



**Федеральное государственное автономное учреждение
«Национальный медицинский исследовательский
центр здоровья детей»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В УСЛОВИЯХ КАРАНТИНА И НЕ ТОЛЬКО**

КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ

Фисенко А.П.	д.м.н., профессор (главный редактор)
Боровик Т.Э.	д.м.н., профессор
Скворцова В.А.	д.м.н.
Бушуева Т.В.	д.м.н.
Лукоянова О.Л.	д.м.н.
Рославцева Е.А.	к.м.н.
Семенова Н.Н.	к.м.н.
Звонкова Н.Г.	к.м.н.
Гусева И.М.	к.м.н.
Кутафина Е.К.	к.м.н.
Акоева Д.Ю.	врач-педиатр
Сатторова В.В.	технолог пищевого производства

Москва, 2020

В период карантина и самоизоляции в связи с распространением инфекционного заболевания, вызванного новым коронавирусом (COVID-19), жизнь семьи стала, с одной стороны, более сложной, с другой - у мамы появилось достаточно свободного времени для того, чтобы уделить больше внимания развитию своего ребенка и его питанию.

Научно доказано, что здоровье человека в любом возрасте зависит от питания, но степень его влияния особенно высока у детей. Причем, чем младше ребенок, тем более значимо питание влияет на его рост и развитие, а также на здоровье в будущем.

Важно, чтобы дети и все члены вашей семьи вышли из карантина здоровыми и бодрыми. А мы постараемся вам в этом помочь. От того, насколько правильно будет организовано питание, зависит не только ваше самочувствие, но и хорошее настроение. Это крайне необходимо в сложившейся ситуации, когда резервы иммунной системы так нужны для профилактики коронавирусной инфекции.

Длительное нахождение дома неизбежно влияет на питание. К сожалению, ограниченная доступность свежих фруктов и овощей может сократить возможности для рационального и разнообразного питания. В результате увеличивается потребление блюд, содержащих большое количество жиров и соли, а также всевозможных сладостей.

Существует и еще одна проблема: круглосуточная доступность продуктов (ведь холодильник есть в каждом доме!) при соблюдении карантина, снижение физической активности, соблазн проводить длительное время за компьютером или перед телевизором могут способствовать избыточному потреблению пищи, включая продукты, использование которых нежелательно (сладости, чипсы и т.п.). Это может увеличивать риск формирования избыточной массы тела, либо усугублять уже существующую проблему.

Контролировать питание детей в условиях длительного нахождения дома с одной стороны проще, учитывая возможность постоянного мониторинга со стороны взрослых, а с другой стороны – сложнее, поскольку вынужденное длительное нахождение в условиях ограниченного пространства может оказать негативное влияние на микроклимат в семье. Тем не менее, следует использовать сложившуюся ситуацию для формирования правильных вкусовых привычек и предпочтений у ребенка. Примером должны быть сами родители. И даже если выбор продуктов ограничен, можно организовать питание с пользой для здоровья.

Предлагаем адаптированные нами рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), для того чтобы сохранить, а может быть и укрепить здоровье всей семьи в сложной жизненной ситуации:

- **планируйте покупки до посещения магазина**, покупайте только необходимое. Не забывайте о продуктах, которые уже куплены, особенно с ограниченным сроком годности. Их используйте в первую очередь.
- **отдавайте предпочтение** свежим фруктам и овощам, преимущественно сезонным, а также молочным, особенно кисломолочным продуктам, нежирному мясу, птице и рыбе. Питание должно быть разнообразным, это важно!
- **используйте** замороженные фрукты и овощи, которые долго не портятся и схожи по своей питательной ценности со свежими продуктами.
- **следите за размерами порций**. Долгое пребывание дома может способствовать как недостаточному приему пищи, так и перееданию, что случается значительно чаще. Помните, что детская порция должна быть меньше, чем у взрослых.
- **ограничьте потребление соли**. Суточная норма потребления соли, в соответствии с рекомендациями ВОЗ, составляет у взрослых не более 5 г, у детей раннего возраста – около 3 г в сутки. Поэтому отдавайте предпочтение продуктам, в которые она не добавлена или содержится в минимальных количествах. Старайтесь недосаливать блюда в процессе приготовления и за столом. Лучше добавить свежую или сушеную зелень, а также специи, чтобы придать блюдам приятный вкус. Высокий уровень потребления натрия и недостаточный - калия способствуют повышению артериального давления, что, в свою очередь, повышает риск развития инфаркта и инсульта.
- **ограничьте потребление сахара**. Согласно рекомендациям ВОЗ, оптимальное потребление добавленного к пище сахара у взрослых соответствует примерно 6 чайным ложкам в сутки, у детей – не более 10 % от калорийности рациона, что составляет около 25 г в сутки. Следует учитывать сахар, добавленный в кисломолочные продукты и разнообразные напитки. Если хочется сладкого, предпочтение следует отдавать свежим фруктам и ягодам. Альтернативой являются замороженные фрукты, фрукты в собственном соку (не в сиропе) и сухофрукты. Старайтесь постепенно ограничить количество добавляемых в еду или напитки сахара и меда. Избыточное потребление сахаров повышает риск возникновения избыточной массы тела и ожирения, с последующим развитием сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний, а также способствует возникновению зубного кариеса.
- **ограничьте потребление животных жиров**. ВОЗ рекомендует ограничить общее потребление жира до уровня менее 30% от совокупного потребления энергии. Для соблюдения этих норм старайтесь готовить еду на пару, запекать, тушить, но не жарить. Отдавайте предпочтение нежирным сортам мяса. Целесообразно значительно ограничить такие вредные для здоровья продукты как колбасы, сосиски, копчености. Для приготовления пищи и добавления в готовые блюда (салаты) следует использовать растительные масла (подсолнечное, оливковое, кукурузное), лучше нерафинированные. Как правило, наши рационы содержат недостаточное количество растительных масел.
- **потребляйте достаточное количество клетчатки**. Она полезна для работы желудочно-кишечного тракта, способствует его очищению, выведению токсичных веществ, положительно влияет на состав кишечной микрофлоры, надолго оставляет ощущение сытости, что помогает избежать переедания. Чтобы обеспечить достаточное потребление клетчатки, при каждом приеме пищи старайтесь включать в рацион овощи, фрукты, бобовые и цельнозерновые продукты. К последним относятся коричневый рис и

овес, крупы из крупноизмельченных зерен, хлеб и лепешки из муки грубого помола с добавлением цельных зерен.

- **потребляйте достаточное количество жидкости.** Самая полезная и необходимая организму «жидкость» – это вода. Замена сахаросодержащих напитков водой – прекрасный способ сократить потребление сахара и лишних калорий. Чтобы улучшить вкусовые качества воды, можно добавить в нее свежие или замороженные ягоды, фрукты, в т.ч. цитрусовые. Сократите потребление крепкого кофе и чая. Исключите содержащие кофеин прохладительные и энергетические напитки, употребление которых может привести к обезвоживанию и отрицательно повлиять на сон.
- **используйте витаминно-минеральные комплексы,** соответствующие возрасту.
- **продолжайте ежедневно давать детям витамин D** в дозировке, которую назначил педиатр. Витамин D не только отвечает за нормальное развитие костно-мышечной системы, предупреждая развитие рахита у детей раннего возраста, но и способствует повышению защитных функций организма, а также снижает риск возникновения многих острых и хронических заболеваний на протяжении всей жизни. В Российской Федерации 66% малышей в возрасте до 3-х лет недостаточно обеспечены витамином D. В условиях карантина, когда многие дети практически круглосуточно находятся в закрытых помещениях и не гуляют, этому «солнечному» витамину следует уделять особое внимание. Кстати, в настоящее время витамин D рекомендуется принимать всем независимо от возраста, профилактическая дозировка составляет 1000 МЕ/сут.

Установлено, что коронавирусная инфекция (COVID-19) передается воздушно-капельным (при кашле, чихании, разговоре), контактным и фекально-оральным путем (через грязные руки, загрязненные поверхности, т.е. заражение происходит из-за несоблюдения правил личной гигиены). Факторами передачи являются воздух, пищевые продукты и предметы обихода, контаминированные вирусом.

Какие правила нужно соблюдать во время карантина:

- мыть руки с мылом после возвращения с улицы, посещения туалета, а также перед каждым приемом пищи, не трогать руками лицо;
- использовать средства индивидуальной защиты и дезинфицирующие средства (маска, антисептические салфетки или гели);
- регулярно проветривать помещения и проводить влажную уборку с моющими дезинфицирующими средствами;
- после посещения магазина все упаковки с продуктами следует протереть спиртовыми или бактерицидными салфетками.

Безопасность пищевых продуктов — сохранение здоровья семьи

При хранении продуктов и во время приготовления пищи важно строго соблюдать специальные гигиенические требования, которые позволят избежать загрязнения/заражения продуктов и/или готовых блюд.

Санитарно-гигиенические правила при хранении продуктов и приготовлении пищи

1. Одно из основных правил гигиены особенно важное при работе на кухне - это тщательное и правильное мытье рук. Руки следует мыть с мылом перед началом, во

- время и после окончания приготовления пищи, хорошо промывая межпальцевые и подногтевые пространства.
2. Вода и сырые продукты должны поступать из надежных источников. Перед обработкой пищевых продуктов следует проверить их качество. Свежесть продуктов легко может быть определена по внешнему виду, цвету и запаху.
 3. Хранение продуктов в холодильнике требует выполнения определенных правил. Сырые продукты должны храниться отдельно от готовых, особенно это касается сырого мяса и рыбы, а также свежих фруктов и овощей. Помните, что сырые продукты могут быть источниками инфицирования готовых к употреблению или уже приготовленных продуктов и блюд. Поэтому сырое мясо или рыбу следует убрать на отдельную полку. Овощи, фрукты, зелень, ягоды должны храниться в специально предназначенном выдвижном контейнере. Яйца перед тем, как их положить в холодильник обязательно следует тщательно вымыть (можно с мылом), ополоснуть и просушить.
 4. Кухонные приборы и рабочие поверхности для приготовления пищи всегда должны быть чистыми. Протирание поверхностей кухонных шкафов и столов при помощи моющих средств, после каждого использования – это одно из самых простых и эффективных правил гигиены. Вы не только будете поддерживать свой дом в чистоте и порядке, но и предотвратите распространение бактерий и вирусов.
 5. Одной из самых важных процедур является правильное приготовление пищи. Блюда должны быть доведены до полной готовности, иначе возможно отравление. Для того чтобы проверить, готовы ли мясо или рыба, разрежьте их и убедитесь, что они хорошо проварены (пропеклись и т.д.).
 6. Личную посуду (чашки, тарелки и др.) выделяют детям, а также больным членам семьи. При самоизоляции посуду рекомендуется замочить в растворе моющего средства сразу же после того как вы ей воспользовались. Затем вымыть, тщательно ополоснуть посуду струей проточной воды, чтобы на ней не оставались следы дезинфицирующих средств или мыла и просушить. В условиях карантина (при подозрении на инфекционное заболевание или при контакте с ним) посуду обязательно ополаскивают кипятком. Особенное внимание уделяйте губкам, которыми вы моете посуду, их следует часто менять, как минимум два раза в неделю. Наличие посудомоечной машины значительно облегчает процесс мытья посуды. Не забывайте проветривать машину после завершения мойки, а также содержите вашу «помощницу» в чистоте и порядке.
 7. Готовить пищу следует непосредственно перед ее приемом, чтобы не допускать загрязнения готовых блюд.
 8. Необходимо ежедневно проводить влажную уборку дома, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехники, мобильных телефонов.
 9. Очень важным является безопасное хранение пищи. Убедитесь, что оставшаяся еда накрыта пленкой. Не кладите теплую еду в холодильник и избавляйтесь от всех продуктов с истекшим сроком годности. Для каждой категории продуктов существует разный температурный режим хранения, который поддерживается на различных полках во всех современных холодильниках. Продукты, которые имеют специфический запах, чтобы не передать его, следует хранить в контейнерах или воздухонепроницаемых пакетах.
 10. В холодильнике должна поддерживаться температура от 0 до +5°C, которая требуется для сохранности большинству продуктов. Это свежие фрукты и овощи, готовые блюда, консервация, колбасные изделия, хлеб, большинство молочной продукции, выпечка с начинкой. Для морозильной камеры обычно устанавливают более низкую температуру - 18-20°C, которая обеспечит длительное хранение продуктов без снижения их пищевой ценности.

11. Нельзя допускать больных членов семьи к приготовлению пищи!!!

Кормим грудничков. О важности грудного вскармливания.

В период эпидемии очень важно сохранять в питании ребенка грудного возраста материнское молоко в любом, даже минимальном количестве. К числу важнейших достоинств женского молока относится оптимальное и сбалансированное содержание в нем пищевых веществ и их высокая усвояемость детским организмом.

Хорошо известно, что грудное молоко обеспечивает ребенку защиту от многих болезней, включая острые инфекции. По данным ВОЗ, у детей на грудном вскармливании реже встречаются средний отит, инфекционные, воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта и дыхательных путей.

Почему это происходит?

Такой уникальный эффект грудного молока осуществляется благодаря наличию в нем огромного количества биологически активных веществ и защитных факторов, таких как иммуноглобулины, лизоцим, лактоферрин, макрофаги, лимфоциты, лейкоциты, олигосахариды, интерфероны, интерлейкины и т.д. Этих компонентов нет в детских молочных смесях, поэтому дети, находящиеся на искусственном вскармливании, имеют более высокий риск развития инфекционной патологии.

Особенно важно сохранить грудное вскармливание ребенку, рожденному раньше срока или имеющему какие-либо заболевания.

Успешный старт лактации

Кормление ребенка «по требованию» является самым основным фактором обеспечения хорошей лактации.

Целесообразно придерживаться свободного вскармливания в первые недели жизни новорожденного, прикладывая ребенка к груди по первому его требованию, но не реже чем через 1,5–2 часа днем и через 3–4 часа ночью. Помните, что именно в ночное время в организме матери происходит активный синтез пролактина, который способствует продукции грудного молока. В дальнейшем, на фоне полноценной лактации, мать и ребенок выбирают комфортное для них «расписание», при котором дневные кормления осуществляются, как правило, через 2,5–3,5 часа, а ночной интервал увеличивается.

Часто можно услышать фразу о том, что «молоко у мамы, прежде всего в голове, а не в груди». И это действительно так. Выработка молока в подавляющем большинстве случаев зависит от психологического настроения женщины на успешное кормление грудью и синтеза определенных гормонов. Когда младенец берет в рот сосок, в мозг посылаются нервно-

рефлекторный импульс, что вызывает выработку в гипофизе пролактина, а в гипоталамусе - окситоцина.

Пролактин в шутку называют «поваром», так как он вырабатывает молоко в альвеолах, собранных в дольки молочной железы, а окситоцин – «официантом», обеспечивающим подачу молока в протоки молочной железы. Окситоцин «сжимает» мышечные клетки альвеол и проталкивает молоко в выводные протоки.

И если для синтеза пролактина важно только, чтобы малыш как можно чаще сосал грудь, то выделение окситоцина целиком и полностью зависит от психологического состояния мамы. Если она расстроена, устала или перенервничала, выработка этого гормона уменьшается, что тут же сказывается на деятельности мышечных клеток молочной железы. Они сокращаются с меньшей интенсивностью, соответственно и молока выделяется меньше.

Поэтому главный совет для успешного кормления грудью – это поменьше нервничать, лучше выспаться, максимально расслабиться во время кормления, слушать спокойную музыку и думать только о хорошем.

Мало молока?

Многие кормящие женщины часто жалуются, что у них мало молока. Но на самом деле истинная (или первичная) гипогалактия встречается крайне редко, не более чем у 3–5% женщин.

Во всех остальных случаях временное снижение выработки молока может быть вызвано такими причинами, как боль в груди при кормлении, трещины сосков, лактостаз, необоснованное введение докорма смесью, эмоциональный стресс у матери, отсутствие у нее психологического настроя на кормление, необходимость выхода на работу и т. д.

Очень часто подозрение на нехватку молока у матери связано с исчезновением у нее ощущения достаточного наполнения молочной железы, что на самом деле является физиологичным, поскольку со временем грудь становится просто менее чувствительной к растяжению.

При соблюдении принципов свободного вскармливания (кормление ребенка по его первому требованию) эта ситуация обычно разрешается за несколько дней.

Мероприятия по стимуляции лактации

Для поддержания лактации необходимо выполнение целого комплекса мероприятий, стимулирующих выделение грудного молока из молочной железы:

- *в случае невозможности прикладывания ребенка к груди важно проводить регулярные сцеживания в ритме кормлений не реже чем через каждые 3 часа, в том числе и в*

ночное время суток, в течение 15 мин из каждой молочной железы, а также всякий раз при появлении чувства наполнения молочных желез;

- *стимуляция сосания у ребенка с применением массажа мышц, принимающих участие в акте сосания, использованием контакта «кожа-к-коже»;*
- *кормление ребенка из одной груди с одновременным сцеживанием молока с помощью молокоотсоса из другой груди;*
- *применение горячего напитка (200 мл) перед сцеживанием/кормлением в сочетании с теплыми компрессами на область молочных желез в виде полотенец, смоченных теплой водой или термонакладок промышленного производства;*
- *использование контрастного душа на область молочных желез перед сцеживанием/кормлением 1–2 раза/сут с мягким растиранием груди махровым полотенцем, а также легкого массажа молочных желез;*
- *достаточное и разнообразное питание, полноценный отдых и сон кормящей матери.*

Проблемы, которые нужно не только знать, но и уметь решить

Лактационные кризы

Сейчас уже редко говорят об этом состоянии, так как оно весьма условно и субъективно, но случается практически у всех кормящих женщин и связано с ощущением сниженной выработки молока. Это объясняется тем, что ребенок развивается скачкообразно. Во время такого скачка его потребности увеличиваются, а организм мамы не успевает сразу к ним приспособиться и вырабатывает молоко в прежнем объеме. При этом ребенок не испытывает катастрофического чувства голода, но явно недоволен: он получил ту же порцию молока, что и вчера, но сегодня ему уже нужно больше. Многие молодые мамы в такой ситуации быстро сдаются и начинают докармливать ребенка искусственной смесью. А зря, ведь чтобы усилить выработку молока, нужно всего лишь чаще прикладывать его к груди. Механизм прост: чем чаще малыш будет стимулировать грудь, тем быстрее организм мамы поймет, что молока нужно производить больше.

Болезненность и трещины сосков

Часто женщины отмечают, что в первые дни кормления соски становятся очень болезненными и краснеют. Со временем кожа соска постепенно грубеет и подобный симптом исчезает.

Главная профилактика болезненности и трещин сосков – это соблюдение правильной техники прикладывания малыша к груди. Ребенок во время сосания груди должен захватывать не только сосок, но и часть ареолы - околососковую область. Рот малыша при этом должен быть широко открыт, а подбородок плотно прижат к груди матери.

Для предупреждения травматизации соска важно не только правильно приложить ребенка к груди, но и уметь правильно приостановить кормление (в случае необходимости), для этого матери следует аккуратно ввести свой палец в угол рта ребенка и осторожно

освободить грудь.

Дополнительным фактором, способствующим возникновению трещин, является частое мытье груди, при котором смывается естественная защитная смазка, выделяемая железами, расположенными вокруг соска. Вполне достаточным считается прием гигиенического душа 1–2 раза в день.

Решить проблему трещин помогут специальные лечебные кремы, которые накладываются на сосок сразу после кормления ребенка и осторожно удаляются ватным тампоном перед следующим кормлением.

Если же боль при кормлении очень сильная, то малыша можно кормить через специальную силиконовую накладку на соски.

Трещины сосков и неэффективное сосание ребенка могут привести к развитию у женщины лактостаза и даже лактационного мастита.

Лактостаз

Это застой молока в груди, что происходит в случае, когда молока вырабатывается больше, чем высасывает малыш. Грудь при этом набухает, отекает и становится плотной, «каменной». Нередко первыми симптомами лактостаза являются локальное уплотнение и боль при кормлении. Чуть позже появляется покраснение над областью уплотнения, может повыситься температура тела.

Только сцеживание или частое прикладывание ребенка к груди в подобном случае могут оказаться неэффективными, ведь молоко из груди практически не выделяется из-за выраженного отека стенок протоков молочной железы.

Поэтому для устранения застойных явлений в молочной железе предлагается использовать комплекс мероприятий в определенной очередности:

- *за 5 мин. до сцеживания приложить к больной груди теплый компресс (полотенце, смоченное в теплой воде или термонакладки);*
- *провести легкий массаж больной груди круговыми движениями, без сильного надавливания, постепенно от края груди приближаясь к соску;*
- *сцедить молоко или приложить ребенка к больной груди (ручное сцеживание позволяет более прицельно сцеживать именно уплотненную болезненную область молочной железы. При общем нагрубании молочной железы помогает чередование ручного сцеживания со сцеживанием с помощью молокоотсоса);*
- *приложить прохладный компресс, охлаждающие термонакладки или капустные листья.*

Если проблема самостоятельно не решается в течение 24-36 часов, следует немедленно обратиться к врачу.

Сцеживание грудного молока: для кого, когда и как

Если ребёнок здоров и активно сосёт грудь, то сцеживать молоко после каждого кормления не нужно, так как это может привести к избыточной выработке молока и его застою. Но если женщина ощущает очень сильный прилив молока, а малыш в это время спит, то молоко можно сцедить (как руками, так и молокоотсосом).

В случае отдельного пребывания матери и ребенка или невозможности прикладывания ребенка к груди важно научиться технике ручного или аппаратного сцеживания и начинать его в первый час после рождения ребенка в случае естественных родов и в течение первых 6 часов после оперативного родоразрешения.

Исследования показали, что сцеженное молоко является полезным и безопасным продуктом, сохраняющим все свои питательные и защитные свойства при условии его правильного сбора и хранения.

Индивидуальный банк грудного молока – ваш хороший помощник в сложных ситуациях

Излишки сцеженного молока можно сохранять, создавая тем самым индивидуальный банк грудного молока в домашних условиях. Это является удобным и современным способом сохранения грудного вскармливания у ребенка в случаях, когда осуществить полноценное кормление из груди невозможно. К ним относятся болезни матери, не позволяющие ей кормить малыша грудью, в том числе острые тяжелые инфекционные заболевания, что особенно актуально в сложившейся ситуации, временный прием мамой лекарств, не совместимых с грудным вскармливанием, необходимость матери отлучиться и т.д. Сцеживание может потребоваться при наличии трещин сосков.

Индивидуальный банк грудного молока представляет собой запасы замороженного материнского грудного молока, размещенные порционно в стерильные емкости, хранящиеся при низких температурах в бытовой морозильной камере холодильника (-18-20°C) и готовые к использованию для кормления ребенка после размораживания и подогрева.

Наличие современных технологических возможностей по сбору грудного молока – молокоотсосов, контейнеров и пакетов из холодоустойчивых материалов, позволяет легко создавать запасы грудного молока в домашних условиях.

Технология создания индивидуального банка грудного молока: правила сбора, хранения, замораживания и размораживания грудного молока

Данные рекомендации созданы на основании рекомендаций Международной академии медицины грудного вскармливания (АВМ) и отражены в «Программе оптимизации вскармливания детей первого года в Российской Федерации» (методические рекомендации МЗ РФ, 2019).

1. Обработка рук и груди перед сцеживанием

Перед сцеживанием необходимо вымыть руки с мылом, мытье молочной железы не является обязательным.

2. Техника сцеживания

Нет необходимости удалять первые капли молока в начале сцеживания. Использование современных молокоотсосов позволяет значительно уменьшить время сцеживания молока.

3. Хранение

Сцеживание и сбор грудного молока осуществляется в специальные стерильные индивидуальные емкости (контейнеры) из стекла, полипропилена (в том числе мягкого), не содержащего бисфенол А, или другого разрешенного пищевого пластика.

Емкости со сцеженным молоком должны быть промаркированы (обозначена дата сцеживания).

Допускается хранение закрытых емкостей с молоком:

- при комнатной температуре ($+24$ – $+26^{\circ}\text{C}$) в течение 4 часов;
- в холодильнике при температуре $4\pm 2^{\circ}\text{C}$ не более 24 часов;
- в морозильной камере при температуре -18°C не более 3 мес.

Хранящиеся в холодильной камере емкости со сцеженным молоком можно дополнять до объема 150 мл новыми порциями грудного молока в течение не более чем 24 час от момента сцеживания первой порции. Свежесцеженное молоко может быть добавлено только после его предварительного охлаждения в холодильной камере.

Не следует заполнять контейнер до самого верха, так как во время замораживания объем молока несколько увеличивается.

Особый запах хранящегося молока (связанный с незначительным гидролизом жира и окислением жирных кислот) и возможное его расслоение не является признаком недоброкачества.

4. Размораживание

Размораживать емкости с грудным молоком следует в холодильнике при температуре $4\pm 2^{\circ}\text{C}$ до полного его оттаивания с последующим подогревом до температуры кормления под струей теплой воды или в емкости с теплой водой (при температуре не более 37 – 40°C), а также в подогревателе для детского питания.

Размораживание в микроволновой печи не запрещено, но может приводить к неравномерному разогреву и частичному снижению активности иммунных факторов в молоке.

Размороженное и подогретое молоко следует использовать сразу. Если ребенок не съел всю необходимую порцию, можно докормить его еще в течение 1–2 часов, после чего

недопитое молоко следует вылить. Повторное замораживание молока и его хранение в холодильнике до следующего кормления недопустимо.

Не подвергавшееся подогреву размороженное грудное молоко допускается хранить в холодильнике при температуре 4 ± 2 С не более 24 часов.

Противопоказания к грудному вскармливанию

Противопоказаний к грудному вскармливанию очень мало.

К абсолютным противопоказаниям относятся: ВИЧ-инфицирование матери, а также подозрение на ВИЧ-инфицирование женщин из группы высокого риска, не прошедших 3-кратного дородового тестирования на ВИЧ, до момента получения отрицательного результата в родильном доме, острые психические расстройства, особо опасные инфекции (тиф, холера и др.), открытая форма туберкулеза, а также носительство Т-лимфотропного вируса. Со стороны ребенка противопоказанием к грудному вскармливанию служат некоторые наследственные нарушения обмена веществ, например, галактоземия.

А вот такие распространенные заболевания, как острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ), к которым относятся ротавирусные инфекции, грипп, парагрипп и т.д. не препятствуют грудному вскармливанию (если позволяет состояние матери), учитывая низкие показатели передачи респираторных вирусов через грудное молоко. Однако в этих случаях важно чтобы мать, продолжающая кормить ребенка из груди или сцеженным молоком, соблюдала все необходимые правила гигиены (обработка рук, ношение маски во время кормления и др.).

Может ли женщина, заболевшая новой коронавирусной инфекцией (COVID-19), кормить своего ребенка грудью?

Для однозначного ответа на вопрос в настоящее время имеется слишком мало научных данных. Исследования в этом направлении активно продолжаются во всем мире. Хорошо известно, что грудное молоко – это и защита, и профилактика, но контакт с больной матерью представляет высокий риск инфицирования ребенка.

Ряд экспертов ВОЗ считает, что польза от продолжения грудного вскармливания сцеженным молоком превышает риск инфицирования, если соблюдаются определенные меры предосторожности: сцеживание молока мать проводит в одноразовой правильно надетой маске, используя молокоотсос, затем емкость с молоком передается здоровому члену семьи для кормления ребенка. К сожалению, такой подход при заболевании матери COVID-19 не гарантирует защиту ребенка от инфекции. А результат инфицирования не предсказуем.

Врачи из Китая приобрели, пожалуй, самый большой опыт в вопросах профилактики и защиты от передачи нового вируса больной женщиной к ее ребенку. Они считают, что использование сцеженного молока, хорошо зарекомендовавшее себя при гриппе и ОРВИ, не может быть автоматически распространено на больных COVID-19.

Во Временных методических рекомендациях «Профилактика, диагностика и лечение новой коронавирусной инфекции (COVID -19)» Министерства здравоохранения Российской Федерации, версия 5 от 08.04.2020, отмечена необходимость изоляции больной женщины на время лечения, что подразумевает временный перевод ребенка на кормление адаптированной молочной смесью. Это вынужденная мера, но в данной сложной ситуации такое решение на сегодняшний день представляется наиболее эпидемиологически безопасным для ребенка.

Необходимость изоляции матерей может препятствовать становлению и сохранению лактации, что в свою очередь вызывает у них дополнительный стресс. Поэтому наряду с лечением инфекции специалисты – психологи и члены семьи должны оказывать заболевшим женщинам психологическую поддержку.

Если состояние женщины позволяет, очень важно во время болезни продолжать регулярное сцеживание для того, чтобы после выздоровления кормить ребенка грудью.

Исследования, проведенные нами в 2015-2016 гг у новорожденных с перинатальной патологией, которые по тяжести состояния не прикладывались к груди матери показали, что перерыв в 2-3 недели при активном сцеживании грудного молока сохраняет шансы на дальнейшее успешное грудное вскармливание.

Адаптированные молочные смеси: чему отдать предпочтение при смешанном или искусственном вскармливании

В случаях недостатка или полного отсутствия грудного молока у матери в питание ребенка вводятся адаптированные молочные смеси. Они могут использоваться в качестве докорма после прикладывания ребенка к груди (смешанное вскармливание), при этом важно сохранять даже небольшие количества материнского молока, ведь с ними малыш получает крайне необходимые ему защитные факторы и биологически активные вещества. Если ребенок уже находится на смешанном вскармливании, предпочтительно оставить в его питании ту адаптированную молочную смесь, которую он в данный момент принимает. При проблемах со здоровьем, когда малышу назначена лечебная смесь, необходимо продолжить кормление именно этим продуктом. В остальных случаях при искусственном

вскармливании с целью укрепления иммунитета целесообразно использовать детские молочные смеси, обогащенные пробиотическими штаммами бифидобактерий и/или лактобацилл, особенно в сочетании с пребиотиками. Пре- и пробиотики вводят в состав детских молочных смесей, в связи с тем, что они присутствуют в грудном молоке. Напомним, что пробиотики - это полезные микроорганизмы, а пребиотики - неперевариваемые компоненты пищи, которые способствуют росту в кишечнике ребенка своих собственных бифидо- и лактобактерий.

В настоящее время ассортимент адаптированных продуктов, содержащих пробиотики или сочетание пре- и пробиотиков достаточно широк. Поэтому следует посоветоваться с врачом- педиатром. Он поможет выбрать самую подходящую смесь для вашего ребенка с учетом его индивидуальных особенностей (прибавки в весе, характера стула и др.).

Важно обратить внимание на кисломолочные смеси, которые обладают двойным защитным эффектом: за счет присутствия полезных микроорганизмов и биологически активных компонентов, которые накапливаются в процессе ферментации продукта - молочнокислого брожения. Данная группа продуктов, оптимизируя микробиоту кишечника, оказывает влияние на становление и поддержание иммунных функций, способствует комфортному пищеварению, предупреждает развитие функциональных нарушений желудочно-кишечного тракта.

Кисломолочные продукты можно постепенно ввести в рацион питания ребенка до половины суточного объема, то есть через кормление, чередуя с молочной смесью, которую ваш малыш получал ранее, или перейти на них полностью. Доказано, что современные адаптированные кисломолочные смеси, в отличие от существовавших ранее частично адаптированных, можно использовать в полном объеме даже у детей первых месяцев жизни. Многочисленными исследованиями показана их высокая эффективность в профилактике и лечении многих, особенно инфекционных заболеваний.

Не забываем о прикорме

Введение прикорма – очень важный период в жизни ребенка и его родителей. По мере роста малыша его потребности в пищевых веществах возрастают, их поступление только с грудным молоком или детской молочной смесью становится недостаточным. Наступает время назначения прикорма – разнообразных каш, овощных, фруктовых, мясных и рыбных пюре, а также творога, желтка, детских кисломолочных напитков и др. Это очень ответственный период, требующий особого внимания.

Что, когда и сколько

Начинать введение прикорма следует своевременно, в интервале от 4 до 6 месяцев, что подтверждают и современные научные исследования. Он назван «критическим окном», поскольку начало введения продуктов в этот период значительно снижает риск развития пищевой аллергии, недостаточного или избыточного питания, анемии и позволяет своевременно обеспечить ребенка всеми необходимыми пищевыми веществами.

Ранее этого срока ребенок еще не готов к усвоению иной пищи, чем женское молоко или детская молочная смесь. К 4-х месячному возрасту желудочно-кишечный тракт ребенка становится более зрелым: повышается активность пищеварительных ферментов, формируется иммунитет слизистой кишечника, существенно снижается риск развития аллергических реакций. Ребенок уже способен проглатывать более густую пищу, угасает «рефлекс выталкивания ложки». Введение прикорма после 6 месяцев имеет нежелательные последствия: возникает дефицит пищевых веществ, и в первую очередь микронутриентов (железа, цинка и др.), дети чаще отказываются от предложенных продуктов, может возникнуть задержка формирования навыков жевания и глотания густой пищи. Возникает необходимость быстрого назначения разнообразных продуктов, что приводит к повышенной антигенной нагрузке, а нередко и к развитию аллергических реакций.

Время начала введения прикорма и последовательность использования различных продуктов устанавливаются индивидуально. При этом учитываются особенности развития ребенка, его вес и рост, а также готовность к восприятию новой пищи. Здоровому малышу независимо от характера вскармливания предпочтительно ввести прикорм в возрасте 5 месяцев. К данному сроку уже возникает дефицит железа. Может показаться странным, но при грудном вскармливании он развивается чаще, чем при искусственном. В этом возрасте запасы железа, накопленные к моменту рождения, уже исчерпаны, а его содержание в грудном молоке невелико. Это одна из основных причин для назначения прикорма.

Каша или овощи, а почему не соки?

При введении первого прикорма следует сделать выбор между овощным пюре и кашей. Назначение в начале фруктовых соков, так хорошо знакомое родителям и особенно бабушкам, ушло в далекое прошлое. Пищевая ценность соков мала, их раннее введение нередко приводит к функциональным нарушениям желудочно-кишечного тракта, аллергическим реакциям, но главное - их сладкий вкус, после которого дети чаще отказываются от овощей.

Если ребенок здоров, его вес и рост соответствуют норме или превышают их, а также при склонности к запору предпочтение следует отдать овощному пюре. Тогда следующим прикормом будет детская каша. При недостаточной прибавке в весе, повышенном риске

железодефицитных состояний, учащенном стуле в качестве первого прикорма целесообразно вводить каши промышленного производства, обогащенные минеральными веществами, в том числе железом, и витаминами. Далее следует ввести овощное пюре.

Овощной прикорм рекомендуется начинать с монокомпонентных пюре (один вид овощей), а зерновой - с безмолочных каш промышленного выпуска (рисовой, гречневой или кукурузной), которые целесообразно разводить грудным молоком, а при искусственном вскармливании детской молочной или лечебной смесью, которую получает ребенок. В дальнейшем могут использоваться овсяная, ячневая, пшеничная и каши из смеси круп.

К овощному пюре добавляется растительное масло, к каше — сливочное. В 6 мес ребенок может получать уже несколько видов овощей и каш.

После каши, имеющей сладковатый вкус, дети нередко плохо едят овощи. Но даже при введении овощей в качестве первого продукта прикорма дети часто отказываются от них. Овощной прикорм рекомендуется начинать с пюре из брокколи или цветной капусты. Они лучше воспринимаются детьми, если вводятся первыми. Постепенно добавляются другие виды овощей, такие как кабачки, тыква, картофель, морковь, которые больше нравятся детям. Предпочтителен одновременный прием 3-х овощей. С определенной периодичностью (каждые 2-3 недели) проводится их замена новыми видами овощей.

Важно регулярно предлагать ребенку пробовать новые продукты, но излишне не настаивать. Установлено, что для «принятия» нового вкуса может потребоваться до 10–15 дней. Нередко родители идут на поводу детских капризов и требований. Следует понимать, что первоначальный отказ от незнакомого блюда - явление обычное. Продукт нужно предлагать повторно в начале кормления, можно несколько раз в день, и часто после первого отказа следует успешное последующее знакомство. От того, насколько родители будут спокойны, последовательны и рациональны во время кормления ребенка, зависит его поведение и возможность формирования правильного рациона питания. Учеными установлено, что чем больше различных овощей удастся ввести ребенку к 12 месяцам, тем более разнообразным и правильным будет его питание в школьном возрасте.

Фруктовое пюре можно ввести ребенку в первом полугодии жизни: при запорах, когда введение овощного пюре с растительным маслом не оказало желаемого эффекта, а также детям с недостаточностью питания и сниженным аппетитом, добавляя в каши для улучшения их вкусовых качеств. При этом фруктовое пюре не должно быть первым продуктом прикорма. Оптимальным же является его назначение во втором полугодии жизни ребенка, после введения мясного пюре.

На очереди мясной прикорм

Мясное пюре – единственный источник легкоусвояемого гемового железа — важно назначить ребенку в возрасте 6 мес. и постепенно увеличивать количество продукта в соответствии с рекомендациями, приведенными в таблице. Использовать мясное пюре можно в двух вариантах: баночки промышленного производства и приготовленное в домашних условиях. Напомним, что для приготовления мясного пюре отварное мясо необходимо разбавить теплой кипяченой или детской водой (но не бульоном!) в соотношении 1:1. Такое же соотношение используется при производстве детских мясных консервов (в 100 г мясного пюре около 50% мясного сырья). При введении прикорма важно использовать именно мясные консервы, а не мясо-растительные, и тем более растительно-мясные, содержание в них мяса колеблется от 7 до 20%.

Схема введения прикорма в зависимости от возраста ребенка с указанием объемов продуктов представлена в таблице.

Таблица. Примерная схема введения продуктов детям первого года жизни

Наименование продуктов и блюд (г, мл)	Возраст (месяцы)				
	4–5	6	7	8	9–12
Овощное пюре	10–150	150	150	150	150
Каша	10–150	150	150	180	200
Мясное пюре промышленного производства*/отварное мясо	-	5–30 /3–15	40–50 /20–30	60–70 /30–35	80–100 /40–50
Фруктовое пюре**	5–50	60	70	80	90–100
Желток	-	-	¼	½	½
Творог***	-	-	-	10–40	50
Рыбное пюре	-	-	-	5–30	30–60
Фруктовый сок	-	-	-	5–60	80–100
Кефир и другие детские неадаптированные кисломолочные напитки	-	-	-	200	200
Печенье детское	-	3	5	5	5
Хлеб пшеничный, сухари	-	-	-	5	10
Растительное масло****	1–3	5	5	6	6
Сливочное масло*****	1–3	4	4	5	5

Примечание *- без добавления растительного сырья (овощей и круп) ** - не в качестве первого прикорма; *** - по показаниям с 6 мес; **** - добавляется к овощному пюре, ***** - добавляется к каше.

С 7 мес в питание ребенка добавляется желток, а с 8 мес— пюре из рыбы, которое следует давать 2 раза в неделю вместо мясного блюда.

Кисломолочные продукты: поддерживаем иммунитет

Особое внимание в условиях эпидемии следует уделить своевременному введению неадаптированных кисломолочных продуктов. Общеизвестна их роль в укреплении иммунитета. Детские кефир, биолакт или йогурт вводят в рацион ребенка при достижении 8-месячного возраста в объеме 200 мл в сутки. В этом же возрасте ребенку можно предложить детский творог, но его количество не должно превышать 50 г/сут. поскольку известно, что

избыточное поступление молочного белка на первом году жизни повышает в дальнейшем риск развития ожирения. Но в отдельных случаях, например, при недостаточной прибавке массы тела, врач-педиатр может его назначить ранее, с 6-7 месяцев. Цельное коровье или козье молоко не может использоваться в качестве основного питания на первом году жизни.

Соки целесообразно давать после введения всех основных видов прикорма. Кроме того, использование соков, особенно между приемами пищи, повышает риск развития кариеса. Большой объем соков (выше рекомендуемой нормы) повышает риск развития избыточной массы тела.

Воспитываем правильные вкусовые предпочтения

Продукты прикорма оказывают влияние на формирование вкусовых привычек, они призваны познакомить ребенка с разнообразными вкусовыми ощущениями.

Известно, что дети позитивно реагируют на сладкий вкус, негативно — на горький и кислый, нейтрально - на соленый, при этом явное предпочтение отдают сладкому. Чрезмерное потребление сахара вызывает нарушение углеводного и жирового обмена, приводит к развитию ожирения, артериальной гипертензии, атеросклероза, сахарного диабета 2-го типа и других неинфекционных заболеваний.

Большинство продуктов прикорма промышленного выпуска не содержат добавленные сахар и соль, их также не следует использовать при приготовлении блюд прикорма в домашних условиях.

Добавление сахара к продуктам и блюдам прикорма может способствовать нарушению формирования правильных вкусовых предпочтений, приводить к отказу от несладких продуктов необходимых детям, в первую очередь овощей. Поэтому в период введения прикорма сахар должен поступать в организм с его естественными источниками: фруктами и некоторыми овощами. Помимо негативного влияния на обмен веществ, частое употребление сладких продуктов способствует разрушению зубной эмали и развитию кариеса.

Разнообразие продуктов прикорма формирует правильное «пищевое поведение» ребенка. Важно помнить о том, что рациональное питание ребенка в возрасте 12 месяцев ассоциируется с более высоким уровнем IQ и показателями успеваемости в школе.

Нередко родители используют кормление ребенка, в том числе и продуктами прикорма, для того, чтобы его успокоить. Ребенок грудного возраста способен есть в ответ на многие стимулы, такие как привлекательный внешний вид и запах пищи, эмоциональное напряжение, дискомфортное состояние и т.д. Невозможность регулировать свои эмоции увеличивает потребление пищи и повышает риск развития ожирения. Кормление ребенка

при отсутствии голода придает питанию свойства вознаграждения. Именно поэтому соблюдение режима питания является важным фактором предупреждения перекармливания и формирования привычки «заедать» стресс в более старшем возрасте.

При назначении прикорма следует соблюдать следующие правила:

- *введение каждого нового продукта начинают с небольшого количества, постепенно (за 5–7 дней) увеличивают до объема, рекомендованного в данном возрасте (см. таблицу), при этом внимательно наблюдают за его переносимостью;*
- *новый продукт (блюдо) следует давать в первой половине дня для того, чтобы не пропустить возможную реакцию. Не вводите новые продукты вечером и перед сном, это затруднит впечатление об их переносимости, может нарушить ваш сон и сон ребенка;*
- *целесообразно вести «пищевой дневник», где ежедневно отмечается информация о всех продуктах, которые ребенок ел в течение суток, и их переносимости. Это позволит составить рацион питания из продуктов, которые малыши хорошо переносят;*
- *каши, овощные и фруктовые пюре следует вводить, начиная с одного вида круп, овощей, фруктов, постепенно расширяя их ассортимент за счет других продуктов данной группы;*
- *прикорм дают с ложечки до кормления грудью или детской молочной смесью;*
- *новые продукты не вводят во время острых инфекционных заболеваний, до и после проведения профилактических прививок (в течение 3–5 дней);*
- *в возрасте 9–10 мес гомогенизированные и пюреобразные продукты следует постепенно заменить на мелкоизмельченные.*

Важно вводить прикорм на фоне продолжающегося грудного вскармливания. Для сохранения лактации в период введения продуктов прикорма необходимо после каждого кормления прикладывать ребенка к груди.

В питании ребенка целесообразно использовать продукты и блюда прикорма промышленного выпуска, которые изготавливают из высококачественного сырья. Они соответствуют всем строгим гигиеническим требованиям к показателям безопасности, имеют гарантированный химический состав, в том числе витаминный, независимо от сезона, и необходимую степень измельчения. Кроме того, современные продукты прикорма промышленного производства обогащаются биологически активными компонентами: витаминами, минеральными веществами, пре- и пробиотиками, длинноцепочечными полиненасыщенными жирными кислотами (омега-3), что положительно влияет на состояние здоровья ребенка.

В случаях, когда родители не имеют возможности покупать продукты промышленного производства, важно их правильно приготовить в домашних условиях.

Овощи следует тщательно вымыть, очистить, порезать на кусочки и залить слегка подсоленной водой на 1–1,5 часа, что позволит уменьшить возможное присутствие в них различных вредных примесей. Далее эта вода сливается, а овощи заливают небольшим

объемом воды и варят до готовности, после чего их измельчают блендером. При необходимости в пюре можно добавить немного овощного отвара для получения подходящей консистенции.

Крупы также сначала вымачивают в подсоленной воде. При варке следует сменить воду через 3-5 минут после закипания и во второй воде варить до готовности. После чего их измельчают и добавляют в них сцеженное грудное молоко или детскую молочную смесь.

Мясо и рыба варятся до готовности во втором или третьем бульоне, для получения пюре их также измельчают и разводят теплой кипяченой водой в соотношении 1:1.

Фрукты тщательно моются и при необходимости подвергаются термической обработке (запеканию, отвариванию).

Для измельчения пищу можно протереть через сито или использовать блендер, для более старших детей - размять вилкой

Несмотря на то, что организация прикорма представляет определенные трудности, при соблюдении приведенных несложных правил можно обеспечить ребенка разнообразными продуктами питания, которые являются источниками пищевых веществ, необходимых для его гармоничного роста и развития.

Важно, чтобы в период карантина питание малыша обеспечивало его возрастные потребности в пищевых веществах и энергии, а также нормальный рост и развитие. Об адекватности питания свидетельствуют хорошее самочувствие и настроение ребенка, положительный эмоциональный тонус, достаточно длительный, спокойный сон. Так же важно состояние кожных покровов: они должны быть розовыми, чистыми, эластичными и умеренно влажными. Здоровый малыш при достаточном питании мочится 6 и более раз в сутки. Частота стула может варьировать от 1 до 7 раз в сутки в первые месяцы жизни, после 4-х месяцев она сокращается до 1-3 раз. При этом консистенция стула должна быть однородной без примесей. И, конечно, признаками благополучия являются адекватные темпы прибавок веса и роста малыша.

Питание детей в возрасте от 1 года до 3 лет

Ранний детский возраст - от 1 года до 3-х лет является своеобразным переходным периодом к общему (семейному) столу. Учеными многих стран было показано, что структура и характер питания именно в грудном и раннем возрасте в значительной степени определяют физическое и психическое развитие ребенка в последующие годы, в том числе способность к обучению.

В этот период очень важно родителям соблюдать определенные принципы, которые помогут сформировать у малыша правильные пищевые привычки, позволяющие ему в

дальнейшем легко придерживаться позиций рационального питания и здорового образа жизни, а также избегать инфекций, в первую очередь кишечных.

Основные принципы организации питания детей в возрасте 1-3 лет

- удовлетворение физиологических потребностей детей в основных пищевых веществах (белки, жиры, углеводы), витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах;
- обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
- ежедневное включение в рацион ребенка всех групп продуктов: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо/рыба, яйца, злаковые, сливочное и растительные масла;
- соблюдение разумного разнообразия рациона;
- учет индивидуальных особенностей ребенка и семейных традиций;
- соответствующая возрасту кулинарная обработка продуктов и блюд.

Правила составления рациона питания здоровым детям в возрасте 1-3 лет

- 5-ти разовый режим питания: 3-и основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и 2 дополнительных (второй завтрак или полдник, перед сном кисломолочный продукт/молочный напиток (3-4-я формулы). При совместном желании матери и ребенка в возрасте 1-1,5 лет могут сохраняться 1-3 грудных кормления.
- объем одного основного кормления не должен превышать 250-350 мл;
- суточный объем пищи (без учета воды) составляет 1000-1200 мл для детей второго года жизни и 1200 – 1500 мл – для третьего;
- распределение энергетической ценности рациона должно быть следующим: завтрак - 20% суточной калорийности, обед - 35%, ужин - 20%; полдник - 15% второй завтрак или молочные продукты перед сном - 10%;
- овощи (250-300 г в день, включая картофель не более 1/3 от объема всех овощей) и фрукты (150-200 г в день) должны присутствовать в 4-х приемах пищи;
- суточный объем молочных продуктов составляет 450-500 мл (в т.ч. молоко для приготовления каш, детские кисломолочные/молочные напитки и смеси, творог, грудное молоко, если мама еще продолжает кормить грудью), указанный объем молочных продуктов распределяется на 3 приема;
- продукты и блюда на зерновой основе (каши, гарниры) используются не менее 2-х раз в день;
- хлеб рекомендуется давать с основными блюдами 2-3 раза в день (в зависимости от возраста ребенок должен получить 15-20 г ржаного хлеба и 30- 60 г пшеничного в сутки);
- количество мясных блюд, включая мясо птицы (курица, индейка), составляет 100-120 г в день и распределяется на 1-2 приема;
- общее количество рыбных блюд должно составлять около 200 г в неделю, которые делятся на 2 приема;
- яйцо рекомендуется варить вкрутую, готовить в виде омлета, добавлять в процессе приготовления других блюд (запеканок, сырников и др.); в неделю используется 2-3 куриных яйца или 4-6 перепелиных;

- сахар в напитки и готовые блюда нужно добавлять в минимальных количествах (не более 20 г - 4 чайных ложек в день), памятуя о том, что продукты промышленного производства, такие как многие каши, особенно молочные, и детские кисломолочные напитки уже содержат добавленный сахар; целесообразно использовать несладкие фруктовые отвары, компоты;
- для профилактики дефицита йода лучше использовать йодированную соль;
- для утоления жажды предлагать ребенку пить воду, а не сладкие напитки;
- ежедневно использовать разнообразные растительные масла (подсолнечное, оливковое, кукурузное и др.) 10-15 г и сливочного масла (82%) в количестве 10-20 г;
- целесообразно использование специализированных молочных напитков (3-4 формулы), обогащенных витаминами и минеральными веществами.

В питании детей 1-3 лет не используются:

- продукты фастфуд: вермишель и супы быстрого приготовления, картофель фри, чипсы,
- сухарики, сухие концентраты для приготовления гарниров; сэндвичи, гамбургеры; хот-доги;
- натуральный кофе, шоколад;
- сладкие газированные напитки;
- торты, пирожные;
- маргарин и комбинированные жиры;
- продукты, содержащие искусственные пищевые добавки (консерванты, ароматизаторы, красители, подсластители, эмульгаторы, в т.ч. жевательная резинка);
- яйца водоплавающих птиц;
- морепродукты (крабы, креветки, кальмары, мидии и др.);
- копченая, соленая рыба, икра;
- острые соусы, уксус, майонез, кетчуп;
- специи, обладающие острым или жгучим вкусом (красный и черный перец, горчица, хрен и др.);
- грибы;
- орехи.

Нет перекусам

Необходимо правильно организовать рацион, избегая стихийных перекусов (использование в промежутках между кормлениями соков, булочек, сладостей), что приводит к снижению аппетита и вытеснению из рациона ребенка важных продуктов питания.

Объемы и режим питания

Соблюдение режима питания (время приема пищи, объемы блюд, рациональное распределение продуктов питания в течение дня и пр.) имеет принципиальное значение, поскольку обеспечивает ритмичную работу желудочно-кишечного тракта, своевременную и достаточную секрецию пищеварительных соков, стимулирует аппетит, обеспечивает хорошее переваривание и усвоение пищи.

С развитием у ребенка навыка жевания консистенция блюд должна постепенно меняться от жидкой и пюреобразной к более плотной.

Для детей до 1,5 лет сохраняется еще относительно высокая степень механической обработки продуктов, блюда (супы, каши, салаты, пюре) протираются или мелко измельчаются, овощи хорошо развариваются. Сырые овощи и фрукты натирают на мелкой терке. Мясо и рыбу готовят в виде суфле, тефтелей, паровых котлет. Рекомендуется отваривание, запекание, тушение, приготовление на пару.

Для детей старше 1,5 лет постепенно уменьшают степень механической кулинарной обработки пищи. Пюрированные блюда вытесняют более плотными, которые требуют активного жевания. Каши хорошо разваривают и не протирают. В питании детей можно использовать различные крупяные и овощные запеканки. Салаты готовят из нашинкованных или мелко нарезанных сырых и вареных овощей, заправляют растительным маслом.

Продолжаем формировать правильное пищевое поведение

Основа пищевого поведения закладывается в семье под влиянием родителей и близких родственников. Если в семье практикуются обильные обеды и поздние ужины, часто употребляются жирные, острые и соленые блюда, фастфуд, выпечка, и сладкие напитки, включая газированные, мало используются свежие овощи и фрукты, то впоследствии и ребенок будет предпочитать эти продукты.

Одной из проблем, с которой нередко приходится встречаться родителям, является возникающее у некоторых детей раннего возраста негативное отношение к новым продуктам, так называемая «неофобия». Часто отказ от новой пищи возникает при первом знакомстве с непривычными продуктами или блюдами, имеющими новый вкус, консистенцию, запах, внешний вид. Поэтому лучше сначала предложить ребенку лишь попробовать новый продукт, при этом можно привлечь его внимание собственным примером, поделив с ним трапезу и рассказав, как это вкусно.

Если малыш не воспринимает тот или иной продукт, рекомендуется на время исключить его из питания, а затем ненавязчиво предложить вновь (можно добавить к одному из любимых блюд). Иногда его приходится предлагать не менее 10-15 раз, пока ребенок не «распробует». Если потребуется, следует обеспечить правильную замену продуктам и блюдам, от которых категорически отказывается ребенок, например, вместо рыбы давать мясо.

Положительное влияние на формирование навыков и культуры питания оказывают:

- *совместная трапеза за обеденным столом в кругу всей семьи;*
- *соблюдение семейных традиций и ритуалов совместной сервировки стола;*
- *использование яркой детской посуды, оригинально оформленных блюд.*

Не рекомендуются:

- практика принудительного кормления;
- приемы пищи перед экраном телевизора, планшетом и т.п.;
- использование пищи в качестве поощрения с использованием «вкусных» продуктов или наказания в виде лишения определенных лакомств;
- использование сладких напитков (в том числе соков) и высококалорийных продуктов в качестве перекусов.

Приводим примерные рационы питания для малышей в возрасте от 1 до 3 лет

Для детей 12–18 месяцев жизни

Прием пищи	Меню	Объем
1-й день*		
Завтрак	Каша овсяная молочная со сливочным маслом Фрукты (яблоко) Чай (некрепкий)	180 мл 30 г 100 мл
Обед	Суп картофельный с цветной капустой с растительным маслом Мясное суфле Вермишель со сливочным маслом Компот из свежих яблок	120 мл 50 г 80 г 100 мл
Полдник	Детская молочная смесь: 3-4 формулы, грудное молоко (при их отсутствии детское молоко) Творог Фруктовое пюре	120 мл 50 г 100 г
Ужин	Овощное рагу с растительным маслом Куриная котлета паровая Морс	150 г 70 г 100 мл
Перед сном	Кисломолочный напиток	200 мл
2-й день*		
Завтрак	Каша гречневая молочная со сливочным маслом Фрукты (банан) Сок	180 мл 30 мл 100 мл
Обед	Суп-пюре овощной Мясные тефтели Рис отварной с растительным маслом Компот из сухофруктов	120 мл 50 г 80 г 100 мл
Полдник	Кисломолочный напиток Крекеры Фрукты	180 мл 20 г 100 г
Ужин	Картофельное пюре со сливочным маслом Котлета из индейки паровая Отвар шиповника	150 г 70 г 100 мл
Перед сном	Детская молочная смесь: 3-4 формулы, грудное молоко (при их отсутствии детское молоко)	200 мл
3-й день*		
Завтрак	Омлет Хлеб пшеничный/масло сливочное/сыр Какао на молоке	80 г 30/5/5 г 120 мл
Обед	Суп рисовый с морковью Рыбное суфле Овощное рагу с растительным маслом Кисель ягодный	120 мл 50 г 80 г 100 мл

Полдник	Кисломолочный напиток	120 мл
	Печенье детское	15 г
	Фрукты (груша)	100 г
Ужин	Гречка-продел отварная со сливочным маслом	120 г
	Мясная котлета паровая	70 г
	Огурец свежий с растительным маслом	30 г
	Компот	100 мл
Перед сном	Кисломолочный напиток, грудное молоко	200 мл

* - хлеб пшеничный – 30-40г, хлеб ржаной - 15 г в сутки.

Для детей 18–36 месяцев жизни

<i>1-й день*</i>		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с тыквой и сливочным маслом	200 мл
	Фрукты (груша)	40 г
	Чай (некрепкий)	100 мл
Обед	Салат овощной с зеленью и растительным маслом	50 г
	Суп овощной	120 мл
	Мясное суфле	60 г
	Картофель отварной со сливочным маслом	80 г
	Компот из сухофруктов	80 мл
Полдник	Кисломолочный напиток	200 мл
	Крекеры	20 г
	Фрукты (яблоко)	100 г
Ужин	Овощное рагу с рисом с растительным маслом	150 г
	Куриная котлета	70 г
	Отвар шиповника	100 мл
Перед сном	Детская молочная смесь (при ее отсутствии детское молоко)	200 мл
<i>2-й день*</i>		
Завтрак	Запеканка творожная	100 г
	Фрукты (банан)	70 г
	Чай (некрепкий)	120 мл
Обед	Морковь тертая со сметаной	40 г
	Борщ вегетарианский с растительным маслом	120 мл
	Мясные тефтели	60 г
	Рис отварной со сливочным маслом	80 г
	Сок фруктовый	80 мл
Полдник	Детская молочная смесь (при ее отсутствии детское молоко)	200 мл
	Печенье	20 г
	Фрукты (груша)	100 г
Ужин	Вермишель со сливочным маслом	150 г
	Куриная котлета	70 г
	Салат с помидором и растительным маслом	30 г
	Кисель (фруктово-ягодный)	100 мл
Перед сном	Кисломолочный напиток	200 мл
<i>3-й день*</i>		
Завтрак	Омлет с сыром	100/7 г
	Хлеб пшеничный/масло сливочное	30/5 г
	Фрукты (яблоко)	100 г
	Какао на молоке	100 мл
Обед	Помидоры с растительным маслом	40 г
	Суп рисовый с морковью	120 мл
	Отварная рыба	60 г
	Овощное рагу с растительным маслом	80 г
	Морс ягодный	80 мл
Полдник	Детское молоко	150 мл
	Пирог с яблоком	50 г
	Фрукты (банан)	100 г
Ужин	Гречка отварная со сливочным маслом	120 г
	Мясная котлета	70 г
	Огурец свежий с растительным маслом	30 г
	Компот из свежих или сухих фруктов	100 мл

Перед сном	Кисломолочный напиток	200 мл
------------	-----------------------	--------

*- хлеб пшеничный 60 г, хлеб ржаной – 20 г в сутки.

Питание детей дошкольного и школьного возраста

У дошкольников и школьников контролировать питание сложнее, так как в этом возрасте уже сложились определенные пищевые привычки и предпочтения, а также желание проявить самостоятельность в выборе режима и продуктов питания.

Однако

Ученые пишут, что существует реальная возможность снизить потребление ребенком избыточного количества углеводов и жиров, пристрастие к которым быстро формируется у детей этого возраста, что в последующем существенно влияет на развитие ожирения.

Потребность в очередном приеме пищи (чувство голода) возникает в зависимости от насыщающей способности продуктов, использованных при предшествующем приеме пищи.

Важно

Необходимо помнить, что среди всех основных пищевых веществ (белки, жиры, углеводы) максимальной насыщающей способностью обладают именно белки. Их содержание в рационе определяет количество потребляемых углеводов и жиров: чем меньшее относительное содержание в рационе ребенка белка, тем больше он будет съедать углеводов и жиров, и наоборот. В научной литературе это называется «белковый рычаг», и с помощью применения такой стратегии можно существенно влиять на объем и качество потребляемой ребенком пищи. Ученые считают, что содержания белка в рационе должно быть не менее 14% от суточного количества калорий, но в реальной жизни проводить этот подсчет сложно. Важно правильно распределить высокобелковые продукты в течение дня.

Понятно и доступно

Первый прием пищи – завтрак – должен содержать достаточное количество белка, это позволит продлить у ребенка чувство насыщения, уменьшая частоту «перекусов» в течение оставшегося до следующего приема пищи времени. Поэтому одной каши на завтрак будет явно недостаточно. Его нужно дополнить творогом или яйцом. Второй вариант завтрака - яичница или омлет в сочетании с бутербродом с сыром (предпочтителен цельнозерновой хлеб). Обед и ужин обязательно должны включать мясо или рыбу. Тогда перекусов будет меньше. Кстати, во время перекуса (дополнительного приема пищи) можно съесть сырники или творожную запеканку с минимальным

добавлением сахара, в другой раз - морковку. А фрукты и ягоды лучше использовать после основных приемов пищи.

Готовимся к летнему сезону

Особенности организации питания детей в летнее время обычно обусловлены более интенсивным течением процессов роста у детей в этот период за счет увеличения времени пребывания на свежем воздухе, двигательной активности и повышении потребности в питательных веществах и жидкости. Однако в условиях карантина дети, как и взрослые вынуждены пребывать в замкнутом пространстве своей квартиры (или дома). В жаркое время независимо от обстоятельств у детей нередко наблюдаются снижение аппетита.

Как организовать питание ребенка дома в летнее время

Для того чтобы обеспечить потребности ребенка в пищевых веществах, энергии и незаменимых макро и микронутриентах во время жары советуем более рационально организовать режим питания ребенка. Например, можно повысить пищевую ценность завтрака за счет включения богатых белком блюд (например, творожная запеканка, омлет и др.). Это физиологически обоснованно, так как после ночного сна, в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом.

Целесообразно обед и полдник поменять местами. В обеденные часы ребенку предлагается более легкое питание, состоящее, в основном, из кисломолочных продуктов (напитка), фруктов, выпечки или легкого овощного блюда. Дети раннего и дошкольного возраста легко справятся с такой пищей, после чего их укладывают на дневной сон. Отдохнувший и проголодавшийся после легкого «перекуса» ребенок с удовольствием съест весь обед, состоящий из мясных или рыбных блюд с овощным или крупяным гарниром. В летний сезон такой режим является более оптимальным. На ужин можно передоложить мяса или рыбу с любым гарниром в соответствии с аппетитом ребенка.

Кроме того, на ночь перед сном ребенку целесообразно дать стакан кефира/йогурта или молока. Это особенно необходимо в том случае, когда из-за большой продолжительности светового дня увеличивается промежуток между ужином и временем укладывания ребенка на ночной сон.

Лето дает прекрасную возможность расширить рацион ребенка за счет включения ранних свежих овощей: редис, молодая капуста, репа, морковь, свекла, свекольная ботва, свежие огурцы, свежая огородная зелень (укроп, петрушка, кинза, салат, зеленый лук, сельдерей), позднее - помидоры, молодой картофель и др.

Однако следует помнить, что все овощи должны быть тщательно вымыты проточной водой, а те из них, которые подвергнутся температурой обработке (молодой картофель, корнеплоды и листья ранней капусты) рекомендуется залить на 15-30 мин холодной подсоленной водой и после этого еще раз промыть.

Питьевой режим в летнее время

В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости. Поэтому необходимо всегда иметь запас свежей кипяченой воды, в качестве питья можно использовать несладкие отвары или компоты из сезонных фруктов или ягод.

Категорически запрещается использовать для питья сырую воду (из колодцев, скважин, родников, водопроводов и т.д.), особенно в загородных условиях, что может создать опасность возникновения кишечных инфекций!

Когда приходится проводить много времени дома, появляется возможность испробовать рецепты, до которых раньше не доходили руки. Кроме того, это дополнительная возможность подвигаться.

Надеемся, что наши рецепты помогут вам разнообразить семейный рацион.

Готовим вместе с детьми! Едим всей семьей!

Ребенку важно осознавать, что ему доверили серьезное дело, поэтому он с удовольствием будет помогать вам на кухне! Для него это необычно и интересно. Нужно лишь внимательно следить за его безопасностью.

Даже двухлетним детишкам можно поручить перемешать салат или тесто для блинов, посыпать суп зеленью, вырезать формочкой печенье.

В 3-4 года малыши очень интересуются всем новым: как яйцо из прозрачного становится белым, как поднимается тесто, как закипает вода в кастрюле... Дети могут сами просеять муку, отмерить продукты стаканом или ложкой, размять творог вилкой, залепить пирожок или вареник. Надо учить ребенка резать продукты менее опасным столовым ножом, сначала что-то мягкое – например, яйцо, банан или сыр.

В 4-5 лет наступает возраст «любви» к кухонной технике. Блендеры, миксеры, кухонные комбайны, микроволновые печи – все интересует юного исследователя. Дети могут взбивать молочные коктейли, натирать сыр на терке, при помощи миксера взбить яйца для омлета или белки для безе, прокрутить фарш. Они уже могут приготовить самостоятельно простые блюда: вареные яйца, фруктовый салат, бутерброды, в т.ч. и горячие.

Пусть ребенок «нарисует рецепт» в картинках, чтобы в следующий раз вспомнить этапы приготовления.

Дети очень любят украшать блюда. Это такой же вид художественного творчества, как традиционные рисование или лепка.

В 6-8 лет дети уже могут сами прочесть рецепт, у них хорошая координация, поэтому им под силу и более сложные блюда. Однако для обращения с горячим и тяжелыми кастрюлями им нужна помощь мамы. В этом возрасте можно научить их чистить овощи овощечисткой и аккуратно нарезать их.

8-летние дети могут почти самостоятельно, но, безусловно, под присмотром взрослых, печь кексы и простые пироги, варить макароны. Нужно научить ребенка аккуратности и безопасному обращению с нагревательными приборами, горячими жидкостями. В этом возрасте ребенок может самостоятельно разогревать себе еду, убрать за собой, помыть посуду.

Обычно дети не любят овощи. Однако их можно «скрыть» в котлетках или запеканках. Как правило, дети хорошо едят овощные супы-пюре. Чтобы исправить положение, покажите ребенку мультфильм про удивительного крыса по имени Рататуй. Потом приготовьте рататуй (овощное рагу) вместе. Доверьте ребенку выложить нарезанные овощи в форму, как ему нравится. Дайте ему понюхать сырой чеснок, а когда блюдо будет готово, обратите его внимание, как изменились цвет и запах овощей.

Многие дети любят пельмени и вареники. Но в начинку можно положить хоть шпинат, хоть кабачки с морковкой, с творогом или сыром, с мясом – в таком виде дети едят любые овощи! Можете назвать это модным словом «равиоли».

Дети обожают есть все, что не надо класть в тарелку. Это могут быть роллы с фаршем, овощами и сыром, завернутые в лепешки-тортильи, лаваш или тонкий блинчик. Это может быть бургер – но только домашний, из натуральных продуктов.

Перед тем как съесть любимое блюдо, приготовленное в процессе коллективного творчества, напомните ребенку, что надо хорошенько вымыть руки!

Предлагаем вам рецепты вкусных и полезных блюд из доступных для семьи ингредиентов:

Рецепты блюд для детей 1-3 лет и их родителей

Овсяная каша с тыквой (4 порции)

Состав: овсяные хлопья – 150 г, тыква – 200 г, молоко – 300 мл (1,5 стакана), вода – 200 мл (1 стакан), сахар, соль. Сливочное масло в блюдо.

Способ приготовления: тыкву промыть, очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками. В кастрюлю с кусочками тыквы налить 200 мл воды, довести содержимое кастрюли до кипения и варить 15-20 минут, до мягкости тыквы, стараясь не давать воде выкипать. Размягчённую тыкву превратить в пюре (блендером или обычной картофелемялкой). Засыпать в тыквенное пюре соль и сахар по вкусу, овсяные хлопья, залить 300 мл молока (1,5 стакана). Всё тщательно перемешать, довести до кипения и затем варить кашу на среднем огне, постоянно помешивая ложкой. Достаточно 10 минут для того, чтобы сварилась полувязкая каша. Для самых маленьких кашу можно еще раз взбить блендером. В готовую кашу добавить сливочное масло

Пшеничная каша с тыквой (2 – 3 порции)

Состав: тыква 150 г, пшено 2,5 столовые ложки, вода 100 мл, молоко 150 мл, сахар 1-1,5 ч.л., соль – щепотка. Сливочное масло в блюдо.

Способ приготовления: тыкву нарезать мелкими кусочками, добавить кипящую воду, так чтобы вода только прикрывала тыкву. Тщательно промыть пшено и добавить к тыкве, которая уже варится на медленном огне. Когда пшено начнет набухать и воды почти не останется, постепенно добавить молоко так, чтобы пшено и тыква находились в нем. Варить кашу, подливая молоко, 20 минут, потом всыпать сахар, соль, перемешать и варить еще 3 минуты. Выключить огонь и дать настояться под крышкой еще 5 минут. Малышу можно кашу дополнительно взбить миксером и добавить сливочное масло.

Суфле из кабачков с манной крупой (4 порции)

Состав: кабачок 400 г, молоко 50 мл, крупа манная 4 ч.л. г, яйцо 1 шт., соль ½ г (щепотка), масло сливочное 10 г

Способ приготовления: кабачки очистить, нарезать мелкими кусочками, потушить в молоке до готовности, взбить венчиком, добавить манную крупу и варить еще 5-7 минут, затем остудить, добавить яйцо, масло сливочное, щепотку соли, все перемешать, выложить в смазанную маслом форму и варить на водяной бане или запечь в духовке на противне с водой, не менее 15 мин.

Крупеник из гречневой муки с творогом (4 порции)

Состав: крупа гречневая 150 г, вода 200 мл, молоко 200 мл, масло сливочное 20 г, яйцо 1 шт, 5-9% творог 200 г, сахарный песок 10 г, соль 1 г, 20% сметана 20 г.

Способ приготовления: сварить рассыпчатую гречневую кашу. Творог протереть, добавить сахар, соль, яйцо, молоко и перемешать. Затем творожную массу соединить с гречневой кашей, выложить в смазанную маслом форму, смазать сверху сметаной и запекать в духовом шкафу 30 мин. При подаче сверху полить сметаной (по желанию).

Паровые котлеты из мяса (4 порции)

Состав: говядина 200 г, хлеб пшеничный 70 г (3 кусочка), вода (или молоко), соль.

Способ приготовления: хлеб очистить от корочки, замочить в холодной воде, отжать. Мясо пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в холодной воде (или молоке) и отжатым хлебом. Объем отжатого хлеба должен составлять приблизительно 1/3 от объема мяса, это необходимо для получения нежной консистенции котлет. Ещё раз

пропустить через мясорубку, немного посолить, тщательно перемешать и взбить. Из полученной массы сформировать котлеты, сварить их на пару или выложить на небольшую сковороду, залить наполовину водой и тушить под крышкой в духовом шкафу до готовности.

Суфле из курицы (4 порции)

Состав: куриное филе 200 г, молоко 120 мл, желток или яйцо 1 шт., масло сливочное 10 г, соль (щепотка).

Способ приготовления: мякоть курицы пропустить через мясорубку, немного посолить, добавить молоко, сырой желток, сливочное масло, всё тщательно перемешать, выложить на сковороду, смазанную маслом, и запекать в духовом шкафу 30 минут.

Тефтели из рыбы (4 порции)

Состав: рыба (филе трески, пикши, хека, минтая) 250 г, хлеб пшеничный 70 г (3 кусочка), желток или яйцо 1 шт., масло растительное 15 мл, соль (щепотка).

Способ приготовления: рыбу (филе) очистить от кожи и тщательно проверить на наличие оставшихся костей, пропустить вместе с размоченным хлебом через мясорубку, немного посолить, добавить желток, растительное масло, тщательно перемешать и взбить миксером. Из полученной массы сформировать небольшие шарики, уложить в посуду, наполовину залить водой и поставить на очень медленный огонь на 20-30 минут.

Тефтели гречневые на пару (в мультиварке) (4 порции)

Состав: 250 г куриного фарша, 150 г готовой гречневой каши, 1 луковица, 1 яйцо, соль, (чеснок 1 долька по желанию).

Способ приготовления: лук (и чеснок, по желанию) мелко порезать (лучше измельчить блендером), добавить кашу, фарш, яйцо, посолить, тщательно перемешать, сформировать тефтели, уложить на решетку мультиварки режим «пара» или в смазанную маслом форму – в духовку на противень с водой, на 30 минут

Рецепты блюд для детей старше 3 лет и их родителей

Супердиетические котлетки

Состав: 600 г филе грудки (курицы или индейки), 1/3 стакана мелких овсяных хлопьев или 200-250 г 5% самого плотного творога, 1 яйцо, 100 г шпината (можно использовать замороженный или вовсе обойтись без него), 1 маленький кабачок или цукини, 1 маленькая луковица, 2-3 зубчика чеснока (по желанию), 2 черешка (стебля) сельдерея (по желанию), 5 веточек петрушки (или любой другой зелени по вкусу). Соль, перец по вкусу

Способ приготовления: разогрейте духовку до 175⁰С. Застелите противень пергаментом. В кухонном процессоре или мясорубке измельчите лук, чеснок и сельдерей. Нарежьте и измельчите филе курицы (индейки). Добавьте к фаршу измельченные овощи, овсяные хлопья (или творог), специи. Слегка взбейте яйцо, вылейте в фарш, хорошо перемешайте и оставьте на 15 минут. В это время кабачок (цукини) натрите на терке, посолите и оставьте на 10 минут. Отожмите руками всю жидкость. Добавьте к фаршу вместе с

измельченной зеленью петрушки и шпината. Мокрыми руками сформируйте 16 шариков и выложите на противень. Запекайте в духовке 25 минут, до готовности. Подавайте с овощным салатом или овощным гарниром. Такие котлетки можно приготовить и на пару.

Суп из цветной капусты с рисом (на 4 – 6 порций)

Состав: 1,25 л овощного бульона или воды, 500 г цветной капусты, 3 средние моркови, 3 черешка (стебля) сельдерея, 1 средняя луковица (лучше белая), 3 зубчика чеснока, 2 ст.л. оливкового (или любого растительного) масла, 1- 2 ст.л. лимонного сока. Соль и перец по вкусу. Зеленый лук при подаче (по желанию).

130 г риса (лучше бурого), приготовьте его по инструкции на упаковке.

Способ приготовления: способ приготовления: очистите овощи, нарежьте маленькими кубиками, цветную капусту разберите на соцветия. В кастрюле разогрейте масло на среднем огне, обжарьте лук, чеснок и сельдерей 5-7 минут. Добавьте к овощам цветную капусту и морковь, влейте горячий овощной бульон (или воду), варите до мягкости овощей 15-20 минут. В конце посолите и влейте лимонный сок. Измельчите блендером, добавьте рис и перемешайте. Посыпьте зеленым луком и подавайте к столу.

Суп-пюре из трех видов капусты (4-6 порций).

Состав: 1,3 л овощного бульона или воды, 750 г цветной капусты, 350 г брокколи, 350 г брюссельской капусты (можно использовать замороженные овощи), 1 средняя луковица 1 стебель лука-порея (белая и светло-зеленая часть), 1 маленький пучок петрушки, 200 г плавленого сыра, 2 ст.л. оливкового (или любого растительного) масла. Соль, перец по вкусу. Сметана или сливки для подачи (по желанию)

Способ приготовления: разберите брокколи и цветную капусту на соцветия. Стебли тоже нарежьте небольшими кусочками. У брюссельской капусты удалите желтые листья (если они есть), срежьте кочерыжку. Очистите и нарежьте лук. Порей разрежьте пополам и промойте от песка, нарежьте полукольцами. Разогрейте оливковое масло в большой кастрюле на среднем огне. Положите лук, жарьте 1 минуту, добавьте порей и соль, готовьте 3-5 минут, до мягкости порея. Добавьте цветную капусту, брокколи и брюссельскую капусту. Перемешайте, готовьте 2 минуты. Влейте горячую воду или бульон (он должен лишь покрыть овощи). Доведите до кипения, уменьшите огонь, накройте кастрюлю крышкой, готовьте до мягкости овощей, периодически помешивая. Снимите кастрюлю с огня, добавьте нарезанную петрушку и плавленый сыр, оставьте под крышкой на 5 минут, измельчите блендером до однородной массы. Подавайте со сметаной или сливками (по желанию).

По такой же технологии можно приготовить супы-пюре из тыквы, лука-порея, корневого сельдерея, стручковой фасоли и даже из шампиньонов.

Пюре из цветной капусты (4 - 6 порции)

Состав: 1 кг цветной капусты, 1/3 стакана овощного или куриного бульона, 3 зубчика чеснока, 5-6 веточек петрушки, 3 ст.л. сливочного масла.

Способ приготовления: отварите цветную капусту, желательнее в пароварке, до мягкости. Очистите и измельчите чеснок и петрушку. Растопите 3 ст.л. сливочного масла. Цветную капусту, чеснок, петрушку измельчите блендером вместе с маслом и горячим бульоном.

Пюре из зеленого горошка (4 порции).

Состав: 600 г зеленого горошка (замороженного), 100 г творожного сыра, 5 веточек мяты (по желанию), 5 веточек петрушки, 2 зубчика чеснока, 3 ст.л. оливкового (или любого растительного) масла. Соль по вкусу.

Способ приготовления: отварите горошек с чесноком в подсоленной воде до мягкости, 5-7 минут. Откиньте на дуршлаг, сохранив полстакана жидкости. Нарежьте листья мяты и петрушки, положите в блендер. Добавьте горошек, творожный сыр и чеснок, влейте немного жидкости, в которой варился горошек, и измельчите в пюре. Добавьте оливковое (или другое растительное) масло и перемешайте.

Котлетки рисовые на пару (в мультиварке), (10-12 шт)

Состав: 250 г риса (1 стакан), картофель средней величины 3 шт, морковь средней величины 2 шт, 1 луковица, соль по вкусу.

Способ приготовления: лук мелко порезать, картофель и морковь натереть на крупной терке. Овощи слегка обжарить на растительном масле, смешать с рисом, добавить соль, сформировать котлетки, уложить на решетку мультиварки режим «пара», готовить 25-30 минут.

Рыба с овощами в конверте (2 – 3 порции)

Состав: 500 г филе трески одним куском (можно использовать любую белую морскую рыбу без костей – пикшу, окунь, хек и т.п.), 2 небольших кабачка (или цукини), 3 сладких разноцветных перца, 2 средних помидора, по 3 веточки петрушки и кинзы, 2 зубчика чеснока, ½ острого перчика чили (удалить семена) по желанию, 2 ст.л. оливкового (растительного) масла. Петрушка при подаче. Соль по вкусу.

Способ приготовления: приготовьте маринад. Мелко нарежьте петрушку и кинзу, очистите и измельчите чеснок, очень мелко нарежьте перчик чили (если используете). Помидоры натрите на терке. Смешайте помидорное пюре, чеснок, зелень и чили, добавьте 2 ст.л. оливкового масла и хорошо перемешайте. Положите филе трески на большую тарелку, полейте половиной маринада и оставьте на 30 минут.

Подготовьте овощи. У сладкого перца удалите перегородки, нарежьте вдоль на полоски шириной 1-1,5 см. Кабачки разрежьте вдоль на дольки шириной 1,5 см.

Разогрейте духовку до 200⁰С. На противень положите двойной слой пергамента длиной 70 см. В центр пергамента выложите, чередуя, сладкий перец и кабачки, немного посолите овощи и полейте оставшимся маринадом. На овощи выложите филе трески.

Поднимите длинные куски бумаги над рыбой, соедините их и заверните. Открытые концы «конверта» закрутите, как фантик для конфеты. Подогните закрученные концы под рыбу. Поставьте противень в духовку и запекайте 25 минут. Достаньте противень из духовки и оставьте на 5 минут. Затем аккуратно разверните конверт, разложите овощи и рыбу на тарелки и посыпьте петрушкой.

Лобио зеленое из стручковой фасоли (4-5 порций)

Состав: стручковая фасоль замороженная 400 г, лук репчатый 1 шт., грецкие орехи 1 горсть (без горки), укроп 1 пучок, кинза 1 пучок, чеснок 3 зубчика. Соль по вкусу. Приправа хмели-сунели 1 ч.л. Масло растительное (подсолнечное) 1 ст.л. для обжарки лука.

Способ приготовления: лук мелко нарезать. В сковороде на растительном масле обжарить лук, добавить стручковую фасоль. Можно добавить совсем немного красного и зеленого перца для вкуса. Накрыть крышкой и тушить до готовности. За 5 минут до готовности посолить, добавить хмели-сунели. **Заправка:** грецкие орехи прогреть на сухой сковороде или в духовке (не пережарьте!), очистить от скорлупы и перепенок, и мелко измельчить (в блендере или в мясорубке). Зелень вымыть и мелко нарезать. Чеснок также очень мелко нарезать либо пропустить через пресс. Смешать измельченную зелень, орехи, чеснок с подсолнечным маслом. Смешать тушеную фасоль с заправкой.

Пирог из кабачков

Состав: 1,5 кг молодых кабачков, пучок мяты, пучок зеленого лука, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 зубчика чеснока, щепотка сухих трав (по вкусу), 150-200 мл горячей воды, 300 г творога, 4 ст. ложки сливок (или молока), 3 яйца, 200 гр твердого сыра, несколько чайных ложек растительного масла.

Способ приготовления: нарежьте кабачки кружочками, толщиной примерно 0,5 см. Покрошите зеленый лук и мяту. В сковороде разогрейте сливочное масло и положите в него сначала мелко нарезанный чеснок, потом мяту и лук, сухие травки. Когда лук с мятой слегка потомятся, добавьте в сковородку нарезанные кабачки, залейте горячей водой, накройте крышкой и оставьте томиться на медленном огне 15-20 минут. Протрите творог через сито. 2/3 потушившихся кабачков положите в глубокую посуду, добавьте сюда протертый творог и толкушкой для картошки перемешайте и разомните кабачки с творогом. Добавьте 4 ст. ложки сливок и 3 яйца и вымешайте. Последними добавьте оставшиеся кабачки и 120 г натертого твердого сыра. Посолите и поперчите. Возьмите большую форму (разъемную), смажьте маслом, выложите кабачки в форму, сверху посыпьте оставшимся сыром и сухими травками, сбрызните растительным маслом. Выпекайте в разогретой до 190⁰С духовке 35-40 минут.

Пирог с курицей и кабачками

Состав: куриное филе - 2 шт., молодые кабачки 2 шт., яйца 2 шт., обезжиренный творог - 250 г, сливки (или молоко) - 100 мл, «Пошехонский» или другой твердый сыр - 100 г, мука 2 ст.л., луковица - 1 шт., чеснок- 2 дольки, соль, сухой тимьян, растительное масло.

Способ приготовления: куриное филе отварить в подсоленной воде. Лук нарезать полукольцами, чеснок истолочь и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Крупно нарезать 1,5 кабачка, добавить к луку и чесноку и тушить еще 5–10 минут. Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить со щепоткой соли, добавить в нарезанное кусочками куриное филе половину сыра, 2 ложки муки, кабачки с луком и чесноком, 100 мл сливок (или молока). Посолить и перемешать. Разъемную форму для выпечки смазать маслом и присыпать мукой. Тесто выложить в форму, поперчить и посыпать тимьяном (по желанию). Половинку кабачка нарезать кружочками и уложить на тесто. Выпекать пирог 25–30 минут в разогретой до 180⁰С духовке, затем присыпать оставшимся сыром и выпекать еще около 10 минут.

Морковный пирог

Состав: морковь 1 кг, сливочное масло 100 г, мука 150 г, яйца 4 шт., сахар 80 г, 35% сливки 375 мл, вода 2–3 ст. ложки, цедра и сок одного апельсина.

Способ приготовления: морковь нарезать крупными кусочками и отварить на пару в течение 30 минут. 75 г сливочного масла порубить с мукой до состояния крупной крошки. Добавляя воду, замесить тесто. Смазать разъемную форму сливочным маслом, на дно формы ровным слоем выложить тесто. Проткнуть тесто вилкой и поставить форму с тестом в холодильник на 30–40 минут. С апельсина снять цедру и выжать сок. Взбить венчиком яйца с сахаром так, чтобы масса увеличилась в объеме. Ввести в яйца сливки, продолжая взбивать. Проварившуюся морковь измельчить миксером вместе с апельсиновым соком до консистенции пюре. Морковное пюре перемешать с яичной массой и добавить измельченную цедру апельсина. Вынуть форму с тестом из холодильника, на тесто выложить морковную массу, сверху положить несколько кусочков сливочного масла. В разогретой до 180⁰С духовке выпекать пирог 35-40 минут.

Быстрое мороженное из авокадо, банана и клубники (4 порции)

Состав: 2 спелых авокадо (авокадо у нас чаще продаются твердыми, но потом прекрасно дозревают при комнатной температуре, лучше завернутыми в бумагу), 3 банана, 1-2 ст.л. сока лимона, 2-3 ст.л. меда.

Способ приготовления: очистите авокадо, разрежьте на 6- 8 кусочков и положите в пакет. Бананы очистить и нарезать крупными кусочками добавить в пакет с авокадо. Плотно завяжите пакет и уберите в морозильник на 2 часа.

Замороженные бананы и авокадо положите в чашу кухонного комбайна и измельчите до однородности. Добавьте лимонный сок и мед по вкусу и перемешайте, пока масса не превратится в мороженое.

Можно добавить различные ингредиенты: орехи, шоколадную крошку, любые ягоды, в том числе замороженные.

Детокс-вода (особенно хороша летом)

Вариант № 1. 1 стакан апельсинового сока, 4 веточки мяты, ломтики апельсина

Вариант № 2. 100 г любых ягод (можно замороженных), 1 огурец, ½ лимона или 1 лайм, 3 – 4 веточки мяты

Вариант № 3. 2 пакетика зеленого чая, половина лимона, 2 ст.л. меда (по желанию), половина огурца

Тонко нарежьте фрукты. Положите в кувшин все ингредиенты и слегка помните пестиком. Налейте в кувшин 500 мл жидкости (минеральной воды, холодный зеленый чай, отвар ромашки или шиповника). По желанию добавьте кубики льда. Оставьте настаиваться в холодильнике от 30 мин. до 8 часов.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА и БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!