх пирога, по бортику тоже положить веревочку.

Тесто; 200–300 г кураги, 2 столовые ложки сахарного песка, корица и измельченные орехи — по желанию.

РУЛЕТ С СУХОФРУКТАМИ

Сухофрукты слегка отварить в небольшом количестве воды с сахаром, вынуть, дать стечь сиропу, охладить. Чернослив очистить от косточек и нарезать на кусочки, курагу разделить на половинки, орехи истолочь, все вместе смешать с сахаром. Тесто раскатать пластом толщиной около 7–8 мм, выложить на него начинку, припорошить ее мукой и свернуть рулетом. Выпекать на среднем огне, проколов в нескольких местах ножом и смазав сладким крепким чаем. Поверхность рулета можно посыпать корицей, смешанной с сахаром.

По полной горсти кураги, изюма, чернослива, яблок, орехов, 1 стакан сахарного песка, тесто.

ПИРОГ С КЛЮКВОЙ

Клюкву с сахаром пропустить через мясорубку. Тесто разделить на кусочки массой около 100 г, раскатать и на середину каждого выложить по ложке начинки. Хорошо защипать края и укладывать в круглую форму швом вниз на некотором расстоянии друг от друга, не очень плотно. Дать расстояться и выпекать на среднем огне. Отдельные булочки соединятся в пирог, который многие называют «дружная семейка». Остывший пирог можно посыпать через ситечко сахарной пудрой. Такой пирог можно приготовить с любой другой фруктовой или ягодной начинкой либо с начинкой из джема.

1 стакан клюквы, 1 стакан сахарного песка, 3 столовые ложки крахмала.



ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ (ОТКРЫТЫЙ)

Яблоки очистить и нарезать на четвертинки, вынуть семечки и разрезать еще раз пополам. Полученные толстые дольки яблок выложить на раскатанный до толщины 1 см пласт теста, приподнять бортик и украсить его «веревочкой» из теста. Посыпать сахаром и корицей.

6–7 крупных яблок, 2/3 стакана сахарного песка, корица, тесто.

ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ

Сварить картошку, слить отвар, размять ее и добавить к пюре обжаренный измельченный лук. Остывшую начинку класть на раскатанные лепешки теста, защипывать края и обжаривать в большом количестве разогретого растительного масла. Класть слепленные пирожки нужно обязательно в горячее масло, так как мало нагретое масло сильно впитывается в тесто и пирожки получаются не такие вкусные. Сначала нужно слепить все пирожки, раскладывая их на посыпанном мукой столе или на подносе, а уже потом жарить.

1 кг картофеля, 3–4 головки репчатого лука, растительное масло, соль, тесто.

ПИРОЖКИ С ПШЕННОЙ КАШЕЙ

Сварить крутую пшеничную кашу на воде, добавив во время варки немного соли и сахар. В готовую кашу всыпать изюм и перемешать. Остывшую начинку класть на лепешки из теста и лепить пирожки. Можно с такой начинкой испечь большой пирог. Пирожки смазать крепким сладким чаем и выпекать на среднем огне. Вместо пшеницы можно использовать рис.

1 стакан пшеницы, 1 стакан изюма, корица — по желанию, 0,5 стакана сахарного песка, соль, вода, тесто.

ПИРОГ СИБИРСКИЙ С РЫБОЙ И КРУПОЙ

На раскатанный толщиной 1 см пласт теста положить слой вареного риса или пшеницы, смешанного с обжаренным луком, выложить кусочками обжаренное филе рыбы, снова положить слой риса. Покрыть начинку другим слоем теста, раскатанного толщиной 0,5–0,7 см, края защипать. Пирогу можно придать форму рыбы, что особенно нравится детям. Нанести ножом узор в виде чешуи и прилепить из теста «плавники» и «хвост». Пирог проколоть ножом, чтобы выходил пар.

Начинка: 800 г филе рыбы, 4 столовые ложки риса или пшеницы, 3–4 столовые ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, соль, мука.

ПИРОГ С РЫБОЙ И КАРТОФЕЛЕМ

Рыбу очистить, срезать филе и обжарить в масле, запанировав в муке. На слой теста выложить нарезанный кружочками картофель, пригото-



ленную рыбу и нарезанный кольцами лук. Начинку покрыть раскатанным до толщины 0,5–0,7 см слоем теста, наколоть вилкой.

1 кг рыбы, 500 г вареного картофеля, 5 головок репчатого лука, 2 столовые ложки муки, соль, растительное масло.

РАССТЕГАЙ МОСКОВСКИЙ

Тесто разделить на кусочки массой примерно по 150 г, раскатать, на середину уложить рыбный фарш. Края лепешек защипать так, чтобы серединка осталась открытой. Дать расстояться и выпекать в горячей духовке. Готовые расстегаи смазать крепким чаем и перед подачей на стол в середину положить ломтики рыбы.

Рыбный фарш, красиво нарезанные ломтики малосолевой семги или лососины, или отварной осетрины, дрожжевое тесто.



Глава 5

ПИТАНИЕ И ФИТОТЕРАПИЯ ДЕТЕЙ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ И ФИТОТЕРАПИИ ДЕТЕЙ

«Не навреди» — основной принцип лечения любого заболевания, особенно у детей. Это, с нашей точки зрения, подразумевает максимум естественных натуральных лечебных средств (к которым относится питание и фитотерапия) и минимум лекарственных препаратов.

В связи с этим, наряду с принципами лечебного питания как такового (принципы механического, термического и химического щажения пораженного органа или системы, принцип замещения недостающих или чрезмерно расходуемых пищевых компонентов и др.), следует использовать и принцип натуротерапии. Например, мед, капустный сок и настой тысячелистника при гастритах; изюм, курагу, медвежьи ушки в качестве мочегонного средства при заболеваниях почек; топинамбур — при диабете и т. п.

Поэтому для каждого заболевания, наряду с соответствующей диетой, нами будет предложен комплекс натуральных средств лечения.

При большинстве заболеваний, особенно вначале, требуются ограничения в питании, иногда очень жесткие — вплоть до голодания (острые инфекционные заболевания, протекающие с повышением температуры, болезни желудочно-кишечного тракта, почек, аллергия, диабет и др.). Однако при болезнях недостаточного питания (анемия, рахит, гиповитаминозные состояния, период выздоровления после острых и хронических инфекционных заболеваний), наоборот, необходимо усиленное питание.

Теперь более подробно о принципах, положенных в основу лечебного питания. **Принцип механического щажения** пораженного органа используется при различных нарушениях со стороны слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), чаще воспалительного характера (гастриты, энтериты, колиты, аллергические поражения, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки). Этот принцип основан на ис-



ключении из рациона продуктов и блюд, способных своей структурой оказать раздражающее действие на слизистые оболочки ЖКТ. Например, мясо не кусками, а молотое, и не жареное, а на пару; хлеб не ржаной, а пшеничный из муки мелкого помола, да еще и вчерашней выпечки; слизистые каши и супы, обволакивающие желудочно-кишечный тракт; исключение сырых, богатых клетчаткой овощей и плодов, а вареные — в виде пюре и т. п.

Принцип термического щажения, также направленный на обеспечение покоя воспаленным слизистым оболочкам ЖКТ, основан на недопущении как слишком горячих блюд (выше 40–45°C), так и слишком холодных (ниже 12–15°C).

Что касается **принципа химического щажения**, то он используется несколько шире, чем два предыдущих — не только для того, чтобы не допустить раздражения слизистых ЖКТ острыми, жареными и копчеными продуктами и блюдами. Это еще и ограничение соли при болезнях почек, рафинированных углеводов — при диабете, пуринов — при подагре, жира — при болезнях печени и т. п.

Должен использоваться также и принцип этапности лечебного питания в зависимости от стадии заболевания (острая, затихания болезни, выздоровления): голодание или ограниченное питание, легкое лечебное питание, усиленное питание.

Доступность, безвредность и эффективность фитотерапии, так же как и лечебного питания, позволяют использовать ее практически для лечения всех болезней: в одних случаях как дополнение к медикаментозным препаратам, в других — как основное (базовое) средство.

При фитотерапии детей очень важно правильное определение дозировок лекарственных растений для каждой возрастной группы, в особенности для детей до двухлетнего возраста.

В этой книге мы в основном будем говорить о внутреннем применении лекарственных растений. Для приема внутрь наиболее оптимальными лекарственными формами для детей являются напары (чай), настои и отвары. Использование растений в виде чая (напара) имеет больше предупреждающее, чем лечебное значение.

Напар (чай) готовят без нагревания из одного растения или сбора трав. Отмеренное количество сырья заливают стаканом или, соответственно прописи, несколькими стаканами кипятка и настаивают в тепле от 20–30 минут и до 6–8 часов (в зависимости от характера сырья). Для этой цели удобнее пользоваться термосом, тем более что напары пьют теплыми. Напар можно подслащивать медом или сахаром, добавлять для вкуса лимон. По конкретным рекомендациям напар принимают в количестве 1/2–2 стаканов в день.



Настой одного растения или сбора трав готовят с нагреванием на водяной бане в стандартном варианте в течение 15 минут (частные варианты приведены в прописях). Отмеренное количество сырья помещают в стеклянную или фарфоровую посуду и заливают нужным количеством кипятка (обычно стаканом). Посуду ставят в кастрюлю с кипящей водой. Через 15 минут посуду извлекают и охлаждают при комнатной температуре 45–60 минут, затем процеживают через марлю. Остаток сырья отжимают, количество настоя доводят кипяченой водой до 200 мл (стакана). При нагревании на малом огне настой не должен кипеть.

Отвары готовят фактически так же, как и настои, но выдерживают их на кипящей водяной бане 20–30 минут и фильтруют горячими после отстаивания в течение 10–15 минут. После отжимания сырья количество отвара доводят кипяченой водой до первоначального объема. Хранить приготовленные отвары (и настои) следует в темном холодном месте или в холодильнике не более 2–3 суток.

При приготовлении лекарственных растений для приема внутрь наиболее оптимальным является предварительное измельчение сбора до порошка. Порошок легко приготовить, пропуская растения через мясорубку или кофемолку. Порошок не должен быть очень мелким (частицы величиной 1–2 мм). Поскольку в порошке растения через 1–1,5 месяца начинают терять свои лечебные свойства, не надо измельчать их сразу в большом количестве. Хранить порошок следует в закрытой банке в холодильнике, а перед употреблением перемешивать. Если растения используются в порошке, наиболее эффективным и простым способом является кипячение в течение трех минут с последующим настаиванием в тепле в течение двух часов.

Эффективность и безопасность фитотерапии, как, впрочем, и любого другого лечения, во многом зависит от дозы назначаемых лекарственных растений. При фитотерапии детей имеет большое значение не только общая доза назначенного сбора, но и содержание в нем каждой составляющей. Поэтому к количественному составу сборов для детей предъявляются строгие требования. В частности, нельзя отмеривать растения «на глазок». Если растения или сбор целиком дозируются ложками, необходимо предварительно определить вес растений, содержащихся в ложке. Перед употреблением сбор следует тщательно перемешать. При составлении сбора отдельные компоненты его тщательно взвешивают.

Наиболее простой и общепотребительный расчет доз лекарственных растений для детей разных возрастных групп представлен в табл. 9.



Таблица 9

Расчет доз лекарственных растений

Возраст	Часть взрослой дозы
до 6 месяцев	$1/10$
от 6 месяцев до 1 года	$1/8$
от 1 года до 2 лет	$1/7$
от 2 до 3 лет	$1/6$
от 3 до 4 лет	$1/6$
от 4 до 5 лет	$1/5$
от 5 до 8 лет	$1/3$
от 8 до 10 лет	$1/2$
от 10 до 14 лет	$3/4$
от 14 до 18 лет	$3/4-1$

Этой таблицей следует руководствоваться при применении фитотерапии по рекомендации любых литературных источников, в том числе и нашего. Следует иметь в виду, что вес 1 столовой ложки порошка разных лекарственных трав существенно различается (ложка корня валерианы весит гораздо больше, чем ложка листьев крапивы), поэтому в Приложении мы даем таблицу меры и веса различных лекарственных растений.

ПИТАНИЕ ПРИ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Аллергические заболевания (диатез, крапивница, нейродермит, экзема, бронхиальная астма и т. п.) настолько участились в последнее время, что почти каждый ребенок в той или иной степени страдает ими в отдельные периоды жизни. И здесь важно вовремя выявить аллергию и как можно раньше начать лечение, в основе которого лежат изменения в питании. Но главное, конечно, не допустить возникновения аллергии.

Детский организм больше, чем взрослый, подвержен аллергическим поражениям. Особенно это проявляется до года, когда от 40 до 60% детей имеют проявления аллергии разной степени выраженности. Риск возникновения аллергических заболеваний значительно повышается, когда кто-либо из родителей (или оба) страдают аллергией, хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, ревматизмом. Большое влияние оказывает и период беременности: токсикозы, как и работа будущей матери во вредных условиях, в 2 раза увеличивают риск возникновения у ребенка аллергии, а перенашивание — в 3 раза.





Поэтому профилактикой аллергических заболеваний следует начинать заниматься до рождения ребенка, а еще лучше — до зачатия, добиваясь максимально полного оздоровления организма будущей матери. В период беременности необходимо предельно ограничить прием лекарственных препаратов, используя для лечения натуральные методы (фитотерапию, массаж, закаливание, лечебное питание). Пища должна быть разнообразной; нельзя допускать избыточного и частого употребления каких-либо (пусть даже, на ваш взгляд, самых полезных) продуктов: особенно опасны в больших количествах молоко (сыр, творог), шоколад, орехи, цитрусовые, мед, клубника, рыба.

Для профилактики аллергии организма ребенка огромное значение имеет нормальное функционирование желудочно-кишечного тракта. Поэтому необходимо как можно раньше прикладывать ребенка к груди — в первые 15–30 минут после родов, а затем регулярно кормить ребенка грудью (ребенок должен получать молозиво). Важно как можно дольше кормить ребенка грудью. Лучше всего для ребенка — свежее грудное молоко матери; в крайнем случае надо найти кормилицу и пользоваться сцеженным молоком, — пусть даже придется его пастеризовать. При малейшем подозрении на аллергию необходимо очень осторожно вводить новые продукты для прикорма.

Определить наличие аллергии у ребенка несложно, хотя, как вы увидите дальше, она часто маскируется под другие заболевания. Для этого родители должны знать основные проявления начавшейся аллергии организма.

Выделяют несколько видов аллергии: пищевая, лекарственная, дыхательных путей, кожных покровов (в зависимости от путей попадания аллергена в организм); однако внешние проявления их сходны. Доказано, что аллергические заболевания практически всегда протекают с поражением нескольких систем организма, причем чаще всего кожного покрова, органов пищеварения и дыхания, что почти всегда сопровождается изменениями нервной системы. Важно запомнить, что аллергия — это заболевание всего организма, и даже при каком-либо одном внешнем проявлении аллергии (например, на коже) могут быть нарушения и желудочно-кишечного тракта, и нервной, и других систем.

Наиболее часто у детей встречается пищевая аллергия. Это связано с тем, что новорожденный является незрелорожденным, т. е. развитие его органов и систем еще не завершено, а сформируется окончательно лишь к 10–15 годам. Пищеварительная система детей идеально приспособлена к молозиву и молоку матери, которые почти полностью перевариваются и усваиваются. Поэтому аллергические реакции обычно появляются после перевода ребенка на искусственное вскармливание или начала прикорма.



Чаще всего сначала аллергия проявляется у ребенка на кожном покрове, хотя кожа вовлекается в процесс сенсибилизации позже, чем, например, желудочно-кишечный тракт. Поражение кожи у детей с пищевой аллергией (по данным различных авторов) встречается в 52–98% случаев. Это связано с особенностями строения капилляров кожи, проницаемость которых у детей в 3–4 раза выше, чем у взрослых. На первых порах поражение кожи проявляется в виде воспаления (дерматита), характеризующегося появлением зуда с последующим образованием сыпи, а затем — сухой, шелушащейся поверхности; со временем высыпания покрываются трещинками, корочками и приобретают коричневый оттенок. Чаще всего эти изменения бывают на лице и разгибательных поверхностях у маленьких детей, на сгибательных поверхностях — у детей старшего возраста. Первыми поражаются аллергией боковые поверхности щек, волосистая часть головы и заушные складки. Далее — наружные поверхности голеней и плеч, а в возрасте 3–4 месяцев формируется экзема с ярко-красными, отечными, мокнущими, с сильным зудом участками кожи. Обычно после 9–10 месяцев жизни площадь поражения уменьшается, ограничиваясь в основном сгибательными поверхностями. К 1,5–2 годам поражение перемещается на разгибательные поверхности предплечий и голеней, локтевые и подколенные ямки, на кисти рук. В это время экзема переходит в нейродермит, что характеризуется уменьшением мокнущих участков, пораженные места становятся сухими, приобретают желтовато-серый цвет. К 3–5 годам кожные проявления могут исчезнуть, однако не исключены обострения после приема аллергенных продуктов, в период инфекционных заболеваний и т. п. В летнее время, особенно на море, под действием дозированного солнечного облучения процесс обычно затихает, обостряясь в зимне-весенний период. Многие авторы отмечают обострение нейродермита после 15–17 лет, поэтому в это время нужно быть особенно внимательными к питанию и не допускать контакта подростка с аллергенами, в том числе бытовыми и промышленными.

У некоторых детей аллергия проявляется в виде крапивницы и (или) отека Квинке, представляющих собой острую аллергическую реакцию кожи и слизистых оболочек на аллерген, время возникновения которой колеблется от нескольких секунд до нескольких часов. Внешне крапивница выражается во внезапно появляющемся зуде, с образованием в последующем множества плотных пузырей розового цвета, нередко сливающихся. Отек Квинке может появляться независимо от крапивницы и характеризуется припухлостью и деформацией отдельных участков тела (чаще — век, губ, половых органов, кистей, стоп или отдельных пальцев, ушных раковин). При поражении слизистой оболочки ротовой полости, языка, гортани, глотки, желудка или кишечника появляются симптомы нарушения функции соответствующего органа (затруднение глотания,



речи, дыхания, боли в животе, рвота). Может наблюдаться повышение температуры.

Кроме перечисленных изменений, аллергическое поражение кожи может проявляться в виде окологубного дерматита (поражение красной каймы губ и прилежащей к ней кожи), околоанального дерматита (краснота и зуд вокруг заднего прохода — часто принимают за энтеробиоз) и других нарушений.

Если проявления аллергии на коже хорошо видны и не бывает сомнений в постановке диагноза, то изменения пищеварительного тракта, которые, как указывалось, возникают гораздо раньше, часто остаются незамеченными, что значительно осложняет течение аллергического процесса, так как к лечению приступают не сразу.

Аллергизации слизистой оболочки пищеварительного тракта, кроме других причин, способствует количественный и качественный перекорм, употребление ребенком пищи, не соответствующей процессам пищеварения в его возрасте, в том числе и раннее применение искусственного вскармливания. В числе первых симптомов, указывающих, что пища сенсибилизирующе действует на ребенка, бывает отвращение к определенным видам пищи, а также рвота, возникающая не более чем через час после еды и сопровождающаяся вздутием и напряженностью живота. Могут быть и боли в животе, от которых ребенок беспокоится и кричит. У 50% детей в возрасте до года, особенно при аллергии на коровье молоко, может быть расстройство желудка и стул с большим количеством слизи и иногда — следов крови. Часто поносы чередуются с запорами. В тяжелых случаях может быть аллергическое воспаление тонкого кишечника (энтерит) как в острой, так и в хронической форме. Острый энтерит развивается, как правило, в связи с непереносимостью коровьего молока.

Вот как описывает это известный петербургский педиатр, профессор Игорь Михайлович Воронцов. Сначала (уже во время кормления молочной смесью) ребенок становится беспокойным, тужится, сучит ногами. Если не обратить внимания и продолжать так же кормить ребенка, появляются вздутие живота, срыгивание или необильные и непостоянные рвоты. Самостоятельный стул во время таких приступов отсутствует, приходится пользоваться газоотводной трубочкой, после чего выходят жидкие каловые массы со слизью. Обычно на фоне подобных проявлений острый аллергический энтерит возникает внезапно, после очередного приема небольшого количества молочной смеси: ребенок бледнеет, обмякает, появляется многократная рвота и частый слизистый стул, в котором вскоре можно заметить кровь. Быстро развивается обезвоживание организма, подъем температуры, судороги и потеря сознания. Срочно вызывайте «скорую помощь»! Но лучше постарайтесь не доводить



ребенка до такого состояния и при первых признаках любого расстройства исключите из питания молочные смеси.

У детей дошкольного и школьного возраста аллергические нарушения со стороны пищеварительного тракта проявляются в основном болями в правом подреберье, подложечной впадине и в области живота; боли, а иногда тошнота, редко — рвота возникают вскоре после еды. Следует иметь в виду, что длительное течение аллергического процесса может способствовать возникновению хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта аллергического происхождения (гастритов, дуоденитов, гастродуоденитов и т. п.), что, в свою очередь, усиливает развитие аллергии организма.

Возможны аллергические поражения и других органов пищеварительного тракта (печени, поджелудочной железы, толстого кишечника) с соответствующей локализацией боли и характерными для места поражения симптомами. Чаще всего дети, страдающие такого рода заболеваниями, сами отмечают связь питания и болезни.

Поражение дыхательных путей наиболее часто проявляется в виде аллергического насморка. У детей до одного года затруднено носовое дыхание, нарушается процесс сосания, ребенок отказывается от груди, становится вялым, капризным. Для детей старшего возраста характерны приступообразное чихание, обильное выделение слизи, зуд в носу. Удаление аденоидов дает кратковременный эффект — вскоре они вырастают снова. Прервать этот процесс удается, только исключив аллергены из питания матери и (или) ребенка.

Часто к аллергическим изменениям в носоглотке присоединяется аллергическое воспаление среднего уха, протекающее с выделениями из уха, болями, высокой температурой (антибактериальная терапия не помогает, зато хороший эффект дает прием десенсибилизирующих препаратов).

Запущенные случаи аллергии могут привести к бронхиальной астме с приступами удушья, которые появляются через несколько минут после приема пищи, а иногда даже от запаха еды (в частности, рыбы). Для бронхиальной астмы характерны также такие симптомы, как длительный кашель, чиханье, одышка, бледность, анемия, отставание в росте и весе.

Непрекращающийся зуд, нарушение дыхания, боли в области живота и другие изменения при аллергических заболеваниях не могут не влиять на нервную систему детей. И действительно, дети-аллергики более нервозны; у грудных детей это выражается в повышенной возбудимости, капризности, нарушении засыпания и самого сна, в беспричинном крике в ночное время. Для более старших детей характерны повышенная физическая и умственная утомляемость, плохая концентрация внимания, неустойчивость настроения, нарушение сна; могут быть головные боли, головокружение, сердцебиение. Такие дети плохо поддаются воспита-



нию, часто истеричны, агрессивны. Наказывать их бесполезно, они не виноваты — это воздействие болезни, их надо лечить.

Не углубляясь в механизмы развития аллергии, раскроем суть лишь некоторых, необходимых для понимания особенностей питания при этой патологии.

Аллергия — это реакция организма на попадание аллергена (аллергеном может быть почти любое вещество, в том числе и пища), характеризующаяся внутренними и внешними проявлениями с включением в процесс иммунной системы. Этот процесс происходит в основном внутри организма, а наружные проявления лишь предупреждают об опасности, вызывая, правда, немало хлопот.

Доказано, что при реакции аллергена с антителами происходит выброс в кровь сильнодействующих, биологически активных веществ: гистамина, серотонина и др. Они-то и вызывают спазм гладкой мускулатуры бронхов, кишечника и других органов, что приводит к приступам удушья, болям в животе и т. п. Эти же вещества повышают проницаемость сосудов, особенно мелких, способствуя появлению воспалительной реакции как на видимых слизистых оболочках и коже, так и на внутренних и без того уже спазмированных органах. На аллергический процесс существенное влияние оказывает состояние нервной, иммунной, пищеварительной, мочевыводящей и эндокринной систем.

Для понимания рекомендаций по питанию важно то, что гистамин и серотонин — производные аминокислот гистидина и триптофана соответственно. А аминокислоты, как известно, — это кирпичики, из которых состоят белки. Поэтому конкретный практический вывод: в питании должны быть ограничены продукты, содержащие большое количество указанных аминокислот (более 3 мг на грамм). К ним относятся твердые и плавленые сыры, рыба, особенно семейства скумбриевых, кальмары, мясо и мясoproductы говяжьих, свиных и бараньих, куры, творог — в большей степени обезжиренный, яйца куриные, горох и грецкие орехи. Еще один важный вывод: так как повышается проницаемость сосудов, что в свою очередь способствует воспалению, надо вводить такие пищевые компоненты и травы, которые снизят проницаемость и воспалительную реакцию, а не злоупотреблять применением гормональных препаратов. Снижают проницаемость сосудов и воспалительные проявления продукты, богатые витаминами С, Р, А.

При первых признаках аллергии, конечно, надо обращаться к врачу-аллергологу, если таковой имеется в вашей поликлинике. Но это часто труднодоступно (большая очередь, далеко ехать и т. п.). А между тем чем раньше приняты меры, тем эффективнее лечение — если аллергию погасить в самом начале, можно избежать массы неприятностей в дальнейшем.



В принципе справиться с аллергией могут и сами родители, используя знания, полученные как из этой, так и из других книг, собственный опыт и опыт знакомых и близких. Меры по борьбе с аллергическими проявлениями будут различаться в зависимости от того, на каком питании в данный момент находится ребенок: чисто грудное, смешанное, искусственное вскармливание или обычное для данного возраста питание ребенка старше года.

При **чисто грудном вскармливании**, когда ребенок (1–1,5 месяцев) получает только грудное молоко, наличие аллергической реакции указывает на попадание аллергена с молоком матери. Поэтому в данном случае необходимо убрать из рациона кормящей продукты, способные вызвать аллергию. Для этого на 1–2 дня мать переходит на элиминационную (исключающую), лучше монодиету, например кефирную, и, если на фоне этой диеты у ребенка наступает улучшение, начинают по одному вводить в рацион матери новые продукты из базисного рациона за 30–40 минут до кормления грудью. В базисный рацион входят малоаллергенные продукты, к которым, с учетом нашего опыта и данных литературы, относятся: говядина (лучше телятина), мясо кролика, капуста белокочанная, кабачки, репа, яблоки зеленых сортов, перловая, ячневая и кукурузная крупы, хлеб ржаной, масло растительное, топленое и нередко — сливочное. При наличии у ребенка повышенной чувствительности к данному продукту соответствующие аллергические симптомы появляются через 20–90 минут после кормления. Таким образом, за сутки можно определить возможность использования в питании матери 5–6 новых продуктов (новых по отношению к монодиете). Те продукты, на которые есть любая неблагоприятная реакция, в рацион не включаются.

В России разработан и, видимо, после выхода этой книги появится в продаже сухой порошок «Галактон-4», предназначенный для коррекции питания кормящих матерей, дети которых страдают пищевой аллергией. Его также можно использовать в качестве монодиеты на 1–2 дня с последующим подбором продуктов на фоне «Галактона-4».

Если аллергическая реакция появилась с началом прикорма в 1–1,5 месяца или позже при добавлении новых продуктов (соки, фруктовые пюре, желток, творог и т. п.), надо срочно отменить продукт, после которого появилась реакция, и заменить его другим. Так, например, часто бывает реакция на морковный сок или сок из цитрусовых и красных яблок. Если через несколько дней (2–3 дня) проявления аллергии не уменьшились, следует подумать о том, что она может быть связана и со случайно совпавшим с началом прикорма неправильным питанием матери. Тогда надо действовать в соответствии с приведенными выше рекомендациями по питанию матери.



У детей, находящихся на искусственном вскармливании, особенно до 2–3 месяцев, наиболее часто развивается аллергия на коровье молоко. А так как равноценной заменой молока может быть только молоко, то оптимальным было бы доставать донорское молоко и кормить им ребенка. При отсутствии такой возможности следует попробовать молоко других животных (козье, кобылье и др.). Иногда помогает переход на кисломолочные смеси.

И наконец, если отсутствует или не помогает и то, и другое, и третье, придется временно переходить на растительные и (или) животные заменители молока.

Характеристика и особенности применения заменителей молока у детей с аллергией на коровье молоко

Раньше в качестве заменителя коровьего молока использовалось миндальное молоко, приготавливаемое в домашних условиях из орехов миндаля.

Технология приготовления миндального молока следующая: 125 г очищенного от скорлупы и внутренней кожицы миндаля замачивают в холодной воде и размалывают до гомогенной массы, добавляют 0,5 л кипяченой воды, хорошо перемешивают и выдерживают 15–20 минут при комнатной температуре, затем фильтруют через несколько слоев марли. К фильтрату прибавляют еще 0,5 л кипяченой воды, доводят до кипения. К готовому продукту можно добавить 50 г сахара, ксилита или фруктозы. Оставшийся жмых можно подвергнуть повторной экстракции и использовать для приготовления блюд, так как в нем остается довольно много жира и минеральных веществ.

Миндальное молоко применяется и как самостоятельный вид кормления, и для приготовления блюд (каши, пюре и т. п.). Для привыкания организма ребенка к миндальному молоку его надо вводить начиная с 10–20 мл, постепенно увеличивая объем до разовой дозы в 150–200 мл. Применять этот продукт более 2–3 месяцев не рекомендуется, так как он обладает низкой энергетической и пищевой ценностью (мало углеводов, витаминов, кальция, фосфора и железа). Поэтому, кстати, необходимо добавлять в миндальное молоко сахарный сироп или глюкозу (при отсутствии аллергии на сахар), а также давать ребенку поливитамины и комплекс минеральных веществ.

Эффект от применения миндального молока обычно сказывается через 2–3 недели, проявляясь в уменьшении кожных изменений, нормализации стула, улучшении сна. Однако дети, получающие миндальное



молоко, очень плохо набирают в весе, поэтому, как указывалось выше, применять его более 2–3 месяцев нельзя.

В настоящее время разработано большое количество **смесей на основе соевого белка и гидролизатов животных белков**, которые по химическому составу почти полностью приближены к женскому молоку и могут использоваться гораздо дольше миндального молока.

Смесей, вырабатываемых на основе белка сои, имеется довольно много и все они примерно равноценны. Поэтому использовать можно любые, какие сможете достать. Ну а для тех, у кого есть возможность выбора, дадим краткую характеристику встречающихся у нас в стране смесей.

Сначала перечислим названия и страны-изготовители. Из Великобритании к нам поступают «Wysoy» («Вайсой»), «Formula S» («Формула С»), «Infasoy» («Инфасой»), «Oster-Soy» («Остер-Соя») — сухие смеси, а также «Nur-Soy» («Нур-Соя») и «Soy-Drink» («Соя-Дринк») — жидкие.

США поставляет «Isomil» («Изомил»), «Prosob» («Прособи») и «Soyalac» («Соялак») как в сухом и жидком, так и в концентрированном виде каждая, а также сухую смесь «Sobee» («Соби»).

Из Франции — две жидкие смеси — «Vegelect» («Вежелакт») и «Vegebaby» («Вежебейби»), а из Индии — две сухие: «Pro-soyal» («Про-соял») и «Soyal» («Соял»). Дания также поставляет две сухие смеси — «Lino-soy» («Лино-сой») и «Neo-soyal» («Нео-соял»).

Голландия и Финляндия поставляет жидкие: «Nutri-Soja» («Нутри-Соя») и «Medi-Soja» («Меди-Соя») соответственно, Германия — сухую «Humana-SL» («Хумана-СЛ»), Швеция — концентрированную «Soy-Semp» («Соя-Семп»), а Швейцария — сухую «Alsoy» («Алсой»). Швейцарская фирма «Нестле» производит также сухую соевую кашу с рисом.

В России производятся сухие смеси «Фиталакт» и «Нутрилак-соя».

Практически все из указанных смесей обогащены аминокислотой L-метионином, которого мало в белках сои. Кроме того, в «Вежелакт» и «Вежебейби» добавлен L-триптофан, а «Нутрисоя», «Изомил», «Алсой», «Фиталакт» и «Нутрилак-соя» обогащены таурином и карнитином, имеющимися в основном в женском молоке. Как видим, наиболее предпочтительны для детского питания из всех перечисленных 5 последних смесей.

Энергоценность соевых смесей составляет в среднем 65–67 ккал, они содержат около 2–2,5 г белка, 3–3,5 г жира и 7–7,5 г углеводов. Жиры указанных смесей состоят из растительных масел (соевого, кукурузного или кокосового). Углеводный компонент представлен в основном декстрин-мальтозой, обладающей бифидогенным действием, что важно для детей с аллергией, у которых часто отмечается дефицит или полное отсутствие бифидобактерий. Все смеси обогащены витаминами и минеральными веществами в количестве, достаточном для обеспечения возрастной нормы.



Сухие и концентрированные смеси хорошо восстанавливаются в горячей (50–60°C) кипяченой воде и не требуют дополнительной стерилизации; имеют светло-кремовую окраску и приятный сладковатый вкус; дети быстро к ним привыкают.

Начинают прием соевых смесей с 3–5 мл на один прием с постепенным увеличением суточного объема на 20 мл во второй день, на 40 мл в третий день, а затем каждый день на 60 мл, доводя к 10–14 дню общее количество до 400–800 мл в сутки (в зависимости от возраста). То есть в первый день всего 18–30 мл, во второй — 40–50 мл (по 6–8 мл за один прием), в третий — 80–90 мл (13–18 мл за прием) и т. д.

Заметим, что соевые смеси, аналогично миндальному молоку, могут использоваться и как самостоятельное кормление, а для детей до 2–3 месяцев — практически как единственный вид пищи и как добавка в блюда для более старших детей (табл. 10).

Таблица 10

Рацион ребенка 7 месяцев на 9–10-й день от начала приема смеси «Изомил»

Часы кормлений	Состав рациона	Объем пищи (мл, г)
6	Смесь «Изомил»	200
10	Каша рисовая на воде+смесь «Изомил»	130+50
	Пюре яблочное	40
14	Пюре овощное с добавлением 5 г растительного масла	150
	Мясное пюре	30
18	Сок яблочный	50
	Пюре овощное с добавлением 5 г растительного масла	130
	Мясное пюре	30
	Пюре яблочное	40
22	Смесь «Изомил»	200

Содержание основных пищевых ингредиентов в диете составляет: белков — 3,3 г, жиров — 5,9 г, углеводов — 14,2 г на 1 кг массы тела с калорийностью рациона — 123 ккал/кг массы тела.

Как показывают наблюдения, улучшение общего состояния при таком питании проявляется уже спустя 5–6 дней уменьшением расстройств ЖКТ, а через 2 недели в виде угасания кожных проявлений, уменьшения зуда, улучшения эластичности кожи, снижения возбудимости, улучшения сна. Полное выздоровление наступает через 2–2,5 месяца. Прирост массы тела при правильно подобранном рационе составляет 25–30 г в сутки. И, что особенно важно, за период такого лечения у детей в сыворотке крови полностью исчезают антитела к белкам коровьего молока.

Поэтому следующим этапом лечения обычно является постепенное расширение рациона с замещением соевых смесей кисломолочными



продуктами (**кефиром, ацидофильной смесью «Малютка»** и др.). Переход на кисломолочные продукты надо делать под прикрытием ферментных препаратов (абомин, фестал, панзинорм) и фитотерапии (череда и др.), препаратов бифидумбактерина, а иногда и антигистаминных препаратов (тавегил и др.).

Одним из вариантов питания детей при аллергии на коровье молоко может быть переход не на растительные смеси, а на выпускаемую у нас в стране сухую **смесь из пастеризованного кобыльего молока**, подвергнутого гомогенизации и сублимационной сушке, — **«Кобомил»**. Эта смесь обогащена подсолнечным и кукурузным маслом, витаминами и препаратами цинка и железа. Однако, учитывая более низкое, чем в грудном молоке, содержание жира и углеводов, данную смесь лучше применять для детей после 6 месяцев, сочетая ее с полноценным прикормом (мясные и овощные пюре, а также каши с добавлением смеси «Кобомил»).

Следует иметь в виду, что «Кобомил» тоже может иногда вызывать усиление кожных проявлений, срыгивание, рвоту, что, по-видимому, связано с реакцией на лактозу. Таким детям давать «Кобомил» нельзя. При нормальной же переносимости через 2,5–3 недели отмечается значительное стихание кожных проявлений и зуда, а через 1–1,5 месяца — практически полное выздоровление.

«Кобомил» можно использовать и на втором этапе после употребления соевых смесей вместо кисломолочных, если на последние имеется аллергическая реакция.

Еще одна группа продуктов, которые могут применяться при аллергии маленьких детей, — смеси на основе модифицированных животных белков. Для этих целей чаще всего используется ферментативный гидролиз казеина — белка коровьего молока, который существенно меняет антигенные свойства казеина и соответственно — его аллергенность. К такого рода смесям относятся американские «Преджестемил» и «Нутримиджен».

Фирмой «Нестле» создан продукт «Алфаре» на основе белкового гидролизата молочной сыворотки, а в США — смесь «Алиментум» из гидролизированных белков цельного молока с добавлением комплекса аминокислот, в том числе таурина, а также карнитина.

Существуют также смеси на основе гидролизованного мясного сырья, в частности «Прегомил» (ФРГ) из коллагена и «Comminuted Chicken» — гидролизат измельченного куриного мяса.

Как молочные, так и мясные гидролизаты обогащены пищевыми и биологически активными веществами в целях приближения их состава к женскому молоку. Все они могут применяться наряду с растительными и кисломолочными заменителями молока как самостоятельно, так и вместе с последними в течение длительного времени, разнообразя питание больного аллергией ребенка.



Сроки введения и виды продуктов, рекомендуемых в качестве прикорма для детей с пищевой аллергией

В диетотерапии больных с пищевой аллергией огромное значение имеет правильное и своевременное введение различных видов прикорма, с помощью которого можно осуществить коррекцию питания детей, находящихся на безмолочном рационе.

Дети с пищевой аллергией, находящиеся на безмолочном рационе, для коррекции рациона все виды прикорма должны получать в более ранние сроки, чем здоровые (табл. 11).

Таблица 11

Сроки введения продуктов и блюд в рацион детей первого года жизни при повышенной чувствительности к коровьему молоку

Продукты	Возраст ребенка, мес.		Примечания
	Здоровый	С атопическим дерматитом	
Фруктовые соки	3	не ранее 2	Яблоки зеленой окраски, красная и белая смородина, желтая черешня, груши, бананы
Фруктовые пюре	3	2—2,5	Из указанных выше фруктов и ягод
Желток	6	—	—
Творог	5	—	—
Овощное пюре	4	3—3,5	Кабачки, картофель, белокочанная и цветная капуста, брюква, тыква, репа
Каши	5	4—4,5	Крупы: рисовая, овсяная, гречневая, перловая
Мясное пюре	7	4,5—5	Говядина, тощая свинина, мясо кролика, индейки, цыплят
Молоко в блюдах	4	—	—
Сухари	6	5	Из ржаного хлеба
Хлеб	7	6	Ржаной, «Барвихинский», «Здоровье»
Рыба	8	—	—
Растительное масло	4	3,5	Подсолнечное, кукурузное, оливковое
Сливочное масло	5	4,5—5	Топленое масло

Для обеспечения полноценного питания детей с пищевой аллергией, в особенности потребности в белке, разработаны специальные консервы из свинины, конины, мяса цыплят в связи с тем, что применение говядины в питании детей нередко вызывает обострение аллергического заболевания из-за сходства антигенных свойств говяжьего мяса и коровье-



го молока. Причем свинина отличается более высоким, чем говядина, содержанием полиненасыщенных жирных кислот (ПНЭК) — линолевой, линоленовой, арахидоновой. Кроме того, мышечная ткань свинины содержит в 8 раз больше витамина В₁ (0,84 — мг/100 г). Что касается корины, то она по биологическим характеристикам практически не отличается от говядины, а по отдельным параметрам (в частности, по содержанию незаменимых аминокислот и ПНЖК) превосходит ее.

Данные продукты изготовлены из охлажденного мяса, лишены экстрактивных веществ путем замены бульона питьевой водой, содержат минимальное количество соли (0,3 г/100 г консервов), имеют 3 степени измельчения: гомогенизированные, пюреобразные, крупноизмельченные, что дает возможность их поочередного использования в питании на первом году жизни ребенка. Консервы имеют однородную консистенцию, приятный мясной вкус, быстро подготавливаются к употреблению путем разогревания банки, помещенной в горячую воду на 10–15 минут.

Как показало клиническое изучение специальных продуктов, в лечении детей с аллергией наиболее выраженным лечебным действием обладали диеты с использованием в качестве основного продукта смеси на основе соевого белка.

Если аллергия появилась у ребенка после года или вы смогли начать его лечение только в этом возрасте, тогда надо начинать лечение постепенно, этапами — от простого к сложному. Первым этапом, или мероприятием, будет просто упорядочение питания ребенка: более частый режим питания, более мелкими порциями, более дисперсная обработка блюд (пюре, двойной прогон через мясорубку и т. п.). Если в течение 10–14 дней эффекта нет, тогда 2-й этап — исключение продуктов, являющихся облигатными аллергенами (см. ниже). Одновременно с мероприятиями 1-го и 2-го этапов следует подключить ферментные препараты, фитотерапию и т. п. Если и это не помогает, тогда необходим переход на элиминационную диету и поиск аллергенных продуктов с помощью пищевого дневника.

Для понимания тактики питания детей при аллергии, в особенности детей после года, ниже мы приводим довольно уникальные как собственные данные, так и собранные и систематизированные авторами из множества источников.

Существуют продукты (даже группы продуктов), которые могут не только усиливать аллергическую реакцию организма, но и сами вызывать пищевую аллергию. Аллергенным действием обладают в основном белковые животные и растительные продукты, в меньшей степени — некоторые углеводистые компоненты. *Чаще всего аллергию вызывают так называемые облигатные* (т. е. обязательные, почти всегда вызывающие



аллергию) *аллергены (рыба, яйцо, курица, цитрусовые, клубника, мед, шоколад), а также регулярно употребляемые продукты повседневного питания, такие как коровье молоко, сахар, яблоки, картофель, морковь, греча, пшеничная мука.*

Приводим краткую характеристику некоторых пищевых продуктов, способных вызывать аллергию.

Молоко коровье содержит около 3–4% белка, большая часть которого представлена казеином, очень стойким к нагреванию, но менее аллергенным, чем нестойкие глобулины. Поэтому нагревание, а кстати, и воздействие молочнокислых бактерий на молоко существенно снижают его аллергенные свойства. Кобылье молоко по своему составу гораздо ближе к женскому, чем коровье, в том числе в нем в два раза меньше казеина. Поэтому оно створаживается более мелкими хлопьями и гораздо лучше усваивается. Козье молоко также усваивается лучше коровьего, так как в нем, аналогично женскому молоку, альбуминовая фракция преобладает над казеиновой.

В яйцах меньшей аллергенной активностью обладает желток (в сравнении с белком); повышенная чувствительность к желтку часто обусловлена примесью белка. Иногда аллергии на белок яйца сопутствует гиперреакция на куриное мясо, связанная с перекрестной сенсибилизацией на генетически сходный аллерген.

Из всех видов мяса наиболее аллергенным является свиное, а также мясо гусей и уток. Очень высокой реактивностью отличаются белки рыбы, особенно морской, а также ракообразных (креветки, крабы, омары, раки и др.). И это не случайно — рыба содержит большое количество аминокислоты гистидина, из которой, особенно при неправильном хранении, может образовываться гистамин, вызывающий псевдоаллергические реакции даже у здоровых людей и усугубляющий аллергию у больных.

Что касается зерновых, то наиболее активными в аллергенном отношении по данным до 1980 г. являлись овес, рожь, пшеница и, естественно, продукты и блюда из них; в меньшей степени вызывали аллергические реакции рис, пшено, кукуруза, греча, ячмень. Однако, как показали исследования последних лет, одно из первых мест в аллергизации организма занимает пшеница, греча и рис, а овес и рожь вызывают ее реже. Это, видимо, связано не столько с их аллергенностью, сколько с частотой использования в питании. Наименьшей аллергенностью, по данным как прошлых лет, так и нынешних, обладают ячневая и перловая крупы.

Из бобовых более аллергенным, чем фасоль и соя, является горох (сухой, но ни в коем случае не молодой зеленый горошек). Орехи также довольно сильный аллерген.

Аллергические реакции, возникающие при употреблении овощей, фруктов и ягод, в основном связаны с небелковыми компонентами (белка там



практически нет). Замечено, что аллергия может быть как на отдельные сорта фруктов или овощей (красные сорта яблок, а на зеленые реакции нет), так и на целые родственные группы. Из фруктов чаще всего аллергическую реакцию вызывают цитрусовые: в большей степени апельсины и мандарины, в меньшей — лимоны и грейпфруты. Встречается повышенная чувствительность к ананасам, бананам, абрикосам. Из ягод наиболее выраженными сенсibiliзирующими свойствами обладают клубника, земляника, малина и черная смородина. Довольно сильные аллергенные свойства проявляют свекла, морковь, помидоры, сельдерей; гораздо меньшие — картофель, капуста, репа, брюква, огурцы, салат, хотя многие из последних, в силу частого использования, также нередко служат причиной пищевой аллергии. При тепловой обработке аллергенность овощей, фруктов и ягод снижается.

Распространенными пищевыми аллергенами являются бобы какао, а следовательно — шоколад и изделия из него, а также кофе. Непереносимость белых сортов вин объясняется аллергией к яичному белку, с помощью которого эти вина осветляются.

Сахар усиливает аллергенные свойства пищевых белков, в чем многие могут убедиться, ограничивая или полностью исключая сахар из питания ребенка.

Таким образом, аллергию могут вызвать почти все продукты питания, но пусть вас это не пугает: никогда не бывает повышенной чувствительности ко всем продуктам сразу; в основном у одного человека сенсibiliзацию вызывают 1–2, реже несколько продуктов, хотя в настоящее время все чаще встречается поливалентная аллергия на 5–10 и более продуктов.

Один из неблагоприятнейших процессов, порождаемых аллергенами, — воспаление слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта с нарушением его ферментативной активности, с одной стороны, и повышением проницаемости для крупных молекул, какими, в частности, являются продукты неполного распада белка, — с другой. Создается порочный круг: поступающий в организм аллерген нарушает переваривание продуктов и усиливает всасывание других аллергенных молекул, которые еще больше обостряют процесс, и т. д.

Главным при этом является устранение аллергена, но так как механизм аллергии уже действует, лечение помогает не сразу. Поэтому надо в первую очередь снять воспаление слизистых оболочек, а затем стимулировать секреторную активность печени, поджелудочной железы, да и самого желудка, чтобы лучше переваривалась пища и не было недорасщепленных остатков белковых и других компонентов. В этом случае и помогут отвары из трав: тысячелистника, ромашки, подорожника, крапивы, кукурузных рылец. Одновременно, для улучшения переваривающей способности желудочно-кишечного тракта, надо принимать ферментные препараты типа фестала, панкреатина и др.



В острый период аллергического процесса, когда затронут желудочно-кишечный тракт, следует употреблять обволакивающие продукты питания и блюда в виде киселей, протертых крупяных и овощных блюд, полностью исключив раздражающую органы пищеварения пищу.

Определить продукт, вызывающий аллергию, и устранить его из рациона навсегда или до излечения помогают элиминационные (исключающие) диеты, а также ведение «Пищевого дневника».

Особенности применяемых для диагностики аллергии элиминационных диет состоят в следующем:

1. Строгая элиминационная диета начинается либо с 1–2 голодных дней на воде, либо с 1–3 дней на слегка подслащенном чае (5 стаканов в сутки) с 250 г подсушенного белого хлеба. Затем каждые 2–3 дня диету постепенно расширяют: сначала добавляют кисломолочные продукты (кефир, творог, молоко, сыр — именно в такой последовательности), потом — мясные, затем — рыбные или овощные блюда.

2. При подозрении на аллергию к молоку исключают молоко и молочные продукты (кроме сливочного масла, лучше даже попробовать топленое), а также продукты, содержащие молоко, — пироги, печенье и др.; желательно исключить из пищи и говядину, так как в ней могут содержаться общие с молоком антигены. Длительность этих диет зависит от состояния больного и от диагноза. Если молочная природа аллергии подтвердится, то понадобится придерживаться такой диеты несколько месяцев и даже лет, используя заменители молока.

3. Безлаковая диета: из питания исключаются продукты, содержащие муку (хлеб, блины, торты и т. п.).

Могут быть и другие варианты: безрыбная диета, бесцитрусовая и т. д.

Ведение «Пищевого дневника»

Цель дневника — выявить пищевые продукты, являющиеся причиной аллергического заболевания. Лучше всего на время ведения дневника придерживаться элиминационной диеты или хотя бы диеты, из которой уже исключены продукты, вызывающие аллергию, а также облигатные аллергены (см. рекомендации по питанию при аллергических заболеваниях). Если при диете обострение заболевания не раз совпадало с приемом определенных продуктов, их исключают из рациона на срок не менее 2 недель. Если при ежедневном употреблении вновь введенного продукта аллергия не обостряется, через 4 дня вводят другой исключенный ранее продукт. Обострение болезни при добавлении какого-либо продукта не должно пугать, оно как раз и указывает на то, что пищевой аллерген найден правильно.





Обязательно давайте в дневнике характеристику продукта, например: хлеб (ржаной, «Бородинский», «Орловский», булка сдобная с изюмом), сыр («Пошехонский», «Ярославский»), рыба (треска, сельдь, окунь морской), мясо (говядина, утка, баранина), способ кулинарной обработки, срок и условия хранения. Скупые записи типа «борщ», «суп» не имеют смысла: важен состав съеденных блюд. Если записано — «молоко», то следует указать какое (пастеризованное, свежее, кипяченое, сгущенное, простокваша). То же и в отношении других съеденных продуктов, например: куриные яйца (сырые, всмятку, крутые, яичница из двух яиц или только белков, желтков), масло сливочное (1-й сорт, свежее, пролежавшее в холодильнике трое суток).

Пищевой дневник включает ежедневную строгую запись родителями или старшими детьми часов приема пищи и подробного рациона, а также фиксацию времени появления аллергических симптомов. Дополнительно рекомендуется выделять в отдельной графе те подозреваемые продукты питания, при повторном употреблении которых возобновляются симптомы заболевания. Следует иметь в виду, что ответная реакция со стороны наиболее подверженных аллергии органов появляется преимущественно в первые 2 часа после приема аллергенного продукта, редко отмечаются двойная реакция (слабая в первые два часа, максимальная через 4–6 часов) и отсроченная (через 6–8 часов). Поскольку ответная реакция на прием аллергенной пищи может быть различной интенсивности (от нескольких кашлевых толчков до астматического приступа, от зуда кожи до высыпаний), при оценке пробы необходимо учитывать любые отклонения. Сопоставление сроков появления реакции со временем приема того или иного продукта позволяет заподозрить его в качестве причины заболевания. В целях уточнения подозреваемый продукт исключается из рациона на 2–3 дня и после угасания симптомов обострения вновь вводится в разовом объеме, лучше натошак. Возобновление симптомов подтверждает причинную роль данного продукта в заболевании и указывает на необходимость его исключения из рациона на срок не менее 3 месяцев.

Примерная форма пищевого дневника приведена в табл. 12. Как вам станет понятно после внимательного изучения этого дневника — у ребенка выявлена и подтверждена повторными провокационными пробами аллергия на картофель, яблоки и морковь.

Наряду с теми советами, что были даны нами выше при разборе механизмов аллергии, характеристике сенсibiliзирующих свойств продуктов, ведении пищевого дневника и т. п., имеется еще множество особенностей в питании ребенка, предрасположенного к аллергическим заболеваниям или уже страдающего ими.

1. Во-первых, необходимо исключить из питания продукты, вызывающие аллергию или дискомфорт. После стихания симптомов аллергии

Таблица 12

Схема ведения «Пищевого дневника» у ребенка 2 лет

Время приема пищи	Меню-раскладка	Объем, г	Аллергические симптомы и время их появления	Продукты, вызывающие реакции
ПОНЕДЕЛЬНИК				
8	Каша гречневая, масло топленое	200,0/5,0	Приступообразный кашель с 9 ч, дан солутан	
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	20,0/3,0		
	Сыр			
	Чай с сорбитом	50,0/3,0		
12	Суп овощной вегетарианский (капуста, картофель, лук репчатый, укроп), масло топленое	100,0/3,0	Кашель возобновился в 13 ч, дан теофедрин	
	Каша овсяная, масло топленое, фрикадельки паровые из говядины	200,0/5,0 60,0		
	Настой шиповника с сорбитом	60,0/5,0		
	Хлеб ржаной	30,0		
16	Кефир, хлеб ржаной	200,0/30,0		
	Салат из белокочанной капусты, масло растительное	70,0/3,0		
20	Картофельное пюре, масло растительное	200,0/5,0	Приступ затрудненного дыхания в 21 ч, дан солутан	Картофель (?)
	Хлеб ржаной	30,0		
	Кефир	150,0		
ВТОРНИК				
8	Каша ячневая на разбавленном наполовину водой козьем молоке, масло топленое	200,0/5,0	Кашель, свистящие хрипы в 9 ч, дан теофедрин	Хлеб пшеничный (?)
	Фрикадельки паровые из говядины	40,0		
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	20,0/3,0		
	Чай с сорбитом	100,0/5,0		

Время приема пищи	Меню-раскладка	Объем, г	Аллергические симптомы и время их появления	Продукты, вызывающие реакции
12	Суп овощной вегетарианский (капуста, репа, укроп, лук, гречневая крупа), масло топленое	100,0/3,0	Состояние без ухудшения	
	Каша кукурузная, масло растительное	150,0/5,0		
	Котлета паровая из говядины	60,0		
	Сок сливовый, хлеб ржаной	100,0/30,0		
16	Салат из белокочанной капусты, масло растительное	70,0/3,0	Состояние без динамики	
	Кефир, хлеб ржаной	200,0/30,0		
20	Овощное пюре (капуста, репа, кабачки, лук), масло растительное	200,0/5,0	Состояние без ухудшения	
	Творог	50,0		
	Хлеб ржаной, масло сливочное	30,0/3,0		
	Чай с сорбитом	70,0/5,0		

СРЕДА

8	Каша рисовая на разбавленном наполовину водой козьем молоке, масло сливочное	200,0/5,0 100,0	Приступ затрудненного дыхания с 8 ч 40 мин, купирован солутаном	Хлеб пшеничный (?)	
	Хлеб пшеничный, сливочное масло	20,0/3,0			
	Сыр «Пошехонский»	3,0			
	Чай с сорбитом	100,0/3,0			
12	Суп вегетарианский (капуста, перловая крупа, репа, лук, укроп), масло топленое	100,0/3,0	Состояние не нарушено		
	Каша овсяная, масло топленое	150,0/3,0			
	Мясо отварное	60,0			
	Настой шиповника	60,0			
	Хлеб ржаной	30,0			
16	Кефир	200,0	Кашель с 16 ч 30 мин до 17 ч, дан эфедрин		Яблоко (?)
	Яблоко	50,0			
	Хлеб ржаной	20,0			

Время приема пищи	Меню-раскладка	Объем, г	Аллергические симптомы и время их появления	Продукты, вызывающие реакции
20	Овощное пюре (капуста, репа, кабачки, лук), масло растительное Творог, хлеб ржаной Чай с сорбитом	200,0/5,0 50,0/30,0 100,0/5,0	Состояние без ухудшения	
ЧЕТВЕРГ				
8	Каша кукурузная, масло топленое Хлеб ржаной, масло сливочное Кефир	200,0/5,0 200/3,0 150,0	Состояние без ухудшения	Морковь (?)
12	Суп вегетарианский (капуста, репа, морковь, укроп, лук репчатый), масло растительное Каша рисовая без молока, масло топленое Мясной фарш Хлеб ржаной Сок сливовый	100,0/3,0 150,0/5,0 60,0 30,0 80,0	Кашель приступообразный, купирован солутаном	
16	Салат из белокочанной капусты, масло растительное Кефир, ржаной хлеб	70,0/5,0 150,0/20,0	Состояние без ухудшения	
20	Овсяная каша, масло топленое Творог, ржаной хлеб Чай с сорбитом	200,0/5,0 50,0/20,0 100,0/5,0	Состояние без ухудшения	
ПЯТНИЦА				
8	Картофельное пюре, масло растительное Кефир, хлеб ржаной	200,0/5,0 150,0/20,0	Приступ удушья, введен зуфиллин	Провокационная проба с картофелем положительная
12	Суп вегетарианский (капуста, репа, кабачки, лук, укроп), масло растительное Каша гречневая, масло топленое Котлета паровая Хлеб ржаной Настой из шиповника	100,0/3,0 150,0/5,0 60,0 30,0 50,0	Состояние без ухудшения	

Время приема пищи	Меню-раскладка	Объем, г	Аллергические симптомы и время их появления	Продукты, вызывающие реакции
16	Творог	50,0	Состояние не нарушено	
	Кефир	150,0		
	Хлеб ржаной	20,0		
20	Каша гречневая, масло топленое	200,0/5,0	Состояние без ухудшения	
	Паровые фрикадельки	40,0		
	Хлеб ржаной, масло сливочное	30,0/3,0		
	Чай с сорбитом	100,0/5,0		
СУББОТА				
8	Каша ячневая на разбавленном наполовину водой козьем молоке, масло сливочное	200,0/5,0	Состояние без ухудшения	Провокационная проба с яблоком положительная
	Хлеб ржаной, масло сливочное, сыр	30,0/5,0/ 3,0		
	Чай с сорбитом	100,0/5,0		
12	Суп рисовый вегетарианский (рис, лук репчатый), масло топленое	100,0/3,0	Состояние не нарушено	
	Овощное пюре (капуста, кабачки, репа, лук, укроп), масло растительное	150,0/3,0	Состояние не нарушено	
	Котлета паровая	60,0		
	Хлеб ржаной	30,0		
	Сок сливовый	100,0		
16	Яблоко	100,0	Кашель, свистящие хрипы с 16 ч 30 мин, дан теофедрин	
20	Каша кукурузная, масло топленое, фарш из говядины	150,0/5,0 40,0	Состояние без ухудшения	
	Чай с сорбитом или кефир	150,0/5,0 150,0		

Продолжение табл. 12

Время приема пищи	Меню-раскладка	Объем, г	Аллергические симптомы и время их появления	Продукты, вызывающие реакции
ВОСКРЕСЕНЬЕ				
8	Каша гречневая, масло топленое	200,0/5,0	Состояние без динамики	
	Хлеб ржаной	30,0		
	Чай с сорбитом	100,0/5,0		
12	Суп (ячневая крупа, лук, укроп, репа), масло топленое	100,0/3,0	Состояние без динамики	
	Каша кукурузная, масло растительное	150,0/3,0		
	Котлета паровая, хлеб ржаной	60,0/30,0		
	Настой шиповника без сахара	70,0		
16	Салат из тертой моркови	100,0	Приступ удушья, введен эуфиллин внутримышечно	Провокационная проба с морковью положительная
20	Каша рисовая на разбавленном наполовину водой козьем молоке, масло сливочное	200,0/3,0	Состояние без ухудшения	
	Хлеб ржаной	30,0		
	Сок сливовый	100,0		



и закрепления здорового состояния организма можно постепенно, по одному, вводить исключенные продукты с оглядкой на реакцию.

2. Во-вторых, в острый период следует исключить, а после выздоровления — ограничить продукты, аллергию у данного человека не вызывающие, но обладающие высоким сенсibiliзирующим потенциалом (те самые облигатные аллергены).

3. В остром периоде также необходимо исключение с последующим, после выздоровления, ограничением продуктов, вызывающих повышение проницаемости слизистых оболочек пищеварительного тракта (пряности, уксус и др.), и продуктов, способных усиливать сенсibiliзирующие свойства пищевых аллергенов (сахар, соль).

4. Принимать пищу следует не менее 4–5 раз в сутки (взрослым) и 5–7 раз в сутки (детям) примерно одинаковыми порциями; это позволяет не переедать и не перегружать желудочно-кишечный тракт, обеспечивая ему условия для нормального переваривания пищи.

5. Питание, даже во время обострения, должно быть как можно более разнообразным и многоассортиментным в течение дня. Одинаковые продукты желательно употреблять не чаще 2–3 раз в неделю, что даст возможность не только обеспечить организм всеми необходимыми пищевыми и биологически активными веществами, но и предупредить возникновение аллергии к еще какому-либо продукту питания.

6. Соблюдение основных принципов диетологии «аллергика»:

Первые блюда (до выздоровления или до значительного улучшения) лучше употреблять вегетарианские: свежие щи, борщ, овощные супы, свекольник. В дальнейшем первые блюда можно готовить на слабом мясном (втором) бульоне из нежирного говяжьего мяса без костей. Для этого мясо предварительно отваривать 5–10 минут, затем воду полностью слить, мясо залить крутым кипятком и готовить бульон. Еще раз подчеркиваем — есть надо только свежеприготовленные блюда, так как даже при хранении в холодильнике в них происходят процессы брожения и гниения, способствующие повышению сенсibiliзирующих свойств пищи.

Для щажения желудочно-кишечного тракта необходимо использовать в основном вареные, паровые, изредка тушеные блюда из мяса, рыбы и овощей, естественно, те виды, на которые у больного нет реакции и которые потенциально менее опасны (об этом написано раньше). Причем варить эти продукты желательно дольше, чем обычно, и хорошо бы в двух водах, сливая отвар, так как в отвар переходят экстрактивные вещества мяса и рыбы, а также различные загрязнители овощей. Для детей до 3 лет, а можно и старше, пищу следует измельчать, перемалывать, протирать и т. п. для придания ей нежной консистенции, что существенно улучшает переваривание, уменьшая аллергенность. Жареная, острая, кислая, соленая пища исключается.

Из мясных продуктов разрешается нежирное говяжье мясо, телятина, мясо кролика и индейки в отварном виде не больше 150–200 г в день.

Из вторых блюд рекомендуются: отварное или тушеное мясо, паровые котлеты, тефтели, нежирная и неострая мясная подлива из отварного мяса, пропущенного через мясорубку, с гарниром из ячневой, перловой или пшенной крупы, отварных макарон или вермишели со сливочным маслом. Каши, при плохой переносимости молока, готовить на воде или овощных вторых отварах и употреблять со сливочным или растительным маслом. Разрешаются также: запеканки (картофельные, пшеничные); пудинги с фаршем из отварного мяса; морковные и капустные котлеты; изредка пироги, оладьи, блины, пироги с капустой, рисом, с мясной начинкой из отварного мяса; винегрет, салат из свежей капусты и огурцов. Рыбу в период обострения, особенно морскую, лучше в пищу не употреблять. Большую часть жиров желательно восполнять за счет растительного (40–50%) и топленого масла, так как при аллергии на молоко бывает повышенная чувствительность и к обычному сливочному маслу.

Сахар и другие сладости в острый период исключаются, а в остальное время желательно употреблять не более 30–40 г в день. Хлебобулочные изделия употреблять предпочтительно из ржаной муки или цельного зерна.

Какие же продукты и блюда необходимо исключать или существенно ограничивать при аллергических заболеваниях? Вот довольно подробный их перечень:

- все виды копченостей (ветчина, корейка, бекон, колбаса, рыба);
- свинина, баранина, утка, гусь;
- жареное мясо (антрекот, шашлык и т. п.), печень, почки, мозги, ливерная колбаса, зельц, студень, крепкие мясные бульоны, острые и жирные мясные подливы и соусы, шпик, комбижир, бараний жир и другие жиры, мясные консервы; в остром и подостром периодах аллергического заболевания, в период выздоровления и в течение как минимум месяца благополучия запрещаются вареные колбасы, сосиски, сардельки и т. п.;
- морская рыба (свежая, соленая, маринованная и копченая): селедка, килька, корюшка, миноги, угри, морской окунь, палтус, серебристый хек и т. п., рыбная икра, крабы, раки, все рыбные консервы;
- различные соленья и маринады (соленые и маринованные грибы, помидоры, огурцы, капуста, рыба и т. п.); не следует также употреблять: грибы свежие и сушеные, стручковый перец, баклажаны, хрен, редьку, редиску, горох, бобы, фасоль, чечевицу, щавель, шпинат, репчатый и зеленый лук в сыром виде (за исключением лука, идущего на приготовление горячих первых и вторых блюд), чеснок, различные пряности (горчицу, перец и т. п.), все виды овощных консервов (кроме диетических и собственного специального приготовления); ограничить поваренную соль;



— кофе (натуральный и растворимый), какао, шоколад, пирожные, торты, сдоба, мед, халва, орехи, варенье (клубничное, малиновое, виноградное, из черной смородины); сладости, мучные изделия и картофель; сахара употреблять не больше 30–40 г в день, а лучше заменить его на ксилит или фруктозу;

— апельсины, мандарины, бананы, ананасы, виноград, изюм, персики, а также соки, компоты, варенье, повидло из них;

— при аллергии на молоко попробовать перейти на кисломолочные продукты; если не поможет, тогда исключить из питания все молочные продукты (кроме сливочного масла): молоко натуральное, сухое, сгущенное, кефир, простоквашу и другие кисломолочные продукты (сметана, творог, сырки, сыр, брынза, майонез), а также различные изделия, в состав которых входят молочные продукты; использовать заменители молока.

7. Хорошо помогает при аллергии народное средство — яичная скорлупа с лимонным соком. Рецепт приготовления «лекарства» прост: с только что сваренного яйца снять скорлупу и сразу же очистить ее от пленки, так как потом ее трудно убрать — она присыхает к скорлупе. Скорлупу надо несколько дней сушить на воздухе при обычной комнатной температуре, затем истолочь в ступке до порошкообразного состояния типа растворимого кофе, и «лекарство» готово. Взять $1/4$ – $1/5$ чайной ложки порошка скорлупы, добавить несколько капель свежего сока лимона, чтобы порошок был смочен соком полностью, и дать ребенку. Можно запить водой.

Конкретные меню при аллергии мы не приводим, так как при этом заболевании питание чрезвычайно индивидуально и подбирать диету вы должны ребенку сами, руководствуясь изложенными выше принципами и собственным опытом. Для приготовления пищи вполне можно использовать рецепты блюд, приведенные для здоровых людей, после их модификации (убрать продукты, вызывающие аллергию, например морковь, а также соль, сахар и т. п.). Вы должны иметь набор как базовых продуктов, так и блюд, не вызывающих аллергию у ребенка, и от них отталкиваться при составлении меню. Например, пюре картофельное базовое состоит из картофеля и воды, затем, если все в порядке, добавляете в него масло, через 3–4 дня — молоко, потом — яйцо и т. д.

К использованию лекарственных препаратов для лечения детей, страдающих аллергией, следует подходить очень осторожно, учитывая их повышенную чувствительность к любым инородным веществам. Практически все виды аллергии протекают с нарушением процессов пищеварения, что ухудшает расщепление белков, еще больше усиливая сенсибилизацию организма. Поэтому чрезвычайно важной задачей в лечении аллергических заболеваний является нормализация деятельности всех



органов пищеварительной системы и режима питания. Для условий максимально полного ферментирования потенциально аллергенных компонентов пищи, попадающих в пищеварительный тракт ребенка, следует увеличить число приемов пищи, одновременно уменьшая разовый объем. Для этих же целей в легких случаях используют пепсин с соляной кислотой, абомин и панкреатин, при более серьезных нарушениях органов пищеварения — фестал, панзинорм, оразу и др. Хороший эффект дает использование бифидумбактерина.

При кожных проявлениях аллергии, наряду с оздоровлением желудочно-кишечного тракта, используются различные наружные средства. Хорошее противовоспалительное и дезинфицирующее действие оказывают примочки из 0,25–0,5%-ного раствора нитрата серебра. Отечность кожи и мокнутие можно снять примочками из 1–2%-ного раствора борной кислоты. При нейродермите применяют линимент нафталанской нефти, очищенную нафталанскую нефть; хорошо помогают примочки и ванны из трав. Не рекомендуются мази, содержащие деготь, ихтиол, антибиотики, сульфаниламды, анестезин, салициловую кислоту, так как они сами могут вызывать аллергию. Гормональные мази нежелательны в связи с тем, что после кратковременного улучшения можно привыкнуть к гормональному препарату; необходимо либо увеличивать дозировку, либо менять препарат. Это приводит к тому, что нарушается собственная выработка гормонов организмом, появляется гормональная зависимость с очень тяжелыми последствиями.

Использование лекарственных трав для лечения аллергических заболеваний

Как указывалось ранее, в развитии аллергических реакций одним из важных факторов является гистамин. Снижение уровня гистамина с помощью лекарственных растений или мумие способствует значительному уменьшению, а иногда и исчезновению проявлений заболевания.

К антигистаминным растениям относятся череда трехраздельная, ряска малая, солодка голая, жимолость, шелковица белая, цветки и плоды калины красной, шлемник байкальский. Они-то и должны составлять «ядро» антиаллергических фитопрепаратов. Солодка, в свою очередь, занимает ведущее место среди средств антиаллергического действия, оказывая антиаллергическое и противовоспалительное действие. Антиаллергическими свойствами обладает также шлемник байкальский, ряска малая, багульник болотный, осина обыкновенная, крапива двудомная, клевер луговой.



Учитывая расстройства со стороны нервной системы, обусловленные зудом, больным с аллергическими заболеваниями рекомендуются седативные средства растительного происхождения (пустырник, корень валерианы и др.).

Обязательным компонентом фитотерапевтической коррекции нарушений при аллергии являются растительные адаптогены: настойки женьшеня, левзеи, элеутерококка и др. Их дозировка, в соответствии с рекомендациями профессора К. В. Яременко (1990), составляет 1 каплю настойки на каждый год жизни ребенка.

Кроме того, необходимо включение лекарственных растений, улучшающих обменные процессы и деятельность органов пищеварения (череда, шиповник, крапива, кукурузные рыльца, тысячелистник, ромашка, подорожник и др.).

Противозудным действием обладают: базилик мятно-лиственный, борщевик, боярышник колючий, бузина черная, вахта, вероника лекарственная, донник, ежевика, конопля, лаванда, майоран, петрушка, хмель, цикорий, укроп, щавель, тимьян, фиалка. При сильном зуде местно применяют сок лимона, уксус с водой в соотношении 1:3. Болеутоляющее и противозудное действие оказывает также эфирное укропное масло (по 10 капель 2 раза в день на кусочке сахара). При мокнущей экземе в сбор всегда включают растения с вяжущим и седативным действием (отвар коры дуба, настой душицы, настой Melissa).

Лекарственные растения при аллергодерматозе, в частности при экссудативном диатезе, применяются либо внутрь, либо в виде примочек, ванн, компрессов.

Некоторые рецепты сборов для лечения аллергических заболеваний

Листья крапивы	10 г
Трава череды	10 г
Цветки ромашки	10 г
Цветки клевера лугового	10 г

Способ применения: 1 столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, настаивать 1 час, принимать от 1 столовой ложки до 1/2 стакана 3–4 раза в сутки за 20–30 минут до еды.

Цветки калины	5 г
Корень и корневище солодки голой	8 г
Корень и корневище девясила	3 г
Листья шалфея	2 г
Листья мяты или Melissa лекарственной	2 г
Трава хвоща полевого	5 г



Способ применения: 1 чайную ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 6–8 часов в термосе, принимать от 1 чайной ложки до $\frac{1}{3}$ стакана 5–6 раз в сутки за 15–20 мин до еды.

Трава тысячелистника	5 г
Цветки ромашки	5 г
Листья ряски малой	10 г
Корень шлемника байкальского	3 г
Листья малины	5 г
Трава льнянки обыкновенной	3 г
Корневище пырея ползучего	2 г
Соцветия пижмы	2 г

Способ приготовления и применения тот же, что и в предыдущем рецепте.

Листья мать-и-мачехи	10 г
Цветки ромашки лекарственной	10 г
Трава череды трехраздельной	10 г
Трава полевого хвоща	3 г
Трава чистотела большого	1 г

Способ применения: 1 столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, настаивать 1 час, пить от 1 чайной ложки до $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в сутки.

Цветки и листья алтея лекарственного	12 г
Трава фиалки трехцветной	12 г
Листья мать-и-мачехи	12 г
Трава донника лекарственного	12 г
Веточки или цветки калины	12 г

Применение как в предыдущем рецепте.

Вместо обычного заварного чая рекомендуется длительный прием одного из антиаллергических чаев. Чаще других растений для чая используют череду трехраздельную и цветки калины, которые заваривают как чай (1 чайная ложка на стакан), настаивают 15 минут и принимают всегда свежеприготовленным. Курс лечения составляет 6–8 месяцев с 10-дневными перерывами после каждого месячного курса.

Как оказалось, мумие является довольно эффективным средством лечения аллергии. Его разводят в концентрации 1 г на 1 л кипяченой воды. Хорошее мумие мгновенно растворится без признаков мути. Принимать его нужно утром, 1 раз в сутки. Детям от 1 до 3 лет назначают 50 мл, детям младшего школьного возраста — 70 мл, старшим — 100 мл рас-





твор. Если аллергия очень выражена, можно повторить прием днем, но дозу уменьшить вдвое. При экзематозных поражениях кожи смазывать покровы более концентрированным раствором: 1 г на 100 мл воды. Эффект при лечении мумие проявляется быстро: отеки слизистой оболочки проходят в первые дни лечения. Однако необходимо провести полный курс лечения в течение 20 дней. Знаменитый врач Ибн Сина рекомендовал проводить этот курс лечения дважды в год, весной и осенью, по 20 дней.

ОРВИ И ДРУГИЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

При любом инфекционном заболевании, начинающемся с повышения температуры, будь то острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ), грипп, корь, паротит (свинка), скарлатина, ангина, воспаление легких и др., у ребенка отмечаются интоксикация, учащенное дыхание, способствующие значительной потере жидкости и сгущению крови. Поэтому больного ребенка в первую очередь необходимо обеспечить достаточным количеством жидкости (кипяченая вода, не очень сладкий чай, компот). Особенно полезны обогащенные витаминами напитки: чай с лимоном, настой шиповника, фруктовые или ягодные соки, морсы (не очень кислые и сладкие), а также отвары из трав с мочегонным и потогонным действием. Питье следует давать в теплом виде, а если у ребенка тошнота или рвота — в охлажденном, но не до очень низких температур. Одновременно при высокой температуре нарушается, а часто и полностью исчезает аппетит.

Таким образом, лечебные мероприятия надо начинать с ограничения, а иногда (при температуре выше 39°C) и с полного исключения питания, увеличивая при этом количество жидкости. Это не касается грудных детей, получающих материнское молоко, которое само по себе является лучшим лечебным средством. Но и малышам тоже не повредит обильное питье, особенно если они не выпивают свою обычную норму грудного молока в силу нарушенного из-за болезни аппетита. И даже грудной ребенок может день-два обойтись без пищи и при сильной интоксикации побыть на воде.

Все инфекционные заболевания повышают расходование биологически активных веществ, особенно витаминов группы В, С и А. Одновременно во время болезни ребенок ест гораздо меньше, чем обычно, что, естественно, уменьшает и количество поступающих с пищей витаминов. Кроме того, прием антибиотиков, широко практикуемый в наше время, разрушает кишечную микрофлору, вырабатывающую витамины группы В, что еще больше усиливает недостаточность этих витаминов.





Внешними признаками гиповитаминоза при инфекционных заболеваниях являются сухость и трещины губ, кровотечения (носовые) и т. п. Поэтому дополнительная витаминизация как минимум витаминами С, А и группы В (В₁, В₂, В₆, фолиевая кислота, РР) в удобной для конкретного возраста форме (капли, порошок, капсулы, драже) позволит не только облегчить состояние ребенка, но и ускорит его выздоровление.

И если, как это уже ясно из сказанного, при лечении антибиотиками обязателен прием поливитаминов, то использование сульфаниламидных препаратов (сульфадимезин, бисептол и др.) требует щелочного питья (минеральные воды типа «Боржоми», фруктово-ягодные соки и т. п.). Ну а если ничего указанного под рукой нет, надо понемногу (на кончике ножа) добавлять в питье пищевую соду. Это очень важно, так как в кислой среде (а при инфекциях организм всегда немного подкислен) из сульфаниламидов могут образовываться камни в почках и мочевыводящих путях.

Так как при инфекционных заболеваниях из-за повышенной температуры нарушается активность ферментов пищеварения, питание должно быть более частым, чем обычно, — 6–7-разовым. Такое равномерное распределение пищи в течение дня обеспечивает лучшее ее усвоение, что позволяет скорее восстановить нарушенные функции организма больного ребенка. Поэтому же пища должна быть легкой, хорошо усваиваемой (вареная, а не жареная, протертая или в виде пюре, а не кусками и т. п.).

Особое значение в диете ребенка, страдающего острым инфекционным заболеванием, имеют кисломолочные продукты (кефир, ацидофильные смеси, биолакт и др.). Они легко всасываются и усваиваются организмом, требуют для своего переваривания меньшего количества пищеварительных соков, чем цельное молоко, нормализуют микрофлору кишечника.

Количество жира в рационе лихорадящего ребенка следует существенно снизить, так как при пониженном аппетите и недостаточной выработке пищеварительных соков он плохо переносится организмом. Кроме того, жир способствует сдвигу внутренней среды организма в кислую сторону, которая и так нарушена в результате болезненного процесса.

При сильном кашле исключаются сухари, печенье, кислые фрукты и ягоды, усиливающие кашель.

Для повышения аппетита во время выздоровления лучше давать детям соки, салаты, супы на овощном отваре, а не крепкий мясной бульон, как рекомендуют многие специалисты по детскому питанию. Мясной бульон — слишком тяжелая пища даже для взрослого.

Если у ребенка понос, рвота — это, скорее всего, какая-то кишечная инфекция. Не спешите давать антибиотики, попробуйте народные средства, в первую очередь — отвар сушеной черники или конского щавеля.



Хорошо помогают также рисовый отвар, тертые яблоки зеленых кислых сортов типа антоновки и крепкий чай.

Острые кишечные заболевания у детей развиваются в результате каких-либо погрешностей в питании или воздействия инфекционного агента (дизентерия, сальмонеллез, коли-инфекция, стафилококковая инфекция и др.). К погрешностям чаще всего относятся нарушения при вскармливании, продукты, не соответствующие возрастным возможностям ребенка, перекорм.

Заболевание может протекать как в легкой, так и в тяжелой форме. В первую очередь заболевание проявляется кишечными расстройствами: у ребенка появляется частый жидкий стул, обычно со значительной примесью слизи, которая выделяется пораженной слизистой оболочкой кишечника. В некоторых случаях стул может быть с примесью крови. Отмечается потеря аппетита, у грудных детей могут быть срыгивания, зачастую присоединяется рвота, иногда многократная. Температура тела может быть нормальной или повышенной, в зависимости от причин, вызвавших заболевание. В тяжелых случаях, особенно у детей раннего возраста, заболевание сопровождается интоксикацией. При любом остром кишечном заболевании, независимо от причин, вызвавших его, у ребенка отмечаются глубокие нарушения обменных процессов. В первую очередь нарушается водно-солевой обмен, возникает обезвоживание организма из-за больших потерь жидкости с рвотой и жидким стулом. Серьезные изменения наступают в белковом и жировом обмене. Из-за поражения кишечника нарушается всасывание белка и жира, затрудняется их усвоение, таким образом создаются условия для белкового и жирового голодания. Нарушается работа печени. В результате повышенного расхода витаминов в значительной мере ухудшается и витаминный обмен, развивается недостаток витаминов С, А, группы В. Очень часто острые кишечные заболевания сопровождаются нарушением нормальной микрофлоры кишечника.

В легких случаях для достижения положительного эффекта бывает достаточно правильно организовать режим питания ребенка: упорядочить часы кормления, правильно определить объем пищи, исключить из рациона ребенка несоответствующие продукты. При этом облегчается работа пищеварительных желез, нормализуется деятельность желудочно-кишечного тракта, улучшаются процессы переваривания, всасывания и усвоения пищи.

Если явления болезни более выражены, ребенку назначается короткая разгрузочная диета, длительность которой обычно бывает не более 4–6 часов. В это время ребенку надо давать достаточное количество питья в виде раствора глюкозы, сладкого чая, отвара шиповника. После водно-чайной диеты грудным детям желательно дать грудное молоко, а если его нет — адаптированную молочную смесь в несколько ограниченном количестве (примерно 2/3 полагающейся по возрасту нормы). Недостающее количество пищи обязательно восполняется жидкостью. Детям более



старшего возраста после разгрузки дают слизистые протертые супы, жидкие каши, кисели. Через 2–3 дня объем пищи доводится до обычного, а затем постепенно добавляются все необходимые по возрасту блюда.

При тяжелых формах заболевания, таких как токсическая диспепсия, острые кишечные инфекции, лечение чаще всего проводится в стационаре. Однако если по какой-либо причине ребенок оставлен дома, ему требуется уделять много внимания и обеспечить самый строгий контроль за выполнением врачебных назначений. Диетотерапия в этом случае должна быть очень осторожной. Это связано с тем, что при токсикозе возникают серьезные изменения в обмене веществ, происходит обезвоживание организма, сгущение крови, нарушаются функции многих органов и систем.

Для снятия токсикоза больному ребенку прежде всего необходимо возместить потерю жидкости, которая произошла в результате рвоты и частого жидкого стула. Для этого назначается водно-чайная диета на более длительный срок — от 6 до 12 часов. Такое голодание необходимо для обеспечения наиболее полного механического и химического лечения слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Питье должно быть комнатной температуры. Дают его небольшими порциями, но часто. Если у ребенка рвота, то жидкость давайте по 1–2 чайных ложки каждые 5–10–15 минут. Общее количество жидкости рассчитывают исходя из массы тела ребенка: для детей до 1 года необходимо давать по 150–200 мл на каждый килограмм массы тела, для более старших детей — по 120–170 мл на килограмм.

В качестве питья рекомендуется 5%-ный раствор глюкозы, раствор Рингера (можно купить в аптеке), настой шиповника, чай (лучше зеленый). Можно использовать морковную смесь (при отсутствии аллергии на морковь), которая корригирует дефицит калия, довольно часто отмечаемый при кишечном токсикозе. Морковную смесь детям до 1 года дают в количестве 100 мл, старше года — 200–300 мл (на несколько приемов). Для приготовления морковной смеси морковь мелко нарезают, варят в двойном количестве воды до мягкости, 2–3 раза протирают через сито, добавляют кипяченую воду до первоначального объема, немного соли, доводят до кипения и охлаждают. Перед употреблением добавляют 2–3%-ный сахарный сироп. Хранят смесь на холоде. После водно-чайной диеты детям до 1 года назначают сцеженное грудное молоко по 10–50 мл каждые два часа.

Недостающий объем пищи обязательно восполняется жидкостью. При отсутствии грудного молока используются адаптированные молочные смеси, а также кисломолочные продукты. При благополучном течении болезни 4–6 дней количество грудного молока или смеси увеличивается до нормального объема и постепенно вводится тот прикорм, который ребенок получал до заболевания.



Детям более старшего возраста после водно-чайной диеты назначают так называемый «переходный стол», который состоит из отваров круп (рисовой, овсяной, гречневой), а также овощных, фруктовых или ягодных отваров, сладкого чая, различных соков. Через 12–24 часа можно дать жидкую пищу в виде протертого слизистого супа, нежирного бульона с сухариком, жидкой каши на половинном молоке, киселя. На 3–4-й день можно добавить паровые мясные блюда (кнели, тефтели, суфле), отварную рыбу, с 4–5-го дня — отварную курицу (без кожи), более густые каши на цельном молоке, овощные пюре. В последующие дни довольно быстро ребенка можно перевести на обычное питание, но какое-то время готовить пищу надо по шадящей технологии (не давать жареных, острых, соленых блюд).

Следует отметить, что такое быстрое расширение диеты ребенка, перенесшего кишечную инфекцию, необходимо для повышения защитных сил организма, предупреждения осложнений, которые могут развиваться при длительном качественном или количественном недокармливании. При этом не следует бояться неустойчивого стула. Повторное ограничение питания может быть только при появлении рвоты и ухудшении общего состояния.

Помимо диетотерапии детям с острыми кишечными заболеваниями как в острый период, так и в период выздоровления дополнительно вводят витамины А, С, группы В. Это предупредит развитие гиповитаминоза и улучшит восстановительные процессы. Для борьбы с нарушениями микрофлоры кишечника, кроме широкого использования кисломолочных продуктов, по назначению врача применяют такие биопрепараты, как бифидумбактерин, лактобактерин, бификол и др.

Детям, перенесшим острые кишечные заболевания, в период выздоровления рекомендуется широко вводить в питание различные овощи и фрукты, особенно яблоки, морковь, картофель, бананы. Эти продукты содержат пектиновые вещества, обладающие способностью связывать воду и набухать, образуя пенистую массу, которая, проходя по кишечнику, хорошо адсорбирует остатки пищевых масс, бактерии, удаляет слизь. Все это создает благоприятные условия для переваривания, всасывания и усвоения пищевых веществ. Кроме того, в кислой среде от пектина отщепляется кальций, который действует противовоспалительно на слизистую оболочку кишок. Определенный противовоспалительный эффект оказывают содержащиеся в овощах и фруктах дубильные вещества и органические кислоты.

Отдельно остановимся на **воспалении поджелудочной железы (панкреатит)**, которое часто развивается как осложнение после **вирусных инфекций (грипп, свинка)**. В особенности будьте внимательны в отношении питания при свинке, так как при стихании острых проявлений, когда у ребенка появляется аппетит, можно тяжелой (жирной) пищей спровоци-



ровать панкреатит. Поэтому приводимые ниже в разделе о питании при заболеваниях органов пищеварения рекомендации по питанию при панкреатите надо использовать по крайней мере еще в течение 8–10 дней после снижения температуры.

ПИТАНИЕ И ФИТОТЕРАПИЯ В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ ОЖИРЕНИЯ

Мы не будем вас пугать неприятностями для здоровья, которыми чревато ожирение. Поверьте, что все они — от косметических неудобств, приводящих к изменению психики и характера, до повышенной склонности к простудным заболеваниям, аллергии, диабету и т. п. — не только портят жизнь, но и губят человека во цвете лет.

Что бы ни говорили о различных причинах ожирения (и наследственность, и нарушения эндокринного обмена и пр.), основная причина одна — переедание. Хотя наследственность, конечно, нельзя недооценивать¹, все-таки пусковым моментом является переедание. И не обязательно явно видимое переедание, когда ребенка так и пичкают каждый день сладкой мучной пищей (каши, пирожки, блинчики, сникерсы, пирожные). Нет, достаточно съесть ежедневно лишних 50 г хлеба, 30 г конфет или мороженого. Это даст 100 ккал сверх нормы, которые отложатся в организме 11 граммами лишнего жира, через месяц 330 г жира и через год — 4 кг жира. Достаточно 3–4 лет незаметного переедания, и ребенок из упитанного превратится в толстого.

Так неужели надо считать каждую съеденную ребенком калорию? Конечно нет. Критерием адекватности питания является масса тела. И если родители видят (не грех также хотя бы раз в месяц и взвесить), что ребенок слишком быстро прибавляет в весе, надо срочно принимать меры.

Как оценить, насколько далеко зашла болезнь? Для этого надо определить, на сколько процентов масса тела ребенка выше нормы для его возраста и пола (табл. 13–14). И если она выше на 15–25%, тогда это I степень ожирения, на 26–50% — II степень, на 51–100% — III степень и более чем на 100% — IV степень ожирения.

Почему так важно знать степень ожирения у ребенка? В зависимости от степени избыточной массы тела строятся и прогноз, и тактика лечения

¹ В семьях, где оба родителя худощавы, ожирение у детей не превышает 8%, при ожирении одного из родителей — 40% (причем если ожирение у отца, то у детей оно возникает с частотой 20–30%, если у матери, то 50–60%), и при наличии ожирения у обоих родителей — 80% и более детей подвержены этому недугу. Следует отметить, что девочки заболевают в 1,5–2 раза чаще, чем мальчики.



с помощью питания. Например, если при I степени ожирения достаточно исключить из рациона питания сладости и мучные изделия, то при ожирении II степени следует ограничивать также и жиры. При III—IV степени ожирения, наряду с еще более жесткими ограничениями в питании, следует полностью убрать из питания сахар, заменив его ксилитом, да и само лечение гораздо сложнее и длительнее.

Если лечение ожирения не начато вовремя, то оно в своем развитии проходит три стадии. На первой из них (неосложненная стадия) имеется ожирение I—II степени, равномерное распределение жира, удовлетворительное самочувствие и небольшое число жалоб, выявляемых лишь при активном опросе у половины больных. Отмечаются непостоянные потливость, жажда, усталость, тошнота, головокружение и др. Эта стадия ожирения наиболее легко поддается лечению питанием, обеспечивающим 100% выздоровление.

Таблица 13

Примерные нормы нарастания массы тела и роста ребенка первого года жизни

Возраст, мес.	Нарастание			
	массы тела, г		роста, см	
	за месяц	за весь прожитый период	за месяц	за весь прожитый период
1	600	600	3	3
2	800	1400	3	6
3	800	2200	2,5	8,5
4	750	2950	2,5	11
5	700	3650	2	13
6	650	4300	2	15
7	600	4900	2	17
8	550	5450	2	19
9	500	5950	1,5	20,5
10	450	6400	1,5	22
11	400	6800	1,5	23,5
12	350	7150	1,5	25

Таблица 14

Средние показатели массы тела и роста здоровых детей старше 1 года

Возраст, годы	Масса тела, кг		Рост, см	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	10—11,5	9,1—10,8	73—79	72—77
2	12,4—13,7	11,7—14,1	85—92	82—90
3	13,7—16,1	13,1—16,7	92—99	91—99
4	15,5—18,9	14,4—17,9	98—107	95—106



Окончание табл. 14

Возраст, годы	Масса тела, кг		Рост, см	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
5	17,4–22,1	16,5–20,4	105–116	104–114
6	19,7–24,1	19,0–23,5	111–121	111–120
7	21,6–27,9	21,5–27,5	118–129	118–129
8	24,1–31,3	24,2–30,8	125–135	124–134
9	26,1–34,9	26,6–35,6	128–141	128–140
10	30,0–38,4	30,2–38,7	135–147	134–147
11	32,1–40,9	31,7–42,5	138–149	138–152
12	36,7–49,1	38,4–50,0	143–158	146–160
13	39,3–53,0	43,3–54,4	149–165	151–163
14	45,4–56,8	46,5–55,5	155–170	154–167
15	50,4–62,7	50,3–58,5	159–175	156–167

В дальнейшем с увеличением возраста детей более постоянными становятся указанные выше симптомы, присоединяются головная боль, нестойкая гипертония, раздражительность, изменения со стороны кожи в виде фолликулитов, мраморности, пигментации складок кожи. Это переходная стадия.

И наконец, при отсутствии лечения развивается осложненная стадия, характеризующаяся усилением и постоянством перечисленных симптомов, увеличением массы тела до 100% и более выше нормы; кожа в области бедер и ягодиц становится синюшной из-за расширения венозных сосудов и застоя в них крови, на коже появляются полосы растяжения (стрии) как после родов. Отмечается нарушение чувствительности кожи, зябкость конечностей.

При первых симптомах избыточного нарастания массы тела у ребенка надо немедленно принимать меры, так как чем раньше начато лечение, тем менее долгим и более эффективным оно будет. Тем более что и особо жестких мер вначале принимать не надо — просто ограничить продукты и блюда с высокой калорийностью (табл. 15).

Таблица 15

Энергетическая ценность 100 г (нетто) продукта

Энергоценность, ккал	Продукты
Очень большая (450–900)	Масло (сливочное, топленое, подсолнечное), орехи, шоколад, халва, пирожные, свинина жирная, сало
Большая (200–400)	Сливки, сметана, творог жирный, сыр, мороженое сливочное, колбасы вареные, сосиски, гуси, утки, свинина мясная, рыбные консервы в масле, крупы, макароны, хлеб, сахар, мед, варенье, мармелад, карамель
Умеренная (100–199)	Творог полужирный, мороженое молочное, говядина, баранина, куры, яйца, ставрида, скумбрия, сельдь нежирная





Окончание табл. 15

Энергоценность, ккал	Продукты
Малая (30–99)	Молоко, кефир, творог нежирный, треска, хек, судак, камбала, щука, фрукты, ягоды, картофель, морковь, свекла, зеленый горошек
Очень малая (менее 30)	Кабачки, капуста, огурцы, редис, репа, салат, томаты, перец сладкий, тыква, клюква, грибы свежие

Наряду с ограничением продуктов с высокой энергоценностью, особенно для лечения уже развившегося ожирения, следует исключить продукты, усиливающие аппетит (вкусовые приправы, пряности, соленые и копченые закуски, мясо-рыбные бульоны). Кстати, как указывалось ранее, такая пища противопоказана и здоровому ребенку.

Режим питания при избыточной массе тела должен быть более частым, чем для здорового ребенка. Питаться надо 6–7 раз в день, но небольшими порциями. Это, во-первых, не дает развиться чувству сильного голода; из-за которого дети часто переедают, а во-вторых, способствует лучшему перевариванию пищи, которая, полностью усваиваясь, не переходит в жир и не откладывается в жировой ткани.

Для человека, особенно ребенка, характерны определенные суточные ритмы обмена веществ в организме: утром и днем идут процессы сгорания углеводов и жиров и использование выделяемой энергии для физической и умственной деятельности, а после 18 часов начинают преобладать процессы перехода углеводов в жиры и отложения жира в депо. Поэтому не следует давать калорийную пищу на ночь, прием легкой пищи должен быть не позднее 2 часов до сна, так как во время сна при избыточном вечернем питании будет идти интенсивное откладывание жира в организме.

Для того, чтобы уменьшить аппетит, улучшить обмен жира в организме, необходимо широко использовать продукты и блюда с клетчаткой (овощи и плоды, пшеничные и ржаные отруби). Кроме того, эти продукты богаты витаминами С, Р, группы В и каротином, которые также улучшают обмен веществ в организме.

Рецепты блюд с отрубями

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ОТРУБЕЙ. Пшеничные отруби замочить в кипятке в соотношении воды и отрубей 1:4–1:5, выдерживать в посуде с закрытой крышкой на водяной бане в течение 20–40 минут.



БОРЩ ЛИТОВСКИЙ ХОЛОДНЫЙ

Охлажденный кефир тщательно размешать и развести холодной кипяченой водой. Вареную очищенную свеклу и свежие огурцы нарезать тонкой соломкой, лук нашинковать, все овощи перемешать, залить кефиром, добавить подготовленные отруби. При подаче на стол в тарелку с борщом положить сваренное вкрутую яйцо, сметану, посыпать мелко нарубленной зеленью.

Кефир обезжиренный — 75 г, свекла — 60 г, лук зеленый — 10 г, огурцы свежие — 30 г, яйцо — 1/2 шт., сметана — 25 г, отруби пшеничные — 10 г, зелень — 5 г. Выход — 250 г.

ЯЙЦА РУБЛЕННЫЕ С ОТРУБЯМИ

Сваренные вкрутую яйца мелко нарубить, соединить с подготовленными отрубями, простоквашей (кефиром), посыпать мелко нарубленной зеленью.

Яйцо — 1 шт., простокваша (кефир) — 25 г, отруби пшеничные — 5 г, зелень — 3 г. Выход — 70 г.

БИТОЧКИ С ОТРУБЯМИ ПАРОВЫЕ

Мясо нарезать кусочками, провернуть через мясорубку, добавить молоко, подготовленные пшеничные отруби, сливочное масло, тщательно перемешать, сформировать биточки и отварить их на пару в течение 20–25 минут.

Мясо говяжье — 80 г, молоко — 20 мл, подготовленные отруби — 15 г, масло сливочное — 4 г. Выход — 70 г.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ С РИСОМ

Тыкву вымыть, удалить семечки, нарезать вместе с кожицей соломкой, добавить промытый и предварительно замоченный на 1–2 часа рис, немного посолить, добавить воду, подготовленные отруби, тщательно перемешать, выложить на сухой противень и запекать в течение 25–30 минут в духовке, после чего на поверхность запеканки вылить взбитые с молоком яйца и запекать еще 10–15 минут.

Тыква — 120 г, рис — 20 г, вода — 30 мл, молоко — 40 мл, яйцо — 1/2 шт., подготовленные отруби — 10 г.

ПУДИНГ ОВОЩНОЙ С ОТРУБЯМИ

Цветную капусту вымыть, разделить на кочешки, отделить кочерыжку. Кочешки промыть, мелко нарубить. Листья промыть, нарезать соломкой. Черенки листьев и кочерыжку пропустить через мясорубку. Подготовленную капусту смешать с подготовленными отрубями, нашинкованной



соломкой морковью, нарезанным кружочками картофелем, тщательно перемешать, выложить на сухой противень и запекать в духовке в течение 30–35 минут (примерно через 15–20 минут после начала запекания массу осторожно перемешать). Яйца развести молоком, добавить растопленное масло, взбить и вылить на поверхность пудинга, после чего запекать еще 10–15 минут.

Капуста цветная — 80 г, картофель — 40 г, морковь — 40 г, отруби пшеничные — 10 г, яйцо — 1 шт., молоко — 40 мл, масло сливочное — 5 г.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАПУСТЫ И ОТВАРНОГО МЯСА

Капусту белокочанную вымыть, очистить, нашинковать, потушить в молоке почти до готовности, затем при помешивании всыпать сухие пшеничные отруби и тушить еще 5–10 минут, немного охладить, добавить сырые яйца, тщательно перемешать. Половину полученной массы выложить на противень, сверху положить фарш из отварного, пропущенного через мясорубку и слегка поджаренного мяса, сверху покрыть оставшейся капустной массой, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу до готовности. При подаче на стол полить растопленным сливочным маслом или сметаной.

Капуста белокочанная — 100 г, молоко — 20 мл, отруби пшеничные — 10 г, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., мясо говяжье — 60 г, сыр — 5 г, масло растительное — 1 г, масло сливочное — 4 г (сметана — 10 г).

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОТРУБЯМИ

Гречневую крупу перебрать, подсушить на сковороде, всыпать в подсоленную воду и варить до готовности. Репчатый лук нашинковать, слегка обжарить. Пшеничные отруби обжарить до красноватого цвета (не пережаривать). При подаче на стол соединить с луком и кашей.

Гречневая крупа — 50 г, отруби пшеничные — 50 г, лук репчатый — 30 г, масло сливочное — 10 г.

ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ

В теплой воде с добавлением сахара развести дрожжи, оставить в теплом месте на 1–2 часа, пока дрожжи не начнут пениться, затем добавить оставшуюся воду, сахар, соль, муку, смешанную с отрубями; хорошо вымесить, добавить масло или маргарин, еще раз хорошо вымесить и поставить в теплое место; в процессе брожения 2–3 раза тесто обминать. Готовое тесто раскатать, нарезать полосками, сплести из них косички и оставить на 30 минут в теплом месте, после чего смазать поверхность молоком и выпекать в духовом шкафу в течение 30–40 минут.



Мука пшеничная — 60 г, отруби пшеничные — 10 г, сахар — 3 г, вода — 30 мл, сливочное масло (маргарин) — 3 г, дрожжи — 3 г.

Ниже даны примерные продуктовые наборы для тучных детей различного возраста в сравнении с нормой продуктов для здоровых детей (табл. 16–19). Данные, приведенные в этих таблицах, наглядно показывают, за счет каких продуктов должно идти ограничение калорийности питания полных детей.

Таблица 16

Набор продуктов для детей с ожирением в возрасте от 1,5 до 3 лет, г

Наименование	Здоровые	Тучные	Наименование	Здоровые	Тучные
Хлеб пшеничный	60,0	21,4	Масло сливочное	15,0	13,5
Хлеб ржаной	10,0	28,5	Масло растительное	2,0	2,5
Сухари пшеничные	10,0	10,0	Сметана	10,0	0
Крупа	20,0	25,0	Мясо	70,0	65,0
Картофель	120,0	85,0	Рыба	25,0	32,14
Сахар	60,0	9,0	Яйцо	1/2 шт.	1/2 шт.
Молоко	650,0	542,8	Овощи разные	200,0	173,5
Творог	40,0	40,0	Фрукты	150,0	182,0
Сыр	5,0	5,7	Сухофрукты	10,0	5,7

Таблица 17

Набор продуктов для детей с ожирением в возрасте от 3 до 7 лет, г

Наименование	Здоровые	Тучные	Наименование	Здоровые	Тучные
Хлеб пшеничный	110	31	Масло сливочное	25	15
Хлеб ржаной	40	75	Масло растительное	5	6
Макаронные изделия	10	2	Сметана	10	8
Крупа	23	21	Мясо	110	129
Картофель	150	102	Рыба	35	25
Сахар	70	12	Яйцо	3/4 шт.	1/2 шт.
Молоко	575	550	Овощи разные	240	315
Творог	40	40	Фрукты	200	260
Сыр	8	7	Сухофрукты	18	6

Таблица 18

Набор продуктов для детей с ожирением в возрасте от 7 до 11 лет, г

Наименование	Здоровые	Тучные	Наименование	Здоровые	Тучные
Хлеб пшеничный	165	74	Сыр	10	7
Хлеб ржаной	75	100	Сметана	15	6





Окончание табл. 18

Наименование	Здоровые	Тучные	Наименование	Здоровые	Тучные
Крупа	35	12	Мясо	140	171
Картофель	200	143	Рыба	40	67
Сахар	70	17	Яйцо	1 шт	28
Молоко	500	457	Овощи разные	275	495
Творог	40	25	Фрукты	150–300	342
Масло растительное	10	19	Сухофрукты	10–15	11
Масло сливочное	25	10			

Таблица 19

Набор продуктов для детей с ожирением в возрасте от 11 до 15 лет, г

Наименование	Здоровые	Тучные	Наименование	Здоровые	Тучные
Хлеб пшеничный	220	88	Масло сливочное	25	17
Хлеб ржаной	100	146	Масло растительное	15	17
Крупа	30	21	Сметана	15	12
Бобовые	10	12	Мясо	175	200
Картофель	250	179	Рыба	60	71
Сахар	85	18	Яйцо	1 шт.	3/4 шт.
Молоко	500	500	Овощи разные	300	588
Творог	45	50	Фрукты	150–500	457
Сыр	10	7	Сухофрукты	15–20	11

Меню для детей, больных ожирением, следует составлять, ориентируясь на эти продуктовые наборы. В качестве примера приводим примерное меню для детей в возрасте от 11 до 15 лет, наиболее часто страдающих ожирением.

1-й завтрак

Салат:

огурцы свежие	150 г
лук	5 г
яйцо	2 шт.
Хлеб пшеничный	75 г
Масло сливочное	5 г
Молоко	200 г

2-й завтрак

Фрукты 250 г

Обед

Свекольник вегетарианский:	250 г
свекла	100 г
морковь	10 г
лук	5 г



	огурцы соленые	25 г
	картофель	25 г
	Каша гречневая со сметаной и мясом паровым:	
	крупя гречневая	50 г
	сметана	20 г
	мясо паровое	150 г
	масло сливочное	20 г
	Помидор	100 г
	Компот из сухофруктов:	200 г
	сухофрукты	20 г
	сахар	14 г
	Хлеб ржаной	100 г
<i>Полдник</i>	Кефир	300 г
	Хлеб пшеничный	25 г
<i>1-й ужин</i>	Рыба паровая (треска)	150 г
	Зеленый горошек	150 г
	Масло растительное	10 г
	Хлеб ржаной	50 г
<i>2-й ужин</i>	Фрукты	200 г

Надо также хотя бы один раз в неделю устраивать разгрузочные дни (фруктовые, овощные, кефирные, творожные и т. п.). А чтобы ребенок не чувствовал себя ущербным, когда все едят, а он ограничен, лучше делать разгрузку для всей семьи — взрослым это тоже не повредит.

Ниже приведены 4 варианта разгрузочных дней для детей школьного возраста.

1. Кефирный день (450 ккал):

Кефир — 1–1,5 л (5×200 мл или 6×250 мл)

2. Мясо-овощной день (566 ккал):

Вареное постное мясо — 240 г

Салат из овощей — 240 г

3. Мясо-молочно-творожный день (776 ккал):

Вареное постное мясо — 100 г

Кефир — 300 мл

Творог — 100 г

Масло — 10 г





Капуста — 400 г

Яблоки — 100 г

4. Молочно-творожно-яблочный день (676 ккал):

Кефир нежирный — 600 мл

Творог полужирный — 200 г

Яблоки — 200 г

Не следует забывать и про фитотерапию. Для лечения ожирения предлагаются следующие сборы:

Валериана 3 г

Девясил 5 г

Тысячелистник 5 г

Способ применения: 10 г сбора залить двумя стаканами холодной воды, кипятить 10–12 минут, настаивать 1 час. Принимать охлажденным (30–32°C) по 100–150 мл 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Щавель кислый 10 г

Крапива 5 г

Березовые почки 3 г

Способ применения: 15 г сбора залить 200 мл холодной воды, кипятить 2–3 минут, настаивать 1 час. Принимать охлажденным по 1/4 стакана за 20–30 минут до еды 2–3 раза в день.

Девясил 5 г

Зверобой 5 г

Петрушка 5 г

Пустырник 3 г

Способ применения: 10 г сбора залить 200 мл холодной воды, кипятить на слабом огне 10–15 минут, настаивать 1 час. Принимать с кусочком льда за 20–30 минут до еды по 100 мл 2 раза в день.

Кора крушины 50 г

Плоды петрушки 20 г

Плоды фенхеля 20 г

Корень одуванчика 15 г

Листья мяты перечной 15 г

Способ применения: 1 столовая ложка на 200 мл кипятка, настоять в термосе 1 час, процедить. Принимать в первой половине дня.

**! ЗАМЕТКИ
• ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:**

Дети, рожденные с массой тела более 4 кг, как правило, в дальнейшем склонны к развитию ожирения и диабета.



Наиболее опасно перекармливать детей в возрасте до года. Грудные дети, которых перекармливают в течение первых трех месяцев жизни (прирост массы тела ребенка в 3 месяца превышает 3 кг), в дальнейшем страдают ожирением. Постоянное механическое растяжение желудка большим, чем это требуется в норме, объемом пищи вызывает образование и закрепление «рефлекса повышенного аппетита», который является одним из существенных факторов в развитии и прогрессировании ожирения. Одновременно при перекармливании у грудных детей увеличивается как объем жировых клеток, так и их количество.

У девочек с момента начала полового созревания образуются женские половые гормоны (эстрогены), которые способствуют в несколько раз более быстрому синтезу жира и отложению его в депо. Поэтому девочки, а в дальнейшем и женщины, более подвержены ожирению, и прогрессирование его часто начинается с 12–14 лет в тесной связи с половым созреванием.

Грипп и некоторые другие заболевания, в том числе воспалительные заболевания мозга (энцефалиты, менингиты), часто осложняются поражением отделов мозга, ведающих обменом веществ, с последующим развитием мозгового или гипоталамического ожирения, очень трудно поддающихся лечению. Поэтому лечение инфекционных заболеваний, особенно протекающих с головной болью, должно проводиться очень тщательно (см. выше).

Не следует применять такие препараты как преднизолон, мази с гормонами, ретаболил, нерабол и др., обладающие сильным побочным действием на обмен веществ.

Помимо диетического лечения надо использовать постепенно увеличивающиеся физические нагрузки, способствующие использованию жира, в том числе и из жировых депо организма.

ПИТАНИЕ ПРИ АНЕМИИ (МАЛОКРОВИИ)

Бледность кожи, слизистых оболочек рта и глаз (легко посмотреть, оттянув нижнее веко вниз) должны насторожить родителей в плане анемии или, как говорят в народе, малокровия, хотя данные симптомы могут быть и у детей с глубоко расположенными кровеносными сосудами. Но если, наряду с бледностью, у ребенка отмечается быстрая утомляемость после физической нагрузки, учащенное сердцебиение и одыш-



ка после незначительных усилий — это скорее всего анемия. В чем суть этого заболевания?

Бело-розовый цвет кожи у здорового ребенка указывает на то, что в красных кровяных тельцах (эритроцитах) содержится достаточное количество гемоглобина — вещества, переносящего кислород по всем тканям организма. Если уровень гемоглобина в крови снижается и уменьшается количество эритроцитов, то кислорода в кровеносное русло поступает меньше, что и вызывает бледность и, как компенсацию в ответ на дефицит кислорода, учащенное дыхание и сердцебиение. Гемоглобин, сложный железосодержащий белок, является основным компонентом эритроцитов, для постоянного обновления которых, кроме достаточного количества белка и железа, необходимы медь, марганец, кобальт, никель, а также витамины (С, В₁₂ и фолиевая кислота). Причин, вызывающих нарушение обмена указанных биологически активных веществ и их дефицит, много, но в раннем детском возрасте чаще всего ими являются нарушения питания ребенка и (или) кормящей матери, а также инфекционные заболевания.

Отмечено, что гораздо чаще анемия развивается у детей, находящихся на искусственном вскармливании, преимущественно коровьим молоком, которое чрезвычайно бедно железом и другими кроветворными элементами. Из этого следует, что естественное вскармливание является эффективным средством профилактики анемии.

Прежде чем говорить о питании ребенка с анемией, разберемся с пищевыми продуктами, улучшающими кроветворение. Продукты питания, наиболее часто используемые в детской диететике, по содержанию в них железа можно условно разделить на 3 группы: богатые, умеренно богатые и бедные железом. К продуктам, богатым железом, относят свиную и говяжью печень, морскую капусту, толокно, желток. Умеренно богатые железом продукты (перечисление от более до менее высокого содержания железа в этих продуктах): овсяные хлопья «Геркулес», овсяная крупа, пшеничная крупа, гречневая крупа и мука, говядина, яйцо куриное, яблоки, черная смородина, икра кетовая, курица, рис, картофель (для сравнения — в 100 г овсяной крупы 3,9 мг железа, в 100 г кетовой икры — 1,8 мг железа, в 100 г картофеля, которого мы едим гораздо больше икры, — 0,9 мг железа). Бедные железом пищевые продукты (содержание в 100 г): морковь — 0,6 мг, гранаты — 0,8 мг, виноград — 0,6 мг, цитрусовые — 0,3 мг, коровье молоко, сливки, масло — 0,2 мг. Витамин В₁₂ содержится в основном в печени животных и желтке яиц; фолиевая кислота — в зеленых и листовых овощах (салат, петрушка, укроп, капуста и др.); хлорофилл — также в зеленых овощах и крыжовнике. Кроме того, усвоению железа в пищеварительном тракте способствуют овощи и фрукты, содержащие витамин С.



Если анемия развивается у ребенка, находящегося на естественном вскармливании, необходимо увеличить потребление вышеуказанных продуктов кормящей мамой. Если же ребенок на искусственном вскармливании, то для его питания в первую очередь необходимо использовать обычные адаптированные российские и зарубежные молочные смеси: «Олеся-1», «Бона», «Виталакт», «Гумана-2», «Детолакт», «Ладушка», «Линолак», «Малютка», «Малыш», «Новолакт-2», «Пилтти», «ПреГумана-1», «Туттели», «Симилак» и другие, в которых железо находится в легкоусвояемой форме.

Если и этого недостаточно для уменьшения проявлений анемии, следует постепенно перейти на адаптированные смеси с железом («Симилак с железом», «Энфамил с железом» и др.), в которых содержание железа увеличено. Кроме того, для питания детей, больных анемией, создан «Энпит противонаемический», который содержит повышенное количество белка и еще больше, чем предыдущие смеси, железа, а также обогащен водо- и жирорастворимыми витаминами. Противонаемический энпит применяется в виде 15%-ного раствора, который можно добавлять как в смеси, так и в блюда прикорма. Лучше обогащать им блюда (из мяса, субпродуктов, овощей, фруктов), а не давать в чистом виде, так как энпит обладает не очень приятным вкусом и запахом. Начинают давать энпит небольшими дозами (с 10 мл 15%-ного раствора), постепенно увеличивая его количество до 50 мл в сутки за один или два приема. В более старшем возрасте его рекомендуется добавлять к блюдам, имеющим приятный вкус или темный цвет (кофе, какао).

Детям с анемией, в особенности находящимся на искусственном вскармливании, различные виды прикорма следует начинать давать несколько раньше. Первый прикорм в виде овощного пюре рекомендуется давать на месяц раньше, чем здоровым детям, — с 3,5–4 месяцев. Наряду с картофелем, морковью, белокочанной капустой для приготовления прикорма следует широко использовать цветную капусту, брюкву, зелень петрушки, укропа, в которых, наряду с кроветворными витаминами, содержится много хлорофилла, являющегося по своему строению почти аналогом гемоглобина крови. Хороший эффект, по нашим наблюдениям, на малышей оказывают «зеленые» соки (из петрушки, укропа, салата, крыжовника), так как в них, в отличие от вареных овощей, сохраняются фолиевая кислота и витамин С. Тем не менее не следует такими соками злоупотреблять, а начав с 10–15 капель, постепенно увеличить прием до 1–2 чайных ложек пару раз в день. В качестве второго прикорма следует давать молочную кашу преимущественно из гречневой и овсяной круп, которые более богаты железом.

Что касается детей более старшего возраста (от года и более), то, наряду с указанными выше продуктами, особенно полезна при анемии



печень (говяжья, телячья), богатая не только полноценным белком, но и биологически активными фосфатидами липидов, а также легкоусвояемыми соединениями железа и меди, необходимыми для синтеза гемоглобина. Печень имеет специфический привкус и при ежедневном использовании в рационе нередко надоедает детям. Поэтому надо использовать маленькие хитрости, добавляя ее в мясной или рыбный фарш. Еще более старшим детям протертую или мелко нарезанную печень можно добавить в салат, омлет, кашу, запеканку, вводить в рецептуру картофельных оладий, начинок для пирожков, блинчиков, пельменей, беляшей. Наряду с мясными блюдами, изготовленными в домашних условиях (см. приводимые рецептуры блюд), в рацион ребенка, больного анемией, полезно включить и мясные консервы, выпускаемые промышленностью, которые содержат в своем составе печень: «Геркулес», «Беззубка», «Чебурашка». И как можно больше сырых зеленых овощей: в салаты, в супы, вместе с гарниром и т. п. Специальное питание при анемии должно быть достаточно длительным, и лишь при тщательном его соблюдении можно достичь успеха в лечении заболевания.

Примерный рацион ребенка 7-месячного возраста, больного анемией

6 ч	Молоко грудное (адаптированная смесь)	200 мл
	Сок фруктовый	30 мл
10 ч	Каша гречневая 10%-ная	200 мл
	Творог	40 г
	сок зеленый	5 мл
	пюре фруктовое 150 г (с 4 г сливочного масла)	30 г
14 ч	Молоко грудное (адаптированная смесь)	200 мл
	Пюре фруктовое	30 г
18 ч	Сок зеленый	5 мл
	Суп овощной на мясном бульоне с сухариком	20 мл
	Пюре овощное (с 1/2 яичного желтка и 1 чайной ложкой растительного масла)	150 г
	Пюре мясное	40 г
	Сок фруктовый	30 мл
22 ч	Молоко грудное (адаптированная смесь)	200 мл

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

В возрасте от 2–4 недель до 3–4 месяцев малыши страдают от болей в животе, причиной которых являются газы. Обычно газы возникают во второй половине дня в одно и то же время, сразу же после еды или



полчаса спустя. Ребенок надрывно плачет и сучит ножками, животик у него вздут. Время от времени у ребенка отходят газы. Явление интенсивного газообразования (метеоризма) бывает у маленьких детей, находящихся как на искусственном и смешанном, так и на грудном вскармливании. Для предупреждения метеоризма попробуйте, во-первых, снизить жирность грудного молока за счет уменьшения количества жирных продуктов в рационе матери, включения в питание кефира, соков. У детишек после трех месяцев хорошо зарекомендовало себя пюре из печеных яблок без кожуры, обладающее способностью абсорбировать газы и способствовать перистальтике кишечника. До кормления всегда кладите ребенка на животик. Не давайте ему сосать слишком жадно и помногу. После кормления подержите ребенка вертикально, чтобы воздух мог выйти из желудка. При возникновении болей положите ребенку на животик теплый масляный компресс или помассируйте животик 5–10 минут легкими поглаживающими круговыми движениями по часовой стрелке. Можно дать ребенку 1 чайную ложку укропной воды или тминного чая.

Часто у новорожденных бывает рвота, не всегда свидетельствующая о болезни, потому что факторами, способствующими рвоте у детей этого возраста, являются горизонтальное расположение желудка, его малый объем и слабость желудочных мышц. Причинами рвоты может быть также переедание ребенка или тугое его пеленание сразу же после еды. Однако острый приступ рвоты, сопровождающийся поносом, чаще всего свидетельствует или о расстройстве пищеварения, или о начале острого заболевания (острое кишечное заболевание, ОРВИ, воспаление легких и др.).

Практически у каждого ребенка, особенно маленького, ежегодно возникают расстройства деятельности кишечника — от легкого и кратковременного до тяжелого, сопровождающегося частым жидким стулом, иногда с примесью крови, высокой температурой и даже угрозой для жизни. Родители относятся к этим расстройствам по-разному: одни смотрят на это беспечно — может, «съел чего», другие спешат вызвать неотложку и требуют срочной госпитализации даже при нетяжелом расстройстве. Вряд ли можно сказать однозначно, кто из них прав — все зависит от причины и тяжести заболевания.

Острые расстройства деятельности кишечника могут возникать в результате различных погрешностей в питании (чаще всего перекорма, а у детей грудного возраста — неправильного смешанного или искусственного вскармливания, введения продуктов, не соответствующих возрастным возможностям ребенка) или вызываться микробами. При этом при любом остром кишечном заболевании, независимо от причин, его вызвавших, отмечаются глубокие нарушения обменных процессов. В пер-



вую очередь из-за больших потерь жидкости страдает водно-солевой обмен, возникает обезвоживание организма. Особенно это проявляется при инфекционной природе кишечных расстройств.

Дети с инфекционными кишечными заболеваниями обычно лечатся в стационаре. Но родителям полезно знать (для правильных действий до прихода врача), что в основе лечения таких расстройств лежит восполнение потерь воды и солей, что ликвидирует опасность осложнений. Ну а понос пройдет через несколько дней сам по себе, не нанеся ребенку никакого вреда. Ведь ускорение перистальтики кишечника и возникающий вследствие этого понос — это защитный механизм, при котором организм как бы пытается избавиться от возбудителя и выделяемых им токсинов. Останови перистальтику (читай — понос) — и состояние больного ухудшится.

Все, что надо сделать родителям до прихода врача при появлении у ребенка поноса с неприятным запахом, — это «выпаивать» ребенка специальными растворами солей, причем очень простыми. Растворы солей прекрасно всасываются в верхнем отделе кишечника даже при очень обильном поносе, но только при добавлении в них глюкозы или сахара, которые дают необходимую энергию для всасывания воды и солей. Такой раствор нетрудно приготовить дома. На 1 л воды берут 30–40 г сахара (2 столовые ложки), 3,5 г соли (половину чайной ложки), 2,5 г питьевой соды. В таком растворе не будет калия, поэтому часть воды лучше заменить морсом, компотом, овощным супом, немного уменьшив количество сахара.

Ребенку в возрасте двух лет в начале болезни достаточно дать 50–100 мл этого раствора после каждого стула, детям постарше — 100–200 мл. Если возникла рвота, надо подождать 10–15 минут и продолжать поить ребенка тем же раствором по одной чайной ложке каждые 2–3 минуты. Если вам удалось таким образом восполнить объем теряемых со стулом жидкости и солей, обезвоживание не разовьется, и вы сможете спокойно дождаться врача, который даст более детальную оценку состоянию больного ребенка.

Довольно часто дети болеют неинфекционными хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Без диетического лечения при этих заболеваниях ни одно медикаментозное средство не даст желаемого эффекта. Поэтому родителям следует знать и учитывать при организации питания ребенка с этими заболеваниями влияние пищевых веществ, продуктов и способов кулинарной обработки на секреторную (выделение желудочного сока, соляной кислоты, пепсина) и двигательную (моторно-эвакуаторную) функцию органов пищеварения.

Как же действуют пищевые вещества на процесс пищеварения в желудке? Жиры задерживают пищу в желудке, тормозят желудочную секрецию и вызывают чувство сытости. Белки стимулируют выработку со-



ляной кислоты и пепсина, но в то же время обладают буферным действием, связывая соляную кислоту. Углеводы, особенно простые сахара, усиливают моторику и секрецию желудка.

Сильно возбуждают секрецию желудка следующие продукты и блюда:

- 1) крепкие алкогольные напитки;
- 2) напитки с углекислотой;
- 3) соль;
- 4) петрушка, хрен;
- 5) желток, вареный белок яйца;
- 6) все жареные блюда из любых продуктов;
- 7) соленья, копчения;
- 8) закусочные консервы;
- 9) продукты, содержащие экстрактивные вещества, — крепкие бульоны, овощные отвары, лук, чеснок.

Слабо стимулируют желудочную секрецию:

- 1) вода;
- 2) щелочные минеральные воды;
- 3) какао;
- 4) жирное молоко, сливки, творог;
- 5) сырой яичный белок;
- 6) сахар, крахмал, свежий белый хлеб;
- 7) вываренные мясо, рыба;
- 8) все жиры;
- 9) пюре из овощей;
- 10) блюда из круп;
- 11) слизистые супы.

Наиболее быстро переваривается и покидает желудок жидкая, желе- и пюреобразная пища. Эти виды пищи оказывают минимальное механическое воздействие на желудок по сравнению с плотной или твердой пищей, которая медленно переваривается и эвакуируется из желудка. Жареные или запеченные блюда с корочкой перевариваются дольше и оказывают более сильное раздражающее действие, чем отваренные в воде или на пару. Механически раздражающее действие на желудок оказывают также продукты, содержащие большое количество пищевых волокон, богатых «грубой» клетчаткой (бобовые, грибы, хлеб из муки грубого помола, крупа из цельного зерна, орехи, некоторые овощи, фрукты и ягоды), а также богатые соединительной тканью — мясо с фасциями и сухожилиями, кожа рыбы и птицы.

Имеет значение и температура употребляемых блюд: наименьшее воздействие на слизистую оболочку желудка оказывают блюда, имеющие температуру, близкую к температуре человеческого тела (37°C). Блюда, температура которых выше 60°C, могут оказывать раздражающее дейст-



вие на слизистую оболочку желудка и задерживать эвакуацию пищи из него. Теплые блюда и напитки покидают желудок быстрее холодных с температурой ниже 15°C.

Секреторную функцию поджелудочной железы стимулирует все то же, что стимулирует и соковыделение в желудке. При этом мощными активаторами секреции поджелудочной железы являются желудочный сок, жир и алкоголь. Желчь печени также выделяется преимущественно на жирную пищу.

При диетотерапии детей с заболеваниями кишечника необходимо учитывать, что **усиливают двигательную функцию кишечника следующие продукты и блюда:**

- 1) богатые сахарами — сахар, варенье, сиропы, мед;
- 2) богатые хлоридом натрия — соленая рыба, соленые овощи, копчености, закусочные консервы и др.;
- 3) богатые органическими кислотами — кислые плоды и их соки, маринованные и квашеные овощи, кисломолочные напитки с повышенной кислотностью, квас, морс;
- 4) богатые пищевыми волокнами (особенно грубой клетчаткой) — отруби, грибы, бобовые, сухофрукты, орехи, перловая, ячневая и пшенная крупы, многие сырые овощи и плоды;
- 5) мясо, содержащее много соединительной ткани;
- 6) напитки, содержащие углекислый газ;
- 7) жиры, употребляемые одновременно в больших количествах отдельно от блюд или натошак (например, употребление сметаны или сливок в количествах 100 г и более);
- 8) все холодные блюда (ниже 15–17°C), особенно съедаемые натошак или в качестве первых блюд обеда, — мороженое, напитки, свекольник, окрошка, холодные заливные блюда и др.

Замедляют перистальтику кишечника следующие продукты и блюда:

- 1) содержащие вяжущие дубильные вещества — отвары и кисели из черники, черемухи, айвы, груш, кизила, крепкий чай, особенно зеленый;
- 2) слизистые супы, протертые каши, кисели;
- 3) напитки и блюда в теплом виде.

Нейтральными в плане влияния на перистальтику кишечника являются блюда из отваренного рубленого нежирного, освобожденного от сухожилий мяса — котлеты, суфле, кнели, пюре и др; отварная нежирная рыба без кожи; жидкие, полувязкие и вязкие каши, особенно манная и рисовая; хлеб из пшеничной муки высших сортов подсушенный, 'вчерашней выпечки; свежеприготовленный пресный творог.

Цельное молоко, как выпиваемое отдельно от других блюд, так и в блюдах (особенно в больших количествах), при заболеваниях кишечника переносится плохо, вызывая метеоризм и поносы.



Брожение в толстом кишечнике усиливают продукты, содержащие много пищевых волокон (фрукты, овощи), в особенности сырые, а процессы гниения — соединительная ткань мяса и мясопродуктов.

А теперь поговорим о питании при наиболее распространенных заболеваниях органов пищеварения у детей.

Питание при остром гастрите (ОГ)

Острый гастрит (воспаление слизистой оболочки желудка) может возникнуть у детей вследствие грубых нарушений в питании: потребление недоброкачественных продуктов, прием большого количества жирной или грубой, богатой растительной клетчаткой пищи (незрелых фруктов, ягод), нарушение режима питания, еда наспех или всухомятку. Острый гастрит проявляется тошнотой, иногда рвотой, отрыжкой, болями, ощущением тяжести в подложечной области.

Лучшее лекарство при ОГ — воздержание от приема пищи в течение первых суток. При этом воспаленная слизистая оболочка желудка отдыхает, что является своеобразной защитной мерой, поскольку выделение пищеварительных соков при воспалительном процессе резко уменьшается. Нужно только часто и небольшими порциями поить ребенка в этот период теплым некрепким чаем, кипяченой водой, слабыми отварами трав без сахара, 5%-ным раствором глюкозы в сочетании с физиологическим раствором (0,9%-ным раствором поваренной соли). Общее количество жидкости определяется степенью жажды у больного.

На следующий день после голодания разрешаются фруктово-овощные и крупяные отвары, отвар шиповника. С третьего дня болезни ребенка переводят на жидкую пищу: некрепкий обезжиренный бульон с белым сухариком или слизистый протертый суп, кисель, жидкие каши. Лишь с четвертого дня в диету включают мясные паровые блюда (тефтели, фрикадельки), отварную рыбу, различные пудинги. На пятый день уже можно использовать в питании молочные супы, отварную курицу (без кожи), более густые каши и овощное пюре (картофельное, морковное). Затем ребенка постепенно переводят на обычное питание в соответствии с возрастом, расширяя способы кулинарной обработки продуктов. Паровые блюда заменяют вареными, вместо киселей дают пюре из свежих фруктов, фруктовые соки, печеные яблоки.

Для профилактики хронического гастрита в течение нескольких недель из рациона ребенка, выздоровевшего после ОГ, следует исключить острые и соленые продукты и трудно перевариваемые жирные блюда.



Питание при хроническом гастрите (ХГ)

Хронический гастрит встречается преимущественно у детей дошкольного и школьного возраста. При ХГ страдают железы желудка, вырабатывающие соляную кислоту, пепсин и слизь. В результате нарушается деятельность желудка. Причем нарушения могут быть двух видов: в одном случае уровень соляной кислоты повышается (ХГ с повышенной секреторной активностью), в другом — снижается (ХГ с пониженной секреторной активностью).

Основным проявлением хронического гастрита являются боли в подложечной области, чаще всего после еды, сопровождающиеся изжогой или отрыжкой кислым при повышенной кислотности желудочного сока, тошнотой, снижением аппетита и отрыжкой воздухом — при пониженной кислотности. Надо отметить, что в условиях воспаления и атрофии слизистой желудка усиливается ее всасывательная способность. При этом начинают всасываться крупные молекулы пищевых веществ, что приводит к интоксикации и алергизации организма. У детей ухудшается общее самочувствие, они быстро утомляются, появляется или усиливается пищевая аллергия.

При ХГ с нормальной или повышенной секреторной функцией желудка ребенок должен принимать пищу 6–7 раз в день небольшими порциями, в результате чего не успевают образоваться свободная соляная кислота, раздражающая желудок. Одновременно из рациона больного ребенка **исключают продукты и блюда, оказывающие местное раздражающее действие на воспаленную слизистую оболочку желудка, а также обладающие сильным сокогонным действием:** мясные, рыбные, крепкие овощные, особенно грибные, бульоны, капустный отвар, жареные мясо и рыбу, сырые непротертые овощи и фрукты, соленья, маринады, копчености, острые закуски, колбасные изделия, консервы, свежий лук, редис, репу, редьку, пшеничную кашу, черный хлеб, пироги, выпечку из сдобного теста, холодные и газированные напитки, мороженое, кислые ягоды и фрукты.

Блюда готовят из отварных продуктов и дают в протертом виде. Мясо и рыбу отваривают в двух водах и пропускают через мясорубку, каши и овощи протирают.

Ценными продуктами для питания таких больных являются молоко (3–4 стакана теплого молока для снижения кислотности содержимого желудка), творог, яйца.

В их питании не надо ограничивать жиры, а вот блюда, содержащие простые углеводы (сахар, сладости), в рационе таких детей следует несколько уменьшить.

Из сырых овощей разрешается употреблять только тертую морковь и мелко нарезанные помидоры, заправленные сметаной или растительным



маслом, а также сырую, мелко нашинкованную зелень. Остальные овощи следует отваривать и из них готовить салаты, но без добавления лука.

Первые блюда готовят в виде супов-пюре из овощей (кроме капусты) на крупяном отваре или молочных супов с протертой крупой либо лапшой с добавлением овощей. Для приготовления вторых блюд используют курицу, нежирные сорта говядины, рыбу, сваренные в воде или на пару. Для улучшения вкуса после отваривания их можно слегка запечь в духовке. Для приготовления вторых блюд используют яйца, творог, сметану, сливки. В качестве гарниров для мясных и рыбных блюд можно предложить картофельное и морковное пюре, отварную цветную капусту, свеклу, тушеные или приготовленные в виде пюре кабачки и тыкву, а также отварную лапшу, вермишель, каши. Последние дают и в качестве самостоятельного блюда на завтрак или ужин. Блюда заправляют сливочным или растительным маслом, можно использовать сметанный и молочный соусы.

На завтрак и ужин, кроме названных блюд, рекомендуется готовить на пару различные пудинги, омлеты, запеканки, а также молочные каши. Из хлебных изделий используют белый пшеничный несвежий (вчерашний) хлеб, белые сухари, несдобное печенье, бисквит.

Пищу детям, больным ХГ с нормальной или повышенной секрецией желудка, желательно немного недосаливать, а пряности необходимо исключить вообще.

В зависимости от возраста ребенка в суточный рацион питания рекомендуется ежедневно включать 650–800 мл молока, 35–50 г сливочного масла, 25 г растительного масла, 50–60 г сахара, 110–120 г свежих фруктов, 140–210 г картофеля, 90–140 г овощей, 55–85 г крупы (в том числе макаронных изделий), 150–250 г пшеничного хлеба (включая все виды хлебобулочных изделий). Творог дают 3–4 раза в неделю по 45–65 г в день, неострый сыр используют в те дни, когда в меню нет творожных блюд. Сыр обычно добавляют в протертом виде к сливочному маслу, приготавливая бутерброд к завтраку или ужину (недельная норма 45–55 г).

В период обострения ХГ с нормальной или повышенной секреторной функцией желудка в первую неделю ребенку пищу дают 6–8 раз в день, несколько уменьшая ее общий объем и набор продуктов. Основу диеты в начале обострения ХГ составляет молоко, объем которого увеличивается до 1 литра в сутки. Можно употреблять также сливки, яйца всмятку или в виде парового омлета (1–1,5 шт. в день), сливочное масло (15–25 г в день), протертый творог (30–45 г в день), слизистые протертые крупяные супы, молочные протертые каши, паровые пудинги, мясные и рыбные суфле и гаше из вываренных продуктов, белые сухари, свежие фрукты в небольшом количестве (для приготовления киселей). В пищу добавляют меньшее количество соли, чем для здоровых.





Такую диету (см. ниже диету № 16) больному ребенку назначают на 1–2 недели. Но поскольку она близка к физиологической и почти полностью удовлетворяет потребности детского организма в белках, жирах и углеводах, в случае замедленного течения восстановительных процессов (об этом свидетельствуют продолжающиеся боли, изжога и другие нарушения) ее можно продлить еще на неделю.

С третьей-четвертой недели лечения меню больного ребенка постепенно расширяют, число кормлений уменьшают до 5–6, а калорийность суточного рациона увеличивают. В питании постепенно снижают объем молока и увеличивают содержание сливочного масла, творога. В рацион вводят растительное масло, несвежий пшеничный хлеб, вареные овощи, свежие некислые фрукты, компот из сухофруктов. Всю пищу дают в протертом виде.

Затем 6–12 месяцев ребенку следует есть те же продукты и блюда, но приготовленные без протирания и резкого механического измельчения. Несколько раз в неделю можно употреблять хорошо выпеченные несдобные булочки, ватрушки с творогом, пирожки с яблоками, отварным мясом или рыбой, яйцами. Не противопоказано использование в качестве подливы молочного соуса (без пассеровки муки) с добавлением сливочного масла, сметаны, а также фруктового и молочно-фруктового соусов.

Ниже приводятся примерные однодневные меню для детей, больных ХГ с нормальной или повышенной секреторной функцией желудка в период обострения (диета № 16; табл. 20) и вне обострения (диеты № 1 протертая и № 1 непротертая; табл. 21).

При непереносимости молока следует исключить его из питания. В этом случае необходимое по возрасту количество белка компенсируется увеличением других белоксодержащих продуктов (мясо, рыба, яйца, творог) и включением специальных лечебных продуктов, содержащих повышенное количество белка (белковый энпит). И если в течение года обострений заболевания не будет, ребенка можно перевести на привычное питание.

Таблица 20

Примерное семидневное меню для ребенка при обострении хронического гастрита с нормальной или повышенной секреторной либо при язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки (диета № 16)

Кормление	Наименование блюда	Порция, г, мл		
		3–6 лет	7–10 лет	11–14 лет
После сна за 20–30 мин до еды	Настой тысячелистника, ромашки и подорожника	30	40	50
		10	15	20
Первый завтрак	Мед	10	15	20
	Пудинг рыбный	60	80	100
	Пюре картофельное жидкое	150	180	200
	Молоко	200	200	200



Окончание табл. 20

Кормление	Наименование блюда	Порция, г, мл		
		10	15	20
	Сухари из белого хлеба			
Второй завтрак	Желе молочное	150	200	200
За 20–30 мин до обеда	Сок капустный или картофельный	20	30	50
Обед	Суп-пюре овсяный молочный	150	200	250
	Котлеты мясные паровые	60	70	90
	Каша рисовая протертая	100	130	150
	Кисель из сушеных фруктов	150	200	200
	Сухари из белого хлеба	15	20	30
Полдник	Крем творожный	50	75	100
	Молоко	150	200	200
Ужин	Каша гречневая молочная протертая	150	180	200
	Яйцо всмятку	1 шт.	1 шт.	1 шт.
	Молоко	150	200	200
	Сухари из белого хлеба	10	15	20
На ночь	Молоко	150	200	200
	Мед	10	15	20

Таблица 21

Примерное однодневное меню для ребенка, страдающего хроническим гастритом с нормальной или повышенной секрецией либо язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки, в стадии затухающего обострения (диета № 1 протертая) и в период вне обострения (диета № 1 непротертая)

Кормление	Диета № 1 протертая	Диета № 1 непротертая	Порция, г, мл		
			3–6 лет	7–10 лет	11–14 лет
После сна за 20–30 мин до еды	Настой тысячелистника, ромашки и подорожника	Настой тысячелистника, ромашки и подорожника	30	40	50
	Мед	Мед	10	15	20
Первый завтрак	Омлет натуральный паровой	Омлет натуральный паровой	100	100	150
	Пюре морковное	Салат из вареной моркови с растительным маслом	80	100	130
	Кофе-суррогат с молоком	Кофе-суррогат с молоком	150	200	200
	Хлеб белый с маслом	Хлеб белый с маслом	40/5	60/8	80/10
Второй завтрак	Яблоко печеное с сахаром	Яблоко печеное с сахаром	100	100	100





Окончание табл. 21

Кормление	Диета № 1 протертая	Диета № 1 непротертая	Порция, г, мл		
			3-6 лет	7-10 лет	11-14 лет
За 20-30 мин до обеда	Сок капустный или картофельный	Сок капустный или картофельный	20	30	50
Обед	Суп рисовый молочный	Суп рисовый молочный	200	250	300
	Котлеты мясные паровые	Котлеты мясные паровые	70	80	100
	Пюре картофельное	Пюре картофельное	100	130	150
	Компот из сушеных фруктов протертый	Компот из сушеных фруктов	150	200	200
	Хлеб белый	Хлеб белый	50	70	80
Полдник	Печенье несдобное	Печенье несдобное	20	30	40
	Молоко	Молоко	150	200	200
Ужин	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная	200	250	300
	Чай с молоком	Чай с молоком	150	200	200
	Хлеб белый с маслом и тертым сыром	Хлеб белый с маслом и сыром	50/5 12	60/8 15	70/10 20
	Молоко	Молоко	150	200	200
На ночь	Мед	Мед	10	15	20

При ХГ с пониженной секрецией снижение кислотности в большинстве случаев связано с забросом щелочного содержимого из двенадцатиперстной кишки вследствие неполноценно работающего привратника. Для восстановления его функции необходимо, чтобы первые порции пищи, выходящей из желудка в кишку, имели кислую реакцию. Поэтому в самом начале еды желателен прием пищевых продуктов, содержащих слабые органические кислоты (лимонную, яблочную, угольную, молочную), либо нескольких глотков свежеприготовленных, разведенных водой овощных соков (капустного, картофельного, морковного, а лучше их смеси). Капустный и картофельный соки содержат, кроме того, активный противоязвенный фактор — витамин U.

В практической диетологии есть масса «трюков», зная которые можно простыми средствами быстро и эффективно помочь больному. Вот один из них. Многочисленными наблюдениями в клинике доказано, что **цельные соки оказывают нейтрализующее действие на желудочный сок, т. е. обладают противокислотным действием, а разведен-**



ные водой 1:10, наоборот, усиливают его секрецию. Поэтому первые следует принимать при гастритах и язвенной болезни с повышенной секреторной активностью, а разведенные соки — при заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной секрецией. Соки можно чередовать с лекарственными травами: перед первым завтраком отвар трав, перед обедом — сок и т.д., или 2–3 дня травы, 1 день — соки.

Когда нет обострения ХГ с пониженной секрецией, лучше использовать не кислые молочные продукты, в том числе творог в виде ленивых вареников, запеченных творожников, паровых суфле и пудингов; нежирные сорта мяса (говядина, телятина, кура, индейка, кролик) в отварном виде или в виде паровых котлет, кнелей, суфле; рыба также нежирная вареная или в виде паровых котлет, заливная без специй; яйца всмятку и в виде паровых омлетов; масло только сливочное или растительное; супы — слизистые крупяные или молочно-овощные, но без капусты. Категорически запрещены крепкие мясные, куриные, рыбные и грибные бульоны; хороши каши с маслом и/или с молоком, хорошо разваренные; фрукты должны быть сладкие, мягкие, лучше в вареном, запеченном или протертом виде, желе, муссы, кисели; овощи в вареном протертом виде или приготовленные на пару, за исключением квашеных, соленых и маринованных, а также редьки, редиса, капусты, репы, зеленого горошка; из напитков — некрепкий чай, лучше с молоком, лимоном или ягодными соками, отвар шиповника, минеральные воды «Ессентуки», «Славяновскую», «Боржоми» и другие по указанию врача.

Однако продукты, богатые пищевыми волокнами, из-за частого возникновения поносов следует ограничивать. В первую очередь нежелательны горох, фасоль, свекла, морковь, виноград. Не показаны изделия из сдобного теста, свиное сало, жареные продукты, черный хлеб, цельное молоко, газированные напитки, маринады. В период обострения из питания исключают сырые овощи и фрукты. После ликвидации обострения постепенно переходят на обычное питание.

Следует помнить, что у некоторых детей гастрит с пониженной секрецией желудочного сока сочетается с заболеваниями желчевыводящих путей и кишечника. Последнее требует соблюдения несколько иных диетических принципов. У таких больных многие из рекомендуемых продуктов питания могут провоцировать обострение болезни и должны быть исключены из рациона. Поэтому в подобных ситуациях необходимо учитывать как приведенные выше рекомендации, так и особенности питания при болезнях печени и кишечника (табл. 22).



Таблица 22

Примерное однодневное меню для ребенка, страдающего хроническим гастритом с пониженной секрецией желудка, в период вне обострения (диета № 2)

Кормление	Наименование блюда	Порция, г, мл		
		3–6 лет	7–10 лет	11–14 лет
После сна за 20–30 мин до еды	Настой тысячелистника, ромашки и подорожника	30	40	50
	Мед	10	15	20
Первый завтрак	Котлеты мясные паровые	70	80	100
	Пюре морковное	130	170	200
	Кофе с молоком	180	200	200
	Хлеб белый с маслом	50/8	60/10	80/10
Второй завтрак	Мусс яблочный	200	250	250
	Сок капустный или картофельный, разведенный водой 1:10	20	30	50
Обед	Суп рисовый на мясном бульоне	200	250	300
	Тефтели паровые	70	80	100
	Пюре свекольное с яблоками	100	130	150
	Компот из сушеных фруктов	180	200	200
	Хлеб белый	50	60	80
Полдник	Сок фруктовый	180	200	200
	Сухарики белые	20	30	40
Ужин	Омлет с зеленым горошком паровой	100	120	150
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная	150	200	250
	Чай с сахаром	180	200	200
	Хлеб белый с маслом	50/8	60/10	80/10
На ночь	Кефир	180	200	200
	Мед	10	15	20

Питание при язвенной болезни (ЯБ) желудка или двенадцатиперстной кишки

Ребенок с язвенной болезнью в остром периоде обычно госпитализируется, но может быть и оставлен дома для амбулаторного лечения. В этом случае кормить ребенка приходится родителям. Примерное меню диеты 1а приведено в таблице 23. Следует отметить, что диета 1а в настоящее время применяется все реже и реже в связи с появлением эффективных лекарственных препаратов, быстро снимающих воспаление и боли.



В начале болезни на 2—3 дня исключаются из рациона все пищевые продукты и блюда, возбуждающие секреторную и кислотообразующую функции желудка (см. выше). Пища дается ребенку 6—8 раз в день только в жидком и полужидком виде, недосоленная, приготовленная на пару или отварная и в протертом виде. В ассортимент используемых продуктов и блюд можно включать молоко (цельное), сливки, сливочное масло, желе из сладких сортов протертых ягод и фруктов, кисель из фруктовых соков, яйца всмятку или в виде парового омлета, молочные протертые каши, слизистые супы из манной, рисовой или овсяной крупы с молоком, сливками или сливочным маслом, паровое суфле (гаше) из нежирных сортов молодой говядины, телятины, свинины, кролика, курицы, индейки, судака или щуки, гомогенизированные овощи в виде суфле. В качестве напитков используются отвар шиповника, настои трав, сладкие фруктово-ягодные соки, разведенные пополам крупяными слизистыми отварами. Все остальные продукты и блюда, а также все сорта хлеба и хлебобулочных изделий, в том числе и сухари, полностью исключаются.

Необходимо, чтобы температура пищи, которую принимает ребенок, была в пределах 38—40° С. Примерное однодневное меню, модифицируя которое с использованием представленных в книге блюд, приведено ниже.

Таблица 23

Примерное однодневное меню (диета № 1а) для ребенка 7—10 лет с язвенной болезнью желудка в остром периоде

Кормление	Наименование блюда	Порция, г, мл
После сна за 20—30 мин до еды	Настой тысячелистника, ромашки и подорожника	30
	Мед	10
Первый завтрак	Омлет натуральный паровой	70
	Каша молочная слизистая (рисовая, из овсяных хлопьев «Геркулес», манная)	200
	Молоко	200
Второй завтрак	Кисель из свежих яблок (ягодный или фруктовый сок, разведенный пополам с крупяным слизистым отваром) или молоко	200
	Сок капустный или картофельный	30
За 20—30 мин до обеда	Сок капустный или картофельный	30
	Обед	
Обед	Суп молочный слизистый (рисовый, овсяный, манный)	200—300
	Суфле мясное паровое (мясное гаше на молоке)	100—150
	Кисель фруктовый или молочный	200
	Молоко (крем молочный, ягодно-фруктовый сок, разведенный пополам крупяным слизистым отваром, кисель)	200
Полдник		
	Молоко (крем молочный, ягодно-фруктовый сок, разведенный пополам крупяным слизистым отваром, кисель)	200





Окончание табл. 23

Кормление	Наименование блюда	Порция (г, мл)
Ужин	Каша молочная слизистая (гречневая, из овсяных хлопьев «Геркулес», манная)	200
	Яйцо всмятку (суфле паровое из отварной рыбы)	1 шт. (100)
	Кисель из отвара шиповника	200
На ночь	Молоко	200
	Мед	15

Однако, поскольку такой рацион по своему составу не соответствует физиологическим потребностям ребенка в основных пищевых ингредиентах, то на 3—4-й день ребенка переводят на физиологически более полноценную диету № 16 (табл. 20), в которую вводятся белые сухари (их подсушивают в духовке без подрумянивания), жидкие каши на молоке. Вместо слизистых супов используются молочные крупяные протертые, мясные и рыбные блюда — в виде паровых котлет, кнелей, фрикаделек, а овощи — в виде протертых (гомогенизированных) сырых пюре, пудингов. Яйца рекомендуется употреблять сваренными всмятку или в виде парового омлета, в рацион вводят также блюда из взбитых яичных белков. Свежее сливочное, оливковое, подсолнечное масла добавляют в готовое блюдо. Всю пищу по-прежнему дают в вареном виде или приготовленную на пару.

Больной ребенок должен получить в течение суток в зависимости от возраста следующие продукты: 700 мл молока, 20 мл сливок, 80—100 г творога, 1,5—2 яйца, 25—30 г сливочного масла, 80—100 г мяса, 30—50 г рыбы, 20—30 г сахара и столько же меда, 40—50 г крупы разной, 100 г свежих фруктов, 20 г сухих фруктов и ягод, 250 г картофеля, 150 г прочих овощей, 10 г муки пшеничной, 10 г крахмала, 75—100 г белых сухарей.

Через 7—10 дней ребенка можно перевести на протертый вариант диеты № 1 (табл. 21), а еще через несколько дней при хорошем самочувствии (отсутствие болей, изжоги, тошноты, отрыжки) — на непротертый вариант диеты № 1, что позволит сделать меню более разнообразным. Из диеты № 1 непротертой исключают продукты и блюда, возбуждающие секрецию желудка, раздражающие механически или химически его слизистую оболочку.

Примерный суточный набор продуктов, используемых в рационе детей, страдающих язвенной болезнью (в период заживления язвы), включает: 600 мл молока, 100 мл сливок, 15 г сметаны, 80 г творога, 15 г сыра, 1—1,5 шт. яйца, 20—30 г сливочного и 6—10 г растительного масла, 100—150 г мяса, 40—50 г рыбы, 20—30 г сахара и столько же меда, 100—150 г свежих фруктов, 300—400 г картофеля, 200—300 г других овощей, 40—60 г крупы, 10—25 г пшеничной муки, 5—10 г картофельного крахмала, 200—300 г белого хлеба.

На первое готовят протертые вегетарианские крупяные и овощные (кроме капусты) супы, запавленные сливочным маслом или сливками,



а также молочные супы. Вторые блюда разнообразят паровыми котлетами, кнелями, суфле из говядины, телятины, курицы, индейки. Один-два раза в неделю можно дать ребенку кусочек хорошо разваренной курицы, телятины, кролика в молочном или сметанном соусе. Мясо кролика, содержащее небольшое количество соединительной ткани сухожилий, нет нужды мелко протирать. Изредка в меню включают печеночный пащтет, отварной или заливной язык. Из рыбы готовят паровые котлеты, рулет, кнели или дают ее в отварном виде.

Яйца всмятку и яичные блюда (натуральный или белковый паровой омлет, яичное суфле) дают обычно на завтрак или ужин. Можно готовить омлеты с различными добавками: протертым отварным мясом, морковью, картофелем, зеленым горошком. Полезны при язвенной болезни и вкусны блюда из взбитых яичных белков.

Как уже указывалось, в меню детей, страдающих язвенной болезнью, должны быть широко представлены молоко и молочные продукты. Паровые или запеченные блюда из творога, такие как творожный пудинг, сырники, творожные, творожно-морковные, творожно-яблочные и творожно-крупяные запеканки, рекомендуются для завтраков и ужинов, а сырковую массу можно предложить ребенку на второй завтрак или полдник при условии, что все эти блюда приготовлены из творога, полученного в домашних условиях. Творог, изготовленный на молочных заводах и реализуемый в магазинах, имеет более высокую, чем допускается для больных язвенной болезнью детей, кислотность. В домашних условиях творог готовят из цельного молока путем добавления в него молочнокислого или хлористого кальция (на 100 мл молока необходимо 5 мл первого и 2 мл второго). Их вливают в подогретое до 60°C молоко, которое, помешивая, продолжают нагревать до 80—90°C, после чего снимают с огня и оставляют на 10—15 минут для отделения сыворотки от сгустка, затем в охлажденном виде процеживают через марлю. Изредка в меню включают нежирные и неострые сорта сыра («Ярославский», «Угличский») как в натуральном виде, так и в тертом в качестве приправы к блюдам.

Из круп (за исключением пшена) готовят молочные полувязкие протертые каши, паровые пудинги. Чтобы ускорить их приготовление, крупу нужно замочить на ночь в воде или предварительно измельчить в кофемолке.

Из мучных изделий в меню включают отварные макароны из муки высшего сорта, домашнюю лапшу, пудинги из них. К пшеничному хлебу вчерашней выпечки добавляется сухое печенье, подсушенный бисквит, 1—2 раза в неделю — несдобные булочки, ватрушки с творогом. Запрещаются оладьи, блины, пироги, торты и пирожные.

Картофель и другие овощи (морковь, свекла, кабачки, тыква, цветная капуста) в виде пюре используются в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам, а в виде пудингов, салатов — как самостоятельное



блюдо на завтрак и ужин. В сыром виде можно использовать мелко нарезанный зеленый салат, помидоры, очищенные от кожицы свежие огурцы. Запрещаются квашеные, соленые, маринованные овощи, жареные овощные блюда, белокочанная капуста, редька, редис, брюква, шпинат, щавель, грибы, лук, чеснок.

Сладкие сорта зрелых (без грубой клетчатки) фруктов и ягод (земляника, клубника, бананы, мандарины, апельсины, дыня, арбуз, очищенные яблоки) можно давать в сыром протертом виде. От ягод с грубой кожицей (крыжовник, виноград) следует отказаться. В качестве третьего блюда подойдет также фруктовое пюре, выпускаемое промышленностью для детского и диетического питания, а на десерт можно подать желе, муссы, кисели, компоты из некислых фруктов и ягод, а также мед, варенье, повидло, зефир, пастилу.

Из напитков рекомендуется употреблять некрепкий чай, чай с молоком, отвар шиповника, слабое какао на молоке, кофе-суррогат на молоке, минеральные воды без газа — по назначению врача. Нельзя употреблять газированную фруктовую воду, а также мороженое и охлажденные напитки.

Очень важно соблюдать режим питания. Кормить ребенка надо в одно и то же время 6 раз в день с интервалом между приемами пищи не более трех часов. Строгое соблюдение этого режима порой не менее важно, чем состав диеты, так как своевременное поступление пищи в желудок защищает слизистую оболочку от действия желудочного сока.

После того, как язва зарубцевалась, можно постепенно переходить на обычное здоровое питание в соответствии с возрастом.

Питание при заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных путей

Воспалительные заболевания желчных путей (холециститы) довольно часто встречаются у детей дошкольного и школьного возраста. Среди причин, способствующих развитию холецистита, одно из первых мест занимает употребление жирной и острой пищи, холодных и газированных напитков. Нередко болезнь принимает длительное течение, часто бывают обострения, поэтому без индивидуально подобранного диетического питания при этом заболевании не обойтись.

В первые дни остро возникшего холецистита (или обострения хронического) ребенку необходимо давать большое количество жидкости в виде сладкого чая, настоя шиповника, овощных, фруктовых, ягодных соков, полужидких легкоусвояемых блюд (протертых супов, молочных каш, овощных пюре, киселей, компотов). При улучшении состояния



ребенка в питание можно постепенно вводить отварные мясные и рыбные блюда.

При хроническом холецистите рекомендуется широко использовать молоко и молочные продукты, особенно в виде кисломолочных напитков и творога. Последний желательно давать ребенку ежедневно в количестве 70–100 г. Творог богат аминокислотой метионином, препятствующим отложению жира в печени. Подобным же действием обладают нежирная рыба, овсяная и гречневая крупы, соя. Из жиров предпочтительнее использовать только легкоусвояемые — растительные масла и сливочное масло (в соотношении примерно 2:1). Широко должны применяться в питании таких больных овощи, не содержащие грубой клетчатки, а также фрукты некислых сортов.

Не разрешается употребление ржаного хлеба, изделий из сдобного теста, тугоплавких жиров, копченостей, бульонов, шоколадных конфет, кофе, какао, газированных напитков, мороженого. Вообще холодные блюда и напитки использовать не следует.

Рекомендуется частое (в одни и те же часы) и понемногу питание. Строгое соблюдение временных интервалов в приеме пищи и частое питание способствуют лучшему оттоку желчи, и наоборот, длительные перерывы в еде вызывают застой желчи в пузыре, провоцируя боли и ускоряя образование камней. Не следует обильно есть на ночь, так как это нарушает ритм отделения желчи и вызывает спазм желчных путей. При хроническом холецистите в стадии выздоровления показана диета № 5. Она же применяется при болезни Боткина, хронических гепатитах вне обострения, желчнокаменной болезни.

Больные хроническим холециститом должны соблюдать диетические ограничения постоянно. Все блюда готовят отварными или на пару. Не допускается жарение продуктов. Измельчать пищу не обязательно. Перед сном выпивают стакан кефира или сока шиповника.

Примерные меню для детей в острой стадии холецистита (диета № 5а) и в стадии выздоровления или при хроническом холецистите вне обострения (диета № 5) приводятся ниже (табл. 24).

Таблица 24

**Примерное меню для детей в острой стадии холецистита (диета № 5а)
и в стадии выздоровления или при хроническом холецистите вне обострения
(диета № 5)**

Кормление	Диета № 5а	Диета № 5	Порция, г, мл		
			3–6 лет	7–11 лет	11–14 лет
За 20–30 мин до еды	Отвар кукурузных рылец или крапивы	Отвар кукурузных рылец или крапивы	30	40	50



Окончание табл. 24

Кормление	Диета № 5а	Диета № 5	Порция, г, мл		
			3–6 лет	7–11 лет	11–14 лет
Первый завтрак	Омлет белковый с протертым отварным мясом		100	120	150
	Каша рисовая молочная протертая	Яйцо всмятку	1 шт.	1 шт.	1 шт.
		Рагу овощное	100	200	250
	Чай с молоком	Кофе-суррогат с молоком	150	200	200
Второй завтрак	Хлеб белый с маслом	Хлеб белый с маслом	50/5	70/8	90/10
	Морковь тертая	Яблоки	100	150	150
	Молоко	Молоко	150	200	200
За 20–30 мин до обеда	Отвар кукурузных рылец или крапивы	Отвар кукурузных рылец или крапивы	30	40	50
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	Суп картофельный с фрикадельками	200	250	300
	Битки мясные паровые		70	80	100
	Пюре свекольно-морковное		100	130	150
		Плов из отварного мяса	170	210	250
	Мусс яблочный	Мусс яблочный	130	150	180
	Хлеб белый	Хлеб белый	70	80	100
		Хлеб черный		20	30
Полдник	Творог протертый сладкий	Творог с сахаром	50	70	100
	Отвар шиповника	Отвар шиповника	150	200	200
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	Запеканка картофельная с мясом	200	230	250
		Огурец или помидор свежий	50	70	80
	Чай с молоком	Чай с молоком	150	200	200
	Хлеб белый	Хлеб белый	50	60	80
		Хлеб белый с маслом	60/5	80/8	100/10
На ночь	Кефир	Кефир	150	200	200
	Мед	Мед	10	15	20





Наряду с отварами отдельных растений (кукурузных рылец, крапивы, шиповника), рекомендуются следующие желчегонные чаи.

Цветы бессмертника — 4 части, листья трилистника — 3 части, мяты — 2 части, плоды кориандра — 2 части. Одну столовую ложку сбора заварить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по четверти стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Трава чистотела — 1 часть, цветки ромашки аптечной — 1 часть, листья вахты трехлистной — 1 часть. Одну столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 30–50 мл 2 раза в день утром и вечером за 30 минут до еды.

Цветки тмина — 3 части, корень ревеня — 2 части, трава тысячелистника — 5 частей. Половину столовой ложки смеси заварить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка, настоять до охлаждения, процедить и выпить вечером.

Питание при остром и хроническом гепатите

Заболевания самой печени тоже достаточно разнообразны. Мы остановимся лишь на диетотерапии хронического гепатита, проявляющегося нарушениями функционального состояния печени и процессов пищеварения.

Для правильного питания при заболеваниях печени необходимо четко себе представлять, что печень прежде всего обезвреживает все вредные, токсичные, опасные для организма вещества, как поступающие извне, так и образующиеся в организме. При гепатите (остром или хроническом), когда воспалена ткань печени, или холецистите, который оказывает неблагоприятное влияние и на саму печень, детоксицирующая функция печени нарушается. Поэтому ни в коем случае нельзя с пищей вводить вещества, требующие обезвреживания или усиливающие воспалительные процессы в организме: различные острые продукты (перец красный и черный, уксус, соль, алкоголь и др.), жареные продукты (при жарении образуется огромное количество чужеродных компонентов). Помочь печени справиться с воспалением можно, употребляя легкую, богатую углеводами, витаминами и некоторыми минеральными веществами пищу.

Одной из функций печени является подготовка жиров желчью к дальнейшему перевариванию. И чем больше жира, тем больше выделяется желчи, т. е. печени приходится интенсифицировать свою работу. А ткань печени и так воспалена при гепатите. Поэтому при остром и хроническом гепатите употребление жира надо ограничить. Одновременно следует увеличить в питании количество продуктов и, естественно, лекарственных трав, улучшающих отток желчи, расслабляющих желчный пузырь.



Несколько слов о питании при остром гепатите, чаще всего вирусной природы (болезнь Боткина), при котором ребенок обычно находится в больнице (чтобы родители знали, что принести в больницу). Первые несколько дней прием только слабозаваренного сладкого чая, отвара шиповника, ягодных морсов, свежих нектислых фруктово-ягодных соков, щелочных минеральных вод. Затем диета постепенно расширяется за счет белково-углеводистых нежирных продуктов (мясо-рыбо-яйце-молочно-овоще-фруктовых) в отварном и пюреобразном виде. Для стимуляции желчеотделения в период выздоровления хороши овощные в 2–3 раза разведенные соки (морковный, свекольный, капустный, картофельный). Жиры весь период болезни и еще 5–6 месяцев резко ограничиваются.

Основные принципы питания при хроническом гепатите и хроническом холецистите сходные. Наряду с частым (6–7-разовым) питанием, чтобы не вызывать натошачковое переполнение желчного пузыря выделяющейся желчью, наряду с некоторым ограничением животных жиров, необходимо увеличить количество продуктов, обладающих желчегонным действием. К ним относятся продукты, богатые клетчаткой (овощи, плоды, кроме кислых, отрицательно влияющих на печень) и магнием, растительные масла, шиповник, крапива. При заболеваниях печени нет ничего лучше свежего крапивного супа с картофелем, морковью и белком яйца: и витамины, и клетчатка, и магний, и ничего, кроме здоровья. Из шиповника, как известно, делают отличный, мягко действующий желчегонный препарат «Холосас».

При заболеваниях ткани печени очень хорошо помогают ей восстановить свои клетки легко усвояемые углеводы типа глюкозы и фруктозы, содержащиеся в спелых сладких фруктах и ягодах. И не зря таким больным рекомендуется виноградоление большими количествами спелого винограда.

Не следует забывать о травах: особенно хороши уже упоминавшиеся крапива и шиповник; сильным желчегонным действием обладают кукурузные рыльца, несколько меньшим — плоды тмина, противовоспалительное действие на желчевыводящие пути оказывают ягоды и листья брусники.

Желчегонными являются и некоторые минеральные воды: «Ессентуки», «Славяновская», «Боржоми», особенно если их пить понемногу, лежа на правом боку с грелкой.

При остром гепатите используется диета № 5а; при остром гепатите в стадии выздоровления и при хроническом гепатите — диета № 5 (см. выше).

Питание при заболеваниях кишечника

К числу заболеваний кишечника воспалительного характера относятся энтерит (воспаление слизистой оболочки тонкого кишечника), колит



(воспаление слизистой оболочки толстого кишечника) и встречающийся чаще всего энтероколит, когда воспалительный процесс распространяется на весь кишечник.

Основными проявлениями воспалительного процесса в кишечнике являются частый жидкий стул, урчание, вздутие и боли в животе, носящие приступообразный характер, причем понос может сменяться запором. Воспалительные поражения кишечника вызывают нарушение переваривания пищи, всасывания и усвоения пищевых компонентов.

Правильно подобранное питание предупреждает обострения болезни и позволяет ребенку длительное время вести полноценный образ жизни.

Жиры при заболеваниях кишечника плохо всасываются, к тому же обладают послабляющим действием, поэтому в начале лечения их целесообразно ограничить. Однако длительно придерживаться диеты со сниженным содержанием жиров тоже вредно, так как они являются одним из главных компонентов пищи и при их недостатке нарушаются процессы нормального роста и развития ребенка. Поэтому после стихания острых проявлений необходимо, не снижая физиологическую норму жира, суточное его количество равномерно распределять на все приемы пищи, добавляя только в готовые блюда.

Клетчатка фруктов и овощей вызывает усиленное брожение в кишечнике, что еще больше учащает стул. Поэтому необходим строгий подбор продуктов и блюд, содержащих меньше клетчатки и клеточных оболочек (картофель, кабачки, цветная капуста, тыква, рис, манная крупа). Уменьшают содержание клетчатки механическое измельчение продуктов (перемалывание в мясорубке, протираание через сито), а также отваривание или приготовление на пару. Соблюдая эти требования, можно без ущерба для здоровья ребенка включать в рацион растительные продукты, обеспечивающие физиологическую норму углеводов. Лишь в острый период болезни или при обострении заболевания с резким усилением поноса количество углеводсодержащих продуктов следует на короткий срок (не более 4–5 дней) сократить.

Необходимо отметить, что при хроническом энтерите витамины и минеральные вещества (особенно кальций и железо) плохо всасываются. К тому же из-за изменения состава микрофлоры кишечника в нем снижается и синтез витаминов, что в конечном счете может привести к развитию у больного ребенка гиповитаминоза. Чтобы этого не произошло, нужно обогащать рацион продуктами, богатыми витаминами и минеральными веществами (см. ниже раздел «Питание в лечении гиповитаминозов»).

Источниками кальция являются пресный домашний творог, сыр. Их рекомендуется давать ежедневно. Железом организм обеспечивают мясо,



овсяная крупа, груши, яблоки, айва. Из фруктов готовят кисели, протертые компоты, запекают их в духовке, протирают.

Кстати, соль вызывает раздражение слизистой оболочки кишечника, послабление стула, поэтому ее употребление необходимо ограничивать.

Из питания следует полностью исключить грибы, грибные бульоны, пряности, соленья, копчености, острые блюда, изделия из слоеного теста, приправы, тугоплавкие жиры, черный хлеб, овощи с большим содержанием клетчатки и клеточных оболочек, а также эфирных масел (белокачанная капуста, редька, редис, свекла, бобовые, чеснок, лук), кислые сорта ягод и фруктов, которые содержат большое количество органических кислот, усиливающих двигательную функцию кишечника (лимоны, клюква, крыжовник, черная и красная смородина, вишня, кислые яблоки), а также кисломолочные продукты с высокой кислотностью.

Ограничивается употребление печени, языка, сердца, легких, мозгов, крепких мясных и рыбных бульонов, желтков яиц. Желток может усиливать боли в животе, вызывать вздутие кишечника, что связано с большим содержанием в нем серосодержащих аминокислот, которые способствуют образованию в кишечнике сероводорода.

В то же время молоко должно входить в рацион при всех видах кишечных заболеваний. Если же оно оказывает неблагоприятное действие, вызывает урчание в животе, усиливает понос, то употреблять его надо не в натуральном виде, а вводить в блюда (чай, каша, суп). Можно также использовать ацидофилин и ацидофильную пасту, которые быстро нормализуют микробную флору кишечника.

Первые блюда готовят на слабом, обезжиренном мясном бульоне. Если такие супы вызывают боли в животе, их заменяют супами, приготовленными на овощных или крупяных отварах.

Уменьшают понос черника, черемуха, крепкий чай, какао на воде, слизистые супы, вязкие каши, кисели. Чернику и черемуху употребляют в виде отваров и киселей.

Паровые и отварные блюда из нежирных сортов мяса без пленок и сухожилий, нежирная отварная рыба и блюда из нее, свежий творог можно употреблять и при запорах, и при поносах.

При острых или резком обострении хронических энтерита и энтероколита, сопровождающихся болями и вздутием живота, резко выраженными диспепсическими явлениями и сильным поносом, диетическое лечение начинается с разгрузочной чайной диеты. Ребенку в течение суток часто дают малыми дозами теплый чай, физиологический раствор, «Боржоми», 5%-ный раствор глюкозы. Общее количество жидкости в зависимости от возраста составляет 1–1,5 л.



Со вторых суток рекомендуется щадящая диета № 4 (см. ниже). В ней уменьшено количество жиров, углеводов, поваренной соли при сохранении физиологической нормы белков. Из этой диеты исключены молоко, а также продукты, богатые клетчаткой и стимулирующие желчеотделение, секреторную функцию желудка и поджелудочной железы. Пищу дают в протертом виде, приготовленную на пару или отваренную, небольшими порциями 6–7 раз в день.

В диету № 4 входят белые сухари, супы на некрепком, обезжиренном бульоне (в них можно добавлять вареное протертое мясо, фрикадельки) с добавлением слизистых отваров манной и рисовой круп, паровые или вареные блюда из мяса и рыбы (фрикадельки, котлеты, суфле). В котлетный фарш вместо белого хлеба добавляют вареный рис, который вместе с мясом пропускают через мясорубку 3–4 раза. Каши (рисовая, гречневая, овсяная) варят на воде или слабом, обезжиренном мясном бульоне и тщательно протирают. Каши из других круп и блюда из макаронных изделий в рацион этой диеты не входят.

Из яиц можно готовить белковые паровые омлеты или добавлять их в блюда. Свежеприготовленный творог дают в натуральном виде или готовят из него паровое суфле. Сливочное масло в ограниченном количестве (3–5 г) используют только для заправки готовых блюд. Из напитков можно употреблять кисель, отвары шиповника и черники, чай, какао на воде.

Из диеты № 4 исключаются все сорта хлеба, изделия из сдобного теста, блинчики, оладьи, молочные и овощные супы, крепкие и жирные бульоны, жирные сорта мяса и рыбы, утка, гусь, жареное и тушеное мясо, колбаса, копчености, консервы, соленая и копченая рыба, цельное молоко, сливки, сметана, сыр, сырые, сваренные вкрутую и жареные яйца, все виды жиров, кроме сливочного масла, все овощи и овощные блюда, свежие фрукты и ягоды, сухофрукты, компоты, варенье, мед и другие сладости, кофе и какао с молоком, газированные и холодные напитки, виноградный сок.

Диета № 4 неполноценная, ее назначают не более чем на 5–6 дней. Затем ребенка переводят на полноценную диету № 4б. В этой диете содержится достаточное количество не только белков, но и жиров, углеводов.

Из диеты № 4б исключают черный и свежий белый хлеб, изделия из сдобного теста, молочные супы, борщ, щи, рассольник, жирные сорта рыбы и мяса, копчености, колбасы, консервы, молоко в натуральном виде, кисломолочные продукты с высокой кислотностью, острые и жирные сыры, сваренные вкрутую и жареные яйца, пшеничные и перловые супы и каши, капусту, свеклу, лук, чеснок, редис, редьку, щавель, острые приправы и соусы, шоколад, мед, мороженое, газированные и холодные напитки, виноград, абрикосы, сливы, арбуз.



Ограничиваются продукты и блюда, механически и химически раздражающие слизистую оболочку желудка и кишечника, стимулирующие отделение желчи, желудочного и поджелудочного соков.

Кормят больного ребенка 6 раз в сутки. Вместо сухарей можно дать ему белый несвежий хлеб, сухое печенье. В супы, приготовленные на слабом, обезжиренном мясном бульоне, добавляют мелко нашинкованные овощи, содержащие мало клетчатки (картофель, морковь, кабачки, тыкву, цветную капусту), а также разваренные крупы, вермишель. Блюда из нежирных сортов мяса (говядины, телятины), а также из кролика, курицы и рыбы (судака, леща, окуня, трески, хека) дают в виде паровых суфле, котлет, фрикаделек, кнелей, рулетов. Раз в неделю можно отварить мясо целым куском. Из овощей после предварительного отваривания можно приготовить овощные пюре, суфле. Каши варят на воде с добавлением небольшого количества молока, а из протертых каш готовят паровые пудинги. Из яиц лучше приготовить белковый паровой омлет, но если ребенок хорошо их переносит, можно изредка давать ему яйца всмятку, так же как и кисломолочные продукты, ограниченное количество молока и сметаны (в блюда). Свежеприготовленный творог протирают или дают в виде парового (запеченного) пудинга. Фрукты из компота протирают, яблоки запекают, некислые ягодные и фруктовые соки разводят наполовину теплой кипяченой водой. В качестве напитков можно предложить кисели, отвар шиповника, чай с молоком, а в качестве десерта — муссы, варенье, джемы из сладких фруктов, немного зрелых ягод (клубника, земляника, малина). Сливочное масло добавляют в готовые блюда; к ним подают молочный и фруктовый соусы.

Диету № 4б в зависимости от самочувствия ребенка применяют от нескольких недель до нескольких месяцев. Когда состояние больного ребенка начнет улучшаться, уменьшится урчание в животе, нормализуется стул, можно переходить на диету № 4в. Эта диета назначается при острых заболеваниях кишечника в стадии выздоровления и при хронических — вне обострения.

Переход с диеты № 4б на диету № 4в производится путем постепенного добавления в рацион прежней диеты блюд из новой (отварное мясо куском, непротертые вареные овощи, рассыпчатые каши). При нормальном самочувствии больного ребенка блюда диеты № 4в постепенно вытесняют протертые. В случае ухудшения его состояния необходимо вернуться к прежней диете. Возможен переход на новую диету и так называемым методом зигзагов, когда ее вводят на 1–2 дня в неделю, а в остальные дни придерживаются старой. При хорошем самочувствии ребенка число таких дней постепенно увеличивают. После полного перехода на диету № 4в делают периодически обратные зигзаги: от диеты № 4в — к диете № 4б (табл. 25, 26).





Таблица 25

Примерное однодневное меню для ребенка при остром или резком обострении хронического заболевания кишечника, сопровождающегося поносом (диета № 4), а также при хроническом (при нерезком обострении) заболевании кишечника (диета № 4б)

Кормление	Диета № 4	Диета № 4б	Порция, г, мл		
			3–6 лет	7–10 лет	11–14 лет
Первый завтрак	Омлет белковый паровой	Омлет белковый паровой	60	80	100
	Каша овсяная протертая на воде	Каша рисовая протертая на половинном молоке	150	200	250
	Чай	Чай	150	200	200
	Сухари	Сухари	10 20	15 30	20 40
Второй завтрак	Кисель на отваре шиповника	Кисель черничный	150	200	200
		Пудинг манный с яблоками	150	180	200
	Сухари		10	15	20
	Обед	Бульон мясной с фрикадельками	Борщ вегетарианский протертый	200	250
Суфле из отварной рыбы		Котлеты рыбные паровые	70	80	100
Каша рисовая протертая на воде		Пюре морковное	100	130	150
Кисель фруктовый		Компот из свежих фруктов протертый	150	200	200
Полдник	Сухари		10	15	20
		Хлеб белый несвежий	60	80	100
	Отвар сушеной черники	Отвар шиповника	150	200	200
	Суфле творожное паровое	Лапшевник с творогом	150	180	200
Ужин	Суфле творожное паровое	Запеканка картофельная с мясом	200	250	300
		Каша гречневая протертая на воде	150	180	200
	Чай	Чай	150	200	200
	Сухари		10	15	20
На ночь	Кисель черничный	Хлеб белый несвежий	60	80	100
		Кисель фруктовый	150	200	200





Таблица 26

Примерное однодневное меню при хронических заболеваниях кишечника без сопутствующей патологии со стороны других органов пищеварения (диета № 4в)

Кормление	Диета № 4в	Порция, г, мл		
		3–6 лет	7–10 лет	11–14 лет
Первый завтрак	Пудинг из печени с морковью	60	80	110
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» протертая	150	200	250
	Чай с молоком	150	200	200
	Хлеб белый несвежий	60	80	100
Второй завтрак	Булочка несдобная	50	75	100
	Кисель на отваре шиповника	150	200	200
Обед	Суп-крем овощной	200	250	300
	Фрикадельки мясные в сметанном соусе	60	80	100
	Пюре свекольное с яблоками	100	130	150
	Компот из свежих фруктов	100	150	200
	Хлеб белый несвежий	50	60	80
Полдник	Творог свежий	50	75	100
	Чай с молоком	150	200	200
Ужин	Яйцо всмятку	1 шт.	1 шт.	1 шт.
	Тыква тушеная с яблоками и изюмом	150	200	250
	Кисель фруктовый	150	200	200
На ночь	Кефир	150	200	200

Диета № 4в, так же как и № 4б, полноценная. Она содержит физиологически обоснованную норму всех основных компонентов пищи. Однако и при этой диете из меню исключают продукты и блюда, усиливающие бродильные процессы в кишечнике, стимулирующие желчеотделение, а также функциональную секреторную активность желудка и поджелудочной железы. В ней также не допускаются холодные и горячие блюда.

Блюда подают в отварном виде или приготовленные на пару, но не протирают. Основной набор блюд и продуктов диеты № 4б может быть использован и при диете № 4в (белый пшеничный несвежий хлеб, сухое печенье, супы на обезжиренных, некрепких мясных и рыбных бульонах с теми же овощами и крупами, пресный творог в виде творожной пасты и пудингов, запеченных или приготовленных на пару, кисломолочные продукты с небольшой кислотностью). Однако нежирные сорта мяса без сухожилий и пленок и рыбу чаще дают отваренными целым куском.





Овощи, также отваренные или приготовленные на пару, не протирают. При переносимости их ассортимент расширяется за счет добавления зеленого горошка, молодой фасоли, свеклы, зрелых помидоров, а также запеканок из овощей.

Можно употреблять зрелые арбузы, виноград без кожицы и косточек, вишневый, клубничный и яблочный соки в натуральном виде, рассыпчатые каши из различных круп (кроме пшена), крупяные пудинги, запеченные или приготовленные на пару, мелко рубленные макароны, яйца всмятку, натуральные омлеты паровые или запеченные, непротертые компоты из некислых фруктов и ягод, молоко (не только для приготовления блюд, но и в натуральном виде).

Если в течение длительного времени заболевание протекает без обострений, диета больного ребенка может быть расширена.

При организации диетического питания детей, страдающих запорами, нужно учитывать причины, повлекшие нарушение нормальной функции кишечника.

Если запор связан с неправильным питанием, его следует изменить: включить в рацион грубую пищу, усиливающую моторную функцию кишечника, и продукты, богатые клетчаткой (ржаной хлеб и хлеб из пшеничной муки грубого помола, фасоль, белокочанную капусту, морковь, фрукты, ягоды, овощные блюда), кисломолочные продукты (кефир, ацидофилин, простоквашу), до 30% жиров рациона заменить растительным маслом, обязательно давать обладающие послабляющим эффектом чернослив, курагу, инжир, финики, свекольный, капустный, морковный, картофельный соки. Полезны салаты из сырых овощей с растительным маслом, салат из морской капусты, блюда из кабачков, баклажанов, свеклы, квашеные и свежие помидоры. Послабляющее действие оказывают съеденная утром натощак тертая морковь, выпитый стакан простокваши, холодной воды или холодного фруктового либо овощного сока, а также употребление блюд и напитков, температура которых ниже 10°C. Можно ежедневно в течение длительного времени вечером заливать кипятком в стакане 8–15 шт. вымытого сушеного чернослива и оставлять его на ночь в холодильнике, а утром давать ребенку съесть натощак чернослив и запить его прохладным настоем.

Из меню следует исключить крепкий чай, кофе, какао, шоколад, хлебобулочные изделия из муки высшего сорта (особенно свежие, мягкие), блюда из макаронных изделий, манной и рисовой круп, концентрированные рыбные и мясные бульоны, сваренные вкрутую яйца.

Если же упорные запоры связаны с хроническими заболеваниями кишечника в стадии нерезкого обострения или вне его, рекомендуется диета, которая обеспечивает полноценное питание, активизирует двига-



тельную деятельность кишечника, способствует восстановлению его нарушенных функций и процессов желчевыделения. Эта диета содержит физиологическую норму белков, жиров, углеводов, поваренной соли, всех минеральных веществ.

В нее включаются продукты, оказывающие механическое и химическое стимулирование моторной функции кишечника, а **исключаются блюда и продукты, усиливающие процессы гниения и брожения в толстом кишечнике, богатые экстрактивными веществами и эфирными маслами.**

Поэтому в диете широко представлены молочные продукты — кефир, простокваша, ацидофилин, свежий творог, творожные пудинги и запеканки, неострые сорта сыра, сметана (в блюдах), молоко. Одновременно в ней увеличено количество блюд с растительным маслом (при хорошей его переносимости).

Пищу при этой диете не измельчают, но готовят на пару или отваривают. Овощи и фрукты используют как в вареном, запеченном, так и в сыром виде. В меню включают салаты из сырых овощей с растительным маслом или сметаной, салаты из зеленых овощей (листового салата с добавлением свежих огурцов, вареного рубленого яйца), сырой моркови с яблоками, фруктовые салаты, винегреты, холодные закуски из рыбы и мяса.

В перечне рекомендуемых продуктов и блюд диеты при запорах — хлеб серый, отрубяной, пшеничный несвежий, нежирные супы на мясном и рыбном бульонах, овощные отвары, борщи, рассольники, окрошки, фруктовые супы. Нежирные сорта мяса и рыбы используются как отваренные целым куском, так и в рубленом виде, вареные или запеченные. Можно включить в меню заливную рыбу, раз в неделю — вымоченную сельдь.

Из рациона исключают белокочанную капусту, редис, редьку, шавель, лук, чеснок, бобовые, а также хлеб и мучные изделия из муки высшего сорта, рис, овсяные хлопья «Геркулес», манную крупу, вермишель, лапшу, чернику, шоколад, крепкий чай, кофе, какао, ограничивают употребление каргофеля.

Народные методы лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта у детей (дозировки подобраны для детей 7-15 лет)

1. При пониженной кислотности хорошо пить настой плодов шиповника, свекольный сок, протертую сырую свеклу.

2. Капуста белокочанная применяется при гастритах с пониженной кислотностью, заболеваниях печени и селезенки, после перенесенной болезни Боткина. Пьют по $\frac{1}{3}$ стакана в теплом виде за полчаса до еды. Сок можно хранить в холодильнике не более суток.



3. Фасоль усиливает секрецию желудочного сока и активизирует выведение жидкости из организма в любом виде.

4. Картофельный сок пить при пониженной секреции желудка по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

5. Рассол квашеной капусты увеличивает выделение желудочного сока. Пить перед едой по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана.

6. Для усиления секреции желудочного сока на завтрак съедают массу из тёртых яблок и тыквы в соотношении 1:2, в которую можно добавить немного лимонного сока и мед.

7. При пониженной секреции желудка полезен плиточный зеленый чай (5 г на стакан воды). Кипятить 5 минут, остудить. Пить по 50–100 мл три раза в день.

8. Порошок из корней лопуха, размешанный с медом, снижает кислотность желудочного сока. Съедать три раза в день по $\frac{1}{3}$ чайной ложки в течение месяца.

9. Алоэ при гастритах дает хороший эффект. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день сок алоэ (желательно 3–4-летнего), смешанный с медом.

10. При сильных болях и спазмах в желудке используется следующий травяной сбор:

цветки ромашки аптечной — 15 г,

трава зверобоя — 20 г,

листья подорожника — 10 г.

1 столовую ложку смеси заливают 300 мл кипятка, настаивают 1–2 часа в теплом месте. Принимают по 1 десертной ложке 3–4 раза в день.

11. Как болеутоляющее при заболеваниях желудка и кишечника можно рекомендовать следующий состав:

корень валерианы — 1 часть,

лист мяты перечной — 1 часть,

плоды тмина — 1 часть,

цветки ромашки — 2 части,

плоды фенхеля — 1 часть.

Две чайные ложки заваривают в стакане кипятка, настаивают 1 час и пьют в теплом виде утром и вечером от 1 столовой ложки до $\frac{1}{3}$ стакана.

12. При вздутии живота принимают 3 раза в день по 1 г порошка моркови посевной или горячий настой из семян (1 чайная ложка на стакан кипящей воды, настаивать 12 часов).

13. При вздутии живота Melissa лекарственную принимают по 1 десертной ложке 3 раза в день. 10 г травы на стакан кипятка, настаивать 1 час.

14. При лечении заболеваний желудка и остаточных явлений после перенесенной болезни Боткина народная медицина рекомендует лопух большой. Чайную ложку измельченного корня лопуха залить 2 стакана-

ми кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, остудить, процедить. Пить по 100 мл 3–4 раза в день.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК

Болезни почек по частоте распространения у детей стоят на втором месте и встречаются в любом возрасте. Заболевания почек могут быть врожденными или наследственными и приобретенными. Среди последних наиболее часто встречаются пиелонефрит — воспаление канальцевой системы почек и почечных лоханок вследствие попадания в них микроорганизмов, а также мочекаменная болезнь, проявляющаяся в образовании камней в результате нарушения обменных процессов в организме, и гломерулонефрит — воспаление почек инфекционно-аллергического происхождения с преимущественным поражением клубочков.

Питание при остром пиелонефрите и цистите

Наиболее ранними признаками острого пиелонефрита и цистита являются: ухудшение общего состояния ребенка, вялость, периодически сменяющаяся беспокойством, повышение температуры, нарушение сна, снижение аппетита, недостаточная прибавка в массе тела. Ребенок при этом плохо вступает в контакт, капризничает, часто плачет. У него отмечаются рвота, неустойчивый стул, иногда возникают судороги. Дети старшего возраста жалуются на повышенную утомляемость, слабость, головную боль, боль в животе и поясничной области, частое болезненное мочеиспускание. Своевременное обращение родителей к врачу, проведение комплексного лечения в больнице с последующим долечиванием на дому обеспечивают надежное выздоровление детей, больных пиелонефритом и циститом.

В домашних условиях продолжается лечение, в том числе и диетическое, начатое в стационаре. Ни для кого не секрет, что моча обладает довольно выраженными противовоспалительными свойствами. Поэтому, естественно, следует в первую очередь использовать такие продукты питания и блюда из них, которые обладают мочегонным действием. Усиление мочевыведения позволяет не только промывать и дезинфицировать мочевые пути, но и повысить удаление токсических веществ, образующихся в организме при любом воспалении, а также микробов. Больше всего калия находится в изюме, черносливе и кураге, поэтому как сами эти сухофрукты, так и блюда из них (компоты, кисели, пюре) обязательно должны быть в



питании детей с пиелонефритом и циститом. Довольно много калия содержат грибы, капуста брюссельская и кольраби, персики, свекла и яблоки, а также салат, морковь и тыква. Картофель и капуста хотя и содержат несколько меньше калия, чем вышеупомянутые продукты, однако в силу частого и в большом количестве употребления являются одними из важнейших источников калия в питании. Это же касается и молока. Как ни странно, довольно много калия в зерновых, в том числе в крупах, особенно в гречневой и овсяной, т. е. им надо отдавать предпочтение при этих заболеваниях. И естественно, не забудьте о лекарственных травах с мочегонным и противовоспалительным действием (о них — чуть ниже).

Еще два важных для лечения инфекций мочевых путей продукта — клюква и брусника. В них содержится мощный антисептик — бензойная кислота, благодаря которой эти ягоды могут очень долго храниться. Так вот именно бензойная кислота, попадая с клюквой или брусникой в организм, в неизменном виде выводится через мочевыводящие пути, активно их дезинфицируя. В медицине известно много случаев, когда потребление больших количеств клюквенного сока спасало людей от тяжелейших циститов и пиелонефритов.

Выше мы упомянули о тех главных моментах, которыми должно отличаться питание таких больных, а теперь рассмотрим общие вопросы режима питания, меню и т. п. Вы уже поняли, что щадяще-лечебный режим для детей с инфекциями мочевыводящих путей обеспечивается соблюдением молочно-растительной диеты. В рацион детей, переболевших пиелонефритом и циститом, следует вводить картофель, морковь, свеклу, белокочанную капусту, помидоры, огурцы, кабачки, арбузы, дыни, виноград, другие фрукты и ягоды, компоты, соки, напитки. Необходимо также включать в рацион пшеничный хлеб, макаронные изделия, овсяную, гречневую и другие крупы, варенье, мед, карамель, джем, мармелад, зефир, повидло, злаковый кофе. Вместе с тем используют молоко, кефир, ряженку и другие кисломолочные продукты. Полезно употреблять сметану, яйца, сливочное масло. Из мясопродуктов предпочтительней нежирные сорта мяса (говядина, курятина и крольчатина). Мясо следует варить небольшими кусками на слабом огне в целях устранения экстрактивных веществ, бульоны ни в коем случае не использовать. Рекомендуются употреблять вареное мясо речных и морских рыб, богатое минеральными солями и содержащее легкоусвояемые белки.

Готовить блюда необходимо на сливочном и растительном масле (подсолнечном, кукурузном, хлопковом и др.).

Запрещаются мясные, рыбные и грибные бульоны, острые приправы, соленые, жареные и острые блюда, копчености, маринады, грибы, горчица, лук, чеснок, щавель, шпинат, бобовые, редька, какао, шоколад, газированная вода, ржаной хлеб.



Первые блюда должны быть крупяными (из рисовой, гречневой, пшенной, овсяной круп, смеси разных круп), овоще-крупяными или фруктово-крупяными. В качестве вторых блюд рекомендуются отварное мясо, паровые котлеты, мясное и рыбное суфле, крупяные каши с добавлением овощей; блюда из творога (пудинг, творожники, вареники с творогом, творожно-рисовая запеканка, ленивые вареники), а также блюда из яиц (вареные яйца, омлет, омлет с морковью). В качестве третьих блюд следует использовать свежие фрукты, ягоды, соки натуральные, кисели и компоты из свежих фруктов и ягод, морс клюквенный, настой шиповника.

Если при соблюдении диеты умеренного щажения в течение 2–3 месяцев общее состояние ребенка хорошее и при многократном исследовании мочи болезненных изменений не выявляется, врачи обычно делают заключение о нормализации функции почек. Тогда ребенка можно переводить на общую диету, соответствующую возрасту, но с ограничением специй, маринадов, копченостей. Отсутствие обострения заболевания на протяжении 3 лет дает основание считать ребенка выздоровевшим и позволяет ему питаться как обычно.

При обострении пиелонефрита или цистита в домашних условиях необходимо перейти на щадящую диету (табл. 27) и использовать примерный ассортимент блюд и меню, представленные ниже.

Примерный ассортимент блюд и меню для детей с циститом и пиелонефритом

Завтрак

Молочные каши, макароны, картофельное и овощное пюре, овощное рагу, сыр, яйца, творог, кефир, кофе с молоком, чай с сахаром, чай с молоком.

Обед

Супы молочные, фруктовые, крупяные, картофельные, из разных овощей; борщ, свекольник, щи из свежей капусты.

Отварное мясо, паровые котлеты, тефтели, кура, рыба (на гарнир — отварные или тушеные картофель и другие овощи), картофельные или из других овощей котлеты, пюре, голубцы, крупяные запеканки, плов (овощной или фруктовый), макароны, каши.

Свежие или консервированные фрукты, компоты, кисели, соки, напитки из лимона, шиповника, муссы.

Полдник

Фрукты, соки, молоко или молочные продукты, печеный картофель с маслом, печеные яблоки с сахаром.

Ужин

Блюда из творога (крупеники, запеканки), блинчики, макароны с неострым сыром, картофельные зразы, винегрет, каши, коржики, булочки, ватрушки.



Таблица 27

Примерное меню для детей, переболевших острым пиелонефритом и циститом

Диета умеренного щажения (соблюдается сразу же после выписки из больницы)	Общая диета с ограничением специй, копченостей, маринадов (при хорошем общем состоянии ребенка и нормальных показателях состава мочи)	Щадящая диета (при обострении болезни, в домашних условиях)
	<i>В 7 часов</i>	
Отвар мочегонных трав Кефир с сиропом из клюквы	Отвар мочегонных трав Кефир с сиропом из клюквы	Отвар мочегонных трав Кефир с сиропом из клюквы
	<i>Завтрак</i>	
Творожная запеканка с подливой Кофе злаковый, хлеб с маслом и сыром	Творожная запеканка с подливой Кофе злаковый, хлеб с маслом и сыром	Пшенно-рисовая каша Яйцо Кофе злаковый с молоком, хлеб с маслом
	<i>Обед</i>	
Отвар мочегонных трав Салат из свежих овощей Щи вегетарианские	Отвар мочегонных трав Щи на мясном бульоне	Отвар мочегонных трав Суп перловый вегетарианский
Суфле из рыбы на пару с картофельным пюре и томатами Лимонный напиток Хлеб ржаной	Гуляш из жареного мяса с картофельным пюре и томатами Лимонный напиток Хлеб ржаной	Паровая котлета с верми- шелью и с подливой
	<i>Полдник</i>	Компот из сухофруктов Хлеб белый
Картофель печеный Сок томатный	Картофель печеный Сок томатный	Картофель печеный Сок яблочный
	<i>Ужин</i>	
Овощное рагу со сметаной Морс клюквенный, вафли Хлеб	Овощное рагу со сметаной Морс клюквенный, вафли Хлеб	Картофель тушеный Домашняя булочка с изюмом Чай с брусникой Хлеб с маслом Зефир

При хронических формах пиелонефрита в стадии затихания острого процесса и исчезновения признаков заболевания предусматривается диета, также направленная на щажение канальцев почек. Требования к питанию в домашних условиях во многом остаются такими же, как при остром пиелонефрите.

Как уже указывалось выше, при лечении воспалительных процессов почек и мочевых путей рекомендуется сочетать диетическое питание с

применением настоев и отваров лекарственных растений. Лечебное действие растений обусловлено мочегонным, противовоспалительным, вяжущим или кровоостанавливающим действием. Лечение растениями проводится в зависимости от степени активности воспалительного процесса мочевых органов. В случае острого течения болезни целесообразно применять растения антибактериального и противовоспалительного действия (листья брусники, крапивы, ромашки, шалфея, зверобоя и др.); при стихании процесса следует отдавать предпочтение растениям, обладающим противовоспалительным, тонизирующим и вяжущим действием (цветки василька, почки березы, ягоды можжевельника и др.).

Настои сборов трав применяются с учетом возраста ребенка: по 75–150 мл в теплом виде 3 раза в день перед едой в течение 3–4 недель. Курс лечения можно повторить 3–4 раза в год.

Ориентировочные сборы лекарственных растений (г), применяемых при воспалительных заболеваниях почек:

<i>Сбор № 1</i>	Листья березы	20
	Листья толокнянки	20
	Кукурузные рыльца	20
	Корень солодки	20
	Корневище пырея	20
<i>Сбор № 2</i>	Корень алтея лекарственного	20
	Листья толокнянки	20
	Трава вероники	20
	Листья шалфея	20
	Хвощ полевой	40
<i>Сбор № 3*</i>	Трава грыжника	20
	Плоды петрушки	20
	Листья толокнянки	60
<i>Сбор № 4*</i>	Корень любистока	10
	Плоды петрушки	10
	Листья березы	25
	Плоды можжевельника	25

Перед тем как дать ребенку настой или отвар, необходимо их попробовать. Если они неприятны на вкус, можно добавить мед и мяту. На коробках с лекарственными травами есть указания по их использованию для лечения взрослых. Детям доза устанавливается соответственно меньше в зависимости от возраста (см. Приложение).

* Сборы № 3, 4 применяют при щелочной реакции мочи.



Питание при мочекаменной болезни (МКБ)

Используя лечебное питание при МКБ, нужно учитывать в первую очередь химический состав камней мочевыводящей системы (ураты, оксалаты, фосфаты, смешанные камни), особенности обмена веществ, химический состав и реакцию мочи, а также состояние почек, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения.

При мочекаменной болезни с образованием уратов (камней из солей мочевой кислоты) назначается диета с нормализацией пуринового обмена, конечным продуктом которого является мочевая кислота, уменьшение образования последней и ее солей в организме, а также сдвиг реакции мочи в щелочную сторону. Рекомендуются обильное питье (до 1 л и более) между основными приемами пищи и натошак, в том числе витаминных соков и морсов. Ограничивается поваренная соль. Одновременно увеличивается количество ошелачивающих продуктов, в основном растительных и молочных. При этом следует заметить, что такие продукты, как хлеб, сахар, крупы, яйца и др., образуют гораздо меньше кислотных эквивалентов в организме, если их употреблять в естественном виде. Например, желтый сахар, хлеб из цельных зерен, неочищенный рис и т. д. или картошка, сваренная в мундире и печеная. Такая пища, что не менее важно, сохраняет в себе почти все ценные минеральные соли. Белый сахар по мере возможности надо заменять сухофруктами и медом.

Ниже приводим примерный суточный набор продуктов и примерное семидневное меню для детей в возрасте 10–14 лет с уратным мочекаменным диатезом (табл. 28).

Таблица 28

Примерный суточный набор продуктов при уратурии

Название продукта	Масса продукта, г	Название продукта	Масса продукта, г
Кефир	200,0	Масло растительное	13,0
Молоко	650,0	Свекла	100,0
Сахар	65,0	Сок абрикосовый	200,0
Масло сливочное	16,0	Лимон	30,0
Хлеб	160,0	Варенье сливовое	15,0
Яйцо	1–1/2 шт.	Яблоко	100,0
Крупа гречневая	35,0	Морковь	50,0
Вермишель	25,0	Капуста	150,0
Картофель	620,0	Лук	20,0
Сметана	30,0	Сухофрукты	15,0

Из питания исключаются продукты, содержащие много пуринов (кофе, крепкий чай, грибы, бобовые, почки, печень, мозги, мясо молодых животных и птиц, мясные и рыбные консервы, колбаса, копчености, соленые рыба, сыры и закуски, икра) и щавелевой кислоты (щавель, шпинат, цветная капуста и супы из них; ревеня, инжир и др.).

Ориентировочное меню при уратурии, г

<i>До завтрака</i>	Кефир с сахаром	200,0
<i>Завтрак</i>	Каша гречневая с молоком	300,0
	Яйцо	1 шт.
	Хлеб белый с маслом	45,0
	Молоко	200,0
<i>Обед</i>	Суп молочный вермишелевый	250,0
	Клецки картофельные со сметаной	150,0
	Хлеб белый	40,0
	Напиток лимонный	200,0
<i>Полдник</i>	Картофель печеный с растительным маслом	75,0
	Хлеб белый	40,0
	Свекла с лимоном	50,0
	Сок абрикосовый	200,0
	<i>В 18 часов</i>	Напиток из сухофруктов
<i>Ужин</i>	Овощное рагу	300,0
	Хлеб белый с яблочным повидлом	80,0
	Морс из сливового варенья	200,0
	Яблоко	100,0

При мочекаменной болезни со щелочной реакцией мочи и выпадением осадка фосфорно-кальциевых солей (фосфатурия) в целях восстановления кислой реакции мочи и создания этим препятствия для образования осадка назначается диета с ограничением продуктов ошелачивающего действия, богатых кальцием (молочные продукты, большинство овощей и плодов), и увеличением пищи, изменяющей реакцию мочи в кислую сторону (хлеб и мучные изделия, крупа, мясо, рыба). Рекомендуется обильное питье, если нет для этого противопоказаний (натощак и в





промежутках между приемами пищи). Общее количество поваренной соли несколько уменьшают.

Рекомендуются: различные виды хлеба и мучных изделий, изготовленных с ограничением молока и желтков; супы, приготовленные на слабом мясном, рыбном, грибном бульонах с крупой, лапшой, бобовыми; различные виды мяса, птицы, рыбы, в небольшом количестве рыбные консервы; немного сметаны в блюдах; 1 яйцо в день в различном приготовлении, лучше без желтка; любые блюда из круп на воде, без молока; зеленый горошек, тыква, грибы; вымоченная сельдь, икра, морепродукты; кислые сорта яблок, клюква, брусника, компоты, желе и кисели из них; сахар, мед, кондитерские изделия, фруктовое мороженое; пряности в очень ограниченном количестве; некрепкий чай и кофе без молока, отвар шиповника, морсы из клюквы или брусники; сливочное и растительные масла в натуральном виде и для приготовления блюд. Ограничивают мясные и кулинарные жиры.

В этой диете исключают: молочные, овощные и фруктовые супы; копчености; соленую, копченую рыбу; молоко, кисломолочные напитки, сыр, творог; картофель; овощные салаты, винегреты, овощные консервы; сладкие блюда на молоке; фруктовые, ягодные и овощные соки.

Примерное меню диеты при фосфатурии

<i>Завтрак</i>	Сельдь вымоченная Каша гречневая рассыпчатая Чай
<i>Обед</i>	Суп-лапша на курином бульоне Кура жареная с отварным рисом Кисель клюквенный
<i>Полдник</i>	Отвар шиповника
<i>Ужин</i>	Котлеты мясные жареные (или паровые для детей младшего возраста) с растительным маслом Горошек зеленый Чай
<i>На ночь</i>	Отвар шиповника

Распространенной формой мочекислотного диатеза у детей является также и **оксалурия**, сопровождающаяся высоким содержанием в моче оксалатов — солей щавелевой кислоты. Причиной оксалурии является преимущественно нарушение обмена глицина и глиоксиловой кислоты в организме. Основное направление диетотерапии при оксалурии заключается в **исключении из рациона питания продуктов, богатых щавелевой**



кислотой: какао, шоколада, щавеля, шпината, петрушки, ревеня, лука. Вместо них целесообразно употреблять баклажаны, тыкву, горох, огурцы, цветную капусту, грибы, в которых этой кислоты мало.

Способствуют выведению оксалатов яблоки, груши, кизил, слива, виноград, айва. В рацион включают также продукты, богатые витамином В₆ и магнием. Если строго придерживаться диеты, то образование оксалатов в организме резко уменьшается (на 40% и более) и без приема медикаментов.

Ориентировочная диета при оксалурии у детей приводится ниже.

Ориентировочная диета при оксалурии у детей

<i>Первый завтрак</i>	Картофель отварной со сметаной Хлеб белый с маслом Напиток из кураги
<i>Второй завтрак</i>	Картофель печеный Напиток из яблок
<i>Обед</i>	Суп вегетарианский Рулет мясной с картофелем Хлеб черный Яблоки
<i>Ужин</i>	Котлеты капустные со сметаной Хлеб белый с маслом Напиток из груш

Нарушение обмена веществ в организме может приводить также к усиленному образованию в организме аминокислоты цистина и выделению его с мочой в большом количестве (**цистинурии**). Цистинурия нередко сопровождается расстройством функции канальцев почек. Лечебная диета при этом сводится к ограничению поступления с пищей аминокислоты метионина, из которого в организме образуется цистин. Для этой цели из питания нужно **полностью исключить творог, сыр, рыбу, грибы, яичный белок**. Пищу, содержащую белки животного происхождения, лучше употреблять в утренние часы, в остальное время — вегетарианский стол. Это позволит предупредить накопление цистина в организме в больших количествах за вечерние и ночные часы. Эффективность лечебного питания повышается, если его сочетать с приемом утром аскорбиновой кислоты, витамина В₆, а также с введением в организм солей натрия (улучшается транспорт аминокислот).

В острый период болезни из рациона питания полностью исключаются продукты животного происхождения и применяется преимущественно картофельно-овощная диета. Хлеб пшеничный и масло сливочное

можно есть ежедневно. Важное значение имеет обильное питье, особенно в летнее время. Примерная диета (на 3 дня) при цистинурии у детей приводится ниже.

Примерное меню для детей (с массой тела около 15 кг) с цистинурией, г

<i>Завтрак</i>	Свекла тушеная со сливками (150) Кофе с молоком (200)
<i>Обед</i>	Хлеб с маслом сливочным (30/10) Борщ на костном или мясном бульоне со сметаной (150) Картофельное пюре с печенью (140/60) Кисель (100)
<i>Полдник</i>	Сок вишневый (200) Хлеб (50)
<i>Ужин</i>	Салат овощной (125) Голубцы с рисом и сметаной (200) Чай (100) Хлеб (20)
<i>На ночь</i>	Кефир (200)

Рациональное питание с применением настоев и отваров лекарственных растений способствует выведению из организма таких солей, как оксалаты, ураты, фосфаты и др. Однако при этом возможны нежелательные потери калия, который играет важную роль в процессе внутриклеточного обмена, в проведении нервных импульсов и т.д. Поэтому еще раз подчеркнем, что недостаток калия надо устранять введением в рацион питания продуктов, богатых этим микроэлементом (изюма, свежей моркови, печеного картофеля, бананов, кураги, урюка и др.), а может быть, приемом под контролем врача медикаментов, содержащих калий.

Во время приема отваров и настоев лекарственных растений часто усиливается выделение мочи, организм теряет много жидкости, поэтому необходимо больше (на 20–30%) употреблять напитков, желательно отваров сухофруктов (кураги, груш), бруснично-клюквенного морса и др.

При мочекаменной болезни можно использовать такие лекарственные растения, как береза повислая, брусника обыкновенная, василек синий, горец птичий, кукуруза обыкновенная, лопух большой, можжевельник обыкновенный, петрушка огородная, пырей ползучий, смородина черная, сосна обыкновенная, толокнянка обыкновенная, хвощ полевой.



Питание при гломерулонефрите

Это одна из наиболее тяжелых форм заболеваний почек у детей, при которой в процесс вовлекаются многие органы, системы и все виды обмена. Чаще всего возникает как осложнение после детских инфекций (скарлатины и др.), ангины, гриппа, ОРВИ и др. Лечению этих заболеваний, в том числе и питанию при них, надо уделять большое внимание.

Основные принципы диетолечения — это обеспечение щадящего режима заболевшему органу, восстановление водно-солевого обмена в организме и кислотно-основного состояния. Лечебное питание строится с учетом основных механизмов развития заболевания и определяется его формой, степенью активности патологического процесса, возрастом ребенка и его общим состоянием.

В больнице ребенок находится в период самой высокой активности болезни, и его общее состояние в это время всегда тяжелое. Поэтому в начальной стадии заболевания и в период выраженного проявления его применяется диета, предусматривающая строгое ограничение соли, белка животного происхождения и жидкости.

После выписки из больницы ребенок должен получать преимущественно молочно-растительную пищу. Это является непременным условием благоприятного течения заболевания и полного исчезновения неблагоприятных изменений в моче. Столь длительное пребывание на диете не наносит ущерба росту и развитию ребенка ввиду полного удовлетворения его возрастных потребностей в основных пищевых веществах и энергии.

В набор продуктов включаются молоко, сметана, яйца, кефир, различные крупы, картофель, фрукты, овощи, соки, сахар, варенье, мармелад, пшеничный хлеб. Расширение диеты и постепенное включение поваренной соли в рацион питания допускается лишь спустя 1–2 месяца при условии, что в течение этого времени наблюдалось вполне удовлетворительное общее состояние ребенка и нормальное артериальное давление, отечность тканей не возобновлялась, патологические изменения в моче были минимальными и не имели тенденции к ухудшению. Диета расширяется постепенно за счет введения в рацион отварного мяса и рыбы, творога, растительного и сливочного масла, пшеничного хлеба. Поваренную соль вводят в суточный рацион начиная с 1 г, затем на протяжении 6–8 месяцев ее количество доводят до 5–6 г, учитывая возраст ребенка. В период расширения диеты из нее исключают мясные, рыбные и грибные бульоны, копчености, сильно посоленные продукты, жареные блюда, шоколад, кофе, какао, цитрусовые, клубнику, малину, землянику. Ассортимент блюд и примерное суточное меню, которые



могут быть предложены ребенку, страдающему гломерулонефритом, представлены ниже.

Ассортимент блюд при гломерулонефрите

Завтрак

Картофельное и овощное пюре, рагу, макароны, молочные каши, яйца, творог, чай с сахаром.

Обед

Крупяные, картофельные и молочные супы, щи из свежей капусты, борщ, свекольник. Паровые котлеты с отварным картофелем, вареное мясо с тушеным картофелем, овощами, тефтели, вареная курица, вареная рыба, крупяные запеканки, овощные и картофельные котлеты, фруктовый плов, каши, макароны. Компоты, кисели, свежие фрукты, соки, напитки из шиповника или лимона.

Полдник

Печеный картофель с маслом, печеные яблоки с сахаром, фрукты, соки, молоко.

Ужин

Блинчики, макароны с неострым сыром, творог, каши, картофельные зразы.

Примерное суточное меню для детей 8–12 лет при гломерулонефрите, г

<i>Первый завтрак</i>	Творог со сметаной (75) Яйца (1 шт.) Чай с молоком (150) Хлеб пшеничный с маслом (50/7)
<i>Второй завтрак</i>	Картофель печеный с маслом (100/10) Напиток из шиповника (100)
<i>Обед</i>	Борщ (200) Паровые котлеты с тушеным картофелем (100/150) Компот (100) Хлеб пшеничный (100)
<i>Ужин</i>	Макароны с неострым сыром (150/10) Молочная рисовая каша (200) Чай сладкий (100) Хлеб пшеничный с маслом (100/10)
<i>На ночь</i>	Кефир (200)



Ребенка считают выздоровевшим от острого гломерулонефрита, если в течение 3–5 лет у него не наблюдалось признаков болезни и не обнаруживались отклонения от нормы в составе мочи. В этом случае диета расширяется, ребенок переводится на общий стол с учетом его возраста.

Примерно у 10–15% больных острым гломерулонефрит приобретает затяжное волнообразное течение и постепенно переходит в хроническую форму. Лечебное питание при этой форме заболевания имеет свои особенности.

В период обострения хронического гломерулонефрита ребенка также должны лечить в больнице. Из больницы его выписывают после исчезновения симптомов обострения болезни. Но не всегда при лечении хронического гломерулонефрита удается нормализовать состав мочи, особенно устранить выделение белка. Поэтому родители должны строго придерживаться лечебной диеты при кормлении выписавшихся детей дома. В течение 1–1,5 месяцев ребенок должен получать такое же питание, какое он получал в больнице.

Если в течение этого времени после выписки ребенок чувствует себя хорошо и признаков обострения заболевания не отмечается, даже при наличии в моче небольшого количества белка, разрешается расширение диеты за счет творога, отварного мяса, рыбы, пшеничного хлеба обычной выпечки. Можно включать в рацион питания поваренную соль (до 2 г на 2–3-м месяце, до 5 г на 4–5-м месяце, до 8 г на 6–8-м месяце). Ориентировочный суточный набор продуктов, ассортимент блюд и меню должны быть такими же, как для детей, перенесших острый гломерулонефрит. В дальнейшем при хорошем состоянии здоровья ребенок может получать питание, близкое к тому, которое получают здоровые дети того же возраста. Рацион должен быть разнообразным, в нем следует соблюдать правильное соотношение белков животного (60%) и растительного (40%) происхождения. Это обеспечивается рациональным чередованием мяса, рыбы и творога. Первые блюда желательно готовить вегетарианские. Мясо и рыбу (только вареные) нужно употреблять в первой половине дня. Острые приправы, копчености, мясные и рыбные бульоны, жареное мясо, какао вводить в диету на протяжении 6–8 месяцев не рекомендуется. Вкусовые качества блюд можно улучшить путем тушения и поджаривания продуктов растительного происхождения, использования лука, чеснока, фруктовых соков. Коррекцию лечебного питания необходимо проводить осторожно, постепенно, с учетом общего состояния здоровья ребенка и функций почек.

Хороший лечебный эффект при гломерулонефрите оказывают следующие *сборы лекарственных растений* (2):



<i>Сбор № 1</i>	Плоды можжевельника	30
	Плоды шиповника	30
	Семя айвы	30
<i>Сбор № 2</i>	Листья земляники лесной	10
	Листья крапивы двудомной	10
	Листья ежевики	10
	Листья березы	30
	Семя льна	50
<i>Сбор № 3</i>	Семя льна	40
	Корень стальника	30
	Листья березы	30
<i>Сбор № 4</i>	Трава дрока	40
	Семя льна	40
	Плоды можжевельника	10
<i>Сбор № 5</i>	Плоды петрушки	15
	Плоды шиповника	15
	Корень любистока	15
	Листья толокнянки	15
	Листья березы	15
	Корневище пырея	15

Полную столовую ложку одного из первых четырех сборов настаивают на стакане воды в течение 6 часов, а затем кипятят 15 минут. Настой выпивают за день в несколько приемов. Одну столовую ложку сбора № 5 заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в течение 4–6 часов. Настой принимают в несколько приемов.

Использование минеральных вод при заболеваниях почек

В лечении пиелонефрита и цистита у детей широко используются минеральные воды, содержащие полезные, химически активные компоненты, особенно углекислоты, которыми и определяется их лечебное действие.

При воспалительных заболеваниях мочевых органов рекомендуются слабominеральные воды, так как они оказывают наиболее выраженный мочегонный эффект. Предпочтение отдается водам, которые содержат ионы гидрокарбоната кальция. Употребление минеральных вод показано лишь при кислой реакции мочи. В результате их приема увеличивается



мочеобразование, растворяются слизь, песок, подавляется жизнедеятельность бактерий, исчезают признаки общей интоксикации организма, проходит боль, улучшается функция почек. Под влиянием гидрокарбоната натрия, содержащегося в минеральной воде, изменяется реакция мочи в щелочную сторону, а это препятствует образованию кристаллов мочевой и щавелевой кислот, которое способствует формированию песка и камней. Повышение щелочности мочи особенно показано при моче-кислом диатезе, хроническом пиелонефрите, цистите, подагре, нарушении обмена веществ. Не рекомендуется применять минеральные воды с лечебной целью, если у ребенка нарушена выделительная способность почек и отмечается щелочная реакция мочи.

Продолжительность лечения минеральными водами 4–6 недель. Курс лечения рекомендуется повторить. Это способствует стойкому выздоровлению, предупреждению обострения болезни. В домашних условиях курс лечения минеральными водами можно проводить 2–3 раза в год, с интервалами 4–6 месяцев. Минеральную воду следует принимать натощак 3 раза в день из расчета 3–5 мл на 1 кг массы тела (разовая доза): за 1 час 45 минут, 30 мин или 15 минут до еды в зависимости от состояния желудочной секреции. При усиленной желудочной секреции нужно пить подогретую воду большими глотками («залпом») за 1 час до приема пищи в целях уменьшения раздражающего действия на слизистую оболочку желудка. В случае стойкого понижения желудочной секреции и низкой кислотности минеральную воду необходимо пить медленно, небольшими глотками, с перерывами («смаковать»), за 15–20 минут до еды. Этим достигается усиление двигательной активности желудка и кишечника, а также стимуляция секреторной деятельности. Если секреция желудка нормальна, минеральную воду комнатной температуры принимают за 30–40 минут до еды.

При пиелонефрите и цистите рекомендуется употреблять такие минеральные воды, как «Боржоми», «Есентуки» № 4 и № 17, «Кисловодский нарзан», «Лужанская» № 1 и № 2, «Поляна Квасова», «Поляна Купель», «Славяновская», «Смирновская», «Саирме», «Севан», «Джермук», «Кашинская» и особенно «Трускавецкая» (слабоминерализованная, содержащая большое количество органических веществ и обладающая выраженным мочегонным и болеутоляющим действием).

Минеральными водами в лечении гломерулонефрита в больнице пользоваться не рекомендуется. После выписки ребенка, когда еще нет уверенности в полном его выздоровлении, их также не следует применять. Не противопоказаны лишь слабоминерализованные столовые воды, которые не влияют отрицательно на функциональное состояние почек, а только освежают, утоляют жажду. Минеральные воды рекомендуется употреблять только в период стойкого выздоровления.



Простые и эффективные лечебные рецепты при заболеваниях почек

Для лечения почек народная медицина рекомендует пить молочный отвар зерен овса в соотношении одна столовая ложка на стакан молока. Начальная доза — половина стакана в день. Каждый день объем увеличивают наполовину, доводя до 1 литра. Затем постепенно снижают до первоначального объема. Курс повторяют 3–4 раза.

На растворение камней влияют вещества с большим содержанием эфирных масел специфического горько-холодящего вкуса. Такие вещества содержатся в полыни и пижме. Древние целители рекомендовали пить сок пижмы для растворения камней в почках и мочевом пузыре.

Необычайно сильно растворяет почечные камни пихтовое масло, которое содержит много именно такого эфирного масла.

Сок черной редьки также растворяет камни.

Укроп, сельдерей и фенхель содержат эфирные масла, снимающие боли при почечной колике и растворяющие камни.

Зеробой обладает сходными свойствами.

Лимонная кислота и некоторые другие органические кислоты способствуют растворению фосфатных и карбонатных камней.

Растительные пигменты свежесжатых соков овощей и фруктов под действием окислительно-восстановительных превращений окисляют мочу, что приводит к растворению некоторых видов мочевых камней. Этих пигментов особенно много в корнях и плодах шиповника, соках моркови и свеклы.

ПИТАНИЕ В ЛЕЧЕНИИ ГИПОВИТАМИНОЗОВ (НЕДОСТАТОЧНОСТИ ВИТАМИНОВ)

Ребенок утром не может проснуться в садик или в школу, а вечером ему не заснуть, он быстро устает, перестал играть в подвижные игры. Появилась бледность, шелушится кожа, заеды в уголках рта, иногда из носа течет кровь, участились простудные заболевания. Что же случилось? Пока ничего страшного — просто организму не хватает витаминов и надо срочно пересмотреть рацион питания ребенка. Но если вовремя не начать лечение, все указанные симптомы усилятся, ребенок начнет худеть, перестанет расти, месяцами будет не вылезать из разных болезней. Тогда уже только изменениями в питании не обойтись, в лечебные мероприятия надо включать и витаминные препараты.



Итак, малейшие изменения в обычном состоянии ребенка, особенно в зимне-весенний период, должны вас настораживать в плане достаточности витаминов в питании. К сожалению, большинство витаминов либо вообще не синтезируются в организме, либо синтезируются в мизерных количествах и поэтому должны обязательно поступать вместе с пищей.

Какие же изменения в организме позволяют думать о недостаточности тех или иных витаминов? Их довольно много, и, проанализировав существующую литературу по этому вопросу, мы приводим основные симптомы дефицита витаминов (табл. 29 и 30). Как видно из этих таблиц, клинические признаки дефицита того или иного витамина не всегда строго специфичны: одинаковые симптомы встречаются при недостатке разных витаминов.

Таблица 29

Основные признаки витаминной недостаточности, систематизированные по системам организма

Витамины	Признаки витаминной недостаточности
	Кожа
A	Бледность и сухость кожи, ороговение волосяных фолликулов, образование угрей, склонность к гнойничковым поражениям
β-каротин	Экзема
D	Потливость
B ₂	Сухость, синюшность губ и рубцы на них — хейлоз, трещины и корочки в углах рта — ангулярный стоматит, себорейный дерматит носогубных складок
PP	Сухость и бледность губ; эритема тыльной поверхности кистей рук и шеи, шелушение, гиперкератоз, пигментация
B ₃ (пантотеновая кислота)	Дерматиты
B ₆	Сухой себорейный дерматит, хейлоз, глоссит
H	Чешуйчатый дерматит
C	Кровоточивость и рыхлость десен, мелкие кровоизлияния на коже, синюшность губ, ушей, ногтей; бледность и сухость кожи
	Волосы
A	Сухость и тусклость волос
B ₃	Обесцвечивание волос
H	Облысение
C	Ороговение волосяных фолликулов с единичными кровоизлияниями



Продолжение табл. 29

Витамины	Признаки витаминной недостаточности
	Ногти
A	Ломкость и исчерченность ногтей
	Глаза
A	Конъюнктивит и блефарит, единичные бляшки Бито, светобоязнь, ночная слепота
B ₂	Светобоязнь, конъюнктивит и блефарит
B ₆	Конъюнктивит
	Язык
B ₂	Сухой ярко-красный
PP	Обложенный, отечный, бороздчатый или сухой, ярко-красный, болезненный, с трещинами
	Кости и зубы
D	Деформация грудной клетки и позвоночника, крошащиеся зубы
	Дыхательная система
A	Склонность к ринитам, бронхитам, пневмонии
D	Склонность к заболеваниям дыхательных путей
B ₁	Одышка
	Кровь
K	Ухудшение свертываемости крови
B ₂	Снижение содержания лейкоцитов; нарушения в функционировании капилляров — снижение их тонуса
B ₃	Анемия
C	Кровоточивость десен при присосе губами или чистке зубов
B ₃	Поражение артерий стоп
	Пищеварительная система
A	Диспепсические расстройства, нарушения желудочной секреции, склонность к гастритам, колитам в результате перерождения слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта
B ₂	Недостаточная функция органов пищеварения, особенно печени и желудочной секреции
PP	Нарушения функции кишечника
B ₃	Изъязвление стенок кишечника, ожирение печени
B ₄	Цирроз печени, возникновение в ней некротических очагов
B ₁	Запор, потеря аппетита



Окончание табл. 29

Витамины	Признаки витаминной недостаточности
	Нервная система
С, В ₁	Быстрая психическая утомляемость
В ₁	Поражение периферических нервов конечностей, главным образом нижних
РР	Неврастенический синдром (раздражительность, бессонница, подавленность, заторможенность); нервно-мышечные боли
В ₃	Нарушения со стороны нервной системы (судороги, параличи, парезы и др.); расстройство питания нервных тканей
В ₆	Нервно-психические расстройства: депрессия, психические реакции, раздражительность, бессонница и др.
Холин	Нарушение обмена жиров в нервной ткани, печени, почках, сердечной мышце
	Почки
А	Перерождение эпителия в самой почке и в мочевыводящих путях как причина развития пиелита, уретрита, цистита
	Общее состояние
Д	Общая слабость, раздражительность
Е	Мышечная слабость
С, Р	Общая слабость
В ₁	Быстрая психическая и физическая утомляемость, мышечная слабость, утомляемость при ходьбе; при пальпации болезненность икроножных мышц

Причины недостаточности тех или иных витаминов в организме ребенка могут быть разные: от элементарного дефицита витаминов в рационе питания до серьезных заболеваний, особенно желудочно-кишечного тракта, или нарушений обмена веществ.

Таблица 30

Главные признаки витаминной недостаточности, систематизированные по основным группам витаминов

Вита-мин	Признаки дефицита
С	Боль в мышцах, особенно в икроножных. Общая слабость, подавленное психическое состояние, вялость. Кровоточивость, рыхлость десен, мелкие кровоизлияния (петехии) на коже, слизистых. Болезненное увеличение костей. Иногда наблюдается так называемый фолликулярный гиперкератоз кожи (кожа как бы колется при проведении рукой по поврежденному участку), ограниченный областью ягодиц, бедер, локтей



Окончание табл. 30

Вита-мин	Признаки дефицита
В ₁	Различные функциональные нарушения со стороны нервной системы. Парестезии (неприятные ощущения типа ползания мурашек, онемения, похолодания, покалывания, стягивания). Болевые ощущения в области периферических нервов. Плохой сон, головная боль, беспокойство, повышенная раздражительность. Плохой аппетит, потливость, слабость, чувство давления в подложечной области, тошнота, боли в животе и в мышцах. Запоры
В ₂	Задержка роста. Бледность слизистой губ, шелушение кожи, трещины, краснота, отечность и изъязвление губ на всей поверхности, чаще на центральной части нижней губы. Заеды в уголках рта. Атрофия сосочков языка (гладкая ярко-красная поверхность). Иногда краснота и разрастание сосочков языка (поверхность языка ярко-красная, зернистая). Воспалительные изменения в области носогубного треугольника крыльев носа и век. Слабость, потеря аппетита, головная боль. Светобоязнь и слезотечение
РР	Боль в подложечной области, тошнота, ухудшение аппетита. Ангулярный стоматит, отечность языка с отпечатками зубов по краям. Гипертрофия сосочков языка. Иногда на корне языка воспаление в виде круглых пятен. Поносы
А	Нарушение темновой адаптации (невозможность быстро различать предметы при переходе из светлого помещения в темное). Падение аппетита, похудание, восприимчивость к различным инфекциям, быстрая утомляемость. Шелушение и сухость кожи. Сухость, утолщение, пигментация, конъюнктивы открытой части глазного яблока и потеря его блеска и прозрачности. Бляшки Искерского (четко очерченные поверхности, сероватые, серебристые или белые как мел, пенистые бляшки, имеющие треугольные или неправильно округлые очертания и чаще всего локализирующиеся кнаружи от роговицы, а иногда накладывающиеся на роговицу)

К основным причинам пищевой витаминной недостаточности относятся:

1. *Неправильный подбор продуктов для питания ребенка. Так, например, недостаток в рационе овощей, фруктов и ягод неизбежно ведет к дефициту в организме витаминов С и Р. При преимущественном употреблении рафинированных продуктов (сахар, изделия из муки высших сортов, очищенный рис и др.) поступает мало витаминов группы В. При длительном питании только растительной пищей развивается недостаток витамина В₁₂.*

2. *Сезонные колебания содержания витаминов в пищевых продуктах. В зимне-весенний период в овощах и фруктах уменьшается количество витамина С, в молочных продуктах и яйцах — витаминов А и D. Кроме того,*



весной становится меньше ассортимент овощей и фруктов — источников витаминов С, Р и каротина (провитамина А).

3. Неправильное хранение (на свету, при комнатной температуре вне холодильника и т. п.) и кулинарная обработка (переваривание, длительная жарка или тушение, повторное кипячение и т. п.) продуктов ведут к значительным потерям витаминов, особенно С, А, В₁, каротина, фолиевой кислоты.

4. Нарушение сбалансированности между пищевыми веществами в рационе. Даже при достаточном потреблении витаминов, но длительном дефиците полноценных белков (в особенности животных) может возникать недостаточность многих витаминов. Это обусловлено нарушением транспорта, образования активных форм и накопления в тканях витаминов. При избытке в питании углеводов, особенно за счет сахара и кондитерских изделий, может развиваться В₁-гиповитаминоз.

5. Повышенная потребность организма в витаминах, вызванная особенностями климата, интенсивными физическими или нервными нагрузками (занятия спортом, специальные школы и др.). В этих случаях нормальное для обычных условий содержание витаминов в пище оказывается малым. В условиях очень холодного климата потребность в витаминах также повышается на 30–50%.

Многие родители полагают, что если ребенок ест много овощей и фруктов, то недостаток витаминов ему не грозит. Это не совсем так. Да, в них есть витамины, но в достаточных количествах только 3–4 из необходимых, а всего, как минимум, 10–12. В плодах и овощах содержатся: аскорбиновая и фолиевая кислоты, каротин и витамин Р, а потребление растительных продуктов неизбежно имеет определенную сезонность.

Одновременно дефицит витаминов практически никогда не ограничивается низким содержанием только витамина С или фолиевой кислоты, а носит характер недостаточности нескольких витаминов (полигиповитаминоз), включающий и дефицит витаминов группы В, витамина А и др. Витаминная недостаточность усиливается при любых заболеваниях, особенно при болезнях желудочно-кишечного тракта, печени и почек. А сколько витаминов расходуется при детских инфекциях (скарлатине, кори и др.), простудных заболеваниях и приеме антибиотиков!

Следует также иметь в виду, что к весне в продуктах питания существенно уменьшается содержание витаминов: в зерновых — группы В, в картофеле и овощах — витамина С, в молочных и масле — витаминов А и D.

Самый простой выход из этой ситуации — прием поливитаминных препаратов. Не надо гоняться за импортными витаминами, вполне по-



дойдут и наши типа «Ундевит», «Декамевит» и др. Главное, чтобы в них был следующий минимальный набор: витамины В₁, В₂, В₆, РР, В₁₂, А, D, Е, фолиевая и аскорбиновая кислоты.

А нельзя ли откорректировать недостаточность витаминов только с помощью продуктов питания? Можно, но не просто — это работа не для ленивых. Что же делать?

Во-первых, уже при покупке продуктов надо учитывать наличие определенных витаминов в них (ведь некоторые продукты богаты одним или несколькими витаминами, но лишены других), стараться разнообразить меню ребенка изо дня в день. Во-вторых, надо помнить, что при кулинарной обработке многие витамины быстро разрушаются. Кроме того, предпочтение одного вида пищи в ущерб другим также приводит к гиповитаминозам. Например, при избытке углеводистой пищи может возникнуть дефицит витамина В₁, при недостатке жиров — витамина А, а при недостатке белков — витамина РР.

Чтобы обеспечить достаточное количество витамина С, надо покупать и есть не яблоки, в которых к весне, кроме клетчатки, ничего не осталось, и не бананы, а апельсины, мандарины, лимоны, в которых благодаря плотной кожуре этот витамин хорошо сохраняется. Кроме того, не выбрасывать кожуру цитрусовых, а использовать ее для приготовления напитков, добавлять в чай при заварке, в выпечку. В кожуре цитрусовых витамина С в 5–10 раз больше, чем в мякоти. Хороший источник витамина С в весеннее время — квашеная капуста, в которой витамин сохраняется гораздо лучше, чем в свежей. Ну и не стоит забывать о шиповнике — кладезе аскорбиновой кислоты.

С витамином А несколько проще, его в принципе достаточно при употреблении рекомендуемых количеств молока и молочных продуктов, в особенности жировых — масла сливочного, сливок, сметаны. Однако надо иметь в виду, что в зимне-весенний период молочные продукты делаются в основном из порошкового молока и содержат гораздо меньше витамина А, чем летом (да и коровы — если молоко натуральное — мало едят свежей травы, богатой предшественником витамина А — каротином). Поэтому старайтесь давать ребенку побольше каротина, а это в основном морковь — лучше в тушеном и вареном виде, обязательно с каким-либо жиром типа масла сливочного, сметаны и т. п., — тогда каротин лучше усваивается и переходит в активный витамин А. Каротин много также в помидорах, тыкве, абрикосах, петрушке, шпинате, облепихе, рябине. Ну и хотя бы раз в неделю надо употреблять концентрат витамина А — печень говяжью или свиную в количестве около 50–100 г в зависимости от возраста. Витамин А хорошо депонируется, сохраняется в организме и не обязательно должен поступать ежедневно, как ви-



тамин С. Печень животных позволит получить и достаточное количество витамина В₁₂.

Витамина D много в печени, яйцах, икре, жирных сортах рыб, в молочных жирах. Чтобы обеспечить организм ребенка витамином D, давайте ему яйца (1/2–2/3 шт. в день), 1–2 раза в неделю печень рыб (трески, минтая).

Витамин E содержится в растительных маслах (кроме кукурузного), яичных желтках, меньше — в сливочном масле. И хотя он хорошо сохраняется при кулинарной обработке продуктов, действие солнечных лучей, прогоркание жиров способствует его разрушению.

Витамин K есть в помидорах, моркови, картофеле, цветной и белокочанной капусте, тыкве, яйцах.

Что касается фолиевой кислоты, то это прежде всего зеленые овощи. Фолиевой кислоты также много в дрожжах, бобовых культурах, моркови, свекле, печени, яйцах. И, чтобы не было с этим витамином проблем в зимнее время, надо на подоконнике иметь небольшой, постоянно пополняемый огорожок с петрушкой, укропом, зеленым луком; такая зелень, кстати, еще и поставщик витамина С.

Биотин содержится в печени, яйце, цветной капусте и других продуктах.

Обогатить рацион питания витаминами группы B можно за счет использования проросших зерен пшеницы или других злаков либо, что проще, добавляя в приготавливаемую пищу отруби (ржаные или пшеничные), а также пивные дрожжи. Добавление этих продуктов обогащает рацион также и витамином E. В плане обеспеченности витаминами группы B важно иметь в виду, что они частично могут синтезироваться нормальной микрофлорой кишечника, для поддержания которой надо регулярно употреблять молочнокислые продукты, фрукты и овощи, богатые клетчаткой.

Важнейшими источниками витамина B₂ для человека являются молоко и молочные продукты, которые обеспечивают почти половину его суточной потребности. Богаты им дрожжи, мясо, мясные продукты, субпродукты, птица, рыба, яйца, гречневая крупа. Овощи, фрукты и злаковые хотя и содержат витамин B₂, но не служат его основными источниками в питании.

Наиболее богаты витамином B₆ продукты животного происхождения — печень, мясо, яичный желток. За счет животных продуктов обеспечивается более 40% потребления этого витамина. Зерновые и молочные продукты, овощи, фрукты и ягоды отличаются в целом небольшим его содержанием.

Источником витамина В₁₂ служат только животные продукты. В растительных продуктах этот витамин практически отсутствует. Как уже

говорилось, наиболее высоко его содержание в печени. Достаточно высок уровень этого витамина в почках, мясе, некоторых видах рыб, яичном желтке, сыре, продуктах моря. В отличие от других витаминов группы В витамин В₁₂ почти совсем отсутствует в пекарских и пивных дрожжах.

Витамина РР больше в курином мясе, свиной печени, говядине, гречневой крупе, бобовых культурах. Он хорошо сохраняется при замораживании и консервировании продуктов. При тепловой обработке теряется от 15 до 30% этого витамина.

Дрожжи, особенно пивные, очень богаты селеном и полезны не только потому, что в них его много, но и потому, что он находится в легкоусвояемой и биологически активной форме.

По мнению диетологов, здоровому человеку вполне достаточно 2 г дрожжей в день. Но пивные и пекарские дрожжи не всегда полезны организму, так как в них содержится слишком много нуклеиновых кислот (около 14–15%).

Дрожжи, пока они не переварены организмом, продолжают жить в пищеварительной системе, а значит, и питаться. Питаться витаминами группы В, в основном биотином (витамином Н). Поэтому дрожжи надо «убить», прежде чем есть. Для этого достаточно залить их кипятком, они гибнут при температуре 60°C. Лучше есть дрожжи без сахара, так как в сладкой среде селен гибнет. Заливать можно и кипящим молоком.

Дрожжи возбуждают внешнесекреторную функцию поджелудочной железы, повышают секрецию желез желудка, улучшают функцию печени, усиливая перевариваемость и всасывание пищевых компонентов. Поэтому дрожжи эффективны при лечении большинства гиповитаминозов, заболеваний кожи, нервных болезней, а также при истощении, задержке роста. Они повышают сопротивляемость организма к возбудителям различных инфекций, сокращают период выздоровления при инфекционных заболеваниях, полезны при всевозможных воспалительных процессах. Хороший эффект дает использование дрожжей в комплексе с другими средствами при лечении больных анемией.

При лечении вышеперечисленных заболеваний у детей можно использовать дрожжи в виде напитка за 15–20 минут до еды 1 раз в сутки в течение 20 дней.

Способ приготовления дрожжевого напитка следующий: измельченные дрожжи (30–100 г) заливают водой комнатной температуры (200 мл), перемешивают, варят в открытой посуде 3–5 минут (или в паровой кастрюле 10 минут), после остывания добавляют по вкусу сахар. В напиток можно добавить мед, фруктовые и овощные соки, кефир, варенье, лимон, отвары шиповника или отрубей.

ПАШТЕТ ИЗ ДРОЖЖЕЙ

Мелко нарезать репчатый лук и потушить его под крышкой с 1 столовой ложкой подсолнечного масла и 2 столовыми ложками воды. Как только лук станет мягким и прозрачным, добавить 30–50 г пекарских дрожжей и мешать, пока они не распустятся, но чтобы не подгорели, так как запах подгорелых дрожжей невыносим. Туда же вбить 2 белка и мешать, пока все не загустеет. Снять с огня. Приправить по вкусу перцем и солью, добавить для аромата немного сливочного масла. Густо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и подавать горячим с хлебом или картофелем. Использовать 2–3 раза в неделю. А после болезни, когда необходимо удалить из организма токсичные вещества, можно и чаще. К паштету хорошо добавить проросшие зерна пшеницы (витамин Е). И селен, и витамин Е предупреждают заболевания печени.

Витаминная недостаточность усиливается при любом заболевании ребенка, особенно при болезнях желудочно-кишечного тракта, печени и почек. Практически у каждого ребенка, если он не получает во время болезни поливитаминные препараты (особенно на фоне лечения антибиотиками и сульфаниламидами), развивается гиповитаминоз. Недостаточная обеспеченность витаминами осложняет течение основного заболевания, затрудняет и снижает эффективность лечения. Поэтому при лечении ребенка наряду с включением в диету соответствующих продуктов и блюд надо предусматривать его витаминизацию, включая в комплексную терапию различные лекарственные формы витаминов или поливитаминных препаратов. Однако детям подходят не все витаминные препараты, кроме специальных детских.

Для того чтобы правильно выбрать для ребенка поливитаминный препарат, а их сейчас появилось очень много, надо знать нормы потребности в витаминах детей разного возраста и покупать те поливитамины, в которых содержание витаминов в одном драже близко к суточной норме (табл. 31). Как видно из таблиц 32–33, из отечественных препаратов наиболее близки к указанному требованию «Гексавит» и «Ундевит». Первый из них содержит в одном драже суточную норму витаминов С, А, В₁, В₂, В₆ и РР. «Ундевит» отличается от «Гексавита» более широким набором витаминов: в нем содержатся еще витамин Р (рутин), Е, В₁₂, фолиевая и пантотеновая кислоты. По сравнению с другими отечественными поливитаминами («Декамевит», «Гендевит», «Гептавит» и др.) для детей эти поливитаминные препараты предпочтительнее. Однако для лечения анемии или рахита лучше подойдет «Гендевит», в котором больше витамина В₁₂ и есть витамин D.





Таблица 31

**Суточная физиологическая потребность детей в витаминах
в сравнении с потребностью в них взрослых**

Название витамина	0–3 мес.	4–6 мес.	7–12 мес.	1–3 года	4–6 лет	7–10 лет	11–17 лет	Взрослые*
С, мг	30	35	40	45	50	60	70	77,8
А, мкг	400	400	400	450	550	700	900	956
Е, мг	3	3	4	5	7	10	12,3	9,1
D, мкг	10	10	10	10	2,5	2,5	2,5	2,5
В ₁ , мг	0,3	0,4	0,5	0,8	0,9	1,2	1,4	1,5
В ₂ , мг	0,4	0,5	0,6	0,9	1,0	1,4	1,6	1,7
В ₆ , мг	0,4	0,5	0,6	0,9	1,3	1,6	1,8	1,9
РР, мг	5	6	7	10	11	15	18	19,4
Фолат, мкг	40	40	60	100	200	200	200	200
В ₁₂ , мкг	0,3	0,4	0,5	1,0	1,5	2,0	3	3
Р, мг (рутин)				20	25	30	50	50

* В среднем для мужчин и женщин трудоспособного возраста.

Таблица 32

**Состав поливитаминных препаратов российского производства
(абсолютные значения)**

Ингредиент	Ундевит	Гендевит	Декамевит	Гептавит	Гексавит	Компливит
Витамин А (мкг)	1000 (3300 МЕ)	1000	2000 (6600 МЕ)	9000	1720 (5000 МЕ)	1135 (3300 МЕ)
Витамин В ₁ (мг)	2	1,5	20	10	2	1
Витамин В ₂ (мг)	2	1,5	10	10	2	1
Витамин В ₆ (мг)	3	2	20	10	2	5
Витамин В ₁₂ (мкг)	2	10	100	–	–	1,25
Витамин С (мг)	75	75	200	200	70	50
Витамин D (мкг)	–	1 (250 МЕ)	–	–	–	–
Витамин Е (мг)	10 мг	5	10	–	–	10
Витамин Р (мг)	10 мг	–	20	100	–	25





Окончание табл. 32

Ингредиент	Ундевит	Гендевит	Декамевит	Гептавит	Гексавит	Компливит
Метионин (мг)	—	—	200	—	—	—
РР (мг)	20	10	50	75	15	7,5
Фолиевая кислота (мкг)	500	300	500	—	—	100
Кальция пантотенат (мг)	3	3	—	—	—	5
Кислота липоевая (мг)	—	—	—	—	—	2
Железо серноокисное (мг)	—	—	—	—	—	25
Кальция фосфат (мг)	—	—	—	—	—	217
Меди сульфат (мг)	—	—	—	—	—	3
Кобальт серноокислый (мкг)	—	—	—	—	—	477
Марганец серноокислый (мг)	—	—	—	—	—	11
Магний фосфорнокислый (мг)	—	—	—	—	—	25
Цинк серноокислый (мг)	—	—	—	—	—	9
Всего компонентов	11	11	11	7	6	18
витаминов	10	10	11	7	6	11
минералов	1	1	0	0	0	7

Таблица 33

Состав поливитаминных препаратов российского производства (в % к суточной потребности детей 11–17 лет)

Ингредиент	«Ундевит»	«Гендевит»	«Декамевит»	«Гептавит»	«Гексавит»
Витамин А	111	111	222	1000	191
Витамин В ₁	143	107	1430	714	143
Витамин В ₂	125	94	625	625	125
Витамин В ₆	167	111	1111	556	111
Витамин В ₁₂	67	333	3333	—	—
Витамин С	107	107	286	286	100





Окончание табл. 33

Ингредиент	«Ундевит»	«Гендевит»	«Декамевит»	«Гептавит»	«Гексавит»
Витамин D	—	40	—	—	—
Витамин E	81	41	81	—	—
Витамин P				,	
Метионин				,	
Витамин PP (никотинамид)	111	56	278	417	83
Фолиевая кислота	250	150	2500	—	—
Кальция пантотенат	0,25	0,25	—	—	—

Для профилактики и лечения гиповитаминозных состояний эффективны также импортные поливитаминные препараты. Состав их представлен в таблице 34. Они богаче отечественных по составу, так как, наряду с витаминами, содержат комплекс минеральных веществ. Из импортных препаратов для профилактических целей детям лучше всего подойдут «Пиковит» и «Юникап Ю», а для лечения анемии — препараты, содержащие, наряду с витаминами B₁₂ и фолиевой кислотой, такие кроветворные элементы, как железо, кобальт, медь и марганец. То есть, прежде чем покупать поливитамины, надо четко определить, для чего они вам нужны, ориентируясь при этом на нормы для детей. Считается, что прием витаминов в количестве, в 3–5 раз превышающем норму, является профилактическим, а в 5 и более раз — лечебным.

Некоторые считают, что синтетические витамины не идентичны природным и усваиваются организмом хуже, чем витамины, содержащиеся в пищевых продуктах, поэтому лучше ничего не принимать, чем «синтетику». В действительности же синтетические витамины полностью соответствуют природным и по химической структуре, и по биологической активности. Кроме того, поливитаминные препараты, принятые во время еды, в составе пищи действуют аналогично натуральным. Конечно, витамины в составе натуральных продуктов всегда лучше, но в зимне-весенний период, когда продукты питания чрезвычайно бедны витаминами, или во время болезни, когда они интенсивно используются и разрушаются, вполне оправданно использование синтетических поливитаминных препаратов.

Однако длительное избыточное применение витаминных препаратов тоже может нарушать обмен веществ и оказывать токсическое действие, вплоть до возникновения гипервитаминозов (особенно это относится к витаминам A и D).

Гипервитаминоз A у детей характеризуется беспокойством, бессонницей, либо сонливостью, повышением температуры тела до высоких цифр, рвотой, кровоизлияниями на коже, нарушением отделения мочи. При гипервитаминозе D наблюдаются снижение аппетита, рвота, мы-



Состав поливитаминных препаратов зарубежных фирм (абсолютные значения)

Ингредиент	Центрум Lederle, США	Центрум Джуниор, Lederle, США	Супрадин Roche, Швейцария	Олиговит Galenika, Югославия	Таксофит Klosterfrau, Германия	Юникап M Urjohn, США	Дуовит Krka, Словения	Пиковит Krka, Словения	Юникап Ю Urjohn, США	Стрестабс Джуниор, Lederle, США	Бевиплекс Galenika, Югославия
Витамины:											
А, МЕ	5000	5000	3333	5000	6000	5000	5000	600	5000	—	—
В ₁ , мг	1,5	1,5	20	5	10	2,5	—	0,25	1,5	10	4
В ₂ , мг	1,7	1,7	5	5	6,35	2,5	1,2	0,3	1,7	10	5
В ₆ , мг	2	2	10	2,5	5	0,5	—	0,3	2	5	2
В ₁₂ , мкг	6	6	5	2,5	5	2	3	0,2	6	12	1
С, мг	60	300	150	100	75	50	60	10	60	500	—
Д, МЕ	400	400	500	500	400	500	200	80	400	—	—
Е, МЕ	30	30	10	12,5	5	—	—	—	15	30	—
К, мг	0,025	0,01	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Биотин, мг	0,03	0,045	0,25	—	—	—	—	—	—	0,045	—
РР, мг	20	20	50	50	50	20	10	3	20	100	25
Пантотеновая К-та, мг	10	10	11,6	10	20	5	—	1,2	—	20	—
Фолиевая кислота, мг	0,4	0,4	1	—	—	—	4	0,04	0,4	0,4	—
Минералы:											
Бор, мг	0,015	—	0,1	—	—	—	—	—	—	—	—
Ванадий, мг	0,01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Железо, мг	18	18	1,25	10	1,25	10	10	—	—	—	—

Ингредиент	Центрум Lederle, США	Центрум Джуниор, Lederle, США	Супрадин Roche, Швейцария	Олиговит Galenika, Югославия	Таксофит Klosterfrau, Германия	Юникап М Urjohn, США	Дуовит Krka, Словения	Пиковит Krka, Словения	Юникап Ю Urjohn, США	Стрессстабс Джуниор, Lederle, США	Бевилекс Galenika, Югославия
Йод, мг	0,15	0,15	–	–	–	0,15	–	–	–	–	–
Калий, мг	40	–	–	2,5	–	5	–	–	–	–	–
Кальций, мг	162	160	51,3	200	50	35	15	12,5	–	–	–
Кобальт, мг	–	–	0,1	0,05	–	–	–	–	–	–	–
Кремний, мг	0,002	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Магний, мг	100	40	5	3	50	6	20	–	–	–	–
Марганец, мг	2,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1	–	–	–	–
Медь, мг	2	2	0,1	0,5	0,25	1	1	–	–	–	–
Молибден, мг	0,025	0,02	0,1	0,1	0,2	–	0,1	–	–	–	–
Никель, мг	0,005	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Олово, мг	0,01	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Селен, мг	0,025	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Фосфор, мг	125	50	0,047	–	–	–	12	10	–	–	–
Фтор, мг	–	–	–	0,5	–	–	–	–	–	–	–
Хлориды, мг	36,3	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Хром, мг	0,025	0,02	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Цинк, мг	15	15	0,5	0,75	1,4	–	3	–	–	–	–
Всего компонентов	31	23	22	20	17	16	15	12	10	10	6
Витаминов	13	13	12	10	10	9	7	10	10	10	6
Минералов	18	10	10	10	7	7	8	2	0	0	0

шечная слабость, нарушения деятельности сердца, увеличение печени, запоры, в тяжелых случаях — признаки поражения нервной системы и почек. Будьте особо внимательны, давая детям эти витамины.

И в заключение несколько полезных советов о том, как сберечь витамины при приготовлении блюд из овощей и фруктов. Пищевые продукты при хранении и особенно при приготовлении пищи теряют значительное количество витаминов и в первую очередь аскорбиновую кислоту (витамин С) и витамин В₁. Для максимального сохранения в овощах и фруктах витаминов необходимо соблюдать следующие правила:

1) отходы при холодной обработке (чистке) овощей должны быть минимальными, потому что витамины содержатся преимущественно в поверхностных слоях овощей;

2) очищенные и нарезанные овощи должны немедленно подвергаться тепловой обработке, так как длительное хранение приводит к значительным потерям витаминов;

3) запрещается пользоваться для приготовления пищи плохо луженой, медной или железной посудой, в связи с тем что медь, цинк, железо способствуют окислению аскорбиновой кислоты;

4) овощи для варки следует опускать в кипящую воду небольшими порциями, чтобы не прерывать кипения, при этом окислительные ферменты, содержащиеся в овощах, разрушаются и не окисляют витамины; варить овощи нужно в посуде, закрытой крышкой; емкость посуды должна соответствовать объему приготавливаемой пищи, чтобы уменьшить слой воздуха между ее поверхностью и крышкой;

5) закладывать овощи в первое блюдо следует с учетом времени приготовления: сначала закладывают овощи, которые варятся дольше; примерная продолжительность варки: свекла неочищенная — 90 минут, картофель очищенный целый — 30 минут, белокочанная капуста шинкованная — 20–30 минут, морковь — 25 минут, шпинат — 8–10 минут, щавель — 5–7 минут;

6) отвары, в которых варились очищенный картофель и (или) овощи, надо использовать для приготовления первых блюд, пюре, соусов;

7) необходимо максимально сокращать время от приготовления овощных блюд до подачи их к столу, так как при длительном хранении пищи, особенно при повторном разогревании, витамины теряются.



Заключение

Итак, надеемся, вы уже поняли, дорогие родители, — если хотите иметь здорового ребенка, надо позаботиться об этом, пока он еще не то что не родился, а только прогнозируется, предусмотрев все необходимое для оздоровления ваших организмов. Что же следует подчеркнуть еще раз?

Первое и, наверно, самое главное — ребенка надо кормить грудью как можно дольше, пока есть молоко; это уберезет его от множества бед и в детском возрасте, и потом, когда он станет взрослым.

Второе — питание и беременной, и кормящей, и, конечно, ребенка должно быть максимально разнообразным, что позволит не только обеспечить организм всеми необходимыми веществами, но и предупредит развитие аллергии.

Третий важный аспект — это свежеедение. Чем больше свежей, «живой» пищи, богатой витаминами, ферментами и т. п., тем лучше она переваривается, тем меньше ее надо съесть, чтобы обеспечить организм пищевыми и биологически активными веществами.

Кроме того, пища, особенно ребенка, должна быть максимально натуральной — не сыр, а творог; не колбаса и сосиски, а мясо; не йогурт, а простокваша с ягодным соком; не «кола», а сок и т. п.

Не кормите ребенка насильно, особенно когда он болен. У детей очень чуткий организм, и когда он будет готов к приему пищи, ребенок поест. Запомните, что во время заболевания организм борется с болезнью, а переваривание пищи требует очень много сил и энергии, которые отбираются от этой борьбы.

Вместе с тем одна из важнейших задач родителей — привитие ребенку привычки к здоровому питанию. Надо, чтобы он приучился начинать день с фруктов и соков, есть любую пищу, делая упор на растительно-молочную, не злоупотреблять мясом и сладостями, поститься, а при необходимости и поголодать.

Естественно, в этой небольшой книге мы не смогли отразить все нюансы питания здорового и больного ребенка. Поэтому больше читайте на эту тему, думайте, приобретайте собственный опыт. Надеемся, вам поможет в этом приведенный в конце книги список рекомендуемой литературы.

Мы будем рады, если у вас появятся вопросы, критические замечания, которые мы с удовольствием учтем в последующих переизданиях книги.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица 1

**Содержание основных пищевых веществ
(в 100 мл приготовленного питания)
в некоторых отечественных и импортных
адаптированных молочных смесях для здоровых детей**

Название смеси, компании	Белки, г			Жиры, г			
	Всего	Белки мол. Сыв/казеин, %	Таурин, мг	Всего	Линолевая к-та	Линоленовая к-та	Линолевая /Линоле- новая
Малютка Истринская	1,7	н/о	4,8	н/о	3,4	н/о	н/о
Малютка	1,8	н/о	н/о	3,5	н/о	н/о	н/о
Мальшка Истринская	1,7	н/о	н/о	2,2	н/о	н/о	
Винни	1,6	60/40	6,0	3,5	0,8	0,1	8
Нутрилон (Nutricia)	1,4	60/40	4,6	3,6	0,5	0,06	8,3
Нутрилон 2 (Nutricia)	2,8	н/о	н/о	2,9	0,5	н/о	н/о
Бона (АО «Chyмос»)	1,5	н/о	6,0	3,5	0,4	н/о	—
Энфалак (Mead Johnson)	1,5	н/о	4,1	3,8	0,6	0,06	10
Энфамил 1 (Mead Johnson)	1,5	н/о	4,1	3,7	0,6	0,06	10
Нестожен (Nestle)	1,7	н/о	5,4	3,4	0,5	0,05	10
НАН кисломолочный (Nestle)	1,7	50/50	5,4	3,2	0,5	0,05	10
Пилтти (Piltti)	1,5	н/о	5,4	3,4	0,46	0,06	7,7
Фрисомел (Friesland)	1,8	н/о	н/о	3,3	0,4	0,04	10
Фрисолак (Friesland)	1,4	н/о	4,6	3,5	0,4	0,04	10
Хипп 1	1,4	н/о	н/о	3,2	н/о	н/о	н/о
Хипп 2	2,1	н/о	н/о	3,4	н/о	н/о	н/о
Хипп ПРЕ (Hipp)	1,5	н/о	н/о	3,2	н/о	н/о	н/о



Продолжение таблицы 1

Название смеси, компании	Углеводы, г			Энерго- ценность, ккал	Минералы, мг			
	Всего	Лактоза	Другие		Кальций	Фосфор	Са/Р	Железо
Малютка Истринская	6,9	н/о	н/о	65	н/о	н/о	н/о	0,6
Малютка	7,1	н/о	н/о	66	н/о	н/о	н/о	0,7
Мальшшка Истринская	11	н/о	н/о	68	67	н/о	н/о	0,5
Винни	7,3	н/о	н/о	68	42	31	1,4	0,8
Нутрилон (Nutricia)	7,1	7,1	—	66	54	27	2	0,5
Нутрилон 2 (Nutricia)	8,6	4,0	Сухая кукуруз- ная патока 4,6	67	95	80	1,2	13
Бона (АО «Chymos»)	7,3	н/о	н/о	67	39	26	1,5	0,7
Энфалак (Mead Johnson)	6,9	н/о	н/о	67	50	33	1,5	0,7
Энфамил 1 (Mead Johnson)	7,0	н/о	н/о	67	45	30	1,5	0,8
Нестожен (Nestle)	7,4	н/о	н/о	67	63	52	1,2	0,8
НАН кисломолочный (Nestle)	7,9	5,7	Мальто- декстрин 1,9	67	44	23	1,9	0,8
Пилтти (Piltti)	7,4	н/о	н/о	67	63	52	1,2	0,8
Фрисомел (Friesland)	9,2	6,2	Мальто- декстрин 3,0	74	80	55	1,5	1,0
Фрисолак (Friesland)	7,4	7,4	—	67	50	30	1,7	0,6
Хипп 1	7,7	н/о	н/о	65	48	39	1,2	0,7
Хипп 2	7,6	н/о	н/о	69	98	57	1,7	1,1
Хипп ПРЕ (Hipp)	7,5	н/о	—	65	56,6	40,3	1,4	0,7

Название смеси, компании	Витамины							Вит Е/ линолевая к-та	Осмоляр- ность, МОС мол/л
	А, МЕ **	Е, мг	D ₃ , МЕ ***	К, мкг	B ₁₂ , мг	С, мг	Фолат, мкг		
Малютка Истринская	167	0,7	40	н/о	0,15	6,0	5,2	н/о	н/о
Малютка	н/о	н/о	100	н/о	н/о	н/о	н/о	н/о	н/о
Мальшшка Истринская	133	0,6	28	н/о	0,13	13	3,3	н/о	н/о



Название смеси, компании	Витамины							Вит Е/ линолевая к-та	Осмоляр- ность, мОс мол/л
	А, МЕ **	Е, мг	D ₃ , МЕ ***	К, мкг	B ₁₂ , мг	С, мг	Фолат, мкг		
Винни	267	0,7	48	4,0	0,2	8,0	12,0	0,9	н/о
Нутрилон (Nutricia)	250	1,2 МЕ	44	5,0	0,04	8,0	10	2,4	275
Нутрилон 2 (Nutricia)	280	1,0	47	6,0	0,2	9,0	10	2	н/о
Бона (А/о «Chymos»)	264	0,8	48	4,0	0,05	7,0	11	2	н/о
Энфалак (Mead Johnson)	210	1,3	40	6,0	0,16	5,5	11	2,2	н/о
Энфамил 1 (Mead Johnson)	200	1,4 МЕ	40	н/о	0,2	8,1	10,8	2,3	256
Нестожен (Nestle)	230	0,8	40	5,4	0,2	6,7	6,0	1,6	н/о
НАН кисломолочный (Nestle)	230	0,8 МЕ	40	5,4	0,2	6,7	6,0	1,6	286
Пилтти (Piltti)	230	0,8	40	5,4	0,2	6,7	6,0	1,7	н/о
Фрисомел (Friesland)	245	1,3 МЕ	75	5,4	0,01	9,9	11	3,2	н/о
Фрисолак (Friesland)	193	1,3 МЕ	57	5,0	0,09	8,5	10	2,9	н/о
Хипп 1	233	0,3	48	3,9	0,2	8,3	4,7	н/о	н/о
Хипп 2	253	0,4	52	4,2	0,2	9,0	5,0	н/о	н/о
Хипп ПРЕ (Hipp)	233	0,33	48	3,9	0,07	8,0	5	н/о	н/о

* В этой и последующих таблицах приводятся данные по усредненному составу пищевых веществ, помещенные на упаковках заменителей грудного молока.

** для витамина А₁ МЕ = 0,3 мкг.

*** для витамина D₁ МЕ = 0,025 мкг.

н/о — не обозначено на этикетке.



Таблица 2

Рекомендуемые объемы порций для детей различных возрастных групп, г

Наименование блюда	Возраст детей, лет						
	1-1,5	1,5-3	3-5	5-7	7-10	10-14	14-17
Завтрак							
Каша, овощное блюдо	130	150	180	200	250	300	350
Яичное, творожное, мясное, рыбное блюдо	50	60	70	80	100	130	150
Салат овощной	20	30	40	50	70	100	120
Кофе, чай, молоко	100	150	180	200	200	250	250
Обед							
Салат, закуска	30	40	50	60	80	100	120
Первое блюдо	100	150	180	200	250	350	450
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	50	60	70	80	100	130	150
Гарнир	100	120	130	150	150	200	250
Напиток	100	150	180	200	200	250	250
Мусс, желе	60	100	130	150	150	200	200
Полдник							
Кефир, молоко	150	150	200	200	200	250	250
Булочка (печенье)	40 (10)	60 (15)	70 (20)	90 (30)	90 (30)	100 (50)	100 (50)
Блюдо из творога, крупы, овощей	50	60	70	100	120	150	200
Ужин							
Овощное, творожное блюдо, каша	150	180	200	250	250	300	350
Молоко, кефир	150	150	200	200	200	250	250
Свежие фрукты	50	70	100	120	150	200	250





Таблица 3

Вес некоторых лекарственных растений, применяемых при лечении детей

Название растительного средства	1 столовая ложка, г	1 чайная ложка, г
Аир, корень	5,3	2,3
Анис, семена	11,6	3,2
Багульник, ветки	3,8	1,2
Береза, лист	1,2	0,3
Береза, почки	11,5	4,3
Бессмертник, цветки	1,5	0,8
Боярышник, ягоды	16,5	5,7
Боярышник, цветки	3,0	0,5
Бузина, цветки	3,9	1,5
Валериана, корень	8,0	3,0
Вахта трехлистная, лист	2,5	0,8
Горец змеиный, корень	13,3	6,0
Гранат, кора	8,5	3,5
Грушанка круглолистная, лист	1,85	0,8
Девясил, корень	11,8	4,1
Донник лекарственный, трава	2,2	0,9
Дубовая кора	6,0	2,5
Душица, трава	2,8	0,9
Зверобой, трава	5,0	1,5
Земляника, лист	2,0	0,8
Иван-чай, трава	2,1	0,5
Календула, цветы	2,3	1,0
Клевер луговой, цветы	1,7	0,75
Кориандр	8,0	2,9
Крапива двудомная	2,5	0,6
Кровохлебка, корень	7,0	2,8
Крушина, корень	5,0	1,8
Липа, цветы	0,9	0,4
Льнянка, трава	3,0	0,8
Малина, лист	1,7	0,8
Мать-и-мачеха, лист	1,4	0,5
Можжевельник, ягоды	7,8	2,0
Мята перечная, лист	2,7	0,8



Окончание табл. 3

Название растительного средства	1 столовая ложка, г	1 чайная ложка, г
Овес, зерно	14,0	5,2
Ольховые соплодия	3,7	1,3
Пастушья сумка, трава	3,1	1,0
Петрушка, лист	1,7	0,6
Пижма, цветы	4,2	1,3
Подорожник, лист	1,2	0,3
Полынь горькая, трава	2,5	0,8
Почечуйная трава	3,8	1,4
Пустырник, трава	5,0	1,4
Репешок, трава	2,7	1,0
Ромашка аптечная, трава	3,4	1,1
Рябина обыкновенная, ягоды	9,5	3,2
Смородина, лист	1,4	0,5
Сосна, почки	3,7	1,6
Спорыш, трава	1,8	0,8
Сушеница топяная, трава	1,5	0,8
Тмин, семя	1,8	3,3
Толокнянка, лист	7,6	2,2
Тысячелистник, трава	2,8	0,9
Укроп, семя (огородный)	5,1	2,2
Фенхель, семя	8,8	2,7
Фиалка трехцветная, трава	3,4	1,2
Хвощ полевой, трава	1,1	0,6
Хвощ полевой (одна долька брикета)	8,2,	
Хмель, шишки	1,0	0,3
Чабрец, трава	1,5	0,8
Череда, трава	5,5	1,5
Черемуха, ягоды	12,0	4,6
Чистотел, лист	1,2	0,5
Шалфей, трава	3,4	1,1
Шиповник коричный, ягоды	15,5	4,5
Эвкалипт, 10 листьев	2,5,	

Примечание: указанная весовая ценность является относительной, должна приниматься с поправкой $\pm 0,9$ для столовой ложки и $\pm 0,2$ для чайной.



**Содержание основных пищевых веществ (в 100 мл)
в некоторых зарубежных адаптированных молочных смесях для здоровых детей**

Страна, название смеси	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г				Энергоценность, ккал	Витамин D (МЕ)	Минералы, г	Железо, мг	Таурин, мг
	всего	казеин/альбумин	всего	мол./раст./линолеат	всего	лактоза	сахароза	мальтоза					
США													
Энфамил с железом	1,5	—	3,7	—	7,0	—	—	—	67	40	—	1,2	+
Вайт Кэп, SMA	1,5	—	3,6	—	7,2	—	—	—	65	42	—	0,67	+
Энфапро (от 6 мес.)	2,7	—	2,6	—	8,0	—	—	—	67	34	—	1,2	—
Финляндия													
Туттели	1,6	0,64/0,96	3,5	0,5 линолевая к-та	7,3	—	—	—	67	—	—	0,6	—
Пилтти (фирма «Ялостая»)	1,5	0,6/0,9	3,5	—	7,3	—	—	—	67	—	—	0,75	—
Швейцария (фирма «Нестле»)													
Нан-1 (от рожд.)	1,5	0,6/0,9	3,4	2,7/0,7/0,4	7,6	7,6	—	—	67	40	0,25	0,81	+
Нан (от рожд. до 12 мес.)	1,6	—	3,4	линолеат 0,4	7,4	+	+	+	67	40	0,3	0,8	+
Нан-2	2,2	1,7/0,5	2,9	2,3/0,58/0,38	7,8	—	—	—	67	40	0,49	1,2	—
Нидина	2,0	—	3,6	—	8,6	2,9	+мальтоза 5,7	—	75	—	—	—	—
Пеларгон	2,0	—	2,9	—	8,1	3,7	+мальтоза 4,4	—	77	—	—	—	—
Пеларгон с железом	1,9	—	3,1	раст. 0,39	7,7	—	—	—	67	40	0,43	0,8	—
Голландия													
Бебелак-АС № 1	1,7	0,7/1,0	3,0	0,76/2,24	8,7	7,5	—	1,2	67	30	0,31	0,34	—
Бебелак № 2 (от 6 мес.)	2,6	1,9/0,7	2,8	2,4/0,45	7,6	4,8	1,4	1,9	75	30	0,6	0,63	—

Страна, название смеси	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г				Энергоценность, ккал	Витамин D (МЕ)	Минералы, г	Железо, мг	Таурин, мг
	всего	казеин/альбумин	всего	мол./раст./линолеат	всего	лактоза	сахароза	мальтоза					
Ирландия													
Симилак	1,5	—	3,6	—	7,3	—	—	—	68	40	—	0,15	4,5
Симилак с железом	1,55	—	3,6	—	7,2	—	—	—	67	40	—	1,2	4,5
Англия													
Остер Милк	1,7	—	2,6	—	8,6	—	—	—	65	40	—	0,65	5,0
Беби Милк	2,7	—	2,1	—	9,4	—	—	—	65	—	—	—	—
Франция													
Альфалак	2,4	—	2,6	—	5,4	3,8	—	1,6	65	—	—	—	—
Модилак (0—5 мес.)	2,0	—	2,8	линолевая к-та 0,25	5,1	3,6	—	1,5	68	—	—	0,68	3,76
Джиголак	2,3	—	2,4	—	8,3	3,6	+мальтоза 4,7	—	57	—	—	—	—
Германия													
Импрес	1,9	1,5/0,4	3,5	—	8,9	7,0	1,9 крахмал	—	75	40	—	0,3	—
Хумана	1,5	—	3,3	—	7,7	7,2	+мальтоза 0,5	—	67	—	—	—	—
Хумана-1	1,7	—	3,6	—	7,5	7,5	—	—	69	—	—	—	—
Корелла	1,7	—	3,5	—	7,3	6,5	+мальтоза 0,8	—	70	—	—	—	—
Хиппон-1 (до 4 мес.)	1,9	—	3,3	—	8,9	3,2	+мальтоза 5,7	—	73	—	—	—	—
Хиппон-2 (от 5 мес.)	3,1	—	3,3	—	8,7	—	—	—	77	30	—	—	—
Ки-на	1,8	—	3,2	—	8,0	—	—	—	70	—	—	—	—
Швеция													
Беби-Семпер	1,8	—	2,5	—	8,5	2,5	+мальтоза 6,0	—	64	—	—	—	—
Милкатан	1,1	—	3,5	—	7,2	7,2	—	—	65	—	—	—	—

Страна, название смеси	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г			Энергоценность, ккал	Витамин D (МЕ)	Минералы, г	Железо, мг	Таурин, мг
	всего	казеин/альбумин	всего	мол./раст./линолеат	всего	лактоза	сахароза					
Лемолак	2,1	—	3,1	—	6,9	4,6	+мальтоза 2,3	—	64	—	—	—
Веллинг-1 (4–6 мес.)	1,3	0,52/0,78	3,6	—	8,1	—	—	—	71	52	—	1,3
Веллинг-2 (от 6 мес.)	2,2	—	2,4	—	9,2	—	—	—	68	52	—	1,3
Италия												
Плазмолоак	3,2	—	3,0	—	7,7	—	—	—	69	—	—	—
Оксалак	2,1	—	2,7	—	9,3	4,2	+мальтоза 5,1	—	67	—	—	—
Польша												
Бебико-1	2,2	—	3,0	—	8,9	5,3	+мальтоза 3,6	—	71	—	—	—
Бебико-2	2,5	—	3,1	—	10,3	3,7	+мальтоза 6,6	—	79	—	—	—
Лактовит	2,5	—	2,5	—	12,4	3,4	+мальтоза 9,07	—	80	—	—	—
Чехословакия												
Релактон	1,9	—	1,98	—	7,8	0,26	+мальтоза 7,59	—	55	—	—	—
Югославия												
Бибирон	3,75	—	1,5	—	8,4	—	—	—	64	—	—	—
Бибирон-2	3,15	—	3,0	—	7,5	—	—	—	72	—	—	—
Бибирон С-26	1,8	—	4,2	—	7,8	—	—	—	80	—	—	—
Лактоцид	3,57	—	2,6	—	9,5	6,5	+мальтоза 3,0	—	91	—	—	—
Лактовит	4,15	—	4,38	—	11,1	5,5	+мальтоза 5,6	—	96	—	—	—
Камплан	6,25	—	6,3	—	15,0	—	—	—	150	—	—	—
Бевивит	4,1	—	4,8	—	11,6	6,0	+мальтоза 5,6	—	102	—	—	—
Венгрия												
Линолак	1,5	—	3,3	—	6,9	—	—	—	65	52	0,2	0,65



Таблица 5

Содержание основных пищевых веществ (в 100 мл готовой смеси) в некоторых отечественных молочных смесях для детей с непереносимостью лактозы

Пищевые вещества	Название молочной смеси		
	Бebelак-Соя	Винни-Соя	Фиталакт
Белки, г	1,7	1,9	1,6
Казеин, %	н/о	н/о	н/о
Сывороточные белки, %	н/о	н/о	н/о
Таурин, мг	4,9	5,2	н/о
Метионин, мг	30,0	—	н/о
Жиры, г	3,4	3,5	3,5
Линолевая кислота, г	1,66	н/о	н/о
Линоленовая кислота, г	0,16	н/о	н/о
Углеводы, г	6,8	7,0	7,1
Минералы:			
Кальций, мг	55,0	65,0	н/о
Калий, мг	62,4	60,0	н/о
Магний, мг	5,5	5,9	н/о
Фосфор, мг	41,6	42,0	н/о
Натрий, мг	25,5	25,0	н/о
Железо, мг	0,86	1,0	11,7
Цинк, мг	0,35	1,0	н/о
Медь, мг	0,4	0,050	н/о
Йод, мкг	3,5	7,8	н/о
Марганец, мкг	3,0	30,0	н/о
Витамины:			
А, мг	182 МЕ	0,05	н/о
D ₃ , мкг	36,4	1,5	н/о
К, мкг	н/о	9,8	н/о
С, мг	4,7	7,2	н/о
РР, мг	0,55	0,6	н/о
В ₁ , мг	0,04	0,05	н/о
В ₂ , мг	0,06	0,08	н/о
Пантотеновая кислота, мг	н/о	0,52	н/о
Фолиевая кислота, мкг	5,2	10,0	н/о
Е, мг	0,66 МЕ	1,3	н/о



Окончание табл. 5

Пищевые вещества	Название молочной смеси		
	Бебелак-Соя	Винни-Соя	Фиталакт
В ₆ , мг	0,04	0,04	н/о
В ₁₂ , мкг	0,08	0,2	н/о
Инозит, мг	2,5	н/о	н/о
Карнитин, мг	1,2	0,8	н/о
Осмолярность, мОсм/л	н/о	н/о	250

н/о — не обозначено на этикетке

Таблица 6

**Усредненный состав некоторых импортных адаптированных смесей
для кормления детей с непереносимостью лактозы
(в 100 мл приготовленного питания)**

Пищевые вещества	Название смеси							
	Нутрилон низколак- тазный	Фрисо- сой	Лакто- фидус	Нэнни	«Хайнц» соевая смесь	Нутри- Соя	Прособи	Фрисо- пеп
Белки, г	1,4	1,7	1,8	1,5	1,7	1,8	2,0	1,5
Соотношение казеин/сывороточный белок	40/60	+	80/20	80/20	н/о	н/о	н/о	н/о
Таурин, мг	4,6	4,6	5,0	6,2	5,2	4,6	+	4,6
Жиры, г	3,6	3,5	3,2	3,8	3,2	3,6	3,6	3,5
Растительные, г	3,4	3,5	н/о	—	н/о	н/о	н/о	3,5
Молочные, г	0,2	—	н/о	н/о	—	—	—	—
Линолевая к-та, г	0,4	0,44	0,574	0,63	0,35	0,4	н/о	0,44
Линоленовая к-та, г	0,08	0,04	0,053	н/о	0,04	0,08	н/о	0,04
Другие жирные кислоты, г	—	—	—	Лауриновая и миристиновая 0,1 и 0,25	—	—	—	—
Углеводы, г	7,1	7,1	8,3	7,3	7,2	6,7	6,5	7,2
Лактоза, г	1,3	—	5,3	7,3	—	—	—	2,6
Другие углеводы, г	Сухая кукурузная патока 5,8	—	Мальтоза 2,5, галактоза 0,14	—	н/о	Глюкоза 6,7	—	Глюкоза 4,7



Окончание табл. 6

Пищевые вещества	Название смеси							
	Нутрилон низколак- тазный	Фрисо- сой	Лакто- фидус	Нэнни	«Хайнц» соевая смесь	Нутри- Соя	Прособи	Фрисо- пеп
Калорийность (ккал)	66	67	70,0	69	65	66	68	67
Витамины:								
А (МЕ)	250	236	196	60 мкг	257	250	н/о	233
D ₃ (МЕ)	44	57	42	32	48	44	н/о	
Е (МЕ)	1,2	1,3	0,7 мг	0,35 мг	1,5 мг	1,4	н/о	1,3 мг
K ₁ , мкг	5	6,5	7,1	н/о	7,7	5	н/о	4,9
С, мг	8	8,5	7,1	0,0038	7,7	8	н/о	8,5
В ₁ , мг	0,04	0,05	0,04	0,010	0,04	0,04	н/о	0,04
В ₂ , мг	0,1	0,10	0,14	0,030	0,06	0,1	н/о	0,09
РР, мг	0,4	0,39	0,5	0,230	0,5	0,4	н/о	0,39
В ₆ , мг	0,04	0,04	0,06	0,006	н/о	0,004	н/о	0,04
Фолиева к-та, мкг	10	10	9,8	5,2	5,2	10	н/о	10,4
В ₁₂ , мкг	0,2	0,1	0,3	0,01	н/о	0,2	н/о	0,10
Пантотеновая к-та, мг	0,3	0,21	0,4	0,260	0,4	0,3	н/о	0,23
Биотин, мкг	1,5	н/о	2,1	н/о	1,8	1,5	н/о	1,1
Холин, мг	7	н/о	н/о	н/о	6,5	7	н/о	7,8
Минеральные в-ва:								
Натрий, мг	18	25	22,0	15,0	н/о	18	н/о	22
Калий, мг	65	74	98,0	60,0	н/о	65	н/о	65
Кальций, мг	54	46	74,0	35,0	н/о	54	н/о	50
Фосфор, мг	27	27	59,0	15,0	н/о	27	н/о	30
Кальций/фосфор	2,0	1,70	1,25	2,33	н/о	2,0	н/о	1,7
Магний, мг	5	6,5	5,6	2,8	н/о	5	н/о	6,0
Железо, мг	0,5	0,7	0,8	0,07	н/о	08	12	0,6
Цинк, мг	0,4	0,7	0,5	0,29	н/о	0,6	н/о	0,6
Марганец, мкг	7	33	4,4	н/о	н/о	32	н/о	13
Медь, мкг	40	44	32,0	н/о	н/о	40	н/о	50
Хлор, мг	40	39	56,0	43,0	н/о	40	н/о	39
Йод, мкг	10	7,0	7,7	н/о	н/о	13	н/о	7
Осмолярность, мОсм/л					240	н/о	н/о	



**Содержание основных пищевых веществ (в 100 мл) в некоторых лечебных смесях
для детей с низкой массой тела при рождении**

Страна, название смеси	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г				Энергоцен- ность, ккал	Витамин D (МЕ)	Минералы, г	Желе- зо, мг	Тау- рин, мг
	всего	казеин/ альбумин	всего	мол./раст./ линолеат	всего	лактоза	сахароза	мальтоза					
Россия													
Новолакт 1	2,0	0,8/1,2	4,3	-	8,2	+	глюкоза	+	72	40	-	-	-
Новолакт 2													
Финляндия													
Препилтти	2,4	-	5,0	-	6,6	-	-	-	79	комплекс	комплекс		-
США													
Enfalac premature formula powder	2,0	-	3,4	-	7,5	-	-	-	67	418	-	1,1	+
Enfamil LBW	2,4	-	4,1	-	8,8	-	-	-	80	-	-	1,9	-
SMA Preemie Whyeth	2,0	-	4,0	-	8,6	-	-	-	80	-	-	3,0	-
Similak 24 LBW	2,2	-	4,5	-	8,5	-	-	-	80	-	-	3,0	-
Similak Special Care	2,2	-	4,4	-	8,4	-	-	-	80	-	-	3,0	-
Голландия													
Фрисопре	1,9	1,2	4,0	-	7,9	6	-	1,9	75	80	комплекс	0,5	5,1
Nenatal	2,2	0,88/1,31	4,4	0,4/4,0/0,7	8,0	4,0	4,0 кукуруз- ная патока		80	960	4	9,0	55
Швейцария													
Алпрем	2,0	0,6/1,4	3,4	линолеат 0,4	8,0	-	-	-	70	700	3,8	11,0	+
Венгрия													
Роболакт	2,6	-	1,5	-	10,0	2,7	2,3	5,0	75	314	-	-	-

Список рекомендуемой литературы

1. *Андреев Ю. А.* Три кита здоровья. СПб., 1991. 352 с.
2. *Андреев Ю. А.* Практический лечебник. СПб., 1997.
3. Руководство по диетологии/ Под ред. *А. Ю. Барановского*. СПб.: Питер, 2001. 544 с.
4. *Бойцов А. С., Лифляндский В. Г.* Как победить дисбактериоз у детей и взрослых. СПб.: Издательский Дом «Нева»; М.: Олма-Пресс, 2002. 128 с.
5. *Воронцов И. М., Маталыгина О. А.* Болезни, связанные с пищевой сенсibilизацией у детей. Л.: Медицина, 1986. 272 с.
6. *Воронцов И. М., Фатеева Е. М., Хазенсон Л. Б.* Естественное вскармливание детей. СПб., 1993. 200 с.
7. Все по уходу за больными в больнице и дома/ Под ред. *Ю. П. Никитина, Б. П. Маштакова*. М.: ГЭОТАР Медицина, 1998. 704 с.
8. *Гажев Б. Н.* и др. Лечение детей лекарственными растениями. СПб.: Аспект, 1995. 288 с.
9. *Дерюгина М. П., Домбровский В. Ю.* Детское питание. Минск: Польша, 1995. 654 с.
10. Детское питание. М.: Воскресенье, 1994. 208 с.
11. *Доценко В. А.* Овощи и плоды в питании и лечении. СПб., 1993.
12. *Закревский В. В., Лифляндский В. Г., Пайков В. Л.* и др. Краткий лечебный справочник. М.: Терра, 1996. 464 с.
13. *Идз Мэри Ден.* Витамины и минеральные вещества: Полный медицинский справочник. СПб.: Комплект, 1995. 503 с.
14. *Кац П. Д., Эюбова А. А.* Пищевая аллергия у детей. Баку: Азернешр, 1988. 136 с.
15. *Князев Ю. А., Картелишев А. В.* Ожирение у детей. 2-е изд. М.: Медицина, 1982. 80 с.
16. *Коньшев В. А.* Все о правильном питании. М.: Олма-Пресс, 2001. 304 с.
17. *Куваева И. Б., Ладодо К. С.* Микроэкологические и иммунные нарушения у детей: Диетическая коррекция. М.: Медицина, 1991. 240 с.

18. *Лаан И., Луйга Э., Тамм С.* Если ребенок заболел: Советы домашнего доктора: уход, лечение, экстренная помощь. М.: Профиздат; Интер-Трейд, 1992. 240 с.
19. *Лавренова Г. В.* Лечение детей средствами народной медицины. СПб.: СМИО Пресс; Диамант, 1997. 160 с.
20. *Ладодо К. С., Дружинина Л. В.* Питание детей от рождения до 3 лет. М.: ЗАО «Фитон+», 2001. 192 с.
21. *Лифляндский В. Г., Закревский В. В., Андропова М. Н.* Лечебные свойства пищевых продуктов. В 2 т. СПб.: Азбука, 1997.
22. *Лифляндский В. Г., Сушанский А. Г.* Фрукты и ягоды в лечении, косметике и кулинарии: Полная энциклопедия. СПб.: Весь, 2001. 384 с.
23. *Лифляндский В. Г., Сушанский А. Г.* Овощи в лечении, косметике и кулинарии: Полная энциклопедия. СПб.: Весь, 2001. 384 с.
24. *Лукушкина Е. Ф.* Руководство по питанию здорового и больного ребенка. Нижний Новгород: Изд-во НГМА, 1997. 258 с.
25. *Никитин Б. П.* Детство без болезней. СПб.: ИК «Комплект», 1996. 208 с.
26. *Подшивалова В. А.* Боремся с аллергией. М.: Советский спорт, 1991. 47 с.
27. *Пыцкий В. И., Адрианова Н. В., Артомасова А. В.* Аллергические заболевания. М.: ТРИАДА-Х, 1999. 470 с.
28. *Смолянский Б. Л., Белова Л. В.* Нетрадиционное питание. СПб.: Гиппократ, 2001. 464 с.
29. *Смолянский Б. Л., Григоров Ю. Г.* Религия и питание. Киев: Украинский центр духовной культуры, 2000. 176 с.
30. *Спок Б.* Ребенок и уход за ним. Л.: Машиностроение, 1990. 496 с.
31. Справочник по детской диететике / Под ред. *И. М. Воронцова, А. В. Мазурина.* Л.: Медицина, 1980. 416 с.
32. *Сушанский А. Г., Лифляндский В. Г.* Энциклопедия здорового питания. Т. 1, 2. СПб.: Издательский Дом «Нева»; М.: «Олма-Пресс», 1999.
33. *Чимаров В. М.* Первый год жизни ребенка. М.: Медицина, 1989. 144 с.

Оглавление

Предисловие	3
Глава 1. ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ РЕБЕНКА ДО ЕГО РОЖДЕНИЯ, ИЛИ ПИТАНИЕ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ	7
Блюда из пророщенной пшеницы	10
Блюда, способствующие улучшению кроветворения	13
Рецепты приготовления блюд из дикорастущих растений	30
Питание при некоторых осложнениях и заболеваниях у беременных	37
Питание при раннем токсикозе	39
Питание при позднем токсикозе	41
Глава 2. КАК ПИТАТЬСЯ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ	45
Глава 3. ВСКАРМЛИВАНИЕ РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ	55
ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВАРЕНИЯ У ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ	55
ПРЕИМУЩЕСТВА ЕСТЕСТВЕННОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ	58
ЕСТЕСТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ	63
ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ	74
СМЕШАННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ	87
Глава 4. ПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА	88
ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ОТ ГОДА ДО ТРЕХ ЛЕТ	88
Сроки введения и примерные нормы потребления отдельных продуктов питания	91
Основные принципы составления рациона питания ребенка	93
Детская кулинария	96
Блюда для детей от года до трех лет	96
Закуски	96
Первые блюда	105
СУПЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	105
СУПЫ НА РЫБНОМ БУЛЬОНЕ	110
СЛИЗИСТЫЕ СУПЫ	111
СУПЫ-ПЮРЕ И СУПЫ-КРЕМЫ	112
ВЕГЕТАРИАНСКИЕ СУПЫ	114
МОЛОЧНЫЕ СУПЫ	119
Мясные блюда	121
БЛЮДА ИЗ СЫРОГО И ОТВАРНОГО РУБЛЕННОГО МЯСА	121
Блюда из рыбы и продуктов моря	128
Блюда из мяса, овощей и круп	132
Блюда из круп и макаронных изделий	140
Блюда из яиц	145
Блюда из творога	147
Изделия из теста и сладкие блюда	150
Напитки	155
ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ОТ ТРЕХ ДО СЕМИ ЛЕТ	158
Блюда для детей от трех до семи лет	159
Закуски	159
Первые блюда	161
СУПЫ НА РЫБНОМ БУЛЬОНЕ	161
СЛИЗИСТЫЕ СУПЫ	161
Мясные блюда	162
Блюда из натурального отварного, тушеного и запеченного мяса	163



Блюда из мясных субпродуктов	166
Блюда из рыбы и продуктов моря	168
Блюда из мяса, овощей и круп	171
Блюда из овощей	173
Блюда из круп и макаронных изделий	182
Блюда из яиц	187
Блюда из творога	189
Соусы	191
Изделия из теста и сладкие блюда	193
Напитки	197
ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА	198
ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ	201
КОЖА И ПИТАНИЕ	210
ПОСТЫ, ВЕГЕТАРИАНСТВО И ДЕТИ	213
Глава 5. ПИТАНИЕ И ФИТОТЕРАПИЯ ДЕТЕЙ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	224
ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ И ФИТОТЕРАПИИ ДЕТЕЙ	224
ПИТАНИЕ ПРИ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	227
Характеристика и особенности применения заменителей молока у детей с аллергией на коровье молоко	234
Сроки введения и виды продуктов, рекомендуемых в качестве прикорма для детей с пищевой аллергией	238
Ведение «Пищевого дневника»	242
Использование лекарственных трав для лечения аллергических заболеваний ОРВИ И ДРУГИЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	252
ПИТАНИЕ И ФИТОТЕРАПИЯ В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ ОЖИРЕНИЯ ...	255
Рецепты блюд с отрубями	260
ПИТАНИЕ ПРИ АНЕМИИ (МАЛОКРОВИИ)	263
ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ	270
Питание при остром гастрите (ОГ)	273
Питание при хроническом гастрите (ХГ)	278
Питание при язвенной болезни (ЯБ) желудка или двенадцатиперстной кишки	279
Питание при заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных путей ...	285
Питание при остром и хроническом гепатите	289
Питание при заболеваниях кишечника	292
Народные методы лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта у детей (дозировки подобраны для детей 7–15 лет)	293
ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК	301
Питание при остром пиелонефрите и цистите	303
Питание при мочекаменной болезни (МКБ)	303
Питание при гломерулонефрите	308
Использование минеральных вод при заболеваниях почек	313
Простые и эффективные лечебные рецепты при заболеваниях почек	316
ПИТАНИЕ В ЛЕЧЕНИИ ГИПОВИТАМИНОЗОВ (НЕДОСТАТОЧНОСТИ ВИТАМИНОВ)	318
Заключение	318
Приложение	334
Список рекомендуемой литературы	335
	348

ББК 51.28я2
Л55

Лифляндский В. Г., Закревский В. В.
Л55 **Мать и дитя.** Энциклопедия питания ребенка от рождения до юношества. — 2-е изд., перераб. и доп. — СПб.: Издательский Дом «Нева», 2004. — 352 с.
ISBN 5-7654-2776-6

В энциклопедии представлена новейшая информация о правильном питании при беременности, кормлении грудью, искусственном вскармливании ребенка. Подробно изложены вопросы питания ребенка от рождения до юношеского возраста: профилактическое и лечебное питание детей при общих, инфекционных, аллергических, желудочно-кишечных заболеваниях, при простуде, аллергии, малокровии, ожирении и других частых болезнях. Даны специальные рекомендации по режиму питания ребенка, активно занимающегося спортом.

Книга адресована родителям, желающим организовать здоровое питание ребенка и обеспечить его нормальное физическое развитие.

ББК 51.28я2

ISBN 5-7654-2776-6

© Лифляндский В. Г., Закревский В. В., 2003
© Издательский Дом «Нева», 2004

**Владислав Геннадьевич Лифляндский
Виктор Вениаминович Закревский**

МАТЬ И ДИТЯ

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ПИТАНИЯ РЕБЕНКА

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ЮНОШЕСТВА

Ответственный за выпуск

И. А. Корешкин

Редактор

Л. Б. Лаврова

Дизайн и оформление обложки

Е. В. Богдановой

Корректор

И. В. Адамантова

Верстка

А. В. Савастени

Подписано в печать 06.08.04

Формат 70×108 1/16. Печать офсетная.

Бумага офсетная. Гарнитура «Таймс». Уч.-изд. л. 20,94.

Усл. печ. л. 30,8. Изд. № 03-0055-СЭ. Доп. тираж 4000 экз. Заказ 2474

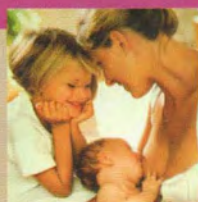
Издательский Дом «Нева»

199155, Санкт-Петербург, ул. Одоевского, 29

Отпечатано с готовых диапозитивов
в полиграфической фирме «Красный пролетарий»
127473, Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16

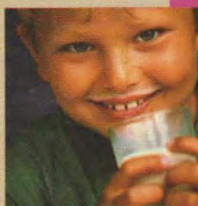
**Энциклопедия содержит самую полную информацию
по новейшим достижениям диетологии**

Питание беременной и кормящей женщины



Вскармливание ребенка первого года жизни

Питание здорового ребенка



**Профилактическое и лечебное питание детей
при общих,
инфекционных,
аллергических,
желудочно-кишечных заболеваниях**

**Специальные рекомендации
по режиму питания ребенка,
активно занимающегося спортом**



**Книга адресована родителям, желающим
организовать здоровое питание ребенка
и обеспечить его нормальное физическое развитие.**

ISBN 5-7654-2776-6



9 785765 427767