



Публикуется с разрешения правообладателя ООО ЛА “Парус”. Авторы: **Гринкевич Анна Михайловна, Лазарева Галина Юрьевна, Чапова Ольга Игоревна.**

Физическое и психическое здоровье человека формируется в детстве и во многом зависит от того, насколько правильным и сбалансированным было питание, начиная с первых дней жизни. Этот несомненный факт накладывает на родителей большую ответственность и требует от них многих знаний. Ведь организация питания ребенка имеет свою специфику, отличающуюся от питания взрослого человека.

Электронная книга “Детское питание. Практические советы” станет незаменимым помощником для молодых родителей и тех, кто только готовится ими стать. Но, несомненно, она будет полезной и для опытных мам, отвечая на самые разные вопросы детской диетологии.

Здесь подробно раскрыты различные аспекты естественного, смешанного и искусственного вскармливания грудных детей – как здоровых, так и с различной патологией. Приведены нормы потребления пищевых веществ для детей разных возрастов, дана характеристика различных продуктов, в том числе и разнообразных сухих смесей. Описаны разнообразные рецепты приготовления блюд для здоровых детей старше одного года, проанализированы вопросы применения в детском рационе продуктов, употребление которых требует осторожности. Рассмотрены заболевания, вызванные нарушениями питания и элементы организации лечебного питания при различных болезнях – рахите, анемиях, ожирении, частых простудах, острой и хронической патологии пищеварительной системы и почек, включая рецепты приготовления блюд. Значительное внимание уделено пищевой аллергии – настоящему бичу цивилизации XXI века, которой страдает по разным данным до 40% детей.

ВВЕДЕНИЕ

Ни для кого не секрет, что детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обмена веществ. В первые годы жизни формируются функции костно-мышечной, нервной, сердечно-сосудистой и других важных для жизни систем. Поэтому ребенок испытывает повышенную потребность во всех пищевых веществах. Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка и предупреждает появление у него патологии. Особенно важно насыщение организма ребенка витаминами, минеральными веществами и другими микроэлементами — от этого зависит иммунитет малыша. Если в организме будет достаточно этих веществ, то ваш ребенок будет защищен от простудных заболеваний. Известно, что в зимнее и весеннее время, когда часто встречается авитаминоз, сохраняется большой риск простудных или инфекционных заболеваний.

Рациональное питание также повышает устойчивость детского организма к перемене климата и воздействию вредных для здоровья экологических факторов. Огромное влияние оказывает правильное питание на нервную систему ребенка и его мозговую деятельность. Организм способен сам преодолевать различные стрессовые ситуации, если только у него будет необходимая и правильная подпитка. Умственные и физические способности ребенка пополняются за счет энергии, которая образуется в его организме при расщеплении углеводов и жиров. Но избыточное количество углеводов нарушает обмен веществ и приводит к обеднению энергетического обеспечения мозга. В связи с этим ребенок быстро утомляется и теряет работоспособность.

Советы, изложенные в этой книге, помогут вам вырастить здорового ребенка.

ОСНОВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА И ПРОДУКТЫ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА И ИХ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА

БЕЛКИ

Белки составляют около 20% массы тела взрослого человека. Биологическая роль их исключительно велика. Белки служат основным пластическим материалом, источником энергии, участвуют в образовании таких биологических соединений, как ферменты и гормоны, в формировании иммунитета. Без их участия не могут осуществляться важнейшие функции организма: рост, обмен веществ, мышечная работа, мышление, воспроизводство потомства, иммунные реакции. Составляющие белок аминокислоты относятся к незаменимым питательным веществам, участвующим в образовании протоплазмы клеток. Известны 24 аминокислоты, девять из которых (**триптофан, фенилаланин, лизин, метионин, валин, лейцин, изолейцин, треонин и гистидин**) считаются незаменимыми для детей первого года жизни.

Аргинин, цистин и, возможно, **таурин** незаменимы для детей с низкой массой тела при рождении. Таурину придают наибольшее значение в последние годы.

У большинства животных таурин синтезируется с участием фермента, активность которого у человека недостаточна, поэтому таурин должен быть отнесен к незаменимым аминокислотам.

Таурин входит в состав клеток сетчатки глаза, нервной ткани, надпочечников, эпифиза и гипофиза, он обеспечивает защиту клеточных мембран от повреждения. Таурин в высокой концентрации содержится в женском молоке, а все смеси для искусственного вскармливания детей в последнее время обогащаются таурином.

Биологическая ценность пищевых белков определяется их аминокислотным составом. Белки, содержащие все незаменимые кислоты в достаточном количестве, называются полноценными. Они входят в состав продуктов животного происхождения: молока, мяса, яиц, рыбы. Усвояемость этих белков высокая — около 90%.

Белки, содержащиеся в продуктах растительного происхождения (мука, крупы, бобовые), включают не весь набор незаменимых аминокислот, поэтому их относят к неполноценным. Они усваиваются всего на 60% и менее. Однако полноценный рацион питания должен включать продукты как животного, так и растительного происхождения. Исключение составляют первые 4—5 месяцев жизни ребенка, когда потребности в белках полностью удовлетворяются белками животного происхождения.

Обеспечение ребенка полноценными белками на всех этапах развития является важной задачей **нутрициологии** (науки о питании).

При недостаточном поступлении белка с пищей отмечается дефицит массы тела и недостаточный рост ребенка. Классическим примером проявления белковой недостаточности является заболевание, известное как **квashiоркор** (отставание в росте, запаздывание формирования костной системы, нарушение функции печени, задержка психомоторного развития). Недостаток белка приводит к нарушению функции центральной нервной системы, гемопоэза — кроветворения.

В последние годы было показано, что отрицательно влияет на организм ребенка не только недостаток, но и избыток белка, создавая напряжение функций печени, ферментных систем, почек, вызывая аллергизацию, ускоренное созревание и ускоренное старение организма.

ЖИРЫ

Жиры выполняют в организме очень важные функции.

1. Служат “компактным” источником энергии.
2. Служат пластическим материалом, образуют мембраны клеток.
3. Являются поставщиком незаменимых для процессов жизнедеятельности веществ — полиненасыщенных жирных кислот и жирорастворимых витаминов.
4. Выполняют белоксберегающую функцию.
5. Являются предшественниками ряда физиологически активных веществ, необходимых для свертывания крови и других процессов.

Пищевые жиры животного и растительного происхождения неравноценны по своему воздействию на обменные процессы в организме, в силу чего и те и другие необходимо включать в рацион ребенка.

Особое значение имеют жирные кислоты — *линолевая, линоленовая и арахидоновая*.

Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) необходимы для роста, хорошего состояния кожи и волос, регуляции метаболизма холестерина, липотропной активности, синтеза простагландинов, восстановления сниженной агрегационной способности тромбоцитов.

При недостатке жира в рационе замедляются темпы роста, снижается иммунологическая реактивность.

Недостаточное поступление жирных кислот приводит к появлению сухости кожи, экзематозным изменениям, снижению сопротивляемости инфекциям.

Избыток жира в рационе питания отрицательно влияет на усвоение белка, угнетает секрецию пищеварительных желез, приводит к расстройствам пищеварения, а также может быть одной из причин развития ожирения.

Основным источником жиров для ребенка являются молоко, молочные смеси, животные и растительные жиры, яичный желток.

УГЛЕВОДЫ

Углеводы являются основным источником энергии и играют важную роль в организме. В составе ДНК и РНК они участвуют в передаче наследственной информации, определяют группу крови; углеводные компоненты входят в состав ряда гормонов.

С продуктами питания углеводы поступают в разных формах: в виде **моносахаридов** (глюкоза, фруктоза, галактоза), **дисахаридов** (лактоза, сахароза, мальтоза, изомальтоза) и **полисахаридов** (крахмал, декстрины, гликоген, полимеры, целлюлоза).

В пищеварительном тракте углеводы расщепляются на более простые соединения. При сбалансированном питании основная часть глюкозы, поступающей из кишечника в кровь, подвергается окислительным превращениям, за счет чего выделяется энергия, используемая клетками в процессе жизнедеятельности. Около 30% глюкозы превращается в нейтральный жир и жирные кислоты, 3% — в гликоген, который откладывается в печени и мышцах.

Важное влияние на углеводный обмен оказывает **клетчатка** (пищевые волокна — лигнин, целлюлоза, гемицеллюлоза, пектин). Хорошо набухая, пищевые волокна связывают воду, адсорбируют избыточный холестерин и сахар, выполняя функцию губки. Замедляя процессы всасывания, они воздействуют на регуляцию углеводного обмена, способствуют уменьшению секреции инсулина. Кроме того, пищевые волокна оказывают влияние на эвакуаторную функцию кишечника. Установлено, что недостаточное потребление клетчатки является фактором риска в развитии таких заболеваний, как сахарный диабет, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, желчнокаменная болезнь, хронический запор с развитием дивертикулов кишок, опухолей.

При недостаточном поступлении углеводов с пищей нарушается усвояемость пищевых веществ, ухудшаются процессы пищеварения. Избыточное количество углеводов приводит к усиленному образованию жира, который откладывается в подкожной клетчатке. При избыточном поступлении углеводов наблюдаются аллергические реакции, однообразное углеводистое питание является одной из причин язвенной болезни. Источником углеводов для детей первого года жизни является молоко, а также фрукты, овощи, крупы, хлеб.

ВОДА

Вода занимает второе место по значимости для процессов жизнедеятельности после кислорода. Отсутствие воды может привести к наступлению смерти в течение нескольких дней. Вода является не только растворителем и средой, в которой химические реакции протекают с большой скоростью, но и непосредственным участником таких процессов обмена, как гидролиз, гидратация и набухание.

Содержание воды в организме детей раннего возраста в процентном отношении выше, чем у взрослых.

При несбалансированном питании с избыточным количеством белка и минеральных солей и недостаточном питьевом режиме у грудных детей могут возникать дегидратация и гиперосмолярность плазмы с подъемом температуры тела, рвотой, поносом. Экстраренальные потери воды (потери воды с потом, калом) у детей резко возрастают при различных патологических состояниях, например при рахите. При этом происходит потеря с потом не только воды, но и минеральных солей. Нормы потребления основных веществ представлены в таблице.

Таблица 1. Нормы потребления пищевых веществ и энергии (МЗ РФ 31.05.1991 г.)

Пищевые вещества	Возраст детей, мес.		
	0–2	3–5	6–11
Белки (всего), г/кг	2,2	2,6	2,9
Белки животные, г/кг	2,2	2,5	2,3
Жиры (всего), г/кг	6,5	6	5,5
Углеводы (всего), г/кг	13	13	13
Энергетическое обеспечение, ккал/кг	115	115	110

Таблица 2. Потребность детей раннего и дошкольного возраста в основных пищевых веществах и энергии

Пищевые вещества	Возраст, лет	
	1–3 года	3–7 лет
Белки, г	53	68
в том числе животные	37	44
Жиры, г	53	68
в том числе растительные	5–10	11
Углеводы, г	212	272
Энергетическая ценность, ккал	1540	1970

Таблица 3. Потребность детей школьного возраста в основных пищевых веществах и энергии

Пищевые вещества	Возраст, лет				
	7—10	11-13		14-17	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Белки, г	80	96	89	106	93
Жиры, г	79	93	85	100	90
Углеводы, г	315	370	340	400	360
Энергетическая ценность	2300	2700	2450	2900	2600

ПИТАНИЕ И УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ

Интеллект — умственное развитие — определяет возрастное развитие, адаптацию в обществе и качество жизни ребенка на каждом этапе его жизненного пути.

За последние годы продолжает увеличиваться число детей со сниженным интеллектом.

В мире, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), около 15% детей в возрасте от 3 до 15 лет имеют ту или иную степень умственной отсталости. Из них 30 млн страдают глубокой умственной отсталостью. В настоящее время определен ряд состояний, которые формируют **высокий риск развития интеллектуальной недостаточности**.

К ним относятся:

- асфиксия (удушье) и травма в родах;
- нейроинфекция;
- гипербилирубинемия новорожденных;
- недостаточное поступление с пищей белка, витаминов, незаменимых (эссенциальных) микроэлементов;
- социальная депривация (лишение родительской заботы, ласки).

В настоящее время доказана огромная роль **дефицита йода, железа и цинка** в формировании интеллектуальной недостаточности в результате повреждения структур головного мозга как внутриутробно, так и после рождения ребенка.

Йод является необходимым элементом, участвующим в образовании гормона тироксина. При недостаточности йода развивается кретинизм, характерными симптомами которого являются задержка в физическом и психическом развитии, расстройство слуха, трофические нарушения кожи, задержка полового развития.

Железо. Недостаточное обеспечение детей железом крайне отрицательно действует на когнитивную сферу. Это обусловлено тем, что на фоне недостаточного потребления железа возникает кислородное голодание мозга, нарушается синтез и метаболизм нейромедиаторов (допамин, серотонин, катехоламины), синтез миелина и других веществ, необходимых для поддержания активной работы центральной нервной системы.

Хроническая анемия у детей разного возраста часто имеет неспецифическую симптоматику общего характера. У младенцев чаще всего наблюдается вялость, апатия, гиподинамия, исчезает интерес к игрушкам, окружающим, развивается и нарастает задержка нервно-психического развития и др.

У детей более старшего возраста дефицит железа сопровождается быстрой утомляемостью, снижением эмоционального тонуса, ослаблением концентрации внимания, ухудшением других когнитивных функций, ограничением социальных контактов, ссорами со сверстниками, неспособностью к точным наукам.

Цинк. Уникальная роль цинка для высших психических функций обусловлена присутствием его в составе всех известных классов ферментов и участием в

обмене белков, жиров, углеводов, нуклеиновых кислот, механизмах памяти. Есть данные, что дефицит цинка может иметь отсроченную клиническую манифестацию нарушений со стороны нервной системы.

Нередко в таких случаях провоцирующим фактором являются неадекватные условия воспитания, сложные семейные взаимоотношения и ограничение контактов с матерью.

В последние годы накапливаются данные о том, что **полигиповитаминозы** также могут снижать умственные способности и сопровождаться задержкой нервно-психического и интеллектуального развития детей.

ПРОДУКТЫ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

МОЛОКО И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Наибольшее значение в питании детей имеет коровье молоко, хотя при его отсутствии в рацион ребенка может быть включено молоко других животных (козье, кобылье и др.).

Коровье молоко представляет собой раствор более 200 различных органических и минеральных веществ, содержащий 83—89% воды, белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, все водо- и жирорастворимые витамины, различные биологически активные вещества (гормоны, ферменты, специальные защитные вещества и пр.).

Кисломолочные продукты получают путем сквашивания молока специальными заквасками (кефирные грибки, бифидобактерии и др.).

Кисломолочные продукты стимулируют выработку пищеварительных соков и желчи, обладают антимикробным действием.

Кефир вырабатывают из свежего молока с использованием специальной грибковой кефирной закваски. Биологическая ценность кефира очень высока, данный продукт отличается тем, что очень быстро усваивается. Если обычное молоко через час после употребления усваивается примерно на 30%, то кефир — на 90%. При использовании кефира в детском питании следует учитывать, что свежий (однодневный) оказывает послабляющее действие, а “старый” (трехдневный) — закрепляющее.

Творог представляет собой свернувшийся молочный белок, отделенный от сыворотки. Количество жира в нем может колебаться от 0,6 до 18%. Творог богат солями кальция, фосфора. По сравнению с цельным молоком этот продукт содержит меньше натрия и калия (их соли удаляются с сывороткой). Творог отличается также относительно высоким содержанием железа, витаминов группы В, РР, а жирный и полужирный — витамина А и каротина.

МЯСО

Мясо — основной источник полноценных животных белков, минеральных веществ (калий, фосфор, магний, железо), витаминов группы В. В мясе содержатся экстрактивные вещества, которые при варке переходят в отвар и придают специфический вкус бульону. Эти вещества улучшают аппетит, так как возбуждают желудочную секрецию. В то же время они могут вызвать проявления аллергии, поэтому детям с аллергической предрасположенностью мясной бульон не назначается.

В питании детей наиболее часто применяют говядину, телятину, нежирную свинину, мясо кур, кролика, а также некоторые субпродукты (печень, язык, сердце, мозги, почки). Для детского питания не рекомендуются жирные сорта говядины, свинины, баранины, а также мясо гуся, утки.

Чаще всего в питании детей используют говядину, однако биологическая ценность других сортов мяса может быть одинаковой с говядиной и даже превышать ее. Например, свинина содержит в 2,5 раза больше незаменимых полиненасыщенных жирных кислот и в 8 раз больше витамина В. Куриное мясо содержит необходимый набор минеральных веществ и витаминов, более полноценные и лучше усвояемые белки, чем мясо говядины. Жир куриного мяса также лучше усваивается организмом.

В рацион детей первого года жизни можно включать специальные мясные консервы для детского питания.

РЫБА

Рыба так же, как и мясо, является одним из основных источников полноценного белка, который хорошо усваивается организмом (белки рыбы усваиваются на 93—98%, а белки мяса — на 87—89%). Кроме того, рыба содержит жирные кислоты, минеральные вещества (калий, магний, фосфор, кальций, железо), витамины А, D, E, а также группы В.

В питании детей не рекомендуется использовать рыбные консервы (исключение составляют специальные консервы для детского питания).

ЯЙЦА

Яйца по сравнению с другими пищевыми продуктами животного происхождения содержат самый полноценный белок, почти полностью усваивающийся организмом. Состав куриного яйца весьма многообразен и объединяет обширную группу жизненно необходимых веществ: жиры, минеральные вещества (фосфор, сера, железо, цинк), витамины (А, D, группы В).

Желток яйца содержит 30% жира, который находится в виде тончайшей эмульсии и поэтому легко переваривается и усваивается организмом; в нем сосредоточены почти все минеральные вещества и витамины. Тепловая обработка яйца практически не снижает пищевой ценности продукта. Дети грудного возраста цельное яйцо не получают, поскольку белок обладает аллергенными свойствами.

ЖИВОТНЫЕ И РАСТИТЕЛЬНЫЕ ЖИРЫ

Сливочное масло представляет собой концентрат молочного жира, получаемый из молока. Сливочное масло содержит в основном насыщенные жирные кислоты, но, несмотря на это, оно легко переваривается и хорошо усваивается. Этот ценный диетический продукт богат жирорастворимыми витаминами (А, D, Е, К) и каротином; в его состав входит молочный белок. При тепловой обработке сливочное масло теряет многие ценные качества (разрушаются витамины, жирные кислоты), поэтому его следует использовать в качестве добавки к готовым блюдам.

Растительные масла являются источником ПНЖК, витамина Е, фосфатидов. Все растительные масла содержат ПНЖК: подсолнечное, кукурузное, соевое, хлопковое, горчичное. В детском питании растительные масла желательно применять в натуральном виде для заправки готовых блюд, так как при тепловой обработке многие полезные свойства утрачиваются. Причем нерафинированные масла имеют преимущества из-за высокого содержания фосфолипидов, которые предохраняют масло от окисления и улучшают его усвоение.

КРУПЫ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

За счет крупяных и мучных продуктов покрывается до 30% потребности в энергии, эти продукты являются источником растительных белков и углеводов. Кроме того, в крупах содержится много минеральных веществ и витаминов группы В.

Гречневая крупа богата хорошо усвояемыми растительными белками, жирами, крахмалом, содержит много калия, фосфора, магния, железа, витаминов группы В.

Овсяная крупа стоит на втором месте по пищевой ценности. Богата растительными белками, жирами, минеральными веществами, содержит витамины группы В и витамин Е. Хлопья “Геркулес” и толокно усваиваются значительно лучше, чем овсяная крупа.

Рис наиболее богат крахмалом, но содержит меньше белков, жиров, минеральных веществ и витаминов. Очень легко переваривается и усваивается организмом из-за низкого содержания клетчатки, что дает возможность использовать этот продукт при заболеваниях кишечника.

Манная крупа вырабатывается из пшеницы. Отличается высоким содержанием крахмала и низким содержанием клетчатки, легко усваивается, имеет высокую калорийность. В ее состав входят витамины группы В, ряд минеральных веществ — калий, фосфор, железо, кобальт, марганец, цинк, фтор.

Хлеб является источником растительных белков, жиров, углеводов, витаминов группы В (особенно хлеб из муки грубого помола), минеральных веществ — калия, фосфора, магния, кальция, железа, марганца, цинка. Наибольшей усвояемостью характеризуется хлеб из пшеничной муки, что объясняется низким содержанием в нем клетчатки, поэтому именно пшеничный хлеб преимущественно рекомендуется детям раннего возраста.

ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

Овощи, фрукты, ягоды служат основными источниками минеральных веществ и витаминов. Овощи, фрукты и ягоды содержат так называемые балластные вещества (неусвояемые организмом пектиновые вещества и клетчатку), способствующие выделению из кишечника различных вредных веществ, нормализующие микрофлору и предупреждающие возникновение запоров.

Если малое содержание клетчатки может способствовать развитию аппендицита, дивертикулита и других болезней и нарушению обменных процессов в организме, то избыточное употребление растительных волокон приводит к снижению абсорбции цинка и других незаменимых питательных веществ.

Продукты растительного происхождения содержат ряд полезных веществ, которые отсутствуют или имеются в незначительных количествах в продуктах животного происхождения: разнообразные органические кислоты, эфирные масла, дубильные, ароматические, красящие вещества. В ряде овощей и фруктов, особенно в зелени, содержатся вещества, обладающие бактерицидными свойствами, — **фитонциды**.

Картофель очень богат крахмалом, является ценным источником витаминов С, группы В, Р, каротина, противоязвенного витамина U. Половину необходимой организму дозы витамина С взрослый человек получает с картофелем. Кроме того, этот овощ содержит соли калия, кальция, фосфора, органические кислоты; обладает антибактериальными свойствами, применяемыми, например, при лечении острых респираторных заболеваний с помощью вдыхания паров картошки “в мундире”. В детском питании картофельное пюре используют с первого года жизни. Наиболее полезен молодой отварной картофель.

Морковь содержит все жизненно необходимые организму человека минералы и микроэлементы — железо, фосфор, кальций, йод, медь, кобальт и др. Морковь является источником многих витаминов — А, В₁, В₂, В₆, D, H, E, K, PP; в ее состав входят эфирные масла и другие биологически активные вещества. Морковный сок дают детям с первого полугодия жизни, позднее его используют для приготовления пюре.

Капуста содержит почти весь набор витаминов, необходимых для нормальной жизнедеятельности человека, — провитамин А, витамины В₂, В₃, В₆, С, К, PP и противоязвенный витамин U, минеральные соли калия, кальция, фосфора и серы. Клетчатка капусты улучшает моторную деятельность кишечника и положительно влияет на развитие полезной кишечной микрофлоры.

СМЕСИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ГРУДНЫХ ДЕТЕЙ С ПОВЫШЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖЕЛЕЗА

Смеси с повышенным содержанием железа применяются для профилактики и лечения анемии у детей. Ребенок рождается с достаточным запасом железа, обеспечивающим процессы кроветворения в условиях интенсивного роста в первые 4 месяца жизни. В этот период используется в основном эндогенное (внутреннее) железо, а избыточное поступление железа с пищей оказывает неблагоприятное влияние на кишечную микрофлору. Поэтому в первые 4 месяца жизни назначать детям, находящимся на искусственном вскармливании, смеси с повышенным содержанием железа нецелесообразно.

Содержание железа в смесях, обогащенных железом, должно быть не ниже 1 мг/100 ккал.

Смесь "**Пан**" (Швейцария) содержит 8 мг железа на 1000 мл разведенной смеси; "**Симилак с железом**" (США) — 12 мг; "**Энфамил с железом**" (Швейцария) — 12 мг; "**СМА с железом**" — 12 мг.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ ЭНТЕРАЛЬНОГО ПИТАНИЯ (ЭНПИТЫ)

Белковый энпит — диетический продукт, характеризующийся высоким содержанием полноценных белков, обогащен незаменимыми жирными кислотами, водо- и жирорастворимыми витаминами и препаратами железа.

Жировой энпит — сухой молочный диетический продукт с высоким содержанием жира, достаточным содержанием белка, обогащен жиро- и водорастворимыми витаминами, минеральными веществами. Рекомендуется для детей с пониженной массой тела, при истощении, хронических заболеваниях, не сопровождающихся нарушением усвоения жиров, при ожоговой болезни.

Энпит обезжиренный — диетический продукт с высоким содержанием белка, достаточным количеством углеводов, практически не содержащий жира (0,3—1%). Продукт обогащен витаминами и железом. Энпит обезжиренный рекомендуется при назначении повышенного количества белка одновременно с пониженным количеством жиров.

Назначается детям с гипотрофией, при хронических заболеваниях органов пищеварения и др.

Энпит противонаемический — диетический продукт для лечебного питания, богатый легкоусвояемым железом и полноценным животным белком. Обогащен незаменимыми полиненасыщенными жирными кислотами, витаминами. Белковый компонент продукта в основном представлен полноценным легкоусвояемым белком — казеином, содержащим достаточное количество минеральных веществ (калий, натрий, кальций и фосфор) в оптимальном сочетании, обеспечивающем их наилучшую усвояемость. Жировой компонент энпита представлен молочными и растительными жирами в соотношении 75 : 25. Углеводы включают сахарозу, лактозу, глюкозу и небольшое количество крахмала. Содержание железа в противонаемическом энпите высокое и составляет 146 мг%. Продукт готовится из цельного коровьего молока, сливок и цельной крови убойных животных.

АНТИОКСИДАНТЫ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

В настоящее время известно, что нормальная жизнь человека на Земле в условиях естественного радиационного фона и УФ-излучения солнца возможна лишь при наличии универсальных систем защиты — **антиоксидантов**. Антиоксиданты необходимы для защиты от свободных радикалов.

Свободный радикал — это молекула или атом, имеющие неспаренный электрон на внешней орбите, что обуславливает их агрессивность и способность не только вступать в реакцию с молекулами клеточной мембраны, но и превращать их в свободные радикалы.

Свободные радикалы участвуют в процессах:

- старения;
- канцерогенеза (формирования злокачественных опухолей);
- химического и лекарственного повреждения клеток;
- воспаления;
- радиоактивного повреждения;
- атерогенеза (формирования атеросклероза);
- кислородной и озоновой токсичности.

Источники свободных радикалов:

- табачный дым;
- чрезмерная физическая нагрузка;
- загрязнение воздуха выбросами транспорта и промышленных предприятий;
- радиационное излучение;
- ультрафиолетовое излучение;
- ксенобиотики (чужеродные для организма вещества, оказывающие неблагоприятное воздействие на организм, попадающие в организм через рот или ингаляционно; это могут быть лекарства, анестетики, пестициды, промышленные растворители);
- стресс, переутомление;
- озон;
- компоненты пищи (некачественный жир, избыток ПНЖК, железа, витамина D).

Таблица 4. Источники природных антиоксидантов (продукты питания)

Антиоксидант	Источники
Витамин С (аскорбиновая кислота)	вишня, папайя, апельсин, капуста (брюссельская, цветная, кочанная, брокколи), грейпфрут, клубника, киви, дыня, черная смородина, ягоды
Витамин Е (альфа-токоферол)	зародыши пшеницы, миндаль, фундук, майонез, масло из зародышей кукурузы, хлопковое масло, подсолнечное масло, оливковое масло, яичный желток, сливочное масло, горох, облепиха, яйца, мука, крупы, хлеб
Бета-каротин	темно-зеленые и желто-оранжевые овощи: морковь, картофель, помидоры, шпинат, петрушка, спаржа, тыква, папайя, абрикосы, дыня, брокколи
Витамин А	молоко, яйца, печень, рыбий жир, сыр, сливочное масло, маргарин
Флавоноиды (кверцетин, кемпферол, мирицетин, апигетин, лутеолин)	ягоды (земляника, шиповник, черника, калина, малина, черноплодная рябина), листья зеленого чая, цитрусовые (лимон), грецкие орехи, розмарин, шалфей, красное вино
Селен	морепродукты, почки, печень, пшеница с богатых селеном почв
Коэнзим Q 10	рыба, орехи, постное мясо, жиры с полиненасыщенными жирными кислотами (Q 10 также образуется в организме)

Таблица 5. Лекарственные препараты и пищевые добавки, обладающие антиоксидантным действием

Антиоксидант	Препараты
Антиоксидантные комплексы с витаминами А и Е	Аевит (Россия)
	Эвитол (KRKA, Словения)
Антиоксидантные комплексы с бета-каротином	Бетакаротин ("КАМИ МЕДИКАЛ", ООД, Болгария)
	Бетаферол ("КАМИ МЕДИКАЛ", ООД, Болгария)
	Веторон (ЗАО "Аквион" Россия)
Антиоксидантные комплексы с флавоноидами	"Аскорутин" (Россия)
	Кверцетин (Россия)
	Рутин (Россия)
Антиоксидантные комплексы, содержащие убихинон	Кудесан (ЗАО "Аквион" Россия)
	Синергин (ЗАО "Аквион" Россия)
Антиоксидантные комплексы, содержащие карнитин	Эль-кар (ПИК-ФАРМА, Россия)
Антиоксидантные комплексы с микроэлементами	Оксивитал ("КАМИ МЕДИКАЛ", ООД, Болгария)
	Олигогал- Se (Югославия)
	Триовит (KRKA, Словения)
	Цинктерал ("Польфа", Польша)

ТРАВЫ, ОВОЩИ И ФРУКТЫ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Использование различных трав является эффективным средством нормализации обмена веществ, повышения иммунобиологических возможностей организма ребенка, улучшения функций нервной, сердечно-сосудистой систем, органов пищеварения, дыхания, кроветворения, восполнения недостающих пищевых ингредиентов.

Полезными компонентами питания детей и подростков являются фруктовые и овощные соки, приготовление которых наиболее рационально в домашних условиях.

Морковный сок — король овощных соков. Он комбинируется практически со всеми другими соками. Богатое содержание каротина (провитамина А) способствует стимуляции синтеза белка и ускорению роста. Морковный сок рекомендуют учащимся, отстающим в физическом и умственном развитии. Сок содержит также витамины РР, В₂, В₆, С, Е, большое количество железа, кобальта, меди. Все это способствует нормализации обмена веществ, улучшению образования элементов крови и транспорта кислорода.

Свекольный сок воздействует на работоспособность многогранно. Он стимулирует образование эритроцитов и улучшает транспорт кислорода к тканям, что обусловлено находящимися в свекле железом и фолиевой кислотой. Довольно высокое содержание витаминов С, К и РР способно компенсировать их дефицит после физических нагрузок, особенно в весенний период. Свекольный сок — один из самых богатых йодом. Высокое содержание магния способствует нормализации нервно-мышечной возбудимости при нервных перегрузках и стрессах. При этом хорошо расширяются кровеносные сосуды. Принимать сок лучше вечером. Он оказывает благоприятное действие на нервную систему при неврозах, помогает при бессоннице. Целесообразно назначать свекольный сок в смеси с морковным в соотношении 1 : 4. В качестве сырья можно использовать не только корнеплоды, но и молодую ботву.

Сок петрушки содержит много витаминов А и С. Поэтому его применение показано в сочетании с морковным соком (1 : 3) при зрительных нагрузках. Сок улучшает функции дыхания, сердечную деятельность, его можно использовать на фоне циклических нагрузок (бег трусцой, ходьба, плавание и др.). За один прием следует выпивать не более 1 ст. ложки. Сок петрушки можно комбинировать и с соками шпината, салата, сельдерея.

Сок сельдерея издавна считается источником силы. После его употребления отмечается повышение общего тонуса, улучшение аппетита, а также выраженный антитоксический, мочегонный и слабительный эффект. Поэтому его лучше всего назначать учащимся с избыточной массой тела, нарушениями обмена веществ и быстрой утомляемостью. Сок содержит витамины С, В₆, В₂, РР, он богат органическими соединениями натрия, лишёнными побочных эффектов поваренной соли. Сок сельдерея включает большое количество органического калия, кальция, фосфора, поэтому достаточно хорошо поддерживает минеральный состав крови при высоких физических нагрузках. Особенно рекомендуется сок в жаркую погоду. Он хорошо сочетается с другими овощными и фруктовыми соками. Возможны комбинации:

- морковь, свекла, сельдерей (8 : 3 : 5);
- морковь, капуста, сельдерей (1 : 3 : 5);
- морковь, сельдерей, редька (8 : 5 : 30).

Сок салата повышает общий тонус за счет улучшения сна. Сок уменьшает перевозбуждение нервной системы и негативное действие стрессов. В нем содержится почти 30% калия, 15% кальция, 6% магния, более 9% фосфора. Такой набор минеральных веществ оказывает благоприятное действие не только на нервную, но и на мышечную систему. Сок рекомендуется детям, занимающимся оздоровительными, общеукрепляющими физическими упражнениями. Сок салата без примесей можно рекомендовать до 100 мл в день. Удачны комбинации с соком моркови (1 : 2), моркови и огурца (5 : 7 : 4), моркови и граната (5 : 7 : 4). Эффективны сочетания сока салата с яблочным соком (1 : 1) или с соком томата.

Томатный сок — излюбленный укрепляющий, освежающий и утоляющий жажду напиток. Сырой томатный сок значительно полезнее, чем консервированный. В нем сохраняются сильнодействующие фитонциды, подавляющие процессы брожения и гниения в кишечнике. Сок хорошо стимулирует образование желудочного сока, а также улучшает деятельность сердца, так как содержит значительное количество калия. Высокая концентрация органических кислот (молочная, яблочная) активизирует обмен веществ, повышает щелочной резерв крови. В содержании аскорбиновой кислоты томатный сок не уступает цитрусовым. стакан сока обеспечивает половину суточной потребности в витаминах А и С. Этот сок часто используют в смеси с соком яблок, тыквы и лимона (2 : 4 : 1), особенно при необходимости снижения массы тела.

Огуречный сок — хорошее мочегонное и послабляющее средство. Он оказывает благоприятное действие на функции сердца, укрепляет стенки сосудов, так как содержит калий (до 40%). Сок показан при тяжелых физических нагрузках для профилактики перенапряжения миокарда. Известна способность огуречного сока повышать аппетит, сохранять свежесть и тонус кожи. Сок обладает успокаивающим действием, благоприятно воздействует на нервную систему. В сутки можно употреблять до 100 мл чистого огуречного сока. Его действие усиливается при комбинации с другими соками, например черносмородиновым, яблочным, грейпфрутовым (2 : 2 : 1) или томатным и чесночным (20 : 20 : 1).

Яблочный сок способствует нормализации обмена веществ, восстановлению организма после физических нагрузок. В соке содержатся минеральные вещества, необходимые для кроветворения, — железо и марганец. Яблочный сок богат калием, натрием и кальцием, находящимися в оптимальном соотношении, что способствует нормализации функций сердечно-сосудистой системы.

Виноградный сок обладает общеукрепляющим, бактерицидным, мочегонным, слабительным, потогонным, отхаркивающим действием. Он снижает содержание холестерина в крови, нормализует артериальное давление. Употреблять сок рекомендуется за один час до еды 1—2 раза в день.

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

С целью профилактики различных заболеваний, улучшения функций желудочно-кишечного тракта, выведения из организма токсинов и избытка холестерина необходимо употребление **пищевых волокон** (ПВ).

К пищевым волокнам относятся **клетчатка** и **пектиновые вещества**.

Основные свойства пищевых волокон

1. Растворимость в воде.
2. Водоудерживающая способность.
3. Значительное влияние на минеральный, витаминный и другие виды обмена в организме животных и человека.

Доказано, что пищевые волокна не только связывают и выводят из организма чужеродные вещества (нитраты, нитриты, формальдегид, фенолы, пестициды, тяжелые металлы, грибковые токсины) и необходимые организму микро- и макроэлементы, витамины, но и оказывают влияние на обмен липидов.

4. Нормализующее влияние пектинов, поступающих в организм с пищей, на микрофлору толстой кишки.
5. Способность нормализовать процессы перекисного окисления липидов клеточных мембран и повышать некоторые показатели противовирусной и противобактериальной защиты.
6. Способность сорбировать и выводить из организма желчные кислоты (ЖК) и холестерин.

Продукты, обогащенные витаминами, антиоксидантами, ПВ и микроэлементами:

- напиток “Золотой шар”;
- хлеб и батоны, приготовленные с добавлением пшеничных отрубей;
- “докторские” булочки,
- хлебцы.

Богаты пищевыми волокнами различные овощи и фрукты.

Овощи и фрукты с большим содержанием клетчатки (1—1,5 г на 100 г продукта)

Овощи:

- кабачки;
- капуста;
- тыква;
- картофель;
- морковь;
- зеленый горошек;
- перец;
- щавель.

Фрукты:

- инжир;
- апельсины (прожилки);
- смородина;
- земляника и клубника;
- малина;
- крыжовник;
- рябина черноплодная;
- брусника;
- черника.

Клетчатка в большом количестве (1,5 г на 100 г продукта) содержится также в отрубном хлебе, грибах, “защищенных” крупах (необработанных) — гречневой, перловой, овсяной.

САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Сахарозаменители (СЗ) должны использоваться в рационе детей и подростков с сахарным диабетом, ожирением, а также в питании здоровых детей для контроля за массой тела.

1-я группа — калоригенные: сорбит, ксилит и фруктоза. Потребление 1 г этих сахарозаменителей образует 4 ккал, т. е. столько же, сколько и обычный сахар.

Медленно всасываются из желудочно-кишечного тракта и существенно не влияют на уровень сахара крови и потребность организма в инсулине.

В 2 раза слаще сахара, что позволяет их использовать в вдвое меньших дозах.

Суточное потребление не должно превышать 30 г, так как увеличение дозы может вызывать послабляющее действие и боли в животе.

Сорбит и ксилит — сладкие, хорошо растворимые в воде, получаемые из растительного сырья.

Фруктоза — сладкое вещество, входящее в состав ягод, фруктов и сахара, повышает уровень сахара крови.

2—я группа — некалоригенные: аспартам, ацесульфам калий, цикламат и сахарин.

Из всех перечисленных СЗ детям рекомендуется давать только **аспартам**.

Новый сахарозаменитель — **эритрит** — естественный метаболит растительного и животного организма, образуется в тканях и жидкостях живых организмов, обнаруживается в дыне, персиках, винограде, сое, кукурузе, пшенице. Вырабатывают из кукурузного или пшеничного крахмала с помощью дрожжей.

Ацесульфам калий — в 200 раз слаще сахара. При тепловой обработке не теряет своих свойств. Прием этого сахарозаменителя ограничен при недостаточности почек и болезнях, при которых не рекомендуется калий.

Аспартам — состоит из двух аминокислот (аспарагиновая и фенилаланин), слаще сахара в 200 раз, не имеет энергетической ценности и не обладает побочными эффектами. Одна таблетка аспартама равноценна одной ч. ложке сахара. Теряет свои свойства при кипячении.

Цикламат — химическое соединение, в 30 раз слаще сахара. Обладает неприятным привкусом.

Сахарин — кристаллический порошок, не обладает энергетической ценностью. При кипячении приобретает неприятный вкус. Суточное потребление не должно превышать 1—1,5 таблетки в день. Не рекомендуется при заболеваниях почек.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Минеральные воды используются для профилактики и лечения заболеваний желчевыводящей системы, желудочно-кишечного тракта, почек.

Противопоказания к назначению минеральных вод внутрь:

- обострение воспалительного процесса в желудке или кишечнике;
- заболевания, требующие хирургического вмешательства (желчнокаменная болезнь, кишечная непроходимость);
- недостаточность кровообращения I—II стадии;
- нарушение азотовыделительной функции почек;
- щелочная реакция мочи.

Используя минеральную воду, необходимо **обращать внимание** на:

- общую минерализацию воды;
- ионный состав воды;
- содержание биологически активных компонентов.

Общая минерализация воды — сумма всех растворенных в воде веществ, выраженная в граммах на литр (см. таблицу).

Таблица 6. Характеристика минеральных вод по степени минерализации

Характеристика минеральной воды	Степень минерализации, г/л
Слабой минерализации	до 2
Малой минерализации	2–5
Средней минерализации	5–15
Высокой минерализации	15–35

Лечебные минеральные воды для приема внутрь должны иметь минерализацию не менее 2 г/л.

В зависимости от степени минерализации минеральные воды могут оказывать гипо-, изо- и гипертонический эффект. Гипо- и изотонические минеральные воды хорошо всасываются и имеют мочегонное действие. Гипертонические минеральные воды всасываются плохо и оказывают слабительный эффект.

Минеральные воды могут содержать катионы (натрий, калий, магний, кальций и др.) и анионы (сульфаты, хлор, гидрокарбонаты, карбонаты и др.).

По ионному составу минеральные воды делят на:

- гидрокарбонатные;
- хлоридные;
- сульфатные;
- натриевые;
- кальциевые;
- магниевые;
- комбинированные:
- гидрокарбонатно-хлоридные;

- гидрокарбонатно-сульфатные.

В минеральных водах содержатся микроэлементы, такие как железо, кобальт, медь, марганец, йод, бром, фтор, кремний и др.

Чаще всего в лечебных целях для приема внутрь применяют гидрокарбонатные воды. При заболеваниях печени и желчевыводящих путей рекомендуют преимущественно гидрокарбонатные, гидрокарбонатно-хлоридные, гидрокарбонатно-сульфатные воды малой или средней минерализации (Боржоми, Эссентуки 4,17, Арзни, Джермук, Славяновская, Смирновская и др.).

Таблица 7. Характеристика лечебных минеральных вод в зависимости от реакции воды (РН)

Характеристика минеральной воды	Реакция воды (рН)
Сильнокислая	ниже 3,5
Кислая	3,5–5,5
Слабокислая	5,5–6,8
Нейтральная	6,8–7,2
Слабощелочная	7,2–8,5
Щелочная	выше 8,5

Минеральные воды оказывают различное действие в зависимости от температурного режима. Холодные стимулируют моторную функцию желудка, быстро эвакуируются, плохо всасываются, оказывая слабительный эффект. Минеральная вода, принятая в теплом виде, оказывает выраженное стимулирующее секреторное действие (см. таблицу).

Таблица 8. Характеристика минеральных вод в зависимости от температуры

Характеристика минеральной воды	Температура, °С
Холодная	до 20
Теплая (слаботермальная)	21–35
Горячая (термальная)	36–42
Очень горячая (высокотермальная)	выше 42

Влияние различных условий приема минеральной воды на моторную и секреторную функции желудочно-кишечного тракта:

- прием минеральной воды в холодном виде стимулирует моторику желудочно-кишечного тракта, что особенно полезно при атонии кишечника, запорах;
- прием минеральной воды в теплом виде вызывает замедление опорожнения желудка;
- вода малой минерализации дольше задерживается в желудке, оказывает способствующее выработке желчи действие;
- вода высокой минерализации оказывает желчегонное действие;
- углекисло-сероводородные воды стимулируют моторную функцию желудка;
- хлоридно-натриевые воды средней минерализации (типа Эссентуки 17) повышают кислотность желудочного сока;

- углекислая гидрокарбонатная сульфатная кальциевая магниевая кислота (типа Нарзана) усиливает отделение желудочного сока;
- воды, содержащие ионы (сульфаты, магний), не влияют на желудочную секрецию, но оказывают преимущественное действие на двигательную функцию кишечника (оказывают слабительный эффект). Сочетание сульфата с магнием усиливает выброс желчи из пузыря;
- воды, богатые кальцием (типа ижевской), показаны для профилактики и при заболеваниях желудочно-кишечного тракта с выраженным воспалительным компонентом, влияют на процессы всасывания в кишечнике;
- прием минеральной воды одновременно с пищей стимулирует кислотность желудочного сока, функцию поджелудочной железы, активность ферментов;
- прием минеральной воды за один час до еды тормозит внешнесекреторную функцию поджелудочной железы;

Использование минеральной воды необходимо при **дисметаболических нефропатиях**, проявляющихся наличием в моче большого количества солей (при оксалатной нефропатии - оксалатов, при уратной — уратных (мочевых), при фосфатной — фосфатов; также могут определяться цистиновые соли и кальциевые). Важным компонентом лечения нефропатий является расширенный питьевой режим (до 2 л в сутки). С этой целью лучше использовать подогретые (до 38—44 °С) минеральные воды, принимать их следует по 200 мл 3—5 раз в день в течение восьми недель. При уратурии рекомендуются щелочные, гидрокарбонатные, натриевые и кальциевые гидрокарбонатные минеральные воды; при оксалатурии — щелочные, при фосфатурии — углекислые кальциево-магниевые гидрокарбонатные воды.

При **заболеваниях желчевыводящей системы** используются минеральные воды с преимущественным содержанием сульфата магния, натрия, кальция, соляно-щелочных вод, в состав которых входят органические вещества (Ессентуки, Железноводск, Горячий Ключ и др.). При приеме минеральной воды внутрь возникает сокращение желчного пузыря, усиливается перистальтика желчевыводящих путей (по данным Т. В. Карачевцевой), что способствует опорожнению желчного пузыря и уменьшает тем самым застой желчи и склонность к образованию камней. За счет присутствия в воде гидрокарбоната уменьшаются вязкость желчи и явления воспаления в желчном пузыре.

Дозировка минеральной воды (определяется из расчета 3—5 мл/кг массы на прием):

- детям в возрасте 6—8 лет — от 50 до 100 мл;
- в возрасте 9—12 лет — 120—150 мл;
- детям старше 12 лет — по 150—200 мл на прием.

Прием воды обычно назначают 3 раза в день. В первые 5—6 дней иногда во избежание резкого желчегонного эффекта дозу уменьшают в 2 раза.

При нормальной кислотности воду принимают за 45—60 минут до еды, при повышенной кислотности — за 1,5 часа до еды либо сразу после еды, при пониженной секреции — во время еды либо за 15—30 минут.

При заболеваниях печени и желчевыводящих путей минеральную воду рекомендуется принимать в подогретом до 36—42 °С виде 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения минеральной водой составляет 4—6 месяцев. Минеральную воду можно использовать для тюбажа с целью улучшения оттока желчи. Тюбаж – слепое зондирование. Методика его постановки: в положении лежа на правом боку, с теплой грелкой в области печени, пить подогретую минеральную воду (возможно использование сернокислой магнезии). Процедура длится 1,5—2 часа. Противопоказанием для постановки является наличие желчнокаменной болезни.

Таблица 9. Варианты замены минеральной воды

Минеральная вода	Варианты замены минеральной воды
Боржоми	Бжни, Набеглави, Поляна-Квасова, Саирме, Лужанская
Ессентуки 4	Арзни, Джава, Семигорская
Славяновская	Смирновская, Джермук, Исти-Су
Нарзан	Арзни, Дилижан, Дарасун, Московская

Существуют минеральные воды, в состав которых входят радиоактивные вещества, такие как радий, уран, торий, и радиоактивные газы (радон).

СОВРЕМЕННЫЕ КАШИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ

В настоящее время для питания детей, особенно раннего возраста, рекомендуются каши промышленного производства (в качестве прикорма).

Современные каши подразделяются на молочные и безмолочные, глютенсодержащие и безглютеновые (глютен — белок злаковых культур). Глютен в первом полугодии жизни детей способствует повышению частоты возникновения аллергических реакций и более раннему проявлению целиакии, т.е. заболеванию кишечника, характеризующемуся нарушением всасывания в кишечнике, связанным с непереносимостью глютена.

К **безглютеновым кашам** относятся: *гречневая, рисовая, кукурузная и пшенная.*

Глютенсодержащие: *пшеничная* или *манная, овсяная, ячменная, ржаная, из смешанных злаков.*

Различные крупы неодинаковы по своему химическому составу. Максимальное количество белка, жира и пищевых волокон содержится в овсяной крупе, а минимальное — в рисовой. В то же время рис богат крахмалом, которого мало в овсе. Крупы относительно бедны минеральными веществами, в частности кальцием, а также витаминами, которые дополнительно разрушаются при термической обработке. Максимальное количество железа содержат гречневая и овсяная крупы.

В питании здоровых детей чаще используются **молочные каши**. В их состав обычно входит сухое молоко. Это *“Молочная каша с яблоками”*, *“Молочная каша с бананами и персиками”*, *“Молочная каша с фруктами”*, *“Молочная каша с детским печеньем”* (Хипп, Австрия).

Безмолочные каши при естественном вскармливании рекомендуется разводить женским молоком, а при искусственном — теми молочными смесями, которые получает ребенок. В последнее время на российском рынке появились **каши с добавлением йогурта:** *“Молочная каша с южными фруктами и йогуртом”* (ХиПП); *“Кисломолочная с фруктами”* (Даниа).

Жировой компонент представлен сливками, что повышает энергетическую ценность продукта, или растительными маслами, которые улучшают обеспеченность детей полиненасыщенными жирными кислотами. Добавление лецитина способствует усвоению жиров.

В состав углеводного компонента каш могут вводиться сахар, глюкоза, фруктоза, лактоза, крахмал, мальтодекстрин и отруби. Каши промышленного производства также обогащены минеральными веществами: кальцием, фосфором и железом. В последние годы многие каши обогащаются йодом, что является чрезвычайно важным, так как многие регионы России являются йоддефицитными.

Некоторые каши обогащаются **пре- и пробиотиками** и способствуют профилактике кишечного дисбактериоза: каша *“8 злаков с бифидобактериями”*

(“Нестле”); **“Туттели”**, **“Молочно-овсяная”**, **“Пшенично-овсяная с яблоком”** и **“Рисовая с абрикосом”**, содержащие лактобактерии.

Все каши (гречневая, овсяная, кукурузная) промышленного производства богаты пищевыми волокнами, особенно новая каша **“Кукурузная низкоаллергенная каша с инулином”** (инулин — производное фруктозы).

Для лечения и профилактики железодефицитной анемии используют **каши, обогащенные железом** (“Хайнц”). Для детей с низкой массой тела (гипотрофией) созданы высококалорийные каши: **“Молочная каша “Малышка” гречневая”**, **“Молочная каша “Малышка” пшенично-овсяная”**, **“Истра-Нутриция”** (Нутриция, Голландия). При целиакии широко используются молочные и безмолочные каши, не содержащие глютена. Детям с лактазной недостаточностью (непереносимостью молока и молочных продуктов) следует давать безмолочные каши. Кроме того, в настоящее время в Научном центре здоровья детей РАМН (г. Москва) проведена успешная апробация новых специализированных продуктов, рекомендованных к использованию: **“Рисовая каша Фрисокрем”**, **“Кукурузная каша Фрисокрем”**, **“5 злаков каша Фрисокрем”** и **“Мультифруктовая каша Фрисокрем”** (продукты произведены голландской компанией “Фризленд Нютришн” в Испании).

ГРИБЫ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Грибы представляют собой растительную пищу.

Значение грибов

Грибы обладают экстрактивностью, дают душистые отвары. Добавление даже небольшого количества высокосортных свежих грибов, таких как трюфели, шампиньоны или белые грибы, во многие блюда из мяса, дичи, рыбы придают им аромат и вкус.

В пищевом отношении грибы ценны наличием азотистых и белковых веществ, потому их и называют растительным мясом.

Свежие боровики по калорийности превосходят капусту, баклажаны, зеленый лук, а сушеные почти в 2 раза калорийнее яиц и вареной колбасы. Килограмм сушеных белых грибов — это почти 3 кг мяса, 3 кг рыбы, 4 кг картофеля.

Грибы содержат соли меди, кальция, фосфора, витамины А, В, С, РР, пантотеновую кислоту.

Если сравнить грибы по питательной ценности, то можно установить, что больше всего белков в белых грибах, жира в подосиновиках (около 1%), а углеводов в скромных опятах. В маслятах, в противоположность их названию, жира мало — всего 0,29%; в этом они уступают не только белым грибам, но и лисичкам, рыжикам и даже сыроежкам. А вот витаминами особенно богаты лисички. Молодые грибы более ценны, чем старые. Старые грибы значительно хуже перевариваются. Более того, в них могут встретиться продукты распада белковых веществ, способные вызвать не только расстройство желудка, но и отравление.

Все дикорастущие съедобные грибы делятся по пищевой ценности на **четыре категории**:

- к **1-й** относятся самые вкусные и ценные виды: **белый гриб, груздь, рыжик, трюфели**.
- ко **2-й** — грибы среднего качества: **подосиновик, подберезовик, масленок**.
- к **3-й** — еще менее ценные: **моховик, валуй, сыроежка**.
- к **4-й** — совсем малоценные, редко собираемые и используемые: **козляк, горькушка, свинушка**.

Грибы должны собираться вдали от дорог и промышленных предприятий.

Благодаря высокой ценности при правильном сборе и кулинарной обработке они могут присутствовать в рационе детей и подростков. Исключение составляют дети до пяти лет, а также дети и подростки, страдающие заболеваниями желудка и печени; не рекомендуется употребление грибов при заболеваниях почек с нарушением их функций, при мочекаменной болезни.

МЕД В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Сорт меда можно точно определить по цвету, аромату и вкусу. Многие сорта меда различаются не только основным цветом, но и множеством самых разнообразных оттенков. Известны сорта меда совершенно бесцветные — прозрачные, как вода.

Светлый мед относят к лучшим сортам. Но имеются данные, согласно которым мед темной окраски содержит больше минеральных солей, главным образом железа, меди, марганца, и поэтому может считаться более ценным для организма, чем светлый.

Для некоторых сортов меда характерен необыкновенно приятный, нежный аромат (цитрусовый, акациевый, липовый мед).

Из большого числа известных в настоящее время сортов пчелиного меда широко используются только несколько.

Акациевый мед — один из самых лучших сортов меда. В жидком виде этот мед прозрачен, а при засахаривании становится белым и кристаллическим, напоминает снег.

Гречишный мед темнее по цвету — от темно-желтого с красноватым оттенком до темно-коричневого, отличается своеобразным ароматом и специфическим вкусом. В гречишном меде значительно больше белков и железа, чем в светлых сортах меда. В связи с этим его рекомендуют принимать при малокровии.

Липовый мед относится к одному из лучших сортов. Свежеоткачанный липовый мед очень душист, обычно прозрачен, по цвету светло-желтый или зеленоватый.

В народной медицине липовый мед широко применяют при простудных заболеваниях и особенно как потогонное средство.

Калиновый мед обладает нежным вкусом — он словно тает во рту. Это мед белого цвета, с очень приятным ароматом.

Яблоневый мед — светло-желтый, исключительно приятного аромата и нежной сладости.

Целебные свойства пчелиного меда

Больше половины всей энергии, производимой в человеческом организме, образуется за счет вводимых с пищей сахаристых веществ. Однако различные сахара по-разному усваиваются нашим организмом. В то время как глюкоза поступает в кровь без всяких превращений, обычный сахар (свекловичный, тростниковый) должен предварительно подвергнуться гидролизу (расщеплению) с помощью ферментов. Плодовый сахар (фруктоза) усваивается значительно медленнее, чем глюкоза, но он в 2,5—3 раза слаще глюкозы и в 1,5 раза слаще тростникового или свекловичного сахара.

Мед почти целиком состоит из смеси глюкозы и фруктозы и, кроме того, содержит ряд ферментов, необходимых для жизнедеятельности клеток, тканей и органов. В состав меда входят также кальций, натрий, калий, магний, железо, хлор, фосфор,

сера, йод, а некоторые сорта меда содержат даже радий. Установлено, что в меде содержатся также соли марганца, кремния, алюминия, бора, хрома, меди, лития, никеля, свинца, олова, титана, цинка и осмия. Есть в меде и органические кислоты — яблочная, винная, лимонная, молочная, щавелевая, а также белки, витамины и биогенные стимуляторы, повышающие жизнедеятельность организма. В детском питании мед можно использовать в кулинарии, при приготовлении напитков.

Мед не рекомендуется употреблять детям и подросткам с аллергией, сахарным диабетом, различными нарушениями углеводного обмена.

ЦИТРУСОВЫЕ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

В наше время промышленное значение имеют очень многие виды цитрусовых плодов: апельсин, мандарин микан, мандарин уншиу, пампельмус (грейпфрут), бергамот, лимон сладкий (лиметта), лимон кислый, померанец, командорская груша, мандарин танжерин, лайм, цитрон (цедрат), кинкан.

Они находят самое разнообразное применение в пищевой промышленности. Кроме употребления в свежем виде апельсинов, мандаринов и лимонов, цитрусовые плоды используют для производства эфирных масел, лимонной кислоты, соков, варенья, джема, желе, цукатов, корпусов для драже, цедры, консервов. Из отходов, остающихся при переработке, получают пектин, отличающийся большой желирующей способностью. На основе кожуры цитрусовых плодов изготавливают цитрусовые настойки, которые затем используются для приготовления прохладительных напитков. Цитрусовые — богатые источники витаминов (аскорбиновая кислота, каротин, цитрин), а также солей калия, эфирных масел, органических кислот. Кожура этих оригинальных плодов покрыта воскообразным слоем. В состав воска входят: периловый спирт, линолевая, олеиновая, стеариновая и пальмитиновая кислоты, фитостерин, смола. В кожуре содержатся все виды сахаров (глюкоза, фруктоза и сахароза), пектиновые вещества, клетчатка, лимонная кислота, азотистые вещества, минеральные вещества (2,5%), эфирные масла, глюкозиды.

Глюкозиды — виновники горького вкуса кожуры. В кожуре апельсинов содержится гесперидин, в кожуре грейпфрутов — нарингип. А эфирные масла, которых в цитрусовых более десяти видов, придают кожуре аромат.

Эфирные масла — смеси летучих приятно пахнущих веществ, содержащихся в растениях и принадлежащих к различным классам органических соединений. В состав эфирных масел входят так называемые сложные эфиры, которые бывают растительного происхождения (например, лимонен или цитраль, содержащиеся в кожуре цитрусовых) и синтетического (например, амилацетат). Эфирные масла широко применяют в производстве пищевых эссенций, напитков, различных товаров пищевкусовой и фармацевтической промышленности и, разумеется, в парфюмерной промышленности для производства духов, одеколонов, отдушек и т. п.

Благодаря ароматному вкусу и ценному составу цитрусовые должны быть составляющей питания детей и подростков, но в ограниченном количестве. Необходимо помнить о том, что цитрусовые могут стать причиной развития аллергической реакции. Их не рекомендуется употреблять при заболеваниях печени, дисметаболических нефропатиях, мочекаменной болезни, ограничивают их употребление и при сахарном диабете.

ПРЯНОСТИ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Пряности — это различные вещества растительного происхождения, добавляемые к пище для придания ей пряного вкуса и аромата. Пряности имеют большое значение для пищеварения. Например, **укроп** и **тмин** являются хорошими средствами против брожения в желудке. **Гвоздика** и **корица** стимулируют желудочную секрецию, тем самым – процесс пищеварения.

Лавровый лист обладает антисептическими свойствами. Особенно эффективно их использование в рационе детей и подростков с плохим аппетитом. Необходимо помнить, что вещества, содержащиеся в пряностях, оказывают возбуждающее действие на нервную систему, поэтому пряности противопоказаны детям до пяти лет (т.е. в период становления нервной системы), детям с неврозами, повышенной нервной возбудимостью, нарушениями сна, тиками, нервно-артритическим диатезом (НАД). НАД проявляется склонностью к ацетонемическим кризам, ожирению, нервной возбудимости, отложению солей в суставах, мочекаменной болезни, ночным страхам, тикам, постоянным рвотам, энурезу, эмоциональной лабильности (неустойчивости настроения), болям в животе и мышцах и головной боли.

ЧАЙ, КОФЕ И ШОКОЛАД В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Кофе содержит до 2% кофеина, эфиры различных кислот (в т. ч. лимонной), углеводы, белок (до 3%), минеральные соли (5%, в т. ч. калия). Кофе возбуждающе действует на сердечно-сосудистую и нервную системы. Детям и подросткам следует употреблять его в ограниченном количестве, в исключительных случаях, для повышения давления (после обморока, при резком снижении давления) при отсутствии других средств повышения давления. Детям до пяти лет с различными заболеваниями сердечно-сосудистой и нервной систем, нефропатиями и диатезами кофе вообще запрещен.

Чай является растительным напитком. Чай лучшего качества получается из тонких и нежных листьев.

Имеется великое множество разновидностей чая: чай черный, зеленый, желтый, красный. По характеру механической обработки листья чая могут быть рассыпными (байховыми), прессованными или же экстрагированными.

На качество чая, его аромат, крепость, цвет настоя, способность воздействовать на организм человека влияют соединения, растворяющиеся в горячей воде и переходящие в чайный настой. Такими веществами являются танин, кофеин, эфирные масла, витамины и ряд других. Чем богаче этими веществами чай, тем он высококачественнее и дает более ценный настой.

Решающее влияние на качество чая оказывает комплекс дубильных веществ — чайный танин (теотанин), придающий настою цвет, терпкий вяжущий вкус и оказывающий физиологическое воздействие на организм человека. Наиболее богаты танином листовые почки побегов и самые молодые, только распустившиеся нежные листья, поэтому, чем старше и грубее лист, тем меньше в нем танина и тем менее качественен получаемый из него чай.

Лучшие сорта чая — букеты и экстра. В чае кофеина вдвое больше, чем в кофе. Но концентрация его в чашке чая гораздо меньше, чем в чашке кофе, и действует он на сердечно-сосудистую систему мягче.

Аромат придают чаю эфирные масла, которые могут обладать запахом розы, жасмина, ландыша, меда, цитрусовых, горького миндаля, корицы. По содержанию белков и их качеству чайный лист не уступает бобовым культурам. Особенно богат белками зеленый чай.

В чае содержится много витаминов. В свежем чайном листе витамина С в 3—4 раза больше, чем в соке лимона или апельсина. Правда, при фабричной переработке концентрация витамина С значительно снижается. В **зеленом чае**, не подвергающемся ферментации, количество витамина С примерно в 10 раз больше, чем в черном. В комплексе с витамином Р усиливается эффективность аскорбиновой кислоты. Этот комплекс способствует ее накоплению, задержанию и использованию в организме. Кроме того, витамины Р и С оказывают благотворное влияние на состояние стенок кровеносных сосудов. В чае также содержатся витамины В₁, В₂, В₃, РР. Детям и подросткам рекомендуется применять зеленый чай с добавлением лекарственных трав: жасмина, яблок, мяты, Melissa. Крепко заваренный чай нельзя давать детям с нефропатиями, неврозами, диатезами.

Крепко заваренный чай допустим в применении у детей и подростков только в случае снижения давления, при кишечных дисфункциях.

Шоколад является высококалорийным и питательным продуктом, в 100 г которого до 5 г белка, 40 г жира, до 55 г углеводов, от 50 до 170 мг фосфора, до 200 мг кальция, ванилин, молоко, в некоторых случаях орехи, фруктово-ягодные начинки. Шоколад включает в свой состав теобромин — биологически активное вещество, подобное кофеину, возбуждающе действующее на сердечно-сосудистую и нервную системы. Из-за этого шоколад не рекомендуется давать детям до 3—5 лет, больным нервно-артритическим диатезом, невротами и заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Шоколад и шоколадные изделия также не рекомендуется употреблять детям с дисметаболическими нефропатиями (так как эти продукты усиливают солеобразование) и аллергическими заболеваниями. Вообще, детям нельзя давать более 2—3 квадратиков плитки шоколада в день.

КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА ПИЩИ

Правильная кулинарная обработка продуктов имеет большое значение. Любые нарушения приготовления блюд могут привести к разрушению белков, жиров, углеводов, потере витаминов и минеральных веществ, что резко снижает пищевую и биологическую ценность продуктов.

Виды кулинарной обработки пищи

1. **Холодная** — производятся сортировка, удаление несъедобных частей, примесей, мытье, очистка, размораживание. При грубой очистке, длительном мытье овощей, фруктов, мяса, птицы, быстром оттаивании мясных продуктов происходит значительная потеря витаминов, минеральных солей, белков и других компонентов.

2. **Тепловая** — повышает усвояемость продуктов, улучшает вкусовые качества пищи, обеззараживает ее. При нарушениях правил тепловой обработки продуктов их пищевая и биологическая ценность может резко снизиться. Например, при длительном нагревании белков происходит их денатурация и понижается усвояемость; в перегретом жире образуются токсичные вещества, вызывающие раздражение слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта; при длительной тепловой обработке продуктов наблюдается потеря витаминов, особенно аскорбиновой кислоты. С другой стороны, недостаточная тепловая обработка, особенно мяса, рыбы, птицы, может послужить причиной пищевых отравлений и острых кишечных заболеваний.

ПРИНЦИП ЩАЖЕНИЯ

Щажение — может быть механическим, химическим и термическим, обеспечивает покой органов и систем. Принцип щажения необходим в лечебном питании.

Механическое щажение — исключение пищи, содержащей грубую растительную клетчатку (клеточные оболочки), соединительную ткань мяса (фасции, сухожилия), твердое мясо, плотное тесто, неизмельченные крупы, черный хлеб и др. В зависимости от степени щажения пищу готовят жидкую, полужидкую, пюреобразную, протертую, измельченную. Тщательное размельчение, разрыхление блюда увеличивает поверхность продукта, переводит его в состояние растворимости, что способствует лучшей его перевариваемости.

Для размельчения продуктов и блюд используют мясорубки, протирачные машины, кофемолки, сита, ступки. Для приготовления слизистых супов и протертых каш применяют способ длительного замачивания и разваривания круп. Однако в последнее время с этой целью употребляют размолотые крупы, что обеспечивает более высокую биологическую ценность блюд, так как при этом лучше сохраняются минеральные вещества и витамины, разрушающиеся при длительном вымачивании и разваривании. Очень удобны и полезны различные готовые детские смеси, каши, консервы, которые, как правило, обогащаются многими необходимыми витаминами и минеральными веществами.

Химическое щажение — исключение или резкое ограничение вкусовых раздражителей, поваренной соли, кислых, соленых и острых блюд, приправ, экстрактивных веществ и других продуктов побочного действия.

Термическое щажение — создание оптимальной температуры. Чаще всего больным детям назначают теплую пищу, которая не раздражает терморецепторы, обеспечивая покой желудочно-кишечного тракта. С другой стороны, при пониженном тоне кишечника, сопровождающемся запорами, назначение холодных блюд натошак усиливает его перистальтическую активность.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ

ВИДЫ КОНСЕРВИРОВАНИЯ

Сушка — один из старейших методов консервирования. Консервирующее действие в данном случае заключается в удалении влаги. Этот метод позволяет получить сушеные фрукты, сухие овощи, сухое молоко. К этому способу близко **вяление**.

Копчение — применяют для консервирования мясных и рыбных продуктов. Этот вид консервирования состоит в продолжительном воздействии дымом на продукт. Продукты возгонки — фенолы, креозот, формальдегид и уксусная кислота — обладают консервирующими свойствами, которые усиливаются предварительным посолом и удалением влаги.

Маринование — консервирующее действие основано на создании неблагоприятных условий для развития микроорганизмов путем погружения в раствор кислоты (в обычном случае — уксусной кислоты). Примером служат маринованные плоды, ягоды, овощи. В последующем сочетание маринования с пастеризацией позволило сократить наличие уксуса, что значительно улучшило вкус продукта.

Консервирование посолом — консервирующее действие хлористого натрия (поваренной соли) основано на том, что при концентрации 10% и более жизнедеятельность большинства микроорганизмов прекращается.

Квашение — близкий к консервированию посол. При квашении капусты, огурцов, помидоров, арбузов, яблок, баклажанов и других продуктов в них происходят биохимические процессы, в результате которых сахара переходят в молочную кислоту. Во избежание развития гнилостных и плесневых микроорганизмов квашеные продукты нужно хранить при пониженных температурах (в подвалах, погребах). Охлаждение и замораживание основано на знании о том, что при температуре 0 °С большинство микроорганизмов не может развиваться.

Консервирование сахаром — метод, при котором используется способность сахара создавать (при высоких концентрациях) большое осмотическое давление, что весьма неблагоприятно для развития микроорганизмов. Для консервирования пищевых продуктов применяется также добавление различных противомикробных веществ — фитонцидов, антибиотиков, антисептиков. **Фитонциды** — природные антимикробные вещества, содержащиеся в чесноке, луке, хрене; к **антисептикам** относится бензойноокислый натрий, салициловоокислый натрий и др., которые обладают свойствами, тормозящими процессы брожения и гниения, и, следовательно, способствуют сохранению пищевых продуктов. При использовании описанных выше способов консервирования — посола, копчения, сушки — продукты изменяют первоначальный вид, в значительной степени изменяются и их вкусовые и ароматические свойства, в некоторых случаях снижается питательная ценность.

Сублимационная сушка — сушка в замороженном виде при глубоком вакууме. Такому консервированию можно подвергнуть ягоды, фрукты и овощи, сырое и вареное мясо, рыбу, грибы, творог, бисквиты, соки, фарши.

Преимущества сублимационной сушки:

- сохраненные способом сублимационной сушки продукты близки по форме, вкусу, цвету и аромату к исходным;
- такая сушка уберегает продукты от порчи и потери витаминов.

Стерилизация — основной способ сохранения пищевого продукта без существенных изменений его вкусовых качеств.

Массовое применение в современной консервной промышленности получила стерилизация продукта и герметическая упаковка его в стеклянную или металлическую тару. При этом способе почти не изменяются цвет, аромат, вкус, питательность исходного продукта и время его сохранности весьма продолжительно. В детском питании рекомендуются к применению продукты, консервированные именно путем стерилизации. Это всевозможные пюре, каши и соки. Приготовленные промышленным способом, указанные продукты защищены от микробов, в них сохраняется исходное количество витаминов и микроэлементов. Использование копченых и маринованных продуктов должно быть ограничено в питании детей до пяти лет, а также у детей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и печени, диатезами.

ИЗМЕНЕНИЕ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ПРОДУКТОВ

При консервировании пищевых продуктов происходят некоторые изменения в их химическом составе. Степень и характер этих изменений зависят от многих причин, но в первую очередь от самого продукта и от характера и продолжительности воздействия на продукт.

Хранить до 5—6 месяцев можно весьма небольшой круг овощей и плодов, причем за время с октября по май их масса уменьшается на 6—10% за счет потери влаги, уменьшения содержания углеводов и других веществ, расходуемых плодами и овощами на дыхание во время хранения.

Так, например, при хранении яблок сорта антоновка при температуре 7 °С в течение 6,5 месяца содержание сахаров уменьшается на 45%, через 100 дней хранения потери витамина С составляют 72%. При хранении картофеля содержание витамина С уменьшается в 5—6 раз.

ПИЩЕВЫЕ КОНЦЕНТРАТЫ

Пищевые концентраты — продукты, прошедшие первичную (мытьё, чистка, измельчение) и кулинарную обработку в производственных условиях и в дальнейшем обезвоженные для увеличения срока хранения. Например, гречневую кашу или какой-либо суп из концентрата можно приготовить за 15—20 минут, т. е. расход времени в 2—3 раза меньше, чем при приготовлении из исходных продуктов. К пищевым концентратам относятся лапша **“Анаком”**, **“Доширак”**, бульоны **“Роллтон”**, **“Галина Бланка”**, **“Магги”** и др.

Сырьем для пищевых концентратов служат крупы, сушеные овощи, жир, приправы, крахмал, сахар и прочие продукты. Одним из важнейших требований, предъявляемых к концентратам, является быстрая развариваемость. Поэтому сырье перед обезвоживанием подвергается соответствующей термической обработке — бланшированию, пропарке, варке, изменяющей структуру тканей и способствующей развариваемости продукта.

В рацион питания детей и подростков включать пищевые концентраты следует с большой осторожностью.

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДО 1 ГОДА

ЕСТЕСТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

РОЛЬ ЕСТЕСТВЕННОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Естественным называется такой вид вскармливания, при котором ребенок в течение первого года жизни получает натуральное грудное молоко матери в качестве основного продукта питания.

В настоящее время учеными всего мира доказано, что грудное молоко матери является оптимальным продуктом для детишек на первом году жизни (особенно в течение первых шести месяцев). Оно является генетически идентичным тканям ребенка, вследствие чего не вызывает ранней встречи с аллергенами еще несформировавшегося детского организма. В грудном молоке содержатся биологически активные вещества, гормоны, ферменты, все виды витаминов, микро- и макроэлементов, сбалансированные по качественному и количественному составу, жиры, белки, углеводы, факторы иммунной защиты (антитела). Все это обеспечивает правильное, гармоничное развитие детского организма, многократно снижает риск развития аллергических реакций и различных заболеваний вирусной и бактериальной природы.

Во время сосания идет правильное развитие челюстного аппарата, мышц рта и языка, формируется правильный прикус.

В ходе многолетних опытов также доказано, что дети, находящиеся на грудном вскармливании, в течение всей последующей жизни надежно защищены от таких заболеваний, как атеросклеротическое поражение сосудов, сахарный диабет, различного рода лейкозы (раковое поражение кроветворной системы), хронические заболевания желудочно-кишечного тракта. Во время кормления ребенка материнской грудью происходит непосредственный контакт (как физический, так и психоэмоциональный) малыша и его мамы, что очень важно в равной степени для обеих сторон.

У ребенка с первых дней жизни начинает правильно развиваться центральная нервная система, психическая деятельность. Отмечено, что люди, вскормленные грудью, имеют значительно более высокий интеллект, чем те, которые получали искусственные смеси; среди "искусственников" чаще попадаются люди с асоциальным типом поведения, более жестокие по отношению к животным, окружающим людям и даже к своим родным. Ребенок, находящийся на грудном вскармливании, получает уже готовый, натуральный, сбалансированный по всем компонентам, оптимально адаптированный индивидуально для его организма, "подогретый" до нужной температуры (36 °C) продукт. Молоко непосредственно из молочной железы поступает в ротовую полость малыша, минуя посуду, тем самым дополнительно оберегая его от инфицирования патогенными и условно-патогенными микроорганизмами. Молоко матери лучше любой самой современной смеси усваивается организмом ребенка через еще не

сформировавшийся желудочно-кишечный тракт, не напрягая, а правильно формируя все ферментные пищеварительные системы.

Естественное вскармливание является основным фактором профилактики гипогалактии (пониженной выработки молока у матери). Во время кормления происходит особый вид общения между матерью и ребенком на сознательно-подсознательном уровне, свойственный и понятный только им двоим, а это немаловажно, так как именно с этого момента начинают формироваться взаимная любовь и понимание, которые сохраняются всю последующую жизнь. Опять же, грудное вскармливание очень удобно и выгодно для мамы: ей не нужно много времени проводить на кухне с целью приготовления искусственных смесей ребенку, которого необходимо кормить по его требованию (в первые 3 месяца это примерно 7—8 раз в сутки, т. е. каждые 3 часа, с 4-го по 6-й месяц включительно — 6 раз в сутки, не делая ночных перерывов, во втором полугодии — 5 раз в сутки), а свободное от этого занятия время можно провести с малышом.

В настоящее время не все семьи в нашей стране в силу финансово-экономических возможностей могут позволить себе приобрести своему ребенку полностью адаптированные смеси (о них речь будет идти дальше).

В течение всего периода беременности женщины в среднем прибавляют в массе 10—12 кг. Это является вполне нормальным для данного состояния, так как женщина заранее готовится обеспечивать питательными веществами не только себя, но и организм малыша посредством грудного молока. Таким образом, естественное вскармливание ребенка заранее предопределено — с первых дней беременности. После родов часть женщин страдают избыточной массой тела, и многократные попытки снизить вес ни к чему не приводят. Это связано с временной гормональной перестройкой и настроенностью организма на лактацию (выработку молока). При кормлении грудью вместе с молоком из организма матери уходят избыточно запасенные питательные вещества, а следовательно, происходит значительное стойкое снижение массы тела до исходного уровня. В первые месяцы вес только начинает снижаться, а к 6—8-му месяцу становится изначальным. Так же постепенно гормональная система матери начинает функционировать в привычном ритме, и соотношение различных гормонов в крови становится нормальным.

Женщины, кормящие детей грудью, во много раз больше защищены от онкологических процессов (рака груди) в последующей жизни, чем не кормящие, что, опять же, связано с гормональной настроенностью организма.

Подготовка женщины к кормлению должна начинаться во время беременности в женской консультации или позднее — в детской поликлинике (в кабинете здорового ребенка). В этот период очень важно, чтобы у женщины сформировалось предпочтение грудного вскармливания.

Необходимо помогать матери начинать грудное вскармливание в течение первого получаса после родов. Первое прикладывание к груди должно проходить в родильном зале через 20—30 минут после родов (к этому времени ребенок, как правило, отдохнул и готов сосать грудь). При первом прикладывании очень важен контакт “кожа к коже”. Длительность первого контакта ребенка с матерью должна составлять не менее 1 часа. При соблюдении этих условий происходит заселение кожи ребенка микрофлорой матери, начинает нормально вырабатываться молоко,

ребенок получает первые капли молозива, богатого энергетическим материалом и антителами. Раннее прикладывание к груди способствует также хорошему сокращению матки в послеродовом периоде.

Важно показывать матерям, как кормить грудью или сохранять лактацию, даже если они временно отделены от своих детей. В случае если мать временно не может кормить ребенка грудью, ей необходимо рекомендовать сцеживать молоко так часто, как хотел бы есть ребенок.

Нельзя давать новорожденным никакой иной пищи или питья, кроме грудного молока, за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями. Особенно опасно так называемое предлактационное питание (дается новорожденному до первого прикладывания к груди), так как:

- оно заменяет молозиво, при этом повышается риск инфекционных осложнений, желтухи; мешает налаживанию сосания, поскольку утоляет голод ребенка, а следовательно, снижает активность сосания;
- даже однократное кормление смесью может вызвать у ребенка непереносимость белков коровьего молока и аллергические реакции;
- необходимости в дополнительном введении ребенку воды также нет, поскольку все его потребности в жидкости удовлетворяет молоко матери, а излишняя жидкость увеличивает нагрузку на функционально незрелые почки ребенка;
- даваемая ребенку глюкоза также увеличивает нагрузку на почки, способствует аллергизации организма.

ПОКАЗАНИЯ К ВВЕДЕНИЮ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ ИЛИ ЖИДКОСТЕЙ

1. Пониженный уровень сахара крови у ребенка.
2. Фитотерапия, если кормление грудью не обеспечивает потребности в жидкости.
3. Низковесный или больной ребенок, если материнского молока временно недостаточно для обеспечения его потребности.

Очень хорошо практиковать круглосуточное пребывание матери и новорожденного рядом в одной палате. Необходимо создание таких палат не только в физиологическом, но и в наблюдательном отделении. Женщины после кесарева сечения тоже могут находиться в палате вместе с ребенком при условии организации ухода медицинской сестры. Кормление ребенка следует начинать после того, как женщина придет в себя после наркоза.

Необходимо поощрять кормление ребенка по его требованию, а не по расписанию.

Нельзя давать новорожденным, находящимся на грудном вскармливании, успокаивающие средства, имитирующие материнскую грудь (соски, пустышки и др.). Использование этих предметов может вызвать формирование неправильного механизма сосания.

После выписки из родильного дома мать может столкнуться с целым рядом проблем и трудностей (лактостаз — застой молока в молочных железах; мастит — воспаление молочных желез; отказ ребенка от груди по различным причинам, отрицательное влияние родственников). Во всех этих случаях ей необходимы поддержка и совет человека, владеющего навыками консультирования и техникой правильного кормления. Такую поддержку обычно осуществляют врачи-педиатры детской поликлиники.

В ходе исследований последних трех десятилетий стало известно много нового о физиологии грудного вскармливания и о механизме акта сосания ребенком материнской груди. Эти многочисленные данные дают возможность понять, почему у некоторых матерей возникают проблемы с кормлением грудью и какая помощь необходима им и их детям для того, чтобы естественное грудное вскармливание проходило максимально успешно.

АНАТОМИЧЕСКОЕ СТРОЕНИЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Молочная железа — это парный железистый орган, расположенный на передней грудной стенке, состоящий из паренхимы (высокодифференцированной железистой ткани), стромы (соединительнотканых тяжей и перемычек), жировой ткани, составляющей перегородки между дольками, лимфатических и кровеносных сосудов, нервов.

Паренхима представляет собой молочную железистую ткань, сгруппированную в мельчайшие грозди, которые объединяются в более крупные анатомические образования — мелкие дольки. Каждая мелкая долька окружена тонкой соединительнотканной капсулой и открывается в мелкие молочные протоки первого порядка, а те, сливаясь между собой, формируют молочные протоки второго и последующих порядков. При объединении нескольких маленьких долек образуются анатомические дольки, которые окружены более грубой и массивной соединительнотканной капсулой. У всех женщин их примерно одинаковое количество — от 7 до 20, но их число не определяет размер молочной железы и объем вырабатываемого молока. Количество молока определяется интенсивностью работы желез.

Строма — это мощный каркас (или “скелет”), состоящий из грубых волокон соединительной ткани, которые очень тесно переплетены между собой, устойчивы к разрывам и растяжениям. Этот каркас по всем направлениям одинаково равномерно пронизывает всю толщу органа, выполняет опорную, поддерживающую и защитную функцию для паренхимы, сосудов, жировой клетчатки, поддерживает первоначальную (округлую) форму молочной железы. Тяжи также разделяют анатомические дольки между собой.

Жировая ткань в виде многочисленных междольковых прослоек равномерно распределена по всему объему органа. Она выполняет защитную, амортизационную (в виде мягкой подушки окружает основные элементы железы и защищает от ударов, ушибов, разрывов и других повреждений) и термоизолирующую (оберегает от переохлаждения паренхиму, нервные и сосудистые элементы) функции. Именно количеством жировой ткани определяется размер грудной железы. Очень часто у женщин и девушек наблюдается асимметрия молочных желез (разница между объемом левой и правой, причем чаще больше объем правой).

Нервные элементы обеспечивают высокую чувствительность, особенно в области соска и ареолы (околососкового кружка). Кровеносная сеть в грудных железах сильно развита. Она обеспечивает поступление определенного объема жидкости и питательных веществ (белки, жиры, углеводы, микро- и макроэлементы, ферменты, гормоны и другие биологически активные вещества) из депо организма матери в молочную железу для выработки железистой тканью молока.

Молочная железа как цельный орган окружена снаружи со всех сторон грудной фасцией, далее тонким слоем подкожной жировой ткани, а сверху кожей. В центре каждой железы имеется **ареола** (это темный пигментированный околососковый кружок, полностью лишенный мелких волосков), заканчивающаяся **соском** (он может иметь различную форму, но чаще округлую, возвышающуюся над поверхностью самой железы). На поверхности соска открываются терминальные (конечные) **молочные протоки** количеством от 3—4 до 10—12.

Расположенные в области ареолы железы вырабатывают маслянистый секрет, предотвращающий высыхание соска и ареолы и образование трещин. Из этого следует, что мытье молочной железы перед кормлением (особенно с мылом), обработка фурациллином нецелесообразны, так как провоцируют образование трещин соска.

ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

У девушек и не кормящих женщин молочные железы находятся в нефункционирующем состоянии. Выработка молока молочными железами происходит под действием целого набора строго специфических гормонов, вырабатываемых только во время беременности, а именно со второй ее половины; у большей части беременных молоко начинает пассивно выделяться из сосков.

Гормоны, стимулирующие лактацию (выработку молока)

Пролактин — стимулирует секрецию молока железистыми клетками. Его выработка вызывается раздражением рецепторов ареолы и происходит в передней доле гипофиза. Пик выработки пролактина происходит в ночное время суток, этим объясняется необходимость ночного кормления.

Окситоцин — вырабатывается в нейрогипофизе, воздействует на гладкомышечные клетки молочных ходов и способствует вытеканию молока из железы. Выработку окситоцина стимулируют раздражение ареолы, мысли о ребенке, его плач. Стресс, отрицательные эмоции тормозят выработку окситоцина.

Признаками активной секреции окситоцина являются выделение молока во время подготовки к кормлению, при плаче ребенка, вытекание молока из второй груди во время кормления, болезненные маточные сокращения у недавно родившей женщины, чувство сжатия и покалывания в молочной железе.

Гормоны-ингибиторы содержатся в молоке, действуют при недостаточном опорожнении железы, тормозя секрецию молока.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ХИМИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЖЕНСКОГО МОЛОКА

Эволюция развития привела к особенностям молочного вскармливания, специфическим для каждого вида млекопитающих. Многие мамы в нашей стране придерживаются мнения, что, давая малышу натуральное парное коровье (реже козье) молоко, тем самым они обеспечивают его всеми необходимыми питательными веществами в должном объеме и способствуют гармоничному росту и развитию. Это сильное заблуждение, так как женское и коровье молоко сильно разнятся по качественному и количественному составу.

Количественные различия состава женского и коровьего молока

Общее количество белка в женском молоке приблизительно в 2 раза меньше, чем в молоке коров, а количество углеводов больше почти в 2 раза. Принято считать, что в среднем в 100 мл женского молока содержится 1,2 г белка, 3,5 г жира и 7,5 г углеводов. Энергетическая ценность женского молока составляет 70 ккал.

Качественные различия состава женского и коровьего молока

В женском молоке содержание лактоальбумина, лактоглобулинов и иммуноглобулинов значительно больше, чем казеина (основного белка молока животных, обладающего значительной аллергенной активностью). При створаживании женского молока хлопья получаются мелкими, что значительно увеличивает поверхность, доступную воздействию желудочного сока. Альбумины содержат много серы, в то время как казеин — фосфора. Содержание аминокислот в женском молоке почти в 3 раза меньше, чем в коровьем, но их соотношение более соответствует потребностям ребенка на первом году жизни. Особое значение приобретают гидролитические ферменты, содержащиеся в грудном молоке и участвующие в расщеплении белка.

При грудном вскармливании большое значение имеет состав жиров, так как 47% энергетической ценности женского молока покрывается за счет жира. Основным компонентом жира являются триглицериды. Пищевая ценность триглицеридов коровьего молока, выражаемая коэффициентом усвоения, ниже, чем женского (соответственно 60% и 90%). По составу жир женского молока значительно отличается от жира коровьего молока за счет преобладания ненасыщенных эссенциальных жирных кислот, которые не синтезируются в организме человека. Они составляют 11% содержания всех жирных кислот. В коровьем молоке такие жирные кислоты содержатся в незначительном количестве. Содержание линолевой кислоты в женском молоке — 5%, в коровьем — всего 0,5%. В настоящее время установлено, что наличие эссенциальных жирных кислот значительно повышает процент усвояемости белка (этим частично объясняется более низкая потребность ребенка в белке при естественном вскармливании, чем при искусственном), а также способствует проявлению физиологического действия витаминов. Жир коровьего молока способствует повышению уровня холестерина в сыворотке крови, повышает проницаемость сосудистой стенки, вызывает в ЦНС преобладание процессов возбуждения над процессами торможения. Большое значение в жире женского молока имеет высокая концентрация фосфатидов, которые ограничивают отложение балластного жира и способствуют синтезу белка.

Имеется также различие в расщеплении и всасывании жиров. Доступность и усвояемость жиров женского молока даже у детей первых дней жизни составляет более 90%, в то время как у коровьего молока она бывает менее 60%.

Количество молочного сахара (лактозы) в женском молоке больше, чем в молоке животных. Качественные различия заключаются в разном изомерном строении молочного сахара: в женском молоке содержится β -лактоза, в коровьем — α -лактоза. β -лактоза медленнее усваивается в тонком кишечнике, чем α -лактоза, и успевает дойти до толстого кишечника, где стимулирует рост грамм-положительной бактериальной флоры. β -лактоза стимулирует синтез витаминов группы В и влияет на состав липидов, уменьшая содержание нейтральных жиров и увеличивая содержание лецитина.

Большое значение имеет наличие в женском молоке олигоаминосахара, который стимулирует рост бифидобактерий, благодаря чему получил название “бифидум-фактор”. Бифидогенность грудного молока в 40 раз выше коровьего.

Женское и коровье молоко имеют также различный минеральный состав. Общее количество минеральных солей в женском молоке меньше, чем в коровьем. Это позволяет избегать задержки осмотически активных ионов в организме ребенка первых месяцев жизни, имеющего низкую экскреторную функцию почек. Ранняя перегрузка натрием способствует в старшем возрасте развитию гипертонии.

В женском молоке соотношение между фосфором и кальцием равно 1 : 2, в то время как в коровьем — 1 : 1. Коэффициент усвоения кальция женского молока (отношение кальция, усвоенного к количеству кальция пищевого рациона) составляет более 60%, а коровьего молока — всего 20%, что имеет существенное значение для процесса минерализации костной ткани. На процент усвоения кальция оказывает существенное влияние витамин D, активность которого в женском молоке выше, чем в коровьем. Оптимальные показатели обмена наблюдаются тогда, когда с женским молоком дети получают от 0,03 до 0,05 г/кг массы тела кальция и фосфора, а магния — более 0,006 г/кг массы в сутки. Женское молоко значительно богаче коровьего железом, медью, цинком.

Количество витаминов в женском молоке зависит от сезона года и витаминной ценности пищи кормящей матери. В среднем в женском молоке содержится значительно больше жирорастворимых витаминов (А, D, E), чем в коровьем молоке.

Биологические отличия женского молока

Пассивный иммунитет, который ребенок получает от матери, в основном обеспечивается антителами, относящимися к иммуноглобулинам G. В грудном молоке обнаружены антитела к различным микроорганизмам — эшерихиям, шигеллам, энтеровирусам, кокковой флоре и др., а также иммуноглобулин А. Его концентрация в молозиве в 5—10 раз выше, чем в сыворотке крови, причем в последующий период его содержание остается значительным. Иммуноглобулин А женского молока обладает широким антимикробным и противовирусным действием на протяжении всего желудочно-кишечного тракта.

Уровень антибактериального фермента лизоцима в грудном молоке в 1000—3000 раз выше, чем в коровьем. Наряду с этим в женском молоке содержатся комплемент и лактоферрин. Последний обладает антибактериальным эффектом.

Таким образом, женское молоко в процессе эволюции приобрело ряд биологических свойств, которые способствуют здоровью и развитию ребенка. Любые искусственные смеси, как бы близко они ни подходили по своему химическому составу к молоку женщины, не могут полностью заменить женское молоко, особенно при вскармливании детей первых месяцев жизни.

ПОДГОТОВКА ЖЕНЩИН К ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ

К выработке и секреции молока способны практически все женщины. Истинная неспособность грудного вскармливания ребенка встречается крайне редко, чаще это связано с грубыми органическими поражениями, тяжелыми заболеваниями матери и значительно реже — с ее отрицательной эмоциональной настроенностью и глубокой убежденностью в абсолютной ненадобности естественного грудного вскармливания.

Огромное значение для нормальной лактации имеет организация рационального, полноценного, сбалансированного, регулярного питания женщины еще во время беременности. Обычно в первой половине беременности питание не требует значительной коррекции, но все же необходимо достаточное обеспечение витаминами и минеральными веществами, богатыми источниками которых являются разнообразные овощи и фрукты. Напротив, во второй половине беременности, когда масса плода начинает интенсивно нарастать, у женщины увеличивается потребность в основных пищевых веществах, в первую очередь в белке, как основном пластическом (строительном) материале, минеральных веществах, особенно в кальции, идущем на построение скелета плода. Увеличивается потребность и в витаминах, активно участвующих во всех обменных процессах.

Учитывая вышеперечисленное, женщинам во второй половине беременности следует рекомендовать увеличить потребление белоксодержащих продуктов и продуктов, богатых солями кальция (молоко, молочнокислые продукты, творог, различные сорта сыров, исключая острые). Желательно, чтобы в суточный рацион беременной женщины в это время входили:

- 500—600 мл молока или кисломолочных продуктов;
- 100—150 г творога;
- 150—200 г мяса или рыбы;
- 500—600 г;
- 200—300 г фруктов.

При необходимости увеличения белкового компонента рациона хорошо использовать сухие молочные смеси для беременных женщин, такие как **“Фемиллак-1”**, **“Энфамил-мама”** и другие, обогащенные витаминами и минеральными веществами.

К концу беременности во избежание слишком большого увеличения массы тела желательно несколько ограничить в суточном рационе количество углеводов, в основном за счет сокращения потребления белого хлеба из высших сортов пшеницы, кондитерских изделий и сахара. Для достаточного обеспечения организма плода и матери витаминами в течение всей беременности рекомендуется принимать препараты витаминов (современные витамины выпускаются в таблетированном виде — комплексные поливитамины в нормированных суточных дозировках, комбинированные с микро- и макроэлементами), в первую очередь витамины группы В и аскорбиновую кислоту (витамин С).

Помимо питания как основного фактора для полноценной выработки молока матерью, большую роль играет полноценный суточный режим: спокойный,

комфортабельный, длительный ночной (не менее 9 часов) и легкий дневной (не менее 2—3 часов) сон, каждодневные прогулки или пребывание на свежем воздухе.

Женщинам еще с первой половины беременности и особенно непосредственно в послеродовой лактационный период необходимо избегать физических перегрузок и психоэмоциональных стрессов, которые значительно снижают выработку и секрецию молока у матери. Значительный удельный вес в выработке молока принадлежит психоэмоциональной настроенности мамы на необходимость выработки молока и кормления им малыша, т. е. от ее положительного или отрицательного эмоционального фона. Встречаются такие случаи, когда в семье или ближайшем окружении беременной или лактирующей женщины наблюдается крайне отрицательное отношение к ней, ее ребенку или естественному грудному вскармливанию как факту в целом, и это может послужить пусковым механизмом в снижении объема вырабатываемого молока, вплоть до полного прекращения лактации. Во избежание подобных случаев необходимо объяснить ближайшему окружению беременной или кормящей женщины о необходимости создать ей максимально благоприятную обстановку.

ПРЕИМУЩЕСТВА РАННЕГО ПРИКЛАДЫВАНИЯ РЕБЕНКА К ГРУДИ МАТЕРИ

Здоровый новорожденный ребенок имеет врожденный безусловный, хорошо выраженный сосательный рефлекс, проявляющийся уже во внутриутробном периоде. Примерно со второй половины беременности, когда он уже приобретает многие черты сходства с ребенком старшего возраста, у него можно на ручках и ножках отчетливо различить пальчики — он уже тогда начинает совершать активные сосательные движения, засунув большой палец ноги или руки в ротик. Только что родившегося малыша сразу же после необходимых первичных мероприятий прямо в родильном зале, если нет абсолютных противопоказаний как со стороны мамы, так и ребенка, выкладывают на живот матери. Еще не прошедший основную адаптацию после родов к окружающей внеутробной среде ребенок, полежав на мамином животе и услышав привычный ритм ее сердцебиения, совершает свое первое в этой жизни активное, но пока еще неосознанное действие — безошибочно ползет к груди матери, самостоятельно находит и захватывает сосок и начинает сосать грудь. Первое прикладывание ребенка к груди матери сразу после родов играет огромное значение для него как непосредственно на первом году жизни, так и в последующие годы.

К моменту родов у женщины вырабатывается не истинное молоко, а молозиво — это более густая, чем молоко, жидкость белого цвета, более богатая по белковому, жировому, углеводному, ферментному составу. Энергетический состав молозива настолько богат, что даже в малых объемах оно полностью покрывает значительные потребности в энергии детского интенсивно растущего и адаптирующегося организма. В молозиве также содержатся факторы неспецифической защиты (иммуноглобулины, различные фракции клеточного звена иммунитета и т. д.), которые надежно защищают очень уязвимый детский организм с несформировавшимся еще иммунитетом от вирусных, бактериальных и других микробных агентов.

В условиях внутриутробной жизни ребенок в норме находится в полностью асептических (не загрязненных микробными агентами) условиях, а следовательно, его кожа, все слизистые оболочки, верхние дыхательные пути и желудочно-кишечный тракт полностью стерильны. При первом грудном кормлении происходит заселение всего желудочно-кишечного тракта полезными бактериями, такими как лактобактерии, бифидобактерии и т. д., составляющими нормальную микрофлору кишечника. В случае, если ребенок по ряду причин (были противопоказания со стороны матери или ребенка, либо из-за халатного отношения к своей работе со стороны старшего или среднего медицинского персонала) не был приложен к груди в первые часы после рождения, либо сразу был переведен на искусственное вскармливание, его кишечник начинают заселять патогенные и условно-патогенные микроорганизмы (стрептококки, стафилококки и т. д.), в результате чего начинает развиваться дисбактериоз желудочно-кишечного тракта, из-за которого ребенок значительно хуже начинает усваивать питательные вещества, отстает по физическому и психическому развитию от своих сверстников, у него часто проявляются аллергические реакции, он чаще болеет различными заболеваниями.

Раннее прикладывание ребенка к груди способствует более быстрому становлению и более длительной лактации у матери, скорому успокоению матери сразу после родов и исчезновению у нее стрессового гормонального фона (так как роды являются сильнейшим физиологическим стрессом), лучшему обратному

развитию матки после родов, уменьшению вероятности гнойно-септических послеродовых осложнений как у нее, так и у ребенка.

Длительность первого кормления не должна превышать 20 минут, поскольку даже физиологические (естественные) роды требуют огромных физических и энергетических затрат, в результате которых и организм матери, и организм ребенка значительно истощаются и, естественно, требуют отдыха.

ПОКАЗАНИЯ К БОЛЕЕ ПОЗДНЕМУ ПРИКЛАДЫВАНИЮ РЕБЕНКА К ГРУДИ МАТЕРИ

Показания к более позднему прикладыванию ребенка к груди могут быть как со стороны малыша, так и матери.

Показания со стороны ребенка: дети, родившиеся с асфиксией, оценкой при рождении по шкале Апгар ниже 7 баллов, родовой травмой, кефалогематомой (родовой “опухолью” — отеком мягких тканей предлежащей части плода), гемолитической болезнью, пороками развития, недоношенностью, респираторным дистресс-синдромом, а также новорожденные, общее состояние которых неудовлетворительное, глубоконедоношенные (с 3—4-й степенью недоношенности — со сроком беременности 32 недели и менее), срыгивающие, с пороками развития, резус-конфликтом (дети, рожденные от матерей с резус-отрицательной кровью) и ряд других состояний.

Показания со стороны матери: оперативные вмешательства в родах, роды в предсудорожном и судорожном состоянии, обильные маточные кровотечения во время родов, наличие инфекционных процессов, разрывы промежности 2-й степени, гнойно-воспалительные заболевания матери, резус-отрицательная кровь, особенно при наличии титра антител в крови, некоторые экстрагенитальные заболевания (гипертоническая болезнь 2-й степени, пороки сердца, сахарный диабет, пиелонефрит в стадии обострения, тяжелая анемия).

Если состояние ребенка после родов удовлетворительное при тяжелом состоянии матери, то уже через 2 часа после рождения малышу начинают давать донорское молоко из бутылочки или рожка.

АБСОЛЮТНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К КОРМЛЕНИЮ ГРУДЬЮ

Со стороны матери: открытая форма туберкулеза (бацилловыделение), ВИЧ-инфицирование, декомпенсированные формы болезней сердца, почек, крови, злокачественные опухоли, болезни обмена веществ (фенилкетонурия, галактоземия), прием матерью цитостатиков, радиоактивных препаратов. Рекомендуется кормление ребенка донорским молоком или адаптированной смесью. Психические заболевания матери являются относительным противопоказанием — этот вопрос решают непосредственно с лечащим психиатром индивидуально в каждом конкретном случае. В родильном доме не прикладывают к груди детей в случае появления у матери любого острого воспалительного процесса (ОРВИ, ангина, кишечные явления и др.), а также мастита (воспаления молочных желез), эндометрита (воспаления эндометрия — внутреннего функционального слоя матки) и других инфекционных процессов.

Со стороны ребенка: наследственные аномалии обмена веществ — фенилкетонурия, галактоземия, лейциноз, алактозия, гиполактазия (все эти заболевания характеризуются пониженной выработкой или полным ее отсутствием определенных ферментов, участвующих в расщеплении отдельных пищевых элементов, в результате чего идет накопление их недоокисленных продуктов, что отрицательно сказывается на детском организме). При диагностике этих заболеваний новорожденного переводят на безмолочное вскармливание (миндальное, соевое молоко) или специальные лечебные смеси (о них речь пойдет в отдельной главе “Лечебное питание”).

ТЕХНИКА ПРИКЛАДЫВАНИЯ РЕБЕНКА К ГРУДИ

В первый день после родов мать кормит ребенка, лежа в постели. Перед кормлением она обязательно должна помыть руки с мылом, надеть стерильную косынку или специальный одноразовый чепчик, обработать область соска и ареолы стерильным марлевым тампоном (но ни в коем случае не ватным, во избежание оставления на груди матери волокон), смоченным раствором антисептика (возможно фурациллином, но лучше — калия перманганата в разведении 1 : 5000—8000. Раствор должен быть свежеприготовленным, бледно-розового цвета). Не следует обрабатывать соски раствором борной кислоты. Ребенка кладут на стерильную пеленку так, чтобы ему было удобно захватить ртом сосок. Мать вторым и третьим пальцами руки, поддерживающей грудь, несколько ее оттягивает, для того чтобы носовое дыхание ребенка не было затруднено сильным прижатием грудной железы. Сосок, находящийся между пальцами, мать вкладывает в рот ребенку так, чтобы он захватывал и околососковый кружок (ареолу). При этом голова ребенка не должна быть слишком запрокинута назад. Первые капли молока до начала кормления лучше сцедить. По окончании кормления грудь надо обмыть проточной водой с мылом, тщательно обсушить стерильной пеленкой (выдают перед каждым кормлением), смазать сосок и окружность его вазелином и прикрыть сосок кусочком стерильной марли, оберегая от грубого механического раздражения бельем.

Техника правильного прикладывания малыша к груди способствует наиболее эффективному всасыванию необходимого для него количества молока, не приводит к утомлению, а также служит надежной профилактикой и защитой трещин сосков, нагрубания молочных желез, лактостаза и мастита у матери.

Правила прикладывания ребенка к груди.

Рот ребенка должен быть широко открыт.

При этом во рту ребенка формируется подобие соски, что способствует выдавливанию молока из млечных синусов, расположенных в проекции ареолы. При этом не травмируется чувствительный сосок, поскольку ротик новорожденного ребенка по механизму действия напоминает вакуумный насос (ротовая полость детей первого года жизни гораздо меньше, чем в более старшем возрасте, а язык относительно большой). При совершении сосательных движений мягкое нёбо, расположенное между ротовой и носовой полостями, полностью изолирует одну от другой, “большой” язык совершает движение назад, действуя наподобие плотно притертого поршня. Тем самым в ротовой полости создается отрицательное давление, которое осуществляет присасывающее действие по законам физики, и молоко из грудной железы мамы поступает в ротовую полость малыша, а благодаря глотательным движениям начинает далее поступать по желудочно-кишечному тракту. Сосок занимает третью часть “соски”, т. е. ребенок сосет грудь, а не сосок.

Околососковый кружок либо полностью захвачен ртом ребенка и внешне во время кормления не виден, либо больше виден сверху, чем снизу (наиболее крупные млечные синусы расположены в проекции нижней части ареолы).

Нижняя губа ребенка вывернута наружу.

Подбородок малыша прижат к груди, нос утопает в молочной железе матери; носовые ходы открываются с боков, при этом отодвигать пальцем грудь от носика ребенка во время сосания, как это делают многие женщины, нет необходимости.

Язык выдвинут вперед, сложен в виде лопатки, огибает сосок.

Молочная железа матери приобретает округлую форму.

При наличии вышеперечисленных признаков формируется правильный артикуляционный, физиологический аппарат сосания (т. е. правильный механизм сосания): при движении языка и десен молоко выделяется из синусов, волнообразное движение языка способствует его продвижению и заполнению ротовой полости. Когда ротовая полость заполнена молоком, ребенок глотает.

При захватывании только одного соска ребенок высасывает молоко, создавая движением щек и языка в ротовой полости отрицательное давление. Данный механизм неэффективен, так как требует больших энергетических затрат и приводит к быстрой утомляемости ребенка, травматизации соска (при таком механизме сосания сосок матери располагается между деснами ребенка, в то время как при правильном захвате сосок должен находиться в ротовой полости и движениями языка подниматься к мягкому нёбу), болезнен для матери.

Правильный механизм захватывания груди способствует анатомически верному развитию челюстно-лицевой области, так как при рождении у детей идет сильное преобладание мозговой части черепа над лицевой, а по мере взросления малыша мозговая увеличивается в объеме незначительно по сравнению с лицевой. Во взрослом же состоянии последняя преобладает. По мере развития лицевой части происходит увеличение верхней и нижней челюстей, на которых в последующем в строго определенные сроки и в строгой последовательности происходит прорезывание зубов, от чего также зависит формирование прикуса. Изменяются пропорции лица.

Неправильное прикладывание к груди приводит к тому, что вследствие утомления, неэффективного высасывания молока, преждевременного прекращения кормления из-за болезненных ощущений у матери ребенок не получает должного объема молока.

При сосании ребенка из бутылочки формируется неправильный артикуляционный механизм, утрачивается навык правильного сосания, а в последующем идет неправильное формирование и развитие челюстно-лицевой области, неправильный прикус, и в последующем могут быть дефекты речи. При необходимости дать ребенку сцеженное молоко его следует давать из чашки или из ложки (речь о показаниях, правильности и технике сцеживания молока будет идти в другой главе).

ОЦЕНКА КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ

Оценка правильности кормления грудью является важным клиническим навыком для врачей, имеющих непосредственное отношение к новорожденным и детям первого года жизни, находящимся на естественном вскармливании, среднего медицинского персонала, работающего в родильных домах, и самих родителей и позволяет оценить правильность техники кормления, его эффективность, а также выявить причины трудностей, связанных с кормлением.

Критерии оценки кормления грудью

- Внешний вид матери.

Для того чтобы понять психологическое состояние матери и выявить связанные с этим трудности, необходимо обращать внимание на ее возраст, социально-экономический статус, отношение к ней сопровождающих ее родственников, отметить нервозность или, наоборот, уверенность в себе, коммуникабельность.

- Как мать держит ребенка.
- Внешний вид и состояние ребенка.

Необходимо оценить питание, подвижность, общее состояние здоровья. Успешному кормлению могут мешать заложенный нос, короткая уздечка языка, расщелина губы и нёба.

- Реакция ребенка на кормление.

Признаком того, что ребенок первых месяцев жизни голоден, является то, что он ищет грудь, поворачивает голову, открывает рот и высовывает язык; старшие дети поворачиваются к груди, касаются ее рукой. Если кормление проходит успешно, ребенок, находящийся у груди, спокоен и расслаблен.

- Как мать поддерживает грудь во время кормления.

Не следует держать грудь между указательным и средним пальцами (как сигарету) или сдавливать ее большим и указательным пальцами. Не нужно пальцем отодвигать молочную железу от носика ребенка. При всех этих способах пережимаются млечные синусы и затрудняется отток молока. Поддерживать маленькую молочную железу нет необходимости. Грудь поддерживают, положив ладонь на грудную клетку так, чтобы указательный палец касался железы, а большой палец свободно прилегал к ней сбоку;

- Правильно ли ребенок приложен к груди.

Необходимо проверить признаки правильного прикладывания к груди.

- Как ребенок сосет.

В начале кормления ребенок сосет быстро и поверхностно, стимулируя выделение молока. Когда молоко начинает поступать в рот ребенка, сосание

становится медленным, глубоким и ритмичным. При этом можно видеть и слышать, как ребенок глотает.

Если на всем протяжении кормления ребенок сосет быстро, слышно чмокание, это говорит о том, что он не получает нужного количества молока или приложен к груди неправильно. В процессе сосания ребенок, как правило, делает паузу, затем сосательные движения возобновляются. Об этом важно помнить, чтобы не отнять ребенка от груди преждевременно.

При избытке молока у матери ребенок давится при глотании. В этом случае возможно использование альтернативной позы для кормления (например, мать лежит на спине, ребенок находится сверху).

- Как заканчивается кормление.

Ребенок засыпает у груди, выглядит довольным, или мать отнимает ребенка от груди во время паузы.

Необходимо отметить продолжительность кормления, что важно в случае слишком кратковременного (менее 4 минут) и длительного (более получаса) кормления.

Состояние молочных желез после кормления: во время кормления необходимо обращать внимание на признаки активного действия окситоцина (вытекание молока из другой железы, наличие маточных болей во время кормления у родильниц).

При правильной технике прикладывания к груди отсутствуют трещины, покраснение, сосок не выглядит “жеванным”.

После кормления железа становится мягкой.

ПОЛОЖЕНИЕ РЕБЕНКА У ГРУДИ

Возможны разнообразные положения ребенка у груди. При оценке положения матери и ребенка важно помнить, что женщине должно быть удобно; в противном случае она не сможет кормить ребенка достаточно длительно.

1. Кормление сидя.

Необходимо отметить следующие моменты:

- мать должна сидеть в удобной и расслабленной позе с опорой под спину;
- удобно использовать скамеечку для ног или подкладывать подушку под руку, которой мать держит ребенка;
- голова ребенка не должна быть повернута по отношению к плечевому поясу, в противном случае он быстро утомится и откажется от груди;
- лицо ребенка должно быть обращено к груди, нос напротив соска;
- мать должна близко прижимать к себе туловище ребенка;
- если ребенок новорожденный, его необходимо поддерживать снизу за спину и ягодицы, а не только за плечи и голову;
- необходимо правильно поддерживать грудь, не пережимая млечные синусы.

2. Кормление в положении лежа.

Удобно в случае:

- кесарева сечения;
- эпизиотомии (вид рассечения мягких тканей промежности женщины во время естественного родового акта по медицинским показаниям);
- при ночном кормлении.

При этом необходимо положить ребенка на бок, прижать его, следить, чтобы голова не была развернута по отношению к плечевому поясу. Не следует опираться головой на руку, так как рука быстро устает.

3. Положение “из-под руки”.

Удобно при:

- одновременном кормлении близнецов;
- лактостазе;
- мастите;
- затруднении с захватом груди.

4. Положение с поддержкой рукой, противоположной той груди, к которой приложен ребенок.

Удобно в случае, если:

- ребенок маловесный или недоношенный;
- ребенок болен.

ОТКАЗ ОТ ГРУДИ

Новорожденный ребенок и ребенок первого года жизни, находящийся на естественном вскармливании, может отказываться от материнской груди только в крайних случаях:

- при болезни, влиянии болезненных ощущений или лекарственных средств;
- при очень высокой температуре (38 °С и выше);
- если болит животик;
- при различного рода заболеваниях, протекающих с лихорадкой и симптомами интоксикации (признаками отравления организма);
- если уже сыт и больше есть не хочет — в этом случае малыш берет грудь, но сосет меньше, чем обычно, более вяло;
- при прорезывании молочных зубов, заложенном носе, кандидозе (грибковом поражении) либо любом другом поражении ротовой полости с признаками изъязвления (стоматиты), в этом случае ребенок сосет несколько минут, затем плачет;
- при обработке материнского соска каким-либо дезинфицирующим раствором, оставляющим после себя неприятный вкус;
- при неприятных болезненных ощущениях (мать рукой оказывает давление на место травмы при вакуум-экстракции или накладывании щипцов при оказании родовспомогающих мероприятий во время родов), ребенок кричит и сопротивляется при попытке приложить его к груди;
- вследствие действия седативных веществ, оказывающих успокаивающее, угнетающее, снотворное действие на ребенка (эти средства применяются с профилактической или лечебной целью или для проведения диагностических и лечебных мероприятий).

Во всех этих случаях необходимо выявить и установить причину, вызвавшую отказ ребенка от груди (лечить заболевание малыша, корректировать положение ребенка у груди с целью предотвращения давления на место травмы, по возможности отменить седативные средства).

Причины трудностей с кормлением:

- кормление из бутылочки или сосание пустышки;
- получение ребенком недостаточного количества молока из-за нарушения техники прикладывания;
- неправильное поддерживание груди во время кормления;
- избыток молока, когда оно самопроизвольно большим объемом вытекает из молочной железы и ребенок при этом им захлебывается;
- нагрубание молочных желез матери, когда отхождение молока у матери нарушено и сосание груди ребенком вызывает значительные болевые ощущения у матери.

Во всех вышеперечисленных случаях необходимо дать матери рекомендации по соблюдению правильной техники кормления и прикладывания к груди. При избыточном количестве молока у матери может быть эффективна смена положения ребенка у груди (мать лежит на спине, ребенок находится сверху — это значительно уменьшает объем пассивно вытекающего молока из грудных желез матери. В этом случае следует помнить о необходимости последующего сцеживания молока с целью избежания застоя молока в груди и последующего

маститы. В случае необходимости давать ребенку один или несколько раз в день сцеженное молоко или смеси (мать ходит на работу или учебу) следует рекомендовать родителям пользоваться специальной поильной чашечкой или чашечкой и ложечкой, а не бутылочкой, во избежание последующего отказа от груди. При кормлении малыша из бутылочки он получает молоко либо смесь, не прикладывая столько усилий, как при высасывании такого же объема из груди. Не следует кормить ребенка в отсутствие мамы искусственной смесью, если есть возможность сцеживать молоко (во-первых, смеси более сладкие по составу, чем молоко, и ребенок после нее уже не захочет есть молоко, а во-вторых, регулярное сцеживание поддерживает лактацию на должном уровне).

Возможные причины отказа от груди

- Реакция ребенка на изменения в окружении.

Отказ ребенка от груди может быть проявлением его реакции на изменения в окружающей его обстановке; в этом случае он может не плакать, а просто не брать грудь.

- Разлука с матерью (в случае выхода ее на работу или учебу).
- Появление нового ухаживающего лица.
- Переезд на другую квартиру или другие перемены в домашней обстановке.
- Болезнь матери или инфицирование груди.
- Менструация у матери.
- Изменение запаха матери (другое мыло или духи) или запаха молока (употребление в пищу пахучих веществ).

В данных случаях необходимо выявить возможную причину и устранить ее.

Кажущийся отказ:

- грудные дети перед тем, как взять грудь, вертят головой, как бы прицеливаются, что может быть истолковано неопытной матерью как отказ брать грудь;
- дети в возрасте старше 4 месяцев могут легко отвлекаться от сосания груди, реагируя на новые звуки, запахи в окружающей его обстановке.

В случае кажущегося отказа от груди необходимо успокоить мать и дать ей необходимую информацию. Для оказания психологической помощи матери при отказе ребенка от груди необходимо придерживаться определенного алгоритма.

При выяснении причин отказа:

- необходимо выяснить, в чем проявляется отказ от груди, так как это может указать на причину;
- обратить внимание на изменения в окружающей ребенка и мать обстановке. При подозрении на то, что ребенок реагирует отказом от груди, дать рекомендации матери по их устранению;
- провести оценку кормления грудью. Обратит внимание на возможное нарушение техники прикладывания к груди, помочь матери их устранить;

- осмотреть ребенка, при необходимости провести ряд дополнительных обследований (консультация стоматолога, отоларинголога, детского хирурга).

Отказ от груди ребенок может проявлять следующим образом:

- ребенок берет грудь, но не сосет ее или сосет вяло;
- ребенок недовольно кричит при попытке приложить его к груди;
- ребенок сосет грудь непродолжительное время, затем отказывается от нее, давясь и плача. Такая ситуация повторяется несколько раз во время кормления;
- ребенок берет одну грудь, но отказывается от второй (этот признак можно считать достоверным при условии малого количества молока в одной грудной железе для ребенка и постоянном его докармливании другой грудью).

КОРМЛЕНИЕ РЕБЕНКА В ПОСЛЕРОДОВОМ ОТДЕЛЕНИИ И ДОМА

Сразу же после рождения, если нет противопоказаний со стороны матери и ребенка, после нахождения их под наблюдением врачей родильного отделения, адаптации и отдыха после родов, маму вместе с малышом переводят в палату совместного пребывания, в которой они находятся до 7—10-го дня. Преимущество совместного пребывания заключается в том, что ребенок все время находится с матерью, она сама за ним ухаживает (это формирует у нее определенные навыки по уходу за ребенком). Малыш постоянно находится под чутким наблюдением, а главное, происходит кормление не в строго временные рамки, а по его требованию (в первые 3 месяца ребенок ест 7—8 раз в сутки — примерно каждые 3 часа, перерыв на ночное время не делать).

Уже на следующий день после родов мать начинает кормить ребенка грудью, находясь в положении сидя или стоя (если были разрывы промежности, перинеотомия или эпизиотомия). Вначале кормление производят под наблюдением врача, который контролирует правильность прикладывания и следит за техникой кормления, при необходимости производя коррекцию. В первые дни, когда в груди мало молока, длительность кормления приходится затягивать до 20—30 минут, но во второй половине первой недели жизни более 15—20 минут здорового ребенка кормить не рекомендуется, так как продолжительное оставление его у груди способствует возникновению трещин сосков. После кормления мать должна тщательно сцеживать оставшееся молоко. При каждом кормлении ребенка прикладывают обычно к одной молочной железе, так как при этом он получает “заднее” (более богатое жиром) молоко. В первые дни можно иногда сделать исключение — прикладывать к обеим молочным железам.

В условиях совместного пребывания матери и ребенка считается рациональным в первые дни жизни кормить ребенка при появлении у него беспокойства, ориентируясь на интервал между кормлениями 3 часа. Отклонения в интервалах между прикладываниями к груди весьма допустимы, но беспорядочное кормление все же нежелательно, так как идет постоянная пищевая нагрузка на ферментные системы несформировавшегося еще желудочно-кишечного тракта и возможен срыв физиологических адаптаций. Если по показаниям либо со стороны матери, либо со стороны ребенка его кормят сцеженным материнским молоком, то желательное число кормлений — 7 раз, каждые 3 часа, также без перерыва на ночное время.

После рождения допустимо уменьшение массы тела новорожденного на 5—8% от его первоначальной в течение первой недели. Потеря массы идет за счет отхождения первородного кала (мекония) еще в родильном зале, потери жидкости тела с калом, мочой, выдыхаемыми парами воздуха, анаболической направленности метаболических процессов (т. е. процессы распада органических веществ в первые дни жизни преобладают над процессами их образования). Спокойное поведение ребенка в интервале между кормлениями, наличие в груди матери молока после окончания кормления — критерии адекватности питания ребенка и показатели того, что нет необходимости взвешивать его до и после каждого прикладывания к груди и достаточно однократного определения в сутки массы тела (лучше в утренние часы).

Беспокойство ребенка между кормлениями, большие, чем обычно в норме, потери первоначальной массы тела заставляют проводить регулярные взвешивания до и после каждого кормления с докормом до нормы донорским молоком. При недостаточности молока у матери докорм здоровым новорожденным все же лучше не назначать до 4-х суток (если потери массы не столь велики), так как раннее введение прикорма уменьшает активность сосания и, соответственно, объем лактации.

Кратность кормления грудью детей до 12 месяцев:

- 1 день — 3 месяца — 7—8 кормлений (без ночного перерыва);
- 4—6 месяцев — 6 кормлений (без ночного перерыва);
- 6—12 месяцев — 5 кормлений (с ночными перерывами, последний раз ребенка кормят в 22.00, а потом — в 6.00 следующего дня).

Здоровый ребенок, находящийся на естественном вскармливании, при хорошем физическом развитии не нуждается в дополнительном введении жидкости, а также соков до 3 месяцев жизни.

ПРИЗНАКИ ДОСТАТОЧНОСТИ ГРУДНОГО МОЛОКА

Иногда матери кажется, что у нее вырабатывается недостаточное количество грудного молока, его не хватает ребенку на одно кормление, и она его начинает допаивать соками или коровьим молоком либо дает прикорм (это одна из причин раннего введения докорма). Но не стоит делать скоропостижных самостоятельных выводов на этот счет, лучше проконсультироваться с педиатром. Важно отличать действительные признаки недополучения ребенком молока от психологических трудностей, связанных с кормлением. Психологические трудности матери также требуют внимательного отношения и обязательного вмешательства со стороны врача, поскольку они могут послужить причиной необоснованного введения докормов. Все многочисленные признаки неадекватного питания можно разделить на две большие группы (достоверные и вероятные).

Достоверные признаки неадекватного питания

1. **Плохая прибавка в массе у ребенка.** Допустимыми колебаниями массы тела детей при рождении считается 2700—4000 г. Новорожденные с массой 2500 г и менее считаются недоношенными или родившимися с внутриутробной гипотрофией (маловесные), а с массой более 4000 г и более — крупными. Нормальная прибавка массы тела малыша, находящегося на исключительно грудном вскармливании, до 4—6 месяцев составляет не менее 500 г в месяц (или 125 г в неделю).

Для **ориентировочного расчета массы тела на первом году жизни** можно использовать формулу:

$M_t = M \text{ при рождении} + 700 \cdot p$, где p — число месяцев в течение первого полугодия (700 — средняя ежемесячная прибавка массы тела в течение первого полугодия).

Для **второго полугодия** жизни масса рассчитывается по формуле:

$M_t = M \text{ при рождении} + 700 \cdot p + 500 \cdot (p-6)$, где p — возраст в месяцах, 500 г — средняя ежемесячная прибавка массы за второе полугодие.

Но ориентироваться только на вес неправильно, так как основным ориентиром для детей любой возрастной категории является рост. Изменения массы тела у детей с большей чувствительностью улавливаются при ориентации не на возраст, а на имеющийся рост.

Соответствие показателей длины и массы тела у детей первого года жизни: на каждый недостающий или избыточный сантиметр роста вычитается или прибавляется по 250—300 г. Индивидуальные отклонения роста детей первых 2 лет жизни оцениваются как нормосомия (физиологическая норма отклонения). У новорожденных детей эквивалентным понятию “рост” является понятие “длина тела”.

Длина тела доношенного новорожденного ребенка колеблется от 46 до 56 см (в среднем у мальчиков равна 50,7 см, у девочек — 50,2 см). Принято считать, что если новорожденный ребенок имеет длину 45 см и менее, то он недоношенный.

В первые 3 месяца жизни рост увеличивается примерно на 3 см ежемесячно (или на 9 см за 1 квартал).

Во второй триместр ребенок прибавляет по 2,5 см в месяц (или 7,5 см за квартал).

В третьем триместре прибавка составляет 1,5—2 см ежемесячно (или 4,5—6 см за квартал).

В четвертом триместре — 1 см в месяц (или 3 см в общем).

Общая прибавка длины тела за первый год — 25 см, в результате средний рост ребенка одного года — 75 см.

Следовательно, прибавка массы менее 125 г за неделю свидетельствует о недостаточном получении молока.

При определении прибавки массы нецелесообразно проводить контрольное взвешивание, так как оно не является достоверным (вследствие того, что количество молока, высасываемое за одно кормление, колеблется в значительном диапазоне: от 20—30 до 100).

Кормление ребенка в присутствии врача перед проведением контрольного взвешивания является для матери стрессовым фактором, при этом уменьшается количество молока, выделяемого для данного кормления (тормозится секреция окситоцина).

2. Выделение небольшого количества концентрированной мочи (внешне это более темная моча). Ребенок, находящийся на грудном вскармливании и не получающий дополнительную жидкость, мочится 6—8 раз в сутки. При более редких мочеиспусканиях и выделении концентрированной, с резким запахом мочи можно судить о недостаточном получении молока.

Вероятные признаки неадекватного питания

Вероятные признаки недостаточности ребенку количества молока — это такие признаки, для подтверждения связи которых с кормлением необходимо найти достоверные данные.

Вероятные признаки:

- ребенок часто плачет (плач ребенка может быть связан с целым рядом других причин — “колики”, метеочувствительные дети, перинатальное поражение центральной нервной системы и др.);
- очень частые кормления грудью (они могут быть и следствием неправильной техники кормления (голова ребенка повернута, что приводит к быстрой утомляемости; мать отнимает ребенка от груди слишком рано, например, во время паузы сосания; потребность в кормлении каждые 2—2,5 часа является индивидуальной нормой для данного ребенка);
- отказ от груди;
- плотный, сухой, редкий стул;
- при попытке сцеживания после кормления нет молока (при хорошей прибавке в массе и удовлетворительном самочувствии ребенка это служит

- благоприятным признаком и позволяет говорить о хорошей сбалансированности потребностей ребенка и лактации матери);
- молоко не прибыло после родов (при раннем прикладывании ребенка к груди и кормлении по требованию прибытие молока не сопровождается нагрубанием молочных желез и болезненными ощущениями; также маму может беспокоить внешний вид молока (при этом матери необходимо объяснить, что “переднее” молоко содержит большее количество жидкости и имеет голубоватый оттенок)).

Причины недостаточного получения ребенком молока можно разделить на несколько групп.

1. Факторы, связанные с кормлением грудью:

- задержка начала кормления грудью. Первое прикладывание к груди должно происходить не позднее 30 минут после родов;
- редкие кормления ребенка (кормление “по часам”). Оптимальный режим кормлений в течение первого месяца жизни — 7—8 раз в сутки, по требованию ребенка;
- отсутствие ночного кормления;
- нарушение техники прикладывания к груди;
- использование для кормления бутылочки или “пустышки”, что приводит к формированию неправильного стереотипа сосания, а также способствует снижению потребности ребенка в сосании;
- введение дополнительных продуктов питания или жидкости. Дети до 4 месяцев не нуждаются в дополнительном приеме воды, глюкозы, соков.

2. Психологические факторы:

- недостаток уверенности;
- стрессовое состояние матери;
- усталость;
- влияние других членов семьи (мужа, матери, свекрови), приводящее к отмене ночных кормлений, более редкому прикладыванию к груди, кормлению по часам, сомнениям в правильности действий матери. Необходимо выявить психологические факторы и помочь матери в их устранении.

3. Состояние матери:

- алкоголизм, курение;
- прием эстрогенсодержащих контрацептивов;
- беременность;
- задержка кусочка плаценты в полости матки (редко);
- болезнь матери (в случае, если она находится в тяжелом состоянии).

4. Состояние ребенка:

- болезнь;
- аномалии развития.

Для увеличения количества молока у матери следует:

- посоветовать членам семьи освободить мать от любой работы по дому, кроме ухода за ребенком;
- помочь матери избавиться от сомнений в отношении способности кормить грудью;
- посоветовать ей чаще брать ребенка на руки, контактировать с ним “кожа к коже” (когда полностью раздетого ребенка выкладывают на голый живот лежащей на спине матери с последующим его грудным кормлением без изменения положения обоих);
- убедиться в правильности техники прикладывания к груди и кормления, при необходимости помочь матери правильно приложить ребенка к груди, предложить альтернативную позицию для кормления;
- понаблюдать за кормлением, оценить эффективность сосания; выяснить, не отнимает ли мать ребенка от груди раньше времени;
- употреблять настои семян тмина, укропа, листьев базилика, применять горячий душ на область молочных желез (подробнее вопрос о стимуляции лактации освещается в разделе “Гипогалактия”);
- убедить мать в том, что самый эффективный способ увеличения количества молока — частое (по требованию) прикладывание ребенка к груди, в том числе и ночью;
- в случае необходимости (резкое снижение или полное отсутствие лактации у матери) ввести смесь, нужно давать ее из чашки, при появлении лактации у матери ежедневно уменьшать количество даваемой ребенку смеси на 30—60 мл.

Возможно восстановление секреции молока у женщины (релактация), даже если она полностью прекратилась, или появление молока у нерожавшей женщины (у бабушки, у женщины, усыновившей ребенка). Для этого используют ряд приспособлений, позволяющих докармливать ребенка, находящегося у груди. При этом ребенок сосет грудь и одновременно получает донорское молоко или смесь. Простейшим из этих приспособлений является назогастральный зонд, один конец которого помещается в чашечку с молоком, а второй — в рот ребенка, сосущего грудь. При этом зонд фиксируется лейкопластырем к телу кормящей грудью женщины. Данный способ позволяет совместить кормление ребенка и стимуляцию молочных желез, что в конечном счете приводит к возобновлению лактации.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДОСТАТОЧНОГО КОЛИЧЕСТВА МОЛОКА

Количество молока, необходимое новорожденному в первые 10 дней жизни, можно рассчитать следующими методами.

1) *Формула Финкельштейна в модификации Тура:*

количество молока на сутки (мл) = п x 70 (или 80), где п — день жизни.

Для определения количества молока, необходимого ребенку в течение суток (мл), надо число дней жизни умножить на 70 (при массе в момент рождения ниже 3200 г) или на 80 (при массе выше 3200 г). Формула может быть использована **до 7—8-го дня жизни**;

2) *Исходя из функциональной вместимости желудка новорожденных:*

количество молока (мл) на одно кормление = 3 мл x день жизни x массу тела при рождении (в кг).

Начиная с 10-го дня жизни суточное количество молока, составляя 1/5 массы тела, обычно не превышает 700—750 мл. Близнецов прикладывают к груди поочередно, начиная с более беспокойного ребенка, второго прикладывают к этой же молочной железе для ее более полного опорожнения и лишь затем кормят из другой. Следующее кормление надо начинать с той груди, из которой кормили второго ребенка. Детей обязательно взвешивают до и после кормления и недостающее до нормы количество молока дают из бутылочки (донорское молоко или адаптированные смеси) начиная с 3-го дня жизни.

В настоящее время многие неонатологи (врачи, занимающиеся проблемами детей начиная с внутриутробной жизни и заканчивая первым месяцем внеутробной жизни) сомневаются в необходимости и, вообще, полезности допаивания доношенных новорожденных, так как это ведет к менее активному сосанию и не стимулирует лактацию. Окончательно этот вопрос не решен, необходимо учитывать климатические особенности, динамику прироста массы тела ребенка, его состояние, наличие молока в груди матери после кормления. Если молоко у матери после кормления ребенка остается, потеря массы тела не превышает 3% за сутки, состояние новорожденного удовлетворительное, то допаивать не следует.

В родильном доме допаивание осуществляют кипяченой водой, приготовляемой стерильно в аптеке в бутылочках по 30—50 мл (индивидуальных). Не следует допаивать детей сладким чаем (это в последующем может вызвать отказ от более пресного грудного материнского молока). Количество дополнительной жидкости варьируется в первые 3 дня жизни — 20—30 мл/кг/сутки (и в последующие дни — 30—50 мл/кг/сутки). Объем допаивания определяется климатическими условиями и температурой воздуха в палате. Недоношенных детей с малой массой при рождении (менее 2500 г) или больных с 3—4-го дня жизни целесообразно допаивать смесью: в равных количествах 5%-ный раствор глюкозы с раствором Рингера (1 : 1). В первые часы жизни, пока ребенок срыгивает, рационально давать пить кипяченую воду.

Есть мнение, что назначение глюкозы в первые часы и дни значительно увеличивает риск возникновения у ребенка пищевого пристрастия к сладкому (пищевой импринтинг), тяги в дальнейшей жизни к нему, а значит, и риск развития сахарного диабета.

ТЕХНИКА СЦЕЖИВАНИЯ ГРУДНОГО МОЛОКА

Каждая женщина, выписываясь из родильного дома, должна уметь сцеживать молоко и знать, в каких ситуациях это необходимо.

Показания для сцеживания:

- поддержание лактации в случае, если мать временно разлучена с ребенком;
- кормление маловесного, недоношенного ребенка (при отсутствии у него сосательного рефлекса) или ребенка, находящегося в тяжелом состоянии;
- докармливание больного ребенка, если он не может высосать достаточное количество молока;
- временное кормление ребенка в случае, если ему трудно приспособиться к груди (плоские или втянутые соски у матери, расщелина губы или нёба у ребенка, нарушение координации сосания);
- облегчение состояния женщины при нагрубании молочных желез, лактостазе или мастите.

Во всех этих случаях необходимо продолжать кормление грудью.

Сцеживать молоко после каждого кормления не следует, так как это приводит к увеличению количества молока и недополучению ребенком питательного “заднего” молока, а также к настройке гормональной системы матери на потребность ребенка в молоке. Самым эффективным средством стимуляции лактации является кормление ребенка по требованию с соблюдением правил техники прикладывания к груди.

Техника сцеживания молока

Самый простой, надежный и эффективный способ — сцеживание молока руками. Если это удобно матери, она также может пользоваться молокоотсосом. Сцеживанию молока способствует активная секреция окситоцина.

Для стимуляции выработки окситоцина перед сцеживанием полезно расположиться в удобном месте, принять спокойную, расслабленную позу. Во время сцеживания хорошо смотреть на ребенка или предметы, связанные с ним (детская одежда, игрушки), его фотографии. Можно выпить что-нибудь теплое (лучше всего горячий сладкий чай), согреть грудь компрессом или принять контрастный душ, помассировать грудь и соски. Прикосновения к груди должны быть мягкими и приятными (“как кошка лапкой”).

Можно попросить помощника помассировать рефлексогенную зону вдоль остистых отростков грудных позвонков от углов лопаток до шеи.

Сцеживать молоко руками должна сама женщина, так как помощь со стороны может причинить ей боль. Для этого необходимо держать грудь указательным и большим пальцами (большой палец расположен выше ареолы, указательный — ниже, напротив большого, остальные пальцы поддерживают грудь), слегка надавить указательным и большим пальцами по направлению к грудной клетке; затем, сжимая указательный и большой пальцы, надавить на млечные синусы под ареолой. Избегать надавливания на сосок (это болезненно и неэффективно).

Заполненные млечные синусы могут прощупаться в виде шариков, при сцеживании они перекатываются под пальцами. Сцедив часть молока из верхних и нижних синусов, продолжить сцеживание, надавливая указательным и большим пальцами слева и справа от ареолы. Затем проводить сцеживание из верхнего и нижнего синусов. Сцеживать молоко поочередно из двух молочных желез по 5—6 минут.

Вся процедура должна занимать 20—30 минут (продолжительность нормального физиологического кормления). В случае, если мать разлучена с ребенком или кормит сцеженным молоком (болезнь ребенка, недоношенность, отсутствие сосательного рефлекса), сцеживание должно повторяться столько раз, сколько хотел бы есть ребенок (для грудного ребенка — 6—8—10 раз в сутки — это физиологическая норма). Процесс сцеживания не должен причинять боль (так как оно тормозит выработку окситоцина, а следовательно, и лактацию в целом). Болезненные ощущения говорят о нарушении техники сцеживания.

Молоко следует сцеживать в чашку. Перед сцеживанием в домашних условиях ее нужно вымыть с мылом и залить кипятком. Давать сцеженное молоко нужно из чашечки, а не из бутылки.

ТЕХНИКА КОРМЛЕНИЯ ИЗ ЧАШЕЧКИ

Пить молоко из чашечки могут дети любого возраста, у которых развит сосательный рефлекс (включая новорожденных и недоношенных). Для этого необходимо, держа ребенка на руках, поднести чашку к его рту, расположить чашку так, чтобы край ее лежал на нижней губе ребенка, касаясь уголков рта. Аккуратно наклонить чашку так, чтобы уровень жидкости касался губ и языка ребенка (но не лить молоко в рот). При соблюдении этих условий ребенок самостоятельно пьет (или как бы слизывает) молоко.

Преимущества чашки по сравнению с бутылочкой:

- кормление из чашечки не формирует неверного стереотипа сосания и не приводит к отказу ребенка от кормления грудью;
- чашка легче моется и стерилизуется (особенно в домашних условиях);
- для кормления из чашки ребенка требуется взять на руки (ребенок, который сосет из бутылочки, положенной на подушечку, может захлебнуться).

КОРМЛЕНИЕ МАЛОВЕСНЫХ И БОЛЬНЫХ ДЕТЕЙ

Детей с гестационным возрастом **менее 30—32 недель** (с отсутствием сосательного рефлекса) необходимо кормить через назогастральный зонд (тонкая резиновая полая внутри стерильная трубочка, введенная через один из носовых ходов или ротоглотку в полость желудка ребенка, не причиняющая ему ни малейших неудобств) сцеженным материнским или донорским (более неблагоприятный вариант) молоком. При невозможности следует разрешить матери брать ребенка на руки, поддерживать контакт “кожа к коже”. Желательно установить кювез ребенка в палате матери.

Детей с гестационным возрастом **30—32 недели** (при наличии сосательного рефлекса) можно кормить из чашечки сцеженным материнским или донорским молоком. Переход от зондового кормления осуществляется постепенно путем замены сначала 1—2 кормлений, с последующим добавлением по 1—2 кормления в день. Если ребенок не выпивает нужного количества молока, его можно докормить через зонд.

Дети с гестационным возрастом **32 недели и старше** могут начинать сосать грудь. При необходимости после окончания кормления ребенка можно докормить из чашки.

Кормление больных детей следует продолжать грудью. Если ребенок находится в тяжелом состоянии, его следует кормить сцеженным молоком из чашечки. Если малыш не высасывает достаточного количества молока, его можно докармливать из чашечки сцеженным молоком.

Особенности кормления недоношенных детей

Более длительные и частые паузы во время сосания. Вследствие быстрой утомляемости ребенок может делать паузу через каждые 4—5 сосательных движений на 5 минут, при этом важно не отнимать его от груди преждевременно. Потребность в более длительном кормлении. Кормление недоношенного ребенка может занимать от 30 до 60 минут.

При кормлении недоношенного ребенка иногда удобно использовать позицию с поддержкой противоположной рукой или кормление из-под руки. Молоко матери после преждевременных родов содержит большее количество белка и антител, что способствует потребностям недоношенного. Частый телесный контакт матери и ребенка “кожа к коже” помогает более быстрому налаживанию грудного вскармливания и способствует психомоторному развитию ребенка.

Формула расчета необходимого количества молока для ребенка, который временно не может сосать грудь:

- дети с массой 2500 г и более — 150 мл на 1 кг массы тела в день;
- дети с массой менее 2500 г — 60 мл на 1 кг массы в первый день.

Каждый последующий день добавлять по 20 мл на 1 кг массы тела до 200 мл.

ПРИКОРМ

Прикормом называют дополнительный вид пищи растительного или животного происхождения, даваемый ребенку, находящемуся на естественном грудном вскармливании, в возрасте 5 месяцев и резко отличающийся от материнского молока по составу, вкусовым качествам, форме введения, способствующий развитию жевательного аппарата, стимулирующий ферментные системы желудочно-кишечного тракта и готовящий ребенка к отнятию от груди.

Несмотря на достаточное (а иногда и избыточное) количество молока у матери, ребенку в возрасте примерно 5 месяцев необходимо вводить прикорм. До вышеуказанного возраста мамино молоко полностью по качественным и количественным параметрам покрывает потребности детского организма, который еще не полностью адаптировался к внеутробным условиям жизни, а примерно к пятимесячному возрасту у ребенка почти полностью происходит перестройка практически всех органов и систем и возникает физиологическая потребность в более разнообразной пище, которая способствует развитию многих отделов органов и систем (жевательного аппарата, стимулирует ферментные системы желудочно-кишечного тракта, адаптирует ребенка к разнообразной пище).

Жевательный аппарат, включающий в себя скелетную часть (верхнюю и нижнюю челюсти), жевательные мышцы вместе с языком, связочный аппарат скелетной части, верхний и нижний зубные ряды, сразу после рождения совершенно не развит. Это связано с изначальной “запрограммированностью” малыша на грудное вскармливание, которое предполагает наличие хорошо выраженного сосательного рефлекса, ротовой полости с относительно большими размерами языка и материнской груди. По мере взросления ребенка и введения в его рацион прикорма в виде растительной и животной пищи жевательный аппарат начинает постепенно развиваться, а потом отдельные его части специализируются. Верхняя и нижняя челюсти по мере введения прикорма увеличиваются в длину, становятся более массивными, в них начинают прорезываться зачатки молочных зубов, что связано с необходимостью пережевывать, механически перемалывать пищу.

Жевательная мускулатура и язык также сразу же после рождения не развиты. По мере поступления пищи, сначала кашицеобразной, а потом более грубой, крупными кусочками, мускулатура начинает работать более интенсивно, развиваться, и сами жевательные движения становятся причиной увеличения и специализации мышечной массы. Связочный аппарат, выполняющий укрепляющую и поддерживающую функцию, по мере совершенствования мышц, увеличения в массе и объеме обеих челюстей тоже становится более мощным и массивным.

Ферментные системы желудочно-кишечного тракта при рождении практически не развиты, имеется лишь несколько их групп, направленных на переваривание и усвоение простых белков, жиров и углеводов материнского молока, и без того практически идентичных организму ребенка. По мере поступления в детский организм прикорма, т. е. строго определенных пищевых продуктов в строго определенных временных рамках, новая пища дает возможность развиваться всем остальным ферментным системам желудочно-кишечного тракта и усваивать простые и сложные растительные и животные продукты, которые необходимы растущему организму для дальнейшего развития.

В животной пище содержатся необходимые животные белки, незаменимые аминокислоты, которые более нигде не встречаются (они усваиваются детским организмом в большей степени). Они способствуют нормальному, интенсивному росту. Жиры необходимы для поддержания энергетического баланса и всех жизненных функций на определенном, повышенном, уровне. В мясе рыбы содержится очень много фосфора и других важных элементов, идущих на построение скелета, а в растительной пище — много простых и сложных углеводов, которые являются основным энергетическим субстратом (т. е. они вступают в цепные реакции, дающие большой энергетический выход, поддерживающий температуру тела на должном уровне — 36,6 °С — и все жизненно важные процессы и функции).

Правила введения прикорма

Прикорм вводится только здоровому ребенку, после удвоения массы тела, с 5 месяцев. Прикорм следует давать перед кормлением грудью, начиная с 5—10 г и постепенно (в течение 2 недель) доводя объем плотного прикорма (для ребенка первого года жизни это кашицеобразная пища) до 150 г. Во втором полугодии жизни ребенка объем блюд прикорма не должен превышать 180 г.

Новый вид прикорма следует вводить только после полной адаптации ребенка к предыдущему (по временным параметрам адаптация составляет в среднем 3—4 недели). Не следует давать один и тот же вид прикорма 2 раза в день. Необходимо разнообразить прикорм пищей растительного и животного происхождения. Каши надо готовить из различных круп (но для совсем маленьких детей каши должны быть безглютеновыми — об этом речь пойдет далее).

Блюда прикорма должны быть однородными (однородными) по консистенции и не вызывать у ребенка затруднения при глотании. По мере взросления малыша нужно переходить к более густой, а затем плотной пище, как можно раньше приучая ребенка к приему пищи с ложечки и жеванию.

Прикорм дается в теплом виде, индивидуальной ложечкой (сначала чайной, а потом, примерно с 9—10 месяцев, десертной). При этом соотносятся размеры ложки и ротовой полости ребенка. Прикорм дается из отдельной чашечки или мисочки в положении ребенка сидя.

Нецелесообразно давать в одно кормление два плотных или два жидких блюда — их лучше либо чередовать (в младшие возрастные периоды, когда только один или два прикорма, по объему они минимальны), либо комбинировать (в более старшие возрастные периоды, когда кратность дачи блюд прикорма возрастает, их объем увеличивается и есть возможность их комбинировать).

При введении прикорма необходимо следить за состоянием кожных покровов и стулом ребенка: если на ранее чистой, без патологических высыпаний коже через несколько часов или на следующие сутки появляются какие-либо элементы кожной сыпи (пузырьки, пятнышки и др.), а стул в те же временные рамки становится более жидким по консистенции (у детей первых месяцев жизни кашицеобразный светлый стул — вариант физиологической нормы), заметно учащается, приобретает нехарактерный запах и/или цвет, патологические примеси в виде крови или избытка слизи, то это является признаком того, что прикорм дает аллергические реакции у данного ребенка и данный вид блюда

следует исключить. При условии чистой кожи, без патологических кожных элементов, нормальной кратности и качественных характеристик стула после введения минимальных объемов прикорма на следующий день объем прикорма можно слегка увеличить. На введение первого прикорма обычно уходит 3—4 недели. Затем (в возрасте 6 месяцев) начинают вводить второй вид прикорма, используя основное правило — постепенность и последовательность введения новых продуктов.

Схема введения прикорма должна быть дифференцированной в зависимости от вида вскармливания и обеспечивать возможность индивидуального подхода к назначению продуктов питания. Первый прикорм нельзя вводить раньше 5 месяцев.

До этого времени у детей окончательно не сформированы ферментные системы желудочно-кишечного тракта. До этого возраста у детей имеется рефлекс выталкивания ложки языком из ротовой полости, а после 5 месяцев он угасает, что является одним из показателей нормального развития центральной нервной системы. После вышеуказанного возраста ребенок в силу физического развития начинает сидеть — т. е. ему гораздо легче придать вертикальное положение тела при даче прикорма из ложки. К данному возрасту местная иммунная система желудочно-кишечного тракта полностью сформирована: в пейеровых бляшках и солитарных фолликулах кишечника начинает синтезироваться тканевой кишечный иммуноглобулин А (до 3 месяцев он вообще не синтезируется).

Если ребенок достаточно развит по всем психомоторным и физическим параметрам, находится только на естественном вскармливании, то первый прикорм необходимо вводить не позднее 6,5—7 месяцев, иначе малыш плохо начинает принимать кашицеобразную, а затем и твердую пищу, у него неправильно формируются жевательный и артикуляционный аппараты, не развиваются ферментные системы желудочно-кишечного тракта, не происходит своевременная адаптация к разнообразной пище (растительной и животной).

Прикорм не вводится:

- если ребенок к назначенному сроку введения прикорма болен и/или принимает лекарственные препараты (в данном случае новый вид пищи для ослабленного детского организма может послужить дополнительной аллергенной нагрузкой, которой является либо сам возбудитель заболевания, либо лекарственный препарат, даваемый по поводу заболевания);
- если проводятся профилактические прививки (в этом случае введение первого прикорма откладывают, как минимум, на 1 неделю и вводят последующие прикормы — второй, третий и т. д. — не ранее 5 дней до и после прививки);
- в жаркое время года (иммунная система ребенка в эту пору работает чуть иначе, и прикорм также может послужить дополнительным аллергеном; произойдет сенсibilизация детского организма в ранние сроки, и в последующем данный вид пищи будет вызывать пищевую аллергию; но если слегка отсрочить дачу данного вида продукта, то он в последующем будет восприниматься организмом малыша как физиологический вид пищи, и аллергии на него не будет).

При естественном вскармливании не следует рано вводить прикорм, поскольку женское молоко способно обеспечить потребность детей во всех жизненно важных веществах и энергии до 5—6 месяцев жизни, а также служить источником комплекса защитных факторов и биологически активных веществ (лизоцим, иммуноглобулины А, лактоферрины и др.). Раннее введение прикорма может снижать частоту и интенсивность сосания, выработку грудного молока. При таких условиях вводимый прикорм будет не столько дополнять грудное молоко, сколько частично замещать его, что является физиологически неоправданным.

Для правильного определения необходимого объема соков, фруктовых и овощных пюре и остальных блюд для ребенка первого года жизни можно использовать простой и удобный в применении **объемный способ расчета**:

- до 10 — 14-го дня жизни объем составляет 2% от первоначальной массы при рождении;
- от 2 недель до 1,5 месяца объем соответствует 1/5 от настоящей массы тела ребенка (т. е. от массы на данный момент);
- с 1,5 до 4 месяцев — 1/6 массы тела;
- с 4 до 6 месяцев — 1/7 массы тела;
- с 6 до 9 месяцев — 1/8 от массы тела;
- с 9 до 12 месяцев — 1/9 — 1/10 от массы тела.

Либо можно пользоваться расчетом по **методу Шкарина**, согласно которому **суточный объем пищи детей в 2 месяца составляет 800 мл; на каждый недостающий месяц вычитается 50 мл, а на каждый последующий прибавляется 50 мл.**

Первую пищевую добавку в виде фруктового сока дают детям **с 3—3,5 месяцев**. Используют свежеприготовленный **яблочный сок** или соки для детей промышленного производства, начиная с 1—2 ч. ложек (5—10 мл). В течение нескольких дней доводят количество сока до 20—30 мл. Конечное количество сока должно рассчитываться по формуле: **$p \times 10$** , где **p** — число месяцев малыша. Но однократный объем не должен превышать 200 мл. Первым в рацион ребенка целесообразно вводить яблочный сок, который характеризуется низкой кислотностью и невысокой аллергенностью. Кислые и терпкие соки необходимо разводить кипяченой водой.

Фруктовые пюре можно ввести через 3 недели после назначения соков, **с 3,5—4 месяцев**, используя тот же ассортимент фруктов. Введение новых видов пюре проводить постепенно, начиная с 3—5 г и увеличивая до 80—100 г к 10—12 месяцам. Соки и фруктовые пюре промышленного выпуска обеспечивают необходимую детям первого года жизни гарантию высокого качества и безопасности. Они изготовлены из высококачественного сырья, имеют высокую пищевую ценность и гигиенический сертификат МЗ РФ, герметически упакованы (вакуумная упаковка без термической обработки и консервантов), экономят время и очень удобны в использовании, помогают разнообразить питание ребенка как на первом году жизни, так и до 3 и более лет.

С 5 месяцев ребенку вводят первое блюдо прикорма, постепенно заменяющее грудное молоко (одно кормление), — **овощное пюре**, так как ребенок нуждается в минеральных солях (калия, железа), органических кислотах, пектиновых веществах и растительных волокнах, нормализующих стул. Начинать введение

овощного пюре надо с одного вида овощей, постепенно переходя к их смеси. Обращать внимание на степень их измельчения. В качестве первого овощного прикорма можно рекомендовать пюре из кабачков, моркови, картофеля. Не следует включать в рацион питания пюре из бобовых, добавлять специи, лук и чеснок; томаты вводят не ранее 6 месяцев. Начинают давать прикорм с небольших пробных порций (5—10 г) и постепенно доводят до полного объема (в первом полугодии он составляет 150 мл, а во втором — 180 мл).

Через 3—4 недели после введения первого прикорма и замены одного кормления на овощное пюре можно ввести злаковый прикорм (**молочную кашу**). Следует использовать безглютеновые злаки — **рис, гречневую и кукурузную муку**. Чтобы не провоцировать у детей первых месяцев жизни развитие глютенной энтеропатии (не перегружать ферментные системы желудочно-кишечного тракта трудно перевариваемыми и усваиваемыми сложными растительными соединениями), не следует начинать прикорм с манной каши. В качестве злакового прикорма удобны сухие инстантные каши (каши-полуфабрикаты), для приготовления которых нужно только смешать сухой порошок с теплой кипяченой водой.

Творог (в дозе 3—5 г/кг массы тела) и **желток** (1/4— 1/2 часть) назначать не ранее 6 месяцев жизни, так как раннее введение чужеродного белка приводит к аллергии, поражению функционально незрелых почек, метаболическому ацидозу (сдвигу кислотно-щелочного состояния) и дисметаболической нефропатии (поражение почек вследствие массивной перегрузки).

С 7—8 месяцев в рацион ребенка вводятся **сырые зрелые фрукты** и **мясо** в виде фарша (из кролика, индейки, говядины, телятины, нежирной свинины) — 3—5 г/кг массы тела. В 9 месяцев даются **фрикадельки** в том же объеме, к году — **паровые котлеты**. Рекомендуется использовать мясные консервы промышленного производства, выпускаемые в стеклянной посуде.

Мясные консервы можно разделить на чисто мясные и мясо-растительные. Выпускаются мясные консервы с различной степенью измельчения: гомогенизированные (с 8 месяцев), пюреобразные (с 8—9 месяцев) и крупноизмельченные (с 10—12 месяцев). Два последних вида отличаются от гомогенизированных консервов не только степенью измельчения, но и наличием в них специй, а также возможной заменой воды на мясной бульон. Большинство консервов обогащены железом.

Основное место среди мясных консервов детского питания занимают мясорастительные, представляющие собой продукты прикорма на смешанной основе, в состав которых, помимо мяса, входят овощи и крупы. Содержание мяса в них не более 8—12%.

Бульоны изъяты из диеты, так как содержат много пуриновых оснований (веществ, получаемых при вываривании сырого мяса и обладающих высокой аллергенной активностью), что приводит к повреждению функционально незрелых почек и повышению проницаемости кишечного барьера.

Пища должна быть слабосоленой: почки грудного ребенка незрелы, плохо выводят из организма натриевую соль. В пюре, выпускаемом промышленным

способом, содержание натрия не должно превышать 150 мг/100 г в овощах и 200 мг/100 г в смесях мяса и овощей.

С 8 месяцев в качестве прикорма можно назначать **кефир** или другую кисломолочную смесь. Необоснованно широкое применение кефира в первые месяцы жизни может вызвать у ребенка нарушение кислотно-щелочного равновесия, ацидоз и создать дополнительную нагрузку на почки. Не рекомендуется разводить творог кефиром, так как это резко увеличивает количество употребляемого белка. Творог следует использовать с фруктовым либо овощным пюре.

С 9 месяцев ребенку 1—2 раза в неделю вместо мяса можно дать рыбу, содержащую омега-3 жирные кислоты. Рекомендуются нежирные сорта рыбы: **треска, камбала, сайра, судак**.

Детям необходимы полиненасыщенные жирные кислоты, поэтому подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое масло нужно добавлять в овощное пюре (5 г на 100 г продукта).

Воду ребенок пьет только тогда, когда в ней нуждается. В интервалах между приемами пищи ребенку можно предлагать **фруктовые соки**, не содержащие сахара. **Малосоленые сорта сыра** можно дать ребенку с 1 года (они богаты белками, кальцием, витаминами А и группы В).

Необходимо с первых месяцев жизни ограничить потребление ребенком продуктов, избыток которых может привести к нежелательным последствиям (ненасыщенные жирные кислоты, сахара). Желательно приучать ребенка к определенному ритму жизни, которому в дальнейшем он будет следовать. Завтрак занимает важное место в питании, и каша на завтрак — это хорошая привычка. Овощное пюре и мясо составляют полноценный обед. Такое питание формирует на будущее здоровый образ жизни.

ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Искусственным называется такой вид вскармливания, при котором ребенок в первом полугодии жизни в качестве основного вида питания получает не грудное материнское молоко, а специализированные молочные смеси.

Хотя к выработке грудного молока способны практически все женщины, бывают случаи, при которых мама не может кормить своего ребенка грудью и возникает острая необходимость переводить малыша на специализированные молочные смеси. К ряду случаев, служащих прямым показанием перевода ребенка на искусственное вскармливание, можно отнести тяжелое и крайне тяжелое (реанимационное) состояние ребенка в течение длительного времени: лихорадочные состояния с высокой температурой тела, сепсис, внутриутробную пневмонию, ряд врожденных инфекций с осложнениями, состояние после операции, врожденную хирургическую патологию и др. Показаниями для искусственного вскармливания являются также: тяжелое поражение центральной нервной системы, в том числе внутрочерепное кровоизлияние в остром периоде; тяжелое и крайне тяжелое (реанимационное) состояние матери, отсутствие сосательного рефлекса у ребенка вследствие недоношенности, незрелости, поражения центральных структур головного мозга из-за родового травматизма, неправильно оказанного акушерского пособия, некоординированности родовой деятельности, тяжелые психические заболевания со стороны матери, выделение в материнском молоке путем бактериологического исследования патогенных или условно-патогенных микроорганизмов. При выявлении у ребенка болезней обмена веществ, характеризующихся непереносимостью материнского молока (его компонентов) — фенилкетонурии, галактоземии и др. — малышу назначают специализированные смеси, предназначенные для лечебного питания. К показаниям для искусственного вскармливания служит также прием матерью цитостатиков, радиоактивных препаратов.

Показателями служат некоторые социально-бытовые факторы (если мать на длительное время вынуждена оставлять ребенка при поездке в командировки; мать учится или работает в другом городе; неполные семьи, в которых воспитанием малыша занимаются отец, бабушка или другие лица; отказные дети, которые сразу же после родильного дома направляются в дома ребенка; мать находится в местах лишения свободы; глубокая убежденность матери в ненужности грудного вскармливания и др.).

В настоящее время благодаря последним достижениям в области детского питания и высоким технологиям его изготовления на рынке сбыта товаров появилось множество различных видов детского питания (обычного и лечебного) для различных возрастных категорий и различных по цене. Многочисленные **сухие смеси**, используемые для искусственного вскармливания здоровых детей, можно разделить на **4 группы**:

- адаптированные;
- частично адаптированные;
- последующие формы;
- неадаптированные.

В каждой из этих групп выделяют по 2 подгруппы: **сладкие** и **кисломолочные**.

При выборе смеси предпочтение следует отдавать адаптированным, которые по составу приближены к женскому молоку, хотя и не являются идентичными ему. Для производства адаптированных смесей используется коровье молоко. Адаптация молока сводится к снижению содержания в нем белка и солей кальция, к изменению в нем липидных фракций за счет введения определенных количеств ненасыщенных жирных кислот, а также повышению содержания сахара (лактозы), оказывающего стимулирующее действие на развитие бифидо- и лактобактериальной микрофлоры кишечника.

Адаптация белкового компонента заключается во введении в продукт белков молочной сыворотки, которые, в отличие от казеина (белка, преобладающего в коровьем молоке), образуют в желудке значительно более нежные и легче усваиваемые конгломераты (сгустки), а также обеспечивают значительно большее приближение аминокислотного состава смеси к таковому женского молока. Все это обеспечивает значительно лучшую усвояемость адаптированных смесей по сравнению с коровьим молоком и неадаптированными смесями.

Адаптация жирового компонента включает замену молочного жира частично или полностью на смесь натуральных растительных масел (подсолнечное, кукурузное, соевое, кокосовое, пальмовое и др.). Это позволяет существенно повысить содержание в продукте незаменимых жирных кислот, уровень которых в коровьем молоке незначителен, и обогатить его всеми необходимыми малышу видами жирных кислот. Их пищевыми источниками служат разные природные растительные масла: для среднецепочечных жирных кислот (т. е. со средней молекулярной массой) — кокосовое, для линолевой — подсолнечное и кукурузное, для линоленовой — соевое масло. Тем самым обеспечиваются приближение состава жирных кислот к таковому женского молока и снабжение ребенка всеми незаменимыми жирными кислотами, крайне необходимыми для нормального роста и развития малыша, в том числе для правильного формирования головного мозга и зрительной сетчатки глаза.

Для адаптации углеводного компонента молочной смеси в нее добавляют лактозу, уровень которой в коровьем молоке значительно ниже, чем в женском.

Адаптированные смеси содержат все микроэлементы, необходимые для нормального роста и развития детей, причем их соотношение сбалансировано и обеспечивает максимальное усвоение организмом. Например, добавление в смеси кальция, фосфора, железа обеспечивает физиологические потребности грудного ребенка в этих жизненно важных веществах.

Адаптированные смеси содержат также все витамины, поскольку в них присутствует достаточное количество витамина D, дополнительное применение препаратов этого витамина для профилактики рахита не требуется.

Общее количество минеральных солей в адаптированных смесях меньше, чем в коровьем молоке. Это имеет существенное значение, так как позволяет избежать задержки осмотически активных веществ и ионов в организме ребенка первых месяцев жизни (т. е. веществ, которые способствуют задержке воды в организме, а следовательно, образованию массивных отеков, так как почки ребенка не справляются на все 100% с выведением полного объема выпитой им жидкости). В адаптированных смесях оптимальная осмолярность составляет 300 мэкв/л.

Большинство адаптированных смесей содержат также карнитин, инфетол, таурин — серосодержащую аминокислоту, не входящую в состав белков, но присутствующую в женском молоке в свободном виде. Они необходимы главным образом в первые месяцы жизни для построения сетчатки глаза, тканей головного мозга, переваривания и всасывания жиров.

К числу **адаптированных** заменителей женского молока относятся: “**Нан**” (Нестле, Швейцария), “**Пре-Хипп**” (ХиПП, Австрия), “**Пулева-1**” (Аббот Лабораториз, США), “**Нутрилон**” (Нутриция, Голландия), “**Пикомил-1**” (КРКА, Словения), “**Хайнц**” (Хайнц, США), “**Энфамил**” (Мил Джонсон, США) и др. Качественный и количественный состав всех смесей по белковому, углеводному, жировому составу, а также по микроэлементам необходимо смотреть на вкладышах, прилагаемых к смесям. Это необходимо для составления рациона калорийным способом.

Несколько менее адаптированными являются так называемые **казеиновые формулы**. Они изготавливаются на основании сухого коровьего молока, основным белком в котором служит казеин, без добавления деминерализованной молочной сыворотки. Вследствие этого такие смеси менее близки к белковому составу женского молока. В то же время по основным компонентам — углеводному, жировому, витаминному, минеральному — эти смеси, так же как и адаптированные, максимально приближены по составу к женскому молоку.

К числу “казеиновых формул” относятся смеси: “**Симилак**”, “**Симилак с железом**”, (Аббот Лабораториз, США), “**Импресс**” (Крюгер, Германия), “**Энфамил**” (Бристоль-Майерс, США) и др.

Частично адаптированные смеси — частично приближенные к составу женского молока. В них существует деминерализованная молочная сыворотка (не содержащая минеральных солей), не полностью сбалансирован жировой состав, в качестве углеводного компонента используется не только лактоза, но и сахара, и крахмал.

К числу таких смесей относятся: “**Малютка**”, “**Малыш**” (Россия), “**Детолак**” (Украина), “**Милумил**”, “**Милазан**”, (Германия) и др.

Для вскармливания детей старше 5—6 месяцев используют так называемые **последующие формулы**, т. е. молочные смеси, специально предназначенные для питания на последующем возрастном этапе. В их названиях часто используется цифра 2, например, “**Хипп-2**”, “**Энфамил-2**”. Эти смеси в меньшей степени приближены к женскому молоку и, по существу, представляют собой разновидность частично адаптированных заменителей женского молока.

Все современные смеси относятся к быстрорастворимым продуктам. Для их использования необходимо только смешать строго определенное количество сухого порошка с предварительно вскипяченной теплой (50—60 °С) водой и тщательно перемешать.

Только при отсутствии адаптированных смесей можно прибегать к простым молочным смесям (неадаптированным). **Неадаптированные смеси** — это сухие смеси “**Крепыш**”, “**Здоровье**” и др.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИСКУССТВЕННОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Для искусственного вскармливания младенцев необходимо использовать современные адаптированные молочные смеси, содержание белков должно составлять 15—17 г/1000 мл.

Искусственное вскармливание должно проводиться под строгим врачебным контролем с учетом индивидуальных особенностей развития и состояния здоровья ребенка.

Введение в рацион детей **дополнительных** к заменителям женского молока **продуктов** целесообразно проводить примерно в следующие **сроки**:

- фруктовые соки и пюре — с 3—3,5 месяца соответственно; допустимо и более раннее (с 1,5 месяца) введение соков с учетом их индивидуальной переносимости;
- с 4—5 месяцев в питание ребенка вводится первый прикорм — овощное пюре или каша;
- второй прикорм — каша — назначается через 1 месяц после первого, т. е. с 5,5—6 месяцев;
- в 6 месяцев вводится творог;
- с 6—6,5 месяца — желток;
- с 6—7 месяцев — мясо;
- рыба включается в рацион с 8—9 месяцев — 1—2 раза в неделю, вместо мяса.

Определение объема смеси

Для определения объема смесей — заменителей женского молока, даваемых ребенку, находящемуся на искусственном вскармливании, можно воспользоваться тремя основными методами:

- объемный метод;
- метод определения объема пищи по Шкарину;
- калорийный метод, согласно которому необходимо учитывать энергетическую потребность ребенка в сутки (с первых дней до 6 месяцев — 115 ккал/кг массы тела; 7—12-й месяц — 110 ккал/кг массы тела).

Необходимо отдельно учитывать потребность в белках, жирах, углеводах, за счет распада которых получается строго определенный выход энергии.

Потребность в белках:

- с первого дня до 3 месяцев — 2,2 г/кг массы тела;
- 4—6 месяцев — 2,6 г/кг массы тела;
- 7—12 месяцев — 2,9 г/ кг массы тела.

Потребность в жирах:

- с первого дня жизни до 3 месяцев — 6,5 г/кг массы тела;
- 4—6 месяцев — 6 г/кг массы тела;

- 7—9 месяцев — 5,5 г/кг массы тела;
- 10—12 месяцев — 5 г/кг массы тела.

Потребность в углеводах:

- 13 г/кг массы тела независимо от возраста (с первых дней жизни до 12 месяцев включительно).

Необходимо помнить, что **кратность кормления ребенка до 1 года:**

- с первых дней жизни до 3 месяцев — 7—8 кормлений;
- 4—6 месяцев — 6 кормлений;
- 6—12 месяцев — 5 кормлений.

Формулы для расчета массы и роста ребенка см. в разделе “Достоверные признаки достаточности грудного молока”.

Оптимальное соотношение **белков, жиров, углеводов = 1 : 2 : 4.**

Калорийная потребность при искусственном вскармливании адаптированными смесями аналогична таковой при естественном вскармливании, при вскармливании неадаптированными смесями увеличивается на 10%.

СМЕШАННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Смешанным называется такой вид вскармливания, при котором ребенок первого полугодия жизни в качестве основного вида пищи получает грудное молоко и докорм, т. е. молочную смесь, возмещающую дефицит материнского молока, возникающий в результате гипогалактии (недостаточной выработки), так как по возрасту ребенку еще нельзя назначать прикорм.

Причинами перевода детей на смешанное вскармливание являются гипогалактия у матери и социально-бытовые факторы, когда мать в связи с работой или другими причинами должна отлучаться от ребенка, а количество сцеженного молока не позволяет полностью удовлетворять пищевые потребности ребенка.

ГИПОГАЛАКТИЯ

Гипогалактия — снижение секреторной способности молочных желез к выработке должествующего объема молока.

Различают несколько **видов гипогалактии**:

- ранняя, развивающаяся в первые 10—14 дней после родов;
- поздняя, развивающаяся в более поздние сроки;
- первичная, связанная с нарушениями в нервной и/или эндокринной системе;
- вторичная, обусловленная нерациональным, нерегулярным, несбалансированным питанием кормящей женщины, нарушением режима дня (переутомление, недостаточное пребывание на свежем воздухе), а также соматическими и инфекционными заболеваниями (маститы и др.).

Нередко уменьшение количества молока возникает без всякой видимой причины — это так называемые **лактационные кризы**, отражающие внутреннюю циклическую организацию регуляции лактации (выработки молока). В период этих кризов наблюдается значительное понижение количества вырабатываемого молока (по сравнению с первоначальным объемом) обеими молочными железами. Чаще всего кризы наблюдаются в первые 3 месяца лактации, но иногда бывают и через 6—8 месяцев; их периодичность — около 1,5 месяца. Длительность транзиторной гипогалактии при кризе чаще бывает около 3—4, редко — 6—8 дней.

Очень ответственны также и для врача периоды лактационных кризов, когда у матери ребенка может быть ошибочно диагностирована гипогалактия и рекомендации по докорму станут причиной быстрого угасания лактации. Мать должна быть проинструктирована врачом о возможности возникновения лактационных кризов и своевременном увеличении частоты прикладывания ребенка к груди. Частое прикладывание ребенка к груди с целью кормления и правильное по временным и объемным показателям сцеживание молочных желез — т. е. частое опорожнение груди — является мощным стимулятором выработки и секреции молока, что является результатом усиленного рефлексорного освобождения лактогенных гормонов гипофиза (гормонов-стимуляторов выработки молока грудными железами).

У большинства женщин образование молока в полном объеме и, вследствие этого, резкое нагрубание (увеличение размеров за счет нахождения внутри определенного количества молока и полного функционирования всех молочных долек) молочных желез наступает в интервале от 3 до 5 дней после родов. Однако у определенной части женщин может иметь место **отсроченный галактопоз** (более позднее начало выработки молока) с медленным становлением лактации — в сроки до 15—30 дней после родов. Дифференциальная диагностика между отсроченным галактопозом и первичной гипогалактией представляет большую трудность. На практике все решается гораздо проще, так как все определяет динамика лактации. Целесообразно все случаи недостаточного образования молока в первые недели жизни ребенка относить к отсроченному галактопозу и принимать все меры к выработке молока. С этой целью ребенок должен прикладываться к груди не менее 12—15 раз в сутки, причем к обоим молочным железам.

Раннему становлению лактации способствует прикладывание ребенка к груди матери в первые 20—30 минут после рождения, т. е. сразу же в родильном зале, что вызывает рефлекторный выброс пролактина (гормона, способствующего выработке молока), направленный на стабилизацию и сохранение лактопоза, накопление секрета в промежутках между кормлениями.

Очень критично влияет на формирование длительной, устойчивой и полноценной лактации и профилактику гипогалактии срок первичного и последующих прикладываний; свободный режим вскармливания (т. е. прикладывание малыша к груди по его требованию, а не по часам); также мощным стимулятором является регулярное и полное (вплоть до последней капли) опорожнение обеих грудных желез — если ребенок не высасывает полный объем молока из одной молочной железы, то необходимо остатки сцеживать.

Особенностью рефлекса выделения молока является участие в нем высших отделов центральной нервной системы и коры головного мозга (которая отвечает за сознательную сферу). В широкой врачебной практике работы с матерями известны психогенная зависимость и ранимость данного процесса. Психологический стресс, волнение, напряжение кормящей женщины и прочие факторы могут привести к полному выключению рефлекса образования и выделения молока. И, наоборот, радость мамы, получаемая при кормлении и контакте с малышом, всеобщее одобрение и поддержка близким окружением, психологическая мамина настроенность на полноценную лактацию способствуют нормальному становлению данного процесса. Наиболее прочные психогенные компоненты данного рефлекса формируются также при условии раннего прикладывания к груди и постоянного общения с ребенком, начиная с первых дней его жизни. У матери должна быть твердая уверенность в необходимости грудного кормления и возможности успешного выполнения своей материнской функции.

В лечении гипогалактии необходимо выяснить причину и по мере возможности попытаться устранить ее. Следует наладить сон матери (он должен составлять не менее 8—9 часов ночью и 1—2 часа днем), рационально разнообразить питание с обязательным употреблением женщиной не менее 1 л коровьего молока, разведенного 1 л кипяченого чая, или кисломолочных продуктов, использовать психотерапию. Так же как и для профилактики, в лечении гипогалактии очень большое значение имеют свободный режим вскармливания ребенка, прикладывание к груди матери по его требованию, а не в строго отведенные временные рамки; и тщательное сцеживание молока после каждого кормления. Сразу после сцеживания желателен либо горячий, либо (что гораздо лучше) контрастный душ на обе молочные железы, а после этого — повторное окончательное сцеживание.

Положительный эффект также оказывает массаж молочных желез (по 3—5 минут 2—3 раза в день) — поглаживающие, слегка массирующие движения двумя руками по ходу отводящих лимфатических путей, начиная с верхней части молочных желез от середины грудины по направлению к плечу и снизу к подмышечной впадине, массировать по направлению хода выводящих молоко путей — круговые поглаживания, не затрагивающие соски и ареолы, мягкое сжатие двумя кистями железы сверху и снизу сначала по направлению к грудной клетке, а потом в обратном направлении).

Для обеспечения достаточной лактации питание кормящей женщины должно быть сбалансированным, в том числе с использованием специализированных продуктов для кормящих матерей (“**Фемилак-2**” и др.). Энергетическая ценность рациона кормящей женщины должна быть увеличена по сравнению с обычным рационом примерно на 700—800 ккал и составлять 3000—3500 ккал.

Суточный рацион кормящей женщины должен содержать:

- белков — 88 г, из них 70—80% — животного происхождения;
- жиров — 88—90 г, из них 20—25% — растительного происхождения;
- углеводов — 450—500 г.

Из продуктов, содержащих полноценные белки, в послеродовом периоде рекомендуется творог или творожные изделия, молоко, неострые сорта сыра, кефир, ряженка, ацидофильная простокваша, отварное мясо, птица, кролик, рыба. Яйца (1—2 раза в неделю) можно употреблять в вареном виде. В качестве источника жира следует использовать легкоусвояемые жиры (сливочное масло, сливки, сметана), эссенциальные жирные кислоты (т. е. не вырабатываемые в организме человека, а содержащиеся только в продуктах растительного происхождения) — растительные масла (подсолнечное, кукурузное, оливковое). Потребность в углеводах удовлетворяется за счет хлеба из муки грубого помола, овощей, фруктов, ягод, свежей зелени.

Для повышения в рационе витаминов группы В кормящая мать может употреблять диетические сорта хлеба, выпускаемые с добавлением пшеничных отрубей. В весенне-зимний период можно использовать свежемороженые овощи, фрукты, компот из сухофруктов, настой шиповника, консервированные соки.

Для повышения и возбуждения аппетита желательно в небольшом количестве включать в рацион различные соленья (сельдь, квашеная капуста и др.), салаты из свежих овощей, винегрет, но необходимо избегать очень острых приправ, избыточного употребления пряностей, чеснока, лука, придающих неприятный вкус и запах молоку.

Целесообразно принимать пищу 5—6 раз в день за 30—40 минут до кормления ребенка, а также выпивать по одному стакану горячего сладкого чая, что способствует лучшей секреции молока. Количество жидкости в рационе кормящей женщины должно составлять не менее 2 л в день, включая различные жидкие блюда (супы, борщ и др.), чай, соки, молоко, кефир и др.

Для увеличения выработки грудного молока можно рекомендовать некоторые напитки, приготовленные с использованием **растительных стимуляторов лактации** (т. е. использовать фитотерапию), к которым относятся одуванчик, крапива, укроп, душица, тмин, салат, морковь, редька, анис и пр.

Применяют иглорефлексотерапию, УФ-облучение, УВЧ и электрофорез с никотиновой кислотой, ультразвук на область молочных желез, трансцеребральные диадинамические токи.

Также широко распространена **медикаментозная терапия**: никотиновая кислота (по 0,05 г 3 раза в день за 20—30 минут до кормления) или глутаминовая кислота (по 0,5 г 3 раза в день), апилак (по 0,01 г 2 раза в день под язык — но при этом

необходимо в первые дни приема матерью препарата следить за состоянием кожного покрова ребенка, так как возможно провоцирование аллергического диатеза), витамин Е (по 0,015 г 2 раза в день), витамин С (по 1 г 2 раза в день), пирроксан (по 0,015 г 2 раза в день).

При ранней гипогалактии положительный эффект дает ежедневное одно- или двукратное внутримышечное введение в течение недели лактина по 70—100 ЕД. Сульпирид (0,05 г 3 раза в день внутрь) в течение 2 недель увеличивает секрецию гормона-стимулятора пролактина и количество молока.

При наличии клинических признаков недокорма ребенка (голодание, беспокойство, урежение стула и мочеиспускания, уплощение или падение весовой кривой), а также при отсутствии молока у матери в грудных железах после кормления возможно применение специальных напитков, усиливающих лактацию.

Напитки, стимулирующие лактацию

Отвар крапивы. 20 г сухих листьев залить 1 л кипятка, настаивать 20—30 минут, накрыв посуду, в которой настаивается крапива, чем-либо теплым (наиболее удобно настаивать в термосе). Принимать отвар по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Сбор по Д. Йорданову. Плоды аниса, укропа, фенхеля, траву душицы (всего — по 25 г) хорошо истолочь в ступке и измельчить. 1 ч. ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 15—20 минут. Пить 2—3 раза в день по 1 стакану.

Экстракт чистеца буквицецветного. Принимать по 30 капель 3 раза в день.

Сок морковный. Вымытую морковь мелко нарезать либо натереть на мелкой терке, отжать сок и пить по 1/2 стакана 2—3 раза в день. Для улучшения вкуса сока в него можно добавить молоко, мед и фруктово-ягодные соки (1—2 ст. ложки на стакан).

Морковь тертая с молоком. В стакан поместить 3—4 ст. ложки тертой моркови, залить молоком или сливками. Принимать по 1 стакану 2—3 раза в день. Вечером в напиток можно добавить 1—2 ч. ложки меда.

Настой семян укропа. 1 ст. ложку семян залить 1 стаканом горячей воды. Настаивать 2 часа. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день. Иногда по 1 ст. ложке 6 раз в день, в зависимости от переносимости. Пить мелкими глотками, задерживая на некоторое время во рту.

Настой аниса. Взять 2 ч. ложки семян на 1 стакан кипятка. Настаивать 1 час. После охлаждения пить по 2 ст. ложки 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Сок редьки с медом. Напиток является хорошим молокогонным средством при разбавлении в соотношении 1 : 1 охлажденной и слегка подсоленной кипяченой водой. На 100 г сока редьки взять 100 г кипяченой воды комнатной температуры, 1 ст. ложку меда и соль по вкусу.

Очень эффективным средством является **настой грецких орехов**: 1/2 стакана орехов залить 1/2 л кипяченого молока в термосе и настаивать 3—4 часа. Настой принимать по 1/3 стакана за 20 минут до каждого кормления ребенка грудью. Употреблять через день.

Если вдруг молока у мамы стало меньше вследствие нервных стрессов или психо-эмоционального перенапряжения, успокоить ее нервную систему можно отваром или **настоем валерианы** или **пустырника**.

Только исчерпав все возможности по восстановлению лактации, можно назначить ребенку докорм.

ДОКОРМ

Докорм — дополнительный вид пищи, даваемый ребенку первого года жизни, находящемуся на естественном грудном вскармливании при недостаточном количестве молока, вырабатываемого грудными железами матери. В роли докорма выступают продукты растительного происхождения либо специализированные молочные смеси (чаще всего адаптированные).

Докорм вводят ребенку, если у матери недостаточное количество молока, но не ранее 7—8-го дня с момента постановки официального диагноза. Дефицит грудного молока (гипогалактию) по отношению к суточной потребности ребенка можно условно разделить на степени в процентах: 1-я степень — 25%, 2-я степень — 50%, 3-я степень — 75%, 4-я степень — более 75%.

При гипогалактии 3—4-й степени ребенок переводится на смешанное вскармливание с момента ее выявления, и параллельно с этим предпринимаются все меры по восстановлению лактации в полном объеме. Для выявления степени дефицита молока у матери необходимо в разные часы — не менее 3 раз в течение суток — взвесить ребенка до и после кормления. По разнице в массе тела можно судить о том, сколько ребенок высосал молока. Произведя подсчет необходимого количества молока по формулам (они приводятся в предыдущих главах) и зная количество получаемого от матери молока ребенком, можно подсчитать объем докорма.

Режим питания при этом остается свободным, т. е. не фиксированным по времени, кормить следует по первому требованию малыша. Необходимо только постоянно контролировать количество молока у матери (с помощью контрольных взвешиваний ребенка) и недостающий объем компенсировать за счет специализированных смесей (лучше всего адаптированных).

Докорм следует давать только после предварительного прикладывания ребенка к груди, даже при минимальном количестве молока у матери (не стоит путать с техникой дачи прикорма, который дают перед кормлением грудью). Если объем докорма невелик, то его целесообразнее давать с ложечки, при большом объеме докорма — из чашечки, так как более легкое поступление молочной смеси через соску способствует отказу ребенка от груди. При очень большом объеме, даваемом ребенку, для ускорения процесса кормления и облегчения данной работы маме все-таки приходится пользоваться бутылочкой, но при этом соска должна быть достаточно упругой, с маленьким отверстием (или отверстиями) на конце, чтобы смесь не вытекала сама, а малышу приходилось прикладывать определенные усилия (смесь должна выделяться каплями), как при сосании материнской груди (идет имитация процесса).

Если же соска будет достаточно мягкой и/или отверстия на конце — слишком большими, что позволит ребенку получать молочную смесь без труда, то он откажется в дальнейшем от маминой груди (так как грудные железы достаточно упругие). Гипогалактия будет прогрессировать, восстановить лактацию в должном объеме будет достаточно трудно, а у малыша жевательный аппарат не будет развиваться по физиологическим правилам, в дальнейшем может быть нарушение артикуляции и пр.

Докорм в виде самостоятельных кормлений может быть рекомендован только в исключительных случаях — при отсутствии матери возле ребенка в часы кормлений. Большие интервалы между прикладываниями ребенка к груди приводят к раннему угнетению лактации.

В качестве докорма применяют специальные молочные смеси, при выборе которых предпочтение следует отдавать адаптированным (о них упоминается в предыдущих главах).

Фруктовые соки и пюре в качестве коррекции витаминных и минеральных веществ целесообразно назначать с 3—3,5 месяца соответственно.

С 4,5 месяца в рацион ребенка вводят прикорм — овощное пюре или кашу. В качестве первого прикорма предпочтительнее использовать **овощное пюре**, однако в определенных ситуациях (недостаточная прибавка массы тела и др.) первым можно назначить **злаковый прикорм** — кашу. Второй прикорм — вначале 5%-ная, затем 10%-ная каша — назначается через месяц после первого, т. е. с 5,5 месяца.

С 6 месяцев ребенку назначают **творог** — из расчета 3—5 г/кг массы тела.

С 6—6,5 месяца в рацион ребенка вводится **желток куриного яйца**, с 7 месяцев — **мясо** из расчета 3—5 г/кг, вначале в гомогенизированном (однородном, пюреобразном), затем в менее измельченном виде. В питании широко могут использоваться специальные детские мясорастительные консервы.

Рыбу в питание малыша можно включать с 8—9 месяцев — вместо мяса, 1—2 раза в неделю.

При смешанном вскармливании потребность ребенка в калориях, белках, жирах и углеводах такая же, как и при естественном, поэтому при подборе молочной смеси, используемой для докорма, необходимо как следует рассчитать все его составные компоненты в 100 г продукта и их процентное соотношение. При использовании адаптированных смесей потребность остается такой же, как при естественном вскармливании. Если в качестве докорма дают неадаптированные смеси, то до введения прикорма калорийность пищи должна быть повышена на 5—10% по сравнению с естественным вскармливанием. Потребность в белках в этом случае возрастает до 3 г/кг массы тела.

К концу первого года жизни ребенка при введении всех видов прикорма общее количество белка должно составлять 3,5 г/кг массы тела, количество жира и углеводов остается таким же, как при естественном вскармливании.

СУХИЕ СМЕСИ ДЛЯ ЛЕЧЕБНОГО И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В настоящее время существует множество заболеваний детей первого года жизни, требующих не только медикаментозной коррекции, но и специализированного лечебного питания. На данный момент имеется широкий ассортимент продуктов для детей с различной патологией тех или иных органов и систем, позволяющий максимально компенсировать данное состояние, и в последующем ребенок развивается в соответствии с физиологическими нормами и не отличается от сверстников. Для приготовления этих продуктов лечебного питания требуется специальная обработка пищевых продуктов, которая достигается только в условиях промышленного производства.

Лечебные продукты можно разделить на несколько групп:

- смеси для недоношенных и новорожденных с малой массой тела;
- смеси для детей, страдающих аллергией к белкам коровьего молока;
- смеси для детей с лактазной недостаточностью;
- смеси для детей, страдающих фенилкетонурией;
- смеси для детей с целиакией;
- смеси для детей, страдающих муковисцидозом.

СМЕСИ ДЛЯ НЕДОНОШЕННЫХ И НОВОРОЖДЕННЫХ С МАЛОЙ МАССОЙ ТЕЛА

Вскармливание недоношенных и маловесных детей представляет большие трудности в силу незрелости у них многих органов и систем, особенно системы пищеварения.

При отсутствии грудного молока используются специальные смеси, позволяющие удовлетворять повышенные потребности недоношенных детей в пищеварительных веществах и энергии. К числу таких смесей относятся: **“Нестле”**, **“Алпрем”**, **“Пре-Тутелли”**, **“Хумана- 0”**, **“Пре-Нутрилак”**, **“Фрисопле”**, **“Энфалак”**, **“Ненатал”**.

Количество белка в них больше, чем в смесях для здоровых новорожденных детей. В состав белкового компонента обязательно вводятся сывороточные белки, аминокислотный состав которых ближе к составу женского молока, и белки казеина. Соотношение сывороточных белков и казеина в этих смесях составляет 60 : 40 или 50 : 50. В состав смесей обязательно вводится аминокислота таурин, необходимая для правильного развития нервной системы и зрительного анализатора. Жировой компонент смесей состоит из молочного жира и растительных масел, что дает возможность сбалансировать состав жирных кислот и приблизить его к таковому женского молока. В отдельные смеси для недоношенных детей вводятся среднецепочечные триглицериды, для переваривания которых не требуется участия ферментов поджелудочной железы — липаз. Поджелудочная железа у недоношенных детей еще не обладает должной активностью.

Углеводный компонент смесей в основном представлен лактозой и декстринмальтозой, обладающими способностью стимулировать рост бифидобактерий, тормозящих развитие болезнетворных микроорганизмов.

Витаминный и минеральный состав продуктов сбалансирован и полностью соответствует потребности преждевременно родившегося ребенка в этих важных пищевых веществах: в продукты в обязательном порядке вводятся дозы витаминов D, E и C, а также кальция и железа.

СМЕСИ ДЛЯ ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ АЛЛЕРГИЕЙ К БЕЛКАМ КОРОВЬЕГО МОЛОКА

В последние годы в структуре детской заболеваемости все больший удельный вес приобретает патология, обусловленная непереносимостью различных продуктов питания. Среди пищевой непереносимости, особенно у детей раннего возраста, чаще всего приходится встречаться с непереносимостью коровьего молока, главным образом его белкового и углеводного компонентов, а также глютенсодержащих продуктов.

Клинические проявления заболеваний, связанных с пищевой непереносимостью, характеризуются выраженным полиморфизмом. Наиболее типичными являются **основные группы симптомов:**

- наличие кожных поражений (атопический дерматит);
- желудочно-кишечные нарушения в виде диспепсических расстройств и диарейного синдрома;
- респираторный синдром (аллергический ринит, астматический бронхит).

Основой лечения пищевой аллергии является диета с исключением продуктов, содержащих коровье молоко. В безмолочных диетах детей раннего возраста для замены коровьего молока и его производных используют **специализированные смеси на основе соевого белка**, не содержащие молочного протеина и лактозы: **“Алсой”** (Нестле, Швейцария), **“Нутри-Соя”** (Нутритек, Россия), **“Прособи”** (Мил Джонсон, США), **“Пулева-У”**, **“Симилак-Изомил”** (США), **“Фрисосой”** (Рисланд, Нидерланды), **“Хайнц-соевая смесь”** (Хайнц, Германия), **“Энфамил-Соя”** (Мил Джонсон, США), **“Хумана SL”** (Хумана, Германия).

Эти смеси обеспечивают нормальный рост и развитие ребенка. В них молочный белок заменен протеином сои. В связи с тем, что белковый компонент соевых смесей представлен растительным белком, биологическая ценность которого ниже, чем белков животного происхождения, общее содержание белка в этих продуктах несколько выше, чем в адаптированных смесях на основе коровьего молока. Кроме того, белки сои бедны аминокислотами, поэтому в смеси добавляются аминокислоты: L-метионин, триптофан, таурин и др.

Жировой компонент смесей представлен растительными маслами (кукурузное, соевое, кокосовое и др.). Углеводный компонент представлен декстринмальтозой, которая хорошо переваривается, всасывается и положительно влияет на микрофлору кишечника.

Обычно через несколько дней после назначения соевой смеси отмечается постепенное исчезновение всех симптомов аллергии. При отсутствии эффекта от применения соевой смеси рекомендуется назначение специализированной **смеси на основе гидролизатов молочного белка**, получаемых в результате ферментативного расщепления белков: **“Фрисо-пеп-1”** (детям с рождения до 6 месяцев) и **“Фрисо-пеп-2”** (с 6 до 12 месяцев) (Фрисланд, Голландия), **“Нутрамиген”** (Мид Джонсон, США).

Смеси на основе гидролиза белка содержат также легкоусвояемые жиры, не требующие предварительного расщепления в кишечнике, — это среднецепочечные триглицериды. К таким смесям относятся: **“Нутрамиген”**,

“Прегестимил” (Мид Джонсон, США), **“Пепти-Юниор”** (Нутриция, Голландия), **“Алфаре”** (Нестле, Швейцария), **“Алиментум”** (США). Смеси “Алфаре” и “Пепти-Юниор” представляют собой гидролизаты белков молочной сыворотки, “Прегестимил” — гидролизат казеина. Назначение этих смесей приводит к исчезновению кожных проявлений аллергии, нормализации стула.

СМЕСИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НЕПЕРЕНОСИМОСТЬЮ ЛАКТОЗЫ

Наследственные дефекты в системе дисахаридаз кишечника проявляются симптомокомплексом упорных желудочно-кишечных расстройств и дистрофии, обусловленных нарушениями гидролиза и транспорта дисахаридов в слизистой оболочке кишечника.

Дефицит лактазы встречается чаще других форм дисахаридной недостаточности и привлекает к себе наибольшее внимание, поскольку молоко и молочные продукты являются основными в питании многих народов.

Ранние клинические проявления лактазной недостаточности встречаются у детей с врожденным отсутствием или снижением ключевого фермента, а также при гипоксических изменениях в кишечной стенке вследствие перинатальной энцефалопатии внутриутробной гипотрофии. **Первичная лактазная недостаточность** является наследственным заболеванием (врожденным отсутствием фермента лактазы) и проявляется часто с первых дней жизни ребенка. **Вторичная лактазная недостаточность** развивается в результате острых кишечных инфекций, особенно ротавирусной этиологии, а также вследствие широкого использования антибиотиков.

Клиническая картина лактазной недостаточности характеризуется частым (до 20 раз в сутки) водянистым, пенистым с кислым запахом стулом.

Основным методом лечения этого состояния является диетотерапия с исключением (или ограничением) продуктов, содержащих лактозу. В настоящий момент имеется достаточный арсенал продуктов промышленного производства с низким содержанием лактозы или ее отсутствием (низколактозные и безлактозные). **Безлактозные смеси** могут быть изготовлены на основе молочного белка — казеина, на основе белков сои и гидролизатов белков коровьего молока. Примером смеси на основе казеина являются продукт **“Ал-10”**, выпускаемый фирмой “Нестле”, и **“Мой малыш — Элдолак-Ф”** фирмы “Коберко Изоко”. Если у ребенка имеются признаки выраженного нарушения переваривания и всасывания пищевых веществ, в частности жиров, малыш плохо прибавляет в массе, длительно наблюдается неустойчивый стул, можно использовать безлактозные смеси на основе гидролизатов белка с добавлением среднецепочечных триглицеридов, которые хорошо всасываются и способствуют хорошей прибавке массы тела (**“Прегестимил”**, **“Пепти-Юниор”**, **“Афаре”**).

Низколактозные смеси — **“Нутрилон низколактозный”**, **“Хумана ЛП”**.

Содержат 20% лактозы, остальная часть углеводов заменена сухой кукурузной патокой, состоящей из глюкозы. **“Ал-110”** (Нестле), **“Мой малыш-Элдолак-Ф”** (Коберко Изоко) — смеси на основе казеина. **“Алсой”**, **“Нутри-Соя”**, **“Изомил”**, **“Фрисосой”**, **“Мой малыш Элдасой”** и др. — соевые смеси. Смеси на основе гидролизатов белков молока — **“Нутрамиген”**, **“Фрисопен 1 и 2”**.

СМЕСИ ДЛЯ ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ЦЕЛИАКИЕЙ

Целиакия — тяжелое наследственное заболевание, в основе которого лежит недостаточная выработка ферментов, расщепляющих растительный белок — глютен, содержащийся в некоторых злаках (пшеница, рожь, овес, ячмень). Клиническая картина заболевания развивается преимущественно у детей второго полугодия жизни и старше после включения в их рацион глютенсодержащих продуктов. Латентный период глютенной энтеропатии широко варьируется: от нескольких дней до 1—2 лет. Заболевание чаще всего развивается остро или подостро, иногда на фоне кишечной инфекции. Для больных целиакией характерен обильный зловонный, кашицеобразный или жидкий стул, нередко повторная рвота, выраженный метеоризм, сниженный аппетит, вплоть до анорексии, значительное отставание в физическом развитии.

Основой лечения целиакии является **безглютеновая диета** с исключением продуктов из манной, пшеничной, перловой, ячменной, овсяной, ржаной круп, в том числе хлеба и хлебобулочных изделий. Разрешаются каши из **рисовой, гречневой, кукурузной, соевой муки** и их комбинации, не содержащие глютена. Каши готовят на воде. Примером таких каш могут служить **рисово-соевая** (Нестле), **овощная, банановая** (Данон), **гречневая, рисовая каша с яблоком** (Хайнц), **Хумана СЛ — специальная каша, Хумана яблочная каша** и мн. др.

Отсутствие глютена в продукте обозначается специальным значком на этикетке — **перечеркнутый колос**. В остром периоде заболевания рекомендуют лечебные смеси на основе гидролизатов белка, описанные в предыдущих главах. Эти смеси способствуют устранению белкового дефицита у больных целиакией (**Нутрамиген**). При выраженном истощении можно использовать смеси на основе гидролизатов белков с добавлением среднецепочечных триглицеридов (**Эпепти-Юниор**, **Прегестимил**, **Алфаре**).

СМЕСИ ДЛЯ ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ФЕНИЛКЕТОНУРИЕЙ

Фенилкетонурия — наследственное заболевание обмена веществ. В его основе лежит отсутствие специального фермента — фенилаланин-4-гидроксилазы, которая в норме обеспечивает превращение фенилаланина (одной из аминокислот, входящих в состав белка) в аминокислоту тирозин. В результате этого нарушения в организме ребенка накапливаются в большом количестве фенилаланин и продукты его обмена, которые оказывают токсическое действие на центральную нервную систему. При несвоевременном выявлении и неправильном лечении заболевание приводит к инвалидности ребенка (слабоумию).

Единственным методом лечения этих детей является использование **специальной диеты с низким контролируемым содержанием фенилаланина**, т. е. применение специализированных продуктов с низким содержанием или лишенных этой аминокислоты.

Эти продукты изготавливают либо из смеси кристаллических аминокислот (без фенилаланина), либо на основе гидролизата-белка, из которого удален фенилаланин. К таким продуктам относятся смеси: “**Апonti-40**”, “**Апonti-80**”, “**Тетрафен**”, “**Фенилдон**” (Нутриция, Голландия), “**Фенил-Фри**” (Мил Джонсон, США).

Некоторые из этих смесей (“Фенилдон”, “Апonti-40”, “Лофеналак”) представляют собой особый вид заменителей женского молока, свободный от фенилаланина, но содержащий все остальные необходимые ребенку первого года жизни пищевые вещества. Для детей более старшего возраста используются гидролизаты с низким содержанием фенилаланина (“**Фенил-Фри**”, “**Апonti-80**”) или смеси кристаллических аминокислот, обогащенных витаминами и минеральными веществами. Главным способом лечения фенилкетонурии является диетотерапия, ограничивающая поступление в организм белка и фенилаланина до минимальной возрастной потребности. В пищевой рацион больных входят овощи, фрукты, соки, а также специальные малобелковые продукты (сало, хлеб, вермишель на крахмальной основе).

СМЕСИ ДЛЯ ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ МУКОВИСЦИДОЗОМ

Муковисцидоз представляет собой наследственное заболевание, в основе которого лежит универсальное поражение экзокринных желез. Протекает с тяжелым нарушением функций органов дыхания и желудочно-кишечного тракта. Возникновение большинства клинических проявлений заболевания связано с секрецией слизи повышенной вязкости и измененными физико-химическими свойствами. Отмечается увеличение концентрации электролитов, белков в различных секретах. Этот механизм лежит в основе двух секреторных аномалий, характерных для муковисцидоза, — высокой концентрации электролитов (натрий, хлор и др.) в потовой жидкости и выделении очень вязкого муцина всеми слизистыми железами организма.

Распространенность муковисцидоза в России — 1 случай на 2000 новорожденных. Клинически отмечается вздутие живота, частый — до 4—6 раз в сутки, обильный, жирный, кашицеобразный стул с неприятным запахом. Иногда его объем превышает количество съеденной пищи. Больные отстают в физическом развитии, нарушается их рост. Лечение муковисцидоза комплексное: оно включает применение антибиотиков, средств, разжижающих мокроту, ферментов, витаминов и физиотерапевтических процедур. Важное значение в лечении этого заболевания имеет диетотерапия в сочетании с современными высокоактивными ферментными препаратами из поджелудочной железы.

При смешанном и искусственном вскармливании целесообразно использование **специальных лечебных смесей, содержащих жиры в виде среднецепочечных триглицеридов**. Эти жировые компоненты не требуют для своего переваривания участия ферментов поджелудочной железы, расщепляющих жир, и легко всасываются. Применяются смеси: “**Пепти-Юниор**” (Нутриция), “**Прегестимил**” (США), “**Хумана ЛП-СЦТ**” (Германия), “**Алфаре**” (Нестле, Швейцария), “**Портаген**” (Мил Джонсон, США). На фоне применения этих смесей у больных уменьшаются вздутие и боли в животе, нормализуется стул, улучшаются показатели массы тела и роста.

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕ 1 ГОДА

РЕЦЕПТЫ ДЕТСКОЙ КУХНИ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ

Первые блюда

Принципы приготовления супов

Супы отличаются разнообразием, но у них есть и некоторые общие свойства. Главная способность супов — стимулировать выделение пищеварительных соков, необходимых для переваривания основных блюд — мясных, рыбных и т. п. Именно поэтому супы используются в качестве первых блюд в составе обеда. Основой супов являются различные бульоны и отвары, содержащие экстрактивные вещества, переходящие в бульоны и отвары. Это аминокислоты, креатин. Они стимулируют секрецию желудочного сока. Отдельное место занимают супы-пюре. Эти виды супов щадят слизистую оболочку и не вызывают интенсивного выделения желудочного сока. Поэтому эти супы широко используются в диетическом питании детей и взрослых с различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта. В то же время они могут использоваться и в питании здоровых детей, в особенности самого раннего возраста. В старшем возрасте эти супы вводятся индивидуально в соответствии со вкусом ребенка и его аппетитом.

Важным свойством супов является их способность служить источником энергии и пищевых веществ, необходимых ребенку. В этом отношении супы подразделяются на:

- супы;
- борщи;
- овощные супы.

Супы служат важным источником минеральных солей — калия, магния, железа; органических кислот, растительных волокон.

Крупяные супы, супы из макаронных изделий поставляют в организм растительный белок, крахмал, витамины, минеральные соли. Эти различия в пищевой ценности супов нужно принимать во внимание при организации питания малышей. Пищевая ценность супов ниже, чем основных вторых блюд. Объемы первых блюд не должны быть большими.

Объемы первых блюд в зависимости от возраста детей:

- 1,5—2 года — 120—150 мл;
- 2—3 года — 150—180 мл;
- 3—6 лет — 180—200 мл;
- 7—15 лет — 200—250 мл.

Вкус супа в значительной степени зависит от бульона. С момента закипания бульон следует варить 25—30 минут.

Время для тепловой обработки овощей при варке супа:

- свекла — 30 минут;
- морковь — 10—15 минут;
- картофель — 10—15 минут;
- капуста — 10—15 минут;
- тыква — 20—25 минут;
- репа — 20—25 минут.

Капуста варится быстрее, чем картофель, поэтому для приготовления щей и борща надо добавлять лимонную кислоту на кончике ножа (несколько кристалликов). При варке щей квашеную капусту кладут в холодную воду или бульон, свежую — в кипящий.

Пасту-томат не следует добавлять к сырым овощам, так как в присутствии кислоты овощи становятся жесткими. Очень важно добавить в тарелку готового супа щепотку зелени. Варить супы необходимо в эмалированной кастрюле с плотно закрытой крышкой.

Супы на мясном бульоне

Для бульона можно взять любое мясо первого или второго сорта, облить его под струей холодной воды, положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь, чтобы вода сильно закипела, а затем убрать огонь, чтобы не было бурного кипения, снять накипь шумовкой. Через 1—1,5 часа после начала варки нужно добавить соль и нарезанные коренья. Когда мясо будет готово, его нужно вынуть из бульона и положить в другую посуду, а бульон процедить. Такой бульон идет для приготовления различных супов, щей, борщей. Мясо можно подать вместе с супом или приготовить из него второе блюдо.

Бульон с рисом

Говядина или курица — 10 г, рис — 15 г, морковь — 10 г, лук репчатый — 5 г, репа или брюква — 10 г, вода — 500 мл, зелень петрушки — по вкусу.

Сварить мясной или куриный бульон, процедить. Морковь, лук, репу или брюкву сварить вместе с бульоном. Рис перебрать, промыть, опустить в кипящую подсоленную воду и варить на слабом огне до мягкости, не переваривая. Рис откинуть на дуршлаг. Когда отвар стечет, опустить рис в горячий бульон. Налитый в тарелку бульон посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп с вермишелью

Говядина или курица — 100 г, вермишель — 1 ст. ложка, лук репчатый — $\frac{1}{8}$ шт., морковь — $\frac{1}{2}$ шт., репа — 1 кружочек, масло сливочное — 1 ст. ложка, бульон — $1\frac{1}{4}$ стакана, соль — $\frac{1}{2}$ ч. ложки.

Сварить мясной бульон с луком, морковью, репой. Добавить вермишель. Перед подачей на стол добавить сливочное масло.

Суп с фрикадельками

Бульон — 1 стакан, говядина — 100 г, морковь — 1/4 шт., корень петрушки — 1/10 шт., лук репчатый — 1/10 шт., хлеб пшеничный — 10 г, яйцо — 1/2 шт., соль — 1/2 ч. ложки, зелень петрушки, укропа — по вкусу.

Сварить мясной бульон. Перед едой опустить фрикадельки в кипящий бульон и варить на слабом огне. Приготовление фрикаделек. Отварное мясо пропустить 2 раза через мясорубку вместе с предварительно замоченным в холодной воде, а затем отжатым пшеничным хлебом, после чего добавить взбитое яйцо, сырой лук, натертый на терке, влить раствор соли и перемешать. Приготовленный фарш разделать в виде шариков величиной с лесной орех.

Прозрачный борщ

Говядина — 100 г, морковь — 10 г, свекла — 80 г, соленые огурцы — 20 г, репчатый лук — 5 г, петрушка — 3 г, вода — 500 мл, сахар — 5 г, соль — 5 г.

Сварить бульон из говядины с кореньями и луком. Свеклу и огурцы нарезать мелкими ломтиками. В кипящий мясной бульон положить приготовленные овощи и варить 20 минут при слабом кипении. Добавить сахар, соль, кипятить до готовности. К борщу подать сухарики или гренки.

Бульон с цветной капустой

Говядина — 100 г, цветная капуста — 120 г, морковь — 10 г, репчатый лук — 5 г, сливочное масло — 5 г, зелень петрушки, укропа, соль — по вкусу.

Кочан цветной капусты разделить на соцветия, положить их в подсоленную воду на 30 минут. После этого откинуть капусту на дуршлаг и сполоснуть холодной свежей водой. Сварить бульон из говядины с кореньями. В процеженный мясной бульон опустить подготовленную капусту и варить на слабом огне в течение 15 минут. Перед подачей на стол в суп положить сливочное масло. Можно посыпать суп зеленью.

Бульон с пельменями

Говядина — 80 г, пшеничная мука — 40 г, морковь — 20 г, репчатый лук — 5 г для бульона и 25 г для фарша, топленое сливочное масло — 10 г, яйцо — 1 шт.

Сварить мясной бульон с луком и морковью, процедить. Мясо достать и пропустить дважды через мясорубку. На разделочную доску насыпать муку, сделать в ней углубление, влить туда взбитые яйца, немного подсоленной воды и замесить тесто, чтобы оно было крутым. Раскатать тесто в пласт толщиной 1 см и нарезать из него тонким стаканом кружочки диаметром 6—7 см.

Соединить мясной фарш с пассерованным в масле луком, посолить и положить по 1 ст. ложке на середину каждого кружочка. Слепить пельмени и защипнуть пальцами края. Опустить пельмени в кипящий бульон, когда они всплывут — блюдо готово. Бульон подавать к столу вместе с пельменями, посыпав их зеленью.

Бульон с куриными клецками

Куриный бульон — 300 г, куриное филе — 100 г, яичный белок — 1 шт., белый хлеб — 1 ломтик, молоко — 1/4 стакана, зелень петрушки — по вкусу.

Куриное мясо пропустить через мясорубку, добавить яичный белок, размоченный в молоке хлеб, посолить. Хорошо перемешать полученный фарш и пропустить через мясорубку еще раз. Добавлять по 1 ст. ложке молоко, хорошо взбить массу вилкой, а затем протереть фарш через сито, чтобы масса была идеально однородной. Столовой ложкой взять фарш, а влажной ч. ложкой отделить от него небольшие куски овальной формы и опустить в горящую воду. Шумовкой вынуть готовые клецки, выложить на тарелку и залить куриным бульоном. Посыпать зеленью петрушки.

Бульон с блинчиками с мясом

Бульон — 500 мл, говядина — 70 г, пшеничная мука — 60 г, яйцо — 1 шт., топленое сливочное масло — 15 г, репчатый лук — 40 г, сахар — 5 г, соль — по вкусу.

Отварное мясо пропустить через мясорубку, лук спассеровать в масле кольцами. Приготовить фарш для блинчиков, для этого перемешать мясо и лук.

Из муки, взбитого яйца и воды замесить пресное тесто, посолить и всыпать сахар. Тесто должно быть без комков, жидкой консистенции. На смазанной маслом сковороде испечь блинчики, не пережаривая, они должны быть слегка румяными. В середину каждого блинчика положить по 1 ст. ложке приготовленного фарша, завернуть блинчики и обжарить их в масле. Подать с бульоном, налитым в чашку. Это блюдо достаточно калорийно, поэтому не стоит давать его детям с лишним весом.

Бульон с картофельными оладушками

Говяжий или куриный бульон — 300 мл, пшеничная мука — 30 г, картофель — 200 г, яйцо — 1 шт., топленое сливочное масло — 15 г, зелень укропа, петрушки, соль — по вкусу.

Сырой картофель натереть на мелкой терке, всыпать муку, влить взбитое яйцо, посолить. Все как следует перемешать. Испечь на масле оладушки. Подавать с бульоном и мелко нарезанной зеленью.

Суп из фасоли

Говядина — 100 г, фасоль — 1 ст. ложка, картофель — 1/2 шт., морковь — 1/4 шт., репчатый лук — 1/8 шт., масло сливочное — 1 ч. ложка, раствор соли — 1/2 ч. ложки, вода — 2 стакана.

Фасоль перебрать, промыть, положить в кастрюлю, влить холодную воду и варить в течение 2 часов. За 10 минут до окончания варки влить раствор соли. В кипящий мясной бульон положить картофель, нарезанный мелкими кубиками, натертые на терке и тушеные морковь и лук и варить суп еще 10 минут. За 10 минут до окончания варки добавить разваренную фасоль вместе с оставшимся небольшим количеством отвара.

Щи из квашеной капусты

Говядина — 100 г, капуста квашеная — 1 ст. ложка, картофель — 1/2 шт., морковь — 1/4 шт., корень петрушки — 1/8 шт., репчатый лук — 1/8 шт., томат-пюре — 1/2 ч. ложки, сливочное масло — 1 ч. ложка, сметана — 1 ч. ложка, бульон — 1 1/2 стакана, соль 1/2 ч. ложки.

Сварить из мяса бульон. Рубленую квашеную капусту отжать и пропустить через мясорубку или мелко нарубить ножом. Мелко нарезанный лук, очищенную и натертую на терке морковь, томат-пюре и подготовленную капусту тушить в закрытой посуде на слабом огне, добавив сливочное масло, 30—40 минут. Периодически помешивать.

Во время тушения следить, чтобы капуста не пригорела. В горячий, процеженный бульон положить картофель, нарезанный кубиками, и, когда бульон закипит, опустить тушеную капусту. Варить щи еще 30 минут.

Перед едой в тарелку с щами положить сметану. Зелень петрушки и укроп промыть холодной кипяченой водой, мелко нарезать и посыпать ею щи, налитые в тарелку.

Щи зеленые

Картофель — 1/2 шт., морковь — 1/4 шт., лук репчатый — 1/8 шт., мясной бульон — 500 мл, яйцо вареное — 1/4 шт., сметана — 1 1/2 ч. ложки, щепотка зелени, соль — 1/2 ч. ложки.

Щавель перебрать, промыть в проточной воде, мелко нарезать. В кипящий процеженный бульон положить нарезанные морковь и картофель и варить почти до готовности. Затем добавить щавель, раствор соли. Варить щи 5—7 минут. В готовые щи положить 1/4 сваренного и нарезанного яйца. Заправить щи сметаной.

Красный борщ

Говядина — 100 г, свекла — 80 г, капуста — 50 г, морковь — 10 г, лук репчатый — 5 г, помидор — 1/2 шт, сливочное масло — 5 г, сметана — 15 г, вода — 500 мл, соль — по вкусу.

Сварить мясной бульон. Свеклу нашинковать и потушить с помидорами и частью масла. Капусту, морковь, лук нашинковать, положить масло, влить несколько ложек бульона и тушить в закрытой посуде. Тушеные овощи залить бульоном и варить 15 минут. Борщ заправить зеленью и сметаной.

Супы на рыбном бульоне

В детской кухне применяют треску, судака, навагу, морского окуня, серебристого хека и другие виды рыбы, содержащие небольшое количество жира. Рыба должна быть свежая или свежемороженая. Рыбу следует очистить от чешуи, удалить плавники и брюшную пленку, затем промыть, удалить кости, а если нужно, и кожу. Варить рыбу нужно мелко нарезанными кусочками. Чтобы рыба не теряла формы, кожу надо надрезать в нескольких местах. Время жарки зависит от вида рыбы и ее размера. Кусочки рыбы положить на дно кастрюли, залить горячей водой (на 100 г рыбы — 1 стакан воды), добавить нарезанные сухие коренья, лук, соль и довести до кипения. С поверхности бульона снять пену и продолжать варить на слабом огне (для предотвращения деформации рыбы). Готовую рыбу вынуть из бульона, бульон процедить и использовать для приготовления супов. Из вареной рыбы можно приготовить второе блюдо.

Рыбный бульон

Рыба — 150 г, репчатый лук — 1/10 шт., белые корни — по вкусу, вода — 1 1/2 стакана, раствор соли — 1/2 ч. ложки.

Свежую рыбу выпотрошить, удалить чешую, жабры. Рыбу промыть, залить кипятком, положить корни и стебли петрушки, сельдерея, нарезанные кружочками, влить раствор соли и варить 30 минут при слабом кипении, снимая периодически пену. Готовый бульон процедить через влажную салфетку. Рыбный бульон можно подать как самостоятельное блюдо или сварить из него суп с картофелем, овощами или фрикадельками из рыбы. Кроме того, на рыбном бульоне варят борщ, щи, рассольник и другие супы.

Уха

Мелкая рыба — 100 г, вода — 1 стакан, белые коренья — 10 г, лук — 5 г, картофель — 60 г, молоко — 25 г, соль — по вкусу.

Рыбу вымыть, выпотрошить, залить стаканом холодной воды и поставить на огонь, с мелкой рыбы чешую для ухи можно не снимать. Положить нарезанные белые овощи (петрушка, порей), лук, соль и довести до кипения, после чего снять чешую, убавить огонь, варить около часа, пока рыба совсем не выварится. Затем снять с огня и процедить через влажную салфетку. Снова довести до кипения, положить нарезанный картофель и варить под крышкой 20—25 минут. В готовую уху перед подачей можно добавить немного кипящего молока, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Рыбная похлебка

Судак — 100 г, вода — 300 мл, белые корни — 10 г, морковь — 20 г, лук — 5 г, картофель — 50 г, брюква или репа — 20 г, помидор — 5 г, крупа — 1 ч. ложка, сливочное масло, сметана, укроп, соль — по вкусу.

Свежую рыбу очистить от чешуи, выпотрошить. Острым ножом разрезать рыбу вдоль хребтовой части, снять мякоть с кожи. Тщательно очистить мякоть от косточек. Из головы, костей и кожи сварить бульон. В другой кастрюле в небольшом количестве воды сварить крупу (рисовую или перловую) с добавлением нарезанных овощей — моркови, репы и картофеля, которые опустить за 30 минут до окончания варки. Когда крупа разварится, добавить в нее обжаренный в масле и сметане протертый кусочек помидора. Готовый рыбный бульон процедить через влажную салфетку, соединить с крупой, посолить, вскипятить, положить рыбное филе и варить 10 минут. Перед подачей положить в тарелку зелень.

Суп рыбный с крупой

Рыба — 150 г, рис — 1 ч. ложка, картофель — 1/2 шт., морковь — 1/4 шт., репчатый лук — 1/8 шт., сливочное масло — 1 ч. ложка, бульон — 1 1/2 стакана, укроп, свежая зелень, соль — по вкусу.

Из рыбы, нарезанной на куски по 50 г, сварить бульон с добавлением нашинкованного лука. Варить бульон 25—30 минут. Положить в суп картофель, нарезанный брусочками, коренья лука и продолжать варку до полной готовности, после чего положить в еду сваренную рыбу и дать постоять. Перед подачей посыпать мелко нарезанным укропом.

Овощные супы и супы-пюре

При приготовлении овощных супов нужно помнить, что овощи должны быть свежими и без повреждений. Мыть и чистить овощи следует перед варкой. Закладывать овощи нужно в кипящую воду и желательно тушить под крышкой в небольшом количестве воды. Не следует варить овощи более 30 минут, так как длительная варка приводит к разрушению витаминов. Суп-пюре, предназначенный для детского питания, не должен быть густым.

Супы-пюре могут быть приготовлены из овощей, бобовых, мясных и рыбных продуктов, которые после их варки протирают через сито, вследствие чего они приобретают однородную консистенцию. Благодаря этому супы-пюре не вызывают механического раздражения слизистой желудка и кишечника, что особенно важно для детей раннего возраста, у которых нежная слизистая оболочка желудочно-кишечного тракта легко повреждается под влиянием грубой пищи, в том числе неизмельченного мяса, овощей, крупы. Следствием этого могут быть рвота, понос и другие нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта.

Суп-пюре из картофеля с гренками

Картофель — 150 г, лук порей — 15 г, яйцо — 1 шт., молоко — 1/4 стакана, сливочное масло — 1/2 ч. ложки, манная крупа — 1 ч. ложка, вода — 1 ст. ложка, белый хлеб для гренок, соль — по вкусу.

Очищенный и нарезанный картофель, нашинкованный лук порей положить в кастрюльку и варить под крышкой 30 минут. Протереть горячим через волосяное сито, дать снова закипеть, тонкой струйкой всыпать, помешивая, 1 ч. ложку манной крупы и дать покипеть еще 8—10 минут. В миске растереть сырой желток, добавить 1/4 стакана молока и 1/2 ч. ложки масла, вливать туда постепенно суп, все время помешивая, чтобы желтки не заварились. Подавать с гренками, подсушенными в духовке или на сковороде.

Суп-пюре из моркови с рисом

Суп можно приготовить на мясном бульоне или на молоке.

Морковь — 100 г, молоко — 1/4 стакана, бульон — 1 стакан, рис — 1 ст. ложка, сахар — 1 ч. ложка, сливочное масло — 1 ч. ложка, соль 1/4 ч. ложки.

Промытую, очищенную, нарезанную кусочками морковь сложить в кастрюлю, добавить промытый рис, залить бульоном. Варить до готовности, затем протереть через сито, залить горячим бульоном или молоком, добавить соль и сахар, прокипятить. Подавать с гренками.

Суп-пюре из молодых овощей

Листья салата — 100 г, морковь — 100 г, мука — 1 ст. ложка, молоко — 1 стакан, яйцо (желток) — 1/2 шт., сливочное масло — 1 ч. ложка, бульон — 50 г.

Листья салата ошпарить и откинуть на дуршлаг. Морковь мелко нарезать, овощи сложить в кастрюльку и тушить в собственном соку с добавлением сливочного масла. Муку развести в чуть теплом молоке, положить в овощи и варить 30 минут. Протереть сквозь сито, добавить соли, поставить на паровую баню. Перед подачей на стол добавить 1/2 желтка, разведенного небольшим количеством теплого супа.

Суп-пюре с помидорами

Помидоры — 1 шт., морковь — 1/2 шт., репа — 1/4 шт., лук репчатый — 1/10 шт., манная крупа — 1 ч. ложка, сливочное масло — 2 ч. ложки, вода и молоко — по 1/2 стакана, соль — по вкусу.

Морковь, репу, петрушку, лук мелко нарезать, залить водой и варить 30 минут, добавить протертые помидоры. В кипящий суп засыпать просеянную манную крупу и варить при слабом кипении 7 минут, после чего влить горячее кипяченое молоко, соль, прокипятить. В готовый суп положить сливочное масло и подавать с гренками.

Суп-пюре из фасоли

Белая фасоль — 3 ст. ложки, вода — 2 стакана, молоко — 1/2 стакана, сливочное масло — 2 ч. ложки, раствор соли — 1/2 ч. ложки.

Фасоль перебрать, промыть, положить в кастрюлю, влить горячую воду и варить в закрытой посуде на слабом огне, пока не станет мягкой. Разваренную фасоль протереть через сито, добавить соль, подогретое молоко и прокипятить в течение 5 минут. В тарелку с супом положить сливочное масло, отдельно подать гренки из пшеничного хлеба.

Суп-пюре из картофеля с щавелем

Картофель — 1 шт., щавель — 8—10 листочков, сметана — 1 ст. ложка, вода — 1 1/2 стакана, раствор соли — 1/2 ч. ложки.

Картофель очистить, нарезать крупными кубиками, положить в кастрюлю с кипящей водой и варить. Щавель тщательно перебрать, отделить листья от грубых стеблей и черенков, после чего промыть несколько раз в холодной воде. Когда картофель будет готов, добавить щавель и продолжать варку еще 5 минут. Готовые овощи протереть через сито, развести полученное пюре до желаемой густоты горячей водой или мясным бульоном, посолить и прокипятить. В тарелку с супом добавить сливки или сметану. Кроме того, в суп можно положить 1/4 или 1/2 мелко нарезанного яйца.

Суп-пюре из зеленого горошка

Рис — 1 ст. ложка, зеленый горошек — 2 ст. ложки, сливочное масло — 2 ч. ложки, вода — 1 стакан, соль — по вкусу.

Промытый рис залить горячей водой, сварить до полного разваривания, соединить с вареным горошком, протереть горячим через сито вместе с жидкостью или пропустить через мясорубку и довести до кипения. Рис можно варить на мясном бульоне, вместо свежего горошка можно взять консервированный.

Суп-пюре из цветной капусты и кабачков

Цветная капуста — 1/4 кочана, кабачки — 1 кружочек, вода или бульон — 1 стакан, сливочное масло — 2 ч. ложки, соль — по вкусу.

Овощи можно варить в молоке.

Зеленые листья цветной капусты удалить, кочан промыть и разрезать на мелкие кусочки. Кабачок очистить, вымыть и нарезать кубиками. Подготовленную капусту и кабачок положить в кастрюлю с кипящей водой. Накрыть крышкой и варить до готовности. Сваренные овощи из отвара протереть через сито, соединить с отваром и прокипятить. Заправить суп сливочным маслом.

Суп-пюре гороховый

Горох — 50 г, молоко — 25 мл, вода — 300 мл, пшеничная мука — 1 ч. ложка, сливочное масло — 1 ч. ложка, яйцо — 1 шт., белый хлеб — 20 г, соль — по вкусу.

Неочищенный горох перебрать, залить холодной водой (лучше с вечера) и в той же воде поставить варить. Вода должна только покрывать горох. Во время варки шелуху снять шумовкой. Поставить сразу на сильный огонь, чтобы суп прокипел, затем продолжать варить на слабом огне. Когда горох станет мягким, протереть его горячим через сито и разбавить кипятком до нужной густоты. Снова дать прокипеть, посолить, добавить сливочное масло. К супу-пюре можно подать сухие гренки. Можно положить в тарелку с супом 1/2 желтка, растертого с 2 ст. ложками молока.

Суп чечевичный

Чечевица — 100 г, морковь — 20 г, белые коренья — 20 г, лук — 5 г, вода — 300 мл, пшеничная мука — 1 ч. ложка, сливочное масло — 1 ч. ложка, соль.

Чечевицу промыть в нескольких водах и залить на ночь холодной водой. На следующий день варить чечевицу в той воде, в которой она была замочена. Когда вода закипит, добавить нарезанные овощи и варить около 3 часов на медленном огне.

Разваренную чечевицу протереть горячей через сито. В отдельной кастрюльке распустить 1 ч. ложку сливочного масла и всыпать 1 ч. ложку муки. Развести муку 1/4 стакана воды, подливая небольшими порциями, и проварить 10 минут. Затем положить протертую с овощами чечевицу, хорошо размешать и прогреть на слабом огне 2—3 минуты.

Супы вегетарианские

Вегетарианские супы варят на овощных отварах или на воде, заправленных сливочным маслом или сметаной.

Овощной отвар

Очищенные овощи — капусту, картофель, морковь, лук и др. — нарезать крупными кусками. Залить горячей водой и варить 30—40 минут при слабом кипении с закрытой крышкой, готовый отвар настаивать 10—15 минут, процедить. На таких отварах варят супы из круп.

Суп крупяной с пшеном

Морковь — 1/4 шт., картофель — 1/4 шт., пшено — 2 ч. ложки, сливочное масло — 2 ч. ложки, овощной отвар — 2,5 стакана, сметана — 1 ч. ложка, зелень, соль — по вкусу.

Морковь нарезать небольшими кубиками, сложить в кастрюлю и потушить с маслом и небольшим количеством воды до готовности. В кипящий овощной отвар положить промытое пшено, а через несколько минут — мелко нарезанный картофель; варить все до готовности, соединить с тушеной морковью и прокипятить.

Борщ вегетарианский

Свекла средней величины — 1/2 шт., капуста белокочанная (по желанию) — 1/4 белого листа, картофель — 1/2 шт., морковь — 1/4 шт., репчатый лук — 1/4 шт., томат-пюре — 1/2 ч. ложки, сливочное масло — 2 ч. ложки, сметана — 1 ч. ложка, вода — 1 1/2 стакана, соль — по вкусу.

Свеклу, морковь помыть, очистить и натереть на крупной терке. Капусту нашинковать. Лук натереть на терке. Подготовленные овощи положить в кастрюлю, добавить томат-пюре, залить кипятком и в закрытой посуде тушить 25—30 минут, периодически перемешивая. Когда овощи станут мягкими, влить раствор соли. Добавить горячую воду и кипятить еще 10 минут.

Щи вегетарианские

Капуста белокочанная — 1/2 листа, картофель — 1/2 шт., морковь — 1/4 шт., лук репчатый — 1/10 шт., томат-пюре — 1 ч. ложка, сливочное масло — 1 ч. ложка, сметана — 1 ч. ложка, вода — 1 1/2 стакана, раствор соли — 1/2 ч. ложки.

Капусту промыть, нарезать мелкими квадратиками, положить в кастрюлю с кипящей водой, закрыть крышкой и варить на слабом огне 10—15 минут. Морковь, нарезанную тонкими кружочками, и нашинкованный лук прокипятить с маслом и томатом-пюре. Картофель нарезать кубиками. Положить морковь, лук, картофель в кастрюлю с капустой и варить до готовности. Перед подачей в тарелку с супом добавить сметану.

Щи с яблоками

Капуста белокочанная — 1/2 листа, морковь — 1/4 шт., лук — 1/2 шт., свежее яблоко — 1/4 шт., сливочное масло — 2 ч. ложки, вода — 1 1/2 стакана, соль — по вкусу.

В кипящий бульон или воду положить нарезанную квадратиками капусту и тушеные с маслом морковь, лук и томат-пюре. Варить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. В готовые щи добавить сырое нарезанное соломкой яблоко, посолить и прокипятить. В тарелку с щами положить сметану.

Крупяные супы

Суп-крем из перловой крупы

Перловая крупа — 50 г, молоко — 1/2 стакана, вода — 1 стакан, сливочное масло — 1 ч. ложка, яйцо — 1 шт., соль — по вкусу.

Перловую крупу хорошо промыть в холодной воде, залить стаканом холодной воды и варить до размягчения. Затем крупу посолить и горячей протереть через сито. Приготовить заправку: 1/2 желтка растереть с 1 ст. ложкой молока и, продолжая растирать, влить небольшими порциями еще 1/2 стакана. Подогреть заправку до закипания и постепенно по 1 ложке, размешивая, добавлять к заправке протертую крупу. Кастрюльку с супом прогреть на водяной бане 10—18 минут. В готовый суп добавить сливочное масло.

Суп молочный с рисом

Рис — 20 г, вода — 1/2 стакана, молоко — 1 стакан, сахар — 1 ч. ложка, сливочное масло — 1 ч. ложка, соль — по вкусу.

Рис промыть в холодной воде, засыпать в горячую воду и варить до размягчения. Влить сырое молоко, довести его до кипения. При подаче положить в суп кусочек масла.

Сырный суп с манной крупой

Овощи — 100 г, манная крупа — 20 г, вода — 1/2 л, сливочное масло — 2 ч. ложки, сыр — 60 г, желток — 2 шт., зелень петрушки, соль — по вкусу.

Овощи мелко нарезать, посолить и потушить с добавлением сливочного масла. Затем залить бульоном, добавить 1 ст. ложку обжаренной манной крупы и варить, помешивая, на слабом огне. Через 20 минут добавить смесь сливочного масла, протертых желтков и тертого сыра. Прогреть суп еще несколько минут, но не кипятить. При подаче добавить зелень петрушки.

Суп молочный с вермишелью

Вермишель высшего сорта — 20 г, вода — 1/2 стакана, молоко — 150 мл, сахар — 1 ч. ложка, соль — по вкусу.

Вскипятить воду с молоком, добавить сахар, соль, опустить туда перебранную вермишель и кипятить 10 минут. В готовый суп добавить сливочное масло.

Суп молочный с рисом и тыквой

Молоко — 1/2 л, вода — 1/4 л, рис — 1 ст. ложка, тыква — 100 г, сливочное масло — 1 ст. ложка, соль, сахар — по вкусу.

Тыкву почистить, мелко нарезать или натереть на терке. Залить горячей водой и варить до полуготовности. Всыпать промытый рис, соль, сахар, добавить горячее молоко, варить на медленном огне, помешивая. Снять с огня, заправить сливочным маслом.

Суп молочный с кукурузной крупой

Молоко — 2 стакана, вода — 1/4 стакана, крупа кукурузная — 2 ст. ложки, масло сливочное — 1 ст. ложка, соль, сахар.

В кипящую воду всыпать промытую крупу, варить до полуготовности. Залить горячим молоком, добавить соль и сахар, варить до готовности. Снять с огня, заправить маслом.

Суп молочный с кукурузными палочками

Молоко — 2 стакана, вода — 1 стакан, морковь — 1 шт., сливочное масло — 1 ст. ложка, кукурузные палочки — 1 1/2 стакана, соль, сахар — по вкусу.

Морковь очистить, нашинковать, потушить с водой до готовности. Залить горячим молоком, добавить соль, сахар, сливочное масло, вскипятить и снять с огня. В тарелку положить кукурузные палочки и залить горячим супом.

Суп молочный с крупой и морковью

Молоко — 2 стакана, вода — 1 стакан, морковь — 1 шт., крупа (рисовая, манная, пшенная) — 1 стакан, сливочное масло — 1 ст. ложка, соль, сахар — по вкусу.

Морковь очистить, натереть на терке, залить горячей водой и тушить до полуготовности. Добавить горячее молоко, крупу, соль, сахар. Варить до готовности. Снять с огня, положить сливочное масло.

Холодные супы

Окрошка

Квас (кефир) — 2 стакана, говядина отварная (колбаса вареная, сосиски) — 100 г, картофель — 1 шт., свежий огурец — 1 шт., яйцо — 1 шт., сметана — 1 ст. ложка, лук зеленый, зелень петрушки, укроп, соль — по вкусу.

Картофель, яйцо отварить, очистить, нарезать кубиками. Соединить с нарезанным огурцом и мясом (колбасой, сосисками), залить квасом (кефиром) и заправить сметаной и нарезанной зеленью.

Свекольник с ботвой

Свекла с ботвой — 1 шт., свежие огурцы — 1 шт., яйцо — 1 шт., вода — 1/2 л, лимонная кислота — на кончике ножа, соль, сахар, зеленый лук — по вкусу.

Свеклу сварить, очистить, нарезать соломкой, промыть, нашинковать, потушить 10 минут. Яйцо сварить, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Огурец нашинковать. Все продукты смешать, посолить, добавить лимонную кислоту.

Окрошка овощная

Свекла — 1 шт., огурец свежий — 1 шт., горошек зеленый — 1/2 стакана, морковь — 1 шт., сметана — 1 ст. ложка, кефир — 2 стакана, лимонная кислота — на кончике ножа, зеленый лук, соль — по вкусу.

Отварить свеклу, морковь и отдельно зеленый горошек. Морковь и свеклу очистить, нарезать кубиками, соединить с зеленым горошком, кефиром, нарезанным огурцом, сметаной, солью, нарезанным зеленым луком.

Фруктовые супы

Фруктовые супы готовят из свежих, сушеных, быстрозамороженных и консервированных фруктов и ягод, фруктовых соков и пюре. В качестве загустителя фруктовых супов можно использовать крахмал. Фруктовые супы можно подавать в горячем и холодном виде. Они особенно рекомендуются в жаркую погоду, когда у детей нередко снижается аппетит.

Суп из яблок с рисом

Яблоко — 1 шт., рис — 1 ст. ложка, сахарный сироп — 1 ст. ложка, сметана — 1 ст. ложка, соль — по вкусу.

Вскипятить воду, сварить в ней рис. Испечь свежее зеленое яблоко и протереть. Вареный рис протереть через сито, смешать с протертым яблоком, добавить сахарный сироп и прокипятить, все время помешивая, чтобы суп был без комков. Суп должен иметь густоту киселя. Питательная ценность этого супа повышается, если в него добавить сливки или сметану. Так же готовится суп из абрикосов.

Суп из вишни

Вишня — 1 стакан, изюм — 1/2 стакана, вода — 2 стакана, крахмал — 1 ст. ложка, сахар — 2 ст. ложки, молоко.

Вишню без косточек перемешать с изюмом. В кастрюльке вскипятить воду с сахаром и ввести разведенный крахмал, по желанию можно добавить тертый миндаль. Заправить кисель смесью вишни с изюмом. Довести до кипения. Приготовить на молоке.

Суп из груш

Груши — 2 шт., вода — 1 стакан, сахар — 2 ч. ложки, крахмал — 1 1/2 ч. ложки, лимонный сок (по желанию).

Спелые груши с плотной мякотью вымыть, разрезать на четыре части и варить до мягкости. Затем влить разведенный в воде крахмал, довести до кипения, добавить сахар, по желанию лимонный сок.

Молочный суп с земляникой

Овсяные хлопья — 1/2 стакана, молоко — 2 стакана, сахар — 1 ст. ложка, земляника — 1 стакан.

Сварить овсяные хлопья в 2 стаканах молока. Добавить 1 стакан земляники и 1 ст. ложку сахара, перемешать, оставить на 5—10 минут. Подавать в горячем виде.

Фруктовый суп

Ягоды (черника, малина, клубника, черная смородина, крыжовник) — 1 1/2 стакана, лапша — 2 ст. ложки, вода — 2 1/2 стакана, сметана — 1 ст. ложка, сахар, соль — по вкусу.

Ягоды вымыть, варить с сахаром 10 минут. Малину отварить отдельно, протереть, положить в ягодный отвар, заправить сметаной.

Фруктовый суп с простоквашей

Простокваша — 2 стакана, сметана — 1—2 ст. ложки, ягоды любые или смесь из них — 1 стакан, сахар — 1—2 ст. ложки, корица молотая — 1/4 ч. ложки.

Простоквашу взбить со сметаной. Отобрать несколько спелых ягод, остальные размять вилкой. Все смешать, добавить сахар и корицу. Ягоды можно полностью или частично заменить тертыми яблоками или другими фруктами.

Суп из яблок с рисовыми клецками

Яблоки — 1 шт., рис — 1 ст. ложка, сахар — 2 ч. ложки, молоко — 1/2 стакана, вода — 1 стакан.

Сварить щи из свежих яблок или сушеных абрикосов или смеси сушеных фруктов и сахарного сиропа, охладить. Положить в теплый или холодный яблочный суп рисовые клецки, добавить молоко.

Приготовление клецок. Рис перебрать, вымыть, залить горячей водой и варить 10 минут, потом воду слить, залить рис горячим молоком. Добавить 2 ч. ложки сахара и варить в закрытой посуде при слабом кипении. Готовую горячую вязкую кашу перемешать, немедленно выложить равными слоями толщиной до 1,5 см на смоченное кипяченой водой блюдо и охладить. Нарезать застывшую рисовую кашу небольшими кусочками в форме кубиков и ромбов.

Шоколадный суп с соком

Вода — 2 стакана, шоколад — 100 г, фруктовый сок (малины, клубники, вишни или др.) — 2 стакана, яйцо — 4 шт., сахар — 4 ст. ложки, ваниль — по вкусу.

Вскипятить воду с шоколадом, добавить яичные желтки, растертые с сахаром, сок и прогреть, не доводя до кипения. Из белка выпечь пирожные безе и подать к супу.

Вторые блюда, соусы и закуски

Салаты

Салаты приготавливают из вареных, квашеных, маринованных и сырых овощей, сырых и маринованных фруктов. В некоторые виды салатов добавляют мясо, рыбу, крабы, грибы, яйца. Разновидностью салатов являются винегреты, в состав которых обязательно входит свекла.

Заправляют салаты острыми, пряными, кисло-сладкими заправками, а также майонезом, сметаной, в которую добавляют острые соевые соусы и ароматические вещества. Вкус салатов зависит не только от вкуса основных продуктов, но и от заправки. Продукты для салата нарезают, смешивают и заправляют перед подачей. Заправляют и оформляют салаты не ранее чем за 30 минут до подачи. Существует **2 способа приготовления и оформления салатов**.

Первый способ. Продукты нарезают тонкими ломтиками, смешивают, заправляют соусом или заправкой, укладывают горкой в салатик.

Второй способ. Овощи и зелень нарезают. Часть продуктов перемешивают, заправляют соусом майонез и кладут в салатник. На горку выкладывают ломтиком мяса, птицы, ломтики яиц, остальные продукты размещают вокруг горки. В середину горки салата помещают веточки зелени петрушки или листья салата. Перед подачей овощи поливают соусом.

Предназначенные для приготовления салатов овощи и фрукты тщательно моют, укладывают в дуршлаг, чтобы стекла вода. Если готовят салат из сырых овощей, то их перед нарезкой промывают кипяченой водой и обдают кипятком. Для улучшения качества салатов овощи очищают, отваривают, а по мере остывания нарезают. Морковь и свеклу рекомендуют припустить в небольшом количестве подслащенной жидкости. Нарезают зелень и овощи ножом из нержавеющей стали. Особое внимание уделяется формированию салатов и закусок — это возбуждает аппетит и помогает лучшему усвоению пищи.

Салаты из овощей дают ребенку как закуску перед завтраком, обедом и ужином для возбуждения аппетита.

Заправляют салат любым растительным маслом, сливками, кефиром, сметаной, медом, лимонным соком, обязательно добавляют в салаты мелко нарезанную зелень укропа, петрушки, зеленый лук. Детям от 1 до 1,5 года следует давать по 1 ст. ложке салата, с 1,5—3 лет — 1,5 ст. ложки. Для ребенка до 1,5 года сырые овощи натирают на мелкой терке, после 1,5 года — на крупной, начиная с 2 лет — шинкуют.

Салатная заправка

Яичный желток — 2 шт., сметана — 1 стакан, морковь — 2 шт., сахар — 1/2 ч. ложки, соль — по вкусу.

Яйца отварить вкрутую, отделить желтки, растереть с сахаром, добавить сметану, отварную протертую через сито морковь, соль. Можно использовать для заправки свеклу, капусту, свежие огурцы.

Желтковая паста

Яйцо — 1 шт., сметана — 1 ст. ложка.

Яйцо сварить вкрутую. Отделить желток и растереть его с солью. Добавить сметану, можно добавить сливочное масло.

Белковая паста

Яйцо — 1 шт., сыр тертый — 1 ч. ложка, сливочное масло — 1 ч. ложка, молоко — 2 ст. ложки, соль — по вкусу.

Белки взбить с молоком и солью, подогреть, помешивая. Добавить сыр, масло, перемешать.

Салат зеленый

Салат зеленый — 120 г, заправка салатная — 30 г, укроп — по вкусу.

Крупные листья подготовленного салата разрезать на 2—3 части, полить салатной заправкой, перемешать, уложить в салатницу, посыпать укропом.

Салат зимний со сметаной и яйцом

Салат зеленый — 80 г, яйцо — 30 г, сметана — 40 г, уксус 3%-ный — 1 ч. ложка, сахар, укроп — по вкусу.

Подготовленный салат заправить сметаной, смешанной с рубленым яйцом, солью, сахаром и уксусом, перемешать, уложить в салатницу и засыпать укропом.

Салат зеленый с огурцами

Салат — 10 г, огурцы — 60 г, салатная заправка — 30 г, укроп — по вкусу.

Зеленый салат смешать с огурцами, нарезанными на мелкие ломтики, полить салатной заправкой, перемешать, уложить в салатник, украсить укропом.

Салат из лука зеленого со сметаной

Лук — 100 г, сметана — 25 г, уксус 3%-ный — 3 г, укроп — по вкусу.

Лук нарезать кусочками по 2—2,5 см или нашинковать, положить в посуду, заправить сметаной и уксусом, перемешать, положить в салатник, посыпать укропом.

Салат из лука зеленого с яйцом

Лук — 100 г, сметана — 30 г, яйцо — 20 г, укроп — по вкусу.

Салат готовится так же, как описано в предыдущем рецепте, но без уксуса. На лук положить дольку вареного яйца.

Салат из свежих огурцов

Огурцы — 120 г, заправка салатная или сметана — 30 г, укроп — по вкусу.

Огурцы очистить и нарезать тонкими ломтиками. Положить в салатник, полить салатной заправкой или сметаной, посыпать укропом.

Салат из свежих помидоров и огурцов

Помидоры — 60 г, огурцы — 45 г, лук жареный — 15 г, заправка салатная или сметана — 30 г, перец, укроп, соль — по вкусу.

Помидоры и огурцы нарезать кружочками, положить горкой в салатник вперемешку с огурцами, посыпать солью, полить салатной заправкой или сметаной и посыпать укропом. Вокруг салата положить нарезанный лук и листья салата.

Салат из свежих помидоров и яблок

Помидоры — 45 г, яблоки — 70 г, салат — 15 г, заправка салатная — 20 г, укроп — по вкусу.

Подготовленные помидоры и яблоки нарезать кружочками, положить помидоры вперемешку с яблоками в салатник, полить салатной заправкой, украсить салатом и посыпать укропом.

Салат из редиса с маслом

Редис — 120 г, сливочное масло — 30 г.

Белый редис очистить от кожицы и зелени, оставив несколько веточек.

С красного редиса кожицу не снимать, очистить его от зелени. Для оформления взять несколько штук красного редиса, надрезать кожицу в виде лепестков, придать редису форму розочки. Подготовленный редис положить на 20 минут в холодную воду. Подать в салатнике. Масло, красиво оформленное, положить на тарелку.

Салат из редиса с яйцом и сметаной

Редис белый или красный — 100 г, яйцо — 200 г, сметана — 30 г, укроп — по вкусу.

Белый редис очистить от кожицы. Нарезанный белый или красный редис, нарезанный тонкими ломтиками, заправить сметаной, солью; можно добавить перец, сахар, уксус. Положить редис в виде горки в салатник, украсить яйцом, нарезанным дольками, зеленью и посыпать укропом.

Салат из свежих овощей

Помидор — 1/2 шт., огурец — 1/4 шт., морковь — 1/4 шт., морковь — 1/4 шт., яблоко — 1/4 шт., салат зеленый — 1 лист, сметана — 1 ст. ложка, раствор соли — 1/4 ч. ложки.

Морковь и репу вымыть, очистить и настрогать на крупной терке, яблоко вымыть, удалить семенную коробочку и нашинковать соломкой, так же нашинковать вымытый свежий огурец. Помидор вымыть, нарезать дольками. Тщательно вымытый лист зеленого салата разрезать на 3—4 части. Овощи смешать и заправить сметаной, раствором соли. Уложить горкой в салатник или тарелку.

Салат морковно-яблочный

Морковь — 1/4 шт., яблоко — 1/4 шт., сметана — 1 ч. ложка.

Натереть сырую морковь и яблоко на терке (с яблока предварительно снять кожицу), перемешать и заправить сметаной.

Салат свекольно-клюквенный

Вареная свекла — 1/8 шт., очищенное яблоко — 1/4 шт., сметана — 1 ст. ложка.

Натереть сырую морковь и яблоко на терке, перемешать, заправить сметаной.

Салат из свежей капусты и яблок

Капуста — 1/4 листа, очищенное яблоко — 1/4 шт., сахарный песок — 1 ч. ложка, сметана — 1 ч. ложка.

Белый крепкий лист капусты натереть на терке, сбрызнуть лимонным соком, натертое яблоко смешать с капустой. Заправить салат сахаром и сметаной.

Салат витаминный

Яблоки — 35 г, помидоры — 35 г, огурцы — 20 г, морковь — 15 г, сельдерей — 20 г, сливы или вишни свежие без косточек — 15 г, лимон — 1/4 шт., сахарная пудра — 3 г, сметана — 50 г, зелень — по вкусу.

Сырую морковь и салатный сельдерей, свежие огурцы и яблоки без кожицы и семян нарезать соломкой, сливы и помидоры — дольками. Смешать продукты, заправить сметаной, добавив соль, лимонный сок и сахарную пудру.

Салат с апельсинами и бананами

Салат — 60 г, апельсины — 30 г, бананы или яблоки — 30 г, заправка салатная — 30 г, цедра лимона.

Салат ромен или эндивий нарезать, добавить апельсины и бананы или яблоки, нарезанные тонкими ломтиками, полить салатной заправкой, положить в салатник горкой и посыпать цедрой лимона.

Салат из сельдерея, яблоков и орехов

Яблоки — 50 г, сельдерей — 40 г, орехи — 40 г, майонез — 30 г, салат зеленый — 10 г, перец — по вкусу.

Яблоки без кожицы и семян, салатный сельдерей нарезать кубиками. Очищенные грецкие орехи ошпарить, удалить оболочку и нарубить не очень мелко. Все смешать, заправить соусом майонез, солью, выложить в салатник. Украсить листьями зеленого салата.

Салат из фруктов

Яблоки — 30 г, груши — 30 г, абрикосы — 30 г, сливы — 30 г, персики — 30 г, майонез со сметаной — 40 г, сахарная пудра — 3 г, лимон — 1/4 шт.

Яблоки, груши без кожицы и семян нарезать тонкими ломтиками, абрикосы, персики, сливы — дольками, косточки удалить, заправить фрукты соусом майонез со сметаной, добавить соль, сахарную пудру и сок лимона. Салат выложить в салатник горкой и украсить фруктами, входящими в состав салата.

Салат из ананаса с сельдереем

Ананас свежий — 75 г, сельдерей салатный — 15 г, масло растительное — 10 г, сахарная пудра — 20 г, перец — по вкусу.

Сельдерей — ботву, корень — и ананас нарезать соломкой, заправить растительным маслом, солью, перцем, сахарной пудрой. При подаче положить листья салата и гарнировать ломтиками вареной свеклы.

Салат из картофеля

Картофель — 120 г, салат — 15 г, лук зеленый — 40 г, заправка салатная — 40 г, зелень — по вкусу.

Вареный картофель очистить и нашинковать тонкими ломтиками. Перед подачей добавить нарезанный зеленый лук, полить салатной заправкой, посыпать солью, перцем, перемешать. Положить в салатник на листья зеленого салата.

Салат из картофеля и кукурузы

Картофель 150 г, кукуруза молочной зрелости вареная или консервированная — 80 г, лук зеленый — 15 г, масло растительное — 15 г, уксус 3%-ный 3 г, перец — по вкусу.

Сварить картофель, охладить, очистить и нарезать его тонкими ломтиками, положить кукурузу. Заправить салат растительным маслом, уксусом, солью, сахаром, выложить в салатник и посыпать зеленым луком.

Салат из цветной капусты

Цветная капуста — 3—4 кочана, яйцо — 1/4 шт., сметана — 1 ч. ложка.

Мелко порубить вареную капусту и сваренное вкрутую яйцо. Хорошо перемешать, заправить сметаной или подсолнечным маслом.

Салат из зеленого лука

Зеленый лук — 2—3 пера, яйцо — 1/4 шт., растительное масло — 1 ч. ложка, сметана — 1 ст. ложка.

Сваренное вкрутую яйцо соединить с нарезанным зеленым луком. Заправить салат сметаной и подсолнечным маслом.

Салат “Летний”

Молодой картофель — 1/4 шт., помидор или огурец (свежий или малосольный) — 1 шт., редис, ломтик репы, сметана или растительное масло — 2 ч. ложки.

Картофель нарезать мелкими ломтиками, огурец — тонкими кусочками. Редис и репу натереть на терке, все соединить, салат заправить сметаной или маслом.

Салат из сырой моркови с медом и орехами (с 2 лет)

Морковь — 1/2 шт., мед — 1 ч. ложка с верхом, очищенные орехи — 3—4 шт.

Морковь натереть на мелкой терке, полить растительным маслом, перемешать и посыпать мелко рублеными орехами, добавить мед.

Салат из сырой тыквы с яблоками

Тыква — 80 г, яблоко — 1/2 шт., сок лимонный — 1/2 ч. ложки, мед — 1 ч. ложка, орехи — 3—4 шт.

Сырую тыкву нарезать тонкими полосками и смешать с нарезанными яблоками. Для остроты добавить лимонный или апельсиновый сок, а для сладости — мед. Посыпать все толчеными орехами.

Салат из свежей капусты

Капуста свежая — 1/4 листа, лимонный сок — 1/4 ч. ложки, сок ревеня — 1 ч. ложка, масло растительное — 2 ч. ложки, соль — по вкусу.

Белокочанную капусту нашинковать, положить в кастрюлю, влить раствор соли, лимонный сок, сок, отжатый из сырого ревеня, и, помешивая, нагревать, пока капуста не осядет, после чего охладить. Готовая капуста должна хрустеть на зубах. Охлажденную капусту заправить растительным маслом. Выложить капусту в салатник, посыпать укропом.

Салат из квашеной капусты

Капуста квашеная — 130 г, брусника маринованная — 10 г, яблоки маринованные — 20 г, сахар — 10 г, масло растительное, корица и гвоздика.

Капусту, квашенную целыми кочанами, после удаления кочерыжек нарезать на куски квадратной формы. У маринованных яблок вырезать сердцевину и нарезать их дольками на 4—8 частей. Поливку из маринованных яблок процедить, положить в нее гвоздику, корицу, прокипятить.

Капусту, ягоды уложить в неокисляющуюся посуду, пересыпать сахаром, залить процеженной заливкой. Заправить растительным маслом.

Салат из сырых овощей

Морковь — 25 г, репа — 25 г, сельдерей — 10 г, салат зеленый — 10 г, помидоры — 35 г, огурцы — 35 г, капуста маринованная — 30 г, сметана или майонез — 50 г, зелень — по вкусу.

Морковь, репу и корень сельдерея нарезать очень тонкой соломкой, смешать с нашинкованной капустой. Положить салат в салатник, украсить ломтиками огурцов, помидоров, листьями салата, зеленью.

Салат из яблок, мандаринов и чернослива

Яблоки — 50 г, мандарины — 30 г, сельдерей салатный — 10 г, чернослив — 30 г, сметана — 20 г, майонез — 20 г, сахарная пудра — 2 г.

Яблоки без кожицы и семян нарезать крупной соломкой. Мандарины разделить на дольки, крупные дольки разрезать. Сушеный чернослив промыть, залить водой, довести до кипения и охладить в отваре, после чего нарезать дольками. Подготовленные фрукты заправить сметаной с майонезом, для вкуса добавить соль и сахарную пудру.

Салаты из рыбы с рисом

Рис — 1/2 стакана, отварная рыба — 100 г, сметана — 1 ст. ложка, соль, зелень — по вкусу.

Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть холодной кипяченой водой. Рыбу нарезать кубиками, смешать с рисом и полить сметаной.

Салат с сельдью

Сельдь — 50 г, картофель — 30 г, огурцы соленые или свежие — 20 г, морковь — 20 г, яблоки — 25 г, лук — 10 г, яйцо — 20 г, салат зеленый — 10 г, майонез — 40 г, горчица — 2 г.

Вареные морковь и картофель, свежие, маринованные или соленые огурцы, яблоки и филе сельди нарезать ломтиками, лук нашинковать. Продукты смешать, заправить майонезом.

Салат из вареной рыбы

Рыба — 150 г, картофель отварной — 100 г, огурец соленый — 1 шт., майонез — 1 ст. ложка, зелень — по вкусу.

Вареную рыбу и картофель нарезать небольшими кусочками. Огурец очистить и нарезать. Перемешать все компоненты салата, выложить в салатник, посыпать зеленью.

Винегреты

Винегрет овощной

Морковь — 20 г, свекла — 30 г, картофель — 35 г, огурцы — 25 г, капуста квашеная — 25 г, лук зеленый — 25 г, салат — 15 г, масло растительное — 10 г, или заправка салатная, или майонез — 25 г, соль — по вкусу.

Вареный картофель, свеклу, морковь нарезать тонкими ломтиками, так же нарезать огурцы, зеленый или репчатый лук. Квашеную капусту перебрать и отжать, а если она слишком кислая, то и промыть. Капусту нашинковать. Овощи заправить растительным маслом, солью. Винегрет можно заправить и майонезом либо салатной заправкой. Летом в винегрет можно положить свежие помидоры, а квашеную капусту заменить маринованной. Салат украсить листьями зеленого салата, кольцами репчатого лука или зеленым луком.

Винегрет с рыбой

Рыба вареная — 40 г, картофель — 30 г, огурцы — 30 г, помидоры — 30 г, морковь — 20 г, свекла — 10 г, ягоды вишни или брусники маринованные — 10 г, майонез — 35 г, зелень, соль — по вкусу.

Вареную или припущенную рыбу нарезать тонкими ломтиками, смешать с овощами, подготовленными и нарезанными тонкими ломтиками; заправить майонезом, солью. Положить винегрет горкой и посыпать рубленым желе, вокруг расположить гарнир.

Винегрет “Летний”

Картофель — 1 шт., помидор — 1/4 шт., огурец — 1/4 шт., свекла — 1/8 шт., морковь — 1/4 шт., яблоко — 1/4 шт., репа — 1/8 шт., масло растительное — 1 ст. ложка, сметана, лимонный сок, соль — по вкусу.

Свеклу и картофель вымыть, сварить, затем очистить и нарезать тонкими ломтиками, положить в посуду; морковь и репу мелко нарезать, добавить небольшое количество воды, растительное масло и тушить, закрыв крышкой. Свежие огурцы, помидоры и яблоки вымыть, обдать кипятком и также нарезать ломтиками. Подготовленные овощи смешать и заправить раствором соли, лимонным соком и сметаной.

Бутерброды

Бутерброды — наиболее распространенная закуска. Приготавливают их из хлеба, с маслом, колбасой, мясными и рыбными продуктами, мясными кулинарными изделиями, яйцами и другими продуктами. Бутерброды бывают холодными (сандвичи, канапе, закусовые) и горячими (гренки).

Открытые бутерброды представляют собой ломтик хлеба, на который уложена колбаса, сыр, икра и т. п. Соотношение хлеба и дополняющих продуктов может колебаться в пределах 1: 1 до 3: 1. При приготовлении бутербродов продукты подготавливают соответствующим образом.

Хлеб следует нарезать ломтиками толщиной 1—1,5 см; наиболее удобно нарезать хлеб, выпеченный батонами. Колбасу после удаления оболочки нарезают по 1 куску на бутерброд. Только батоны копченых и полукопченых колбас — по 2—3 тонких куска. Колбасу большого диаметра режут поперек на узкие полоски наискось.

Вареную рыбу — белугу, севрюгу, осетрину — следует охладить и нарезать ломтиками 3—4 см.

Малосольную рыбу — семгу, лососину, кету — сначала зачищают. Нарезают рыбу на куски, начиная с хвоста.

Сельдь нарезают по 2 кусочка на бутерброд.

Сыр делят на большие куски, причем сыр прямоугольной формы разрезают вдоль, а круглый — на секторы.

Продукты, предназначенные для бутербродов, нарезают не ранее чем за 30—40 минут до подачи. При хранении внешний вид бутербродов быстро ухудшается.

Бутерброды с жирными продуктами, имеющие острый вкус, а также не обладающие хорошо выраженным вкусом, приготавливают на ржаном хлебе.

Для всех бутербродов, за исключением бутербродов с жирными продуктами, рекомендуется ломтик хлеба мазать сливочным маслом, а продукт следует укладывать так, чтобы он целиком покрывал бутерброд.

Масло для бутербродов с сельдью, икрой, килькой лучше положить в виде звездочки с одной стороны бутерброда или на его середину.

Закрываемые закусовые бутерброды готовят из двух ломтиков пшеничного хлеба. Хлеб нужно разрезать на ломтики шириной 5—6 см, толщиной около 0,5 см. На полоски хлеба нанести тонкий слой сливочного масла, взбитого, как для крема. На полоски хлеба положить большие ломтики мясных, рыбных, гастрономических изделий, мясных кулинарных изделий или других продуктов, накрыть другой такой же полоской хлеба. Полоски хлеба выровнять с боков и нарезать на бутерброды квадратной или другой формы. Приготовленные в дорогу бутерброды могут быть более крупного размера.

Примерное сочетание продуктов для приготовления закрытых бутербродов:

- колбаса вареная и сливочное масло;
- телятина жареная и масло;
- жареное мясо и масло с добавлением соуса;
- курица жареная (филе) и сливочное масло;
- сыр и масло сливочное;
- сыр острый натертый и масло сливочное;
- яйца, сваренные вкрутую, майонез;
- сельдь ломтиками и масло с растертым желтком;
- икра лосося и масло сливочное;
- лососина или семга и масло сливочное;
- балык и масло сливочное;
- осетрина вареная и масло сливочное с добавлением хрена;
- севрюга копченая и сливочное масло.

Закусочные бутерброды (канапе) приготавливают из различных продуктов. Хлеб нарезают ломтиками толщиной 0,5 см в виде различных фигурок или полоской шириной 5—6 см.

Нарезанный хлеб поджаривают на сливочном масле. Слоеное тесто раскатывают, вырезают из него фигурки выемкой или ножом диаметром 5—6 см и выпекают в жарочном шкафу. Масло сливочное размягчают и взбивают так же, как и для приготовления крема.

Существует 2 способа приготовления маленьких бутербродов.

Первый способ. На поджаренные полоски хлеба накладывают слои паштета, сыра, сливочного масла. Также полоски накрывают ломтиками яйца или рубленным яйцом, зеленью, рубленой ветчиной, полосками сельди, семги, икры, украшают маслом. Затем полоски разрезают на квадраты, треугольники, ромбы.

Второй способ. Вырезанные из хлеба или выпеченные из слоеного теста фигуры покрывают ломтиками ветчины, семги, сельди, маслинами, помидорами, сыром и др., прикрепляя гарнир сливочным маслом и украшая бутерброды маслом или майонезом с помощью бумажной трубочки. Готовые бутерброды ставят в холодильный шкаф, чтобы масло хорошо затвердело.

Бутерброды с сыром

На крупные гренки прикрепить маслом ломтики сыра такой же формы и размера и посыпать тертым сыром. Можно делать бутерброды только с ломтиками сыра или тертым сыром.

Бутерброд с зернистой икрой

На гренки округлой формы из слойки прикрепить маслом кружочки яйца, по краю которого сделать из масла горку высотой 5—6 мм. На середину яйца положить в виде горки зернистую икру, по краям установить 3—4 перышка зеленого лука.

Бутерброд с кильками

На гренки крупной формы и ржаного хлеба положить кружочек яйца, а на него — кружочек свежего огурца, вокруг яйца уложить филе кильки в виде яйца. Промежутки заполнить майонезом. Украсить ягодами брусники.

Бутерброд с паюсной икрой

Полоску пшеничного хлеба смазать маслом и запанировать вдоль полосками паюсной икры, сельди, рублеными яичными желтками. Рубленую зелень расположить по краям. После этого полоски хлеба нарезать на прямоугольники, треугольники, ромбы.

Для бутербродов из гренок прямоугольной формы положить слой паюсной икры, а в середину — тонкий ломтик лимона. Украсить сливочным маслом.

Бутерброд с консервированной печенью трески

Приготовить гренки, на середину положить ломтик консервированной печени трески, полить несколькими каплями лимонного сока и посыпать зеленью.

Бутерброд с сардинами или шпротами

На гренки удлиненной формы положить сардины или шпроты, украсить зеленью.

Бутерброд с курицей

На гренки в виде звездочек положить масло, по краям сделать бортики. В центр положить филе вареной курицы, украсить бутерброды зеленью, а по краям расположить томат-пасту в виде точек.

Бутерброды хорошо подавать утром или на полдник с чаем, молоком, какао. Детям школьного возраста можно давать их в школу для второго завтрака. Для украшения бутербродов масло охлаждают и нарезают кружочками, стружкой, спиралью.

Маленькому ребенку можно предложить бутерброды в виде небольших квадратиков, чтобы ему было удобно их есть. В более старшем возрасте бутерброды можно делать многослойными, с различными специями и приправами.

Бутербродная масса

Зеленое масло

Хорошо растереть мелко рубленый укроп и шпинат, соль, 100 г взбитого сливочного масла, немного лимонной кислоты (можно добавить петрушку).

Красное масло

100 г сливочного масла взбить с 2 ст. ложками томатной пасты, солью.

Желтое масло

100 г сливочного масла растереть с 4 желтками, протертыми через сито в теплом виде, и солью.

Селедочное масло

100 г сливочного масла растереть со 100 г измельченной сельди, можно добавить 5—6 капель лимонного сока.

Сырное масло

100 г сливочного масла перемешать с 200 г натертого на мелкой терке твердого сыра.

Рыбное масло

100 г сливочного масла хорошо перемешать с размятой консервированной рыбой, можно добавить укроп.

Соленые пасты для бутербродов

Творожная паста

100 г творога и 1 зубчик чеснока перемолоть, добавить 1 ч. ложку зелени и 50 г сливочного масла; во 2-м варианте берутся творог, чеснок и 2 ст. ложки томатной пасты.

Сырная паста

100 г плавленого сыра растереть с 2 ст. ложками сметаны и 1 зубчиком чеснока.

Паштеты для бутербродов

Мясной паштет

Сварить 100 г мяса, головку репчатого лука, обжаренного в масле. Пропустить через мясорубку мясо и лук, посолить, поперчить, перемешать.

Паштет печеночный

100 г печени нарезать, очистить от пленок, обжарить в масле, добавить воды. Остудить, пропустить через мясорубку дважды (во второй раз — с обжаренным луком, отварной морковью, отварными яйцами). Добавить сливочное масло, соль, перец. Хорошо взбить.

Колбасный паштет

100 г вареной колбасы перемолоть и добавить 70—100 г сыра, 1 отварное яйцо. Посолить, взбить со сливочным маслом.

Ореховый паштет

Один стакан орехов обжарить в духовке, остудить, перемешать и добавить 50 г тертого на мелкой терке сыра и сметану.

Бутерброды с яйцом

- Сваренные вкрутую и нарезанные кружочками;
- омлет с зеленью и зеленым луком;
- яичница-глазунья с зеленью.

Бутерброды с мясными продуктами

Тонкие ломтики отварного мяса, ветчины, колбасы с нарезанными кружочками огурцами, помидорами, болгарским перцем, маринованными или солеными огурцами, репчатым луком, с майонезом, зеленью.

Бутерброды с овощами и фруктами

- Кружочки свежих, маринованных, соленых огурцов, помидоров, редиса с зеленью;
- дольки яблок, груш, персиков, абрикос, бананов, апельсинов и т. п.

Бутерброды с рыбой

- Филе сельди с репчатым луком;
- шпроты;
- консервированная и соленая рыба.

Соусы

Соусы обогащают пищу, делают ее более питательной, разнообразной. Благодаря соусам пища возбуждает аппетит ароматом и вкусом. Чтобы пища была разнообразной, применяют в разных целях разные приправы. Летом используются ароматическая зелень и корнеплоды, зимой — сушеная зелень, молотые семена моркови, петрушки, укропа и корнеплоды. Вместо острых приправ — перца, хрена и горчицы — детям готовят приправу из редиса, брюквы или капустной кочерыжки, для этого овощи надо натереть на терке, отжать и заправить сметаной, лимонным соком, сахарным сиропом и раствором соли. Соусы, наряду с гарнирами к мясным и рыбным блюдам, делают пищу более питательной, улучшают вкус блюда, придают ему более привлекательный и аппетитный вид.

Соус белый

Бульон мясной или рыбный — 1/2 стакана, пшеничная мука — 1 ч. ложка, сливочное масло — 2 ч. ложки, лимон — 1/8 шт., соль — по вкусу.

Сварить мясной или рыбный бульон. Пятую часть бульона, предназначенного для соуса, охладить до 50 °С, всыпать просеянную муку и размешать все так, чтобы не было комков. Остальной бульон влить в разведенную муку, размешать и варить при слабом кипении в течение 15 минут. Добавить раствор соли, после чего соус прокипятить. В горячий соус положить небольшими кусочками сливочное масло, влить лимонный сок и перемешивать до тех пор, пока сливочное масло полностью не распустится и не соединится с соусом.

Соус молочный

Молоко — 1/2 стакана, сливочное масло — 1 ч. ложка, пшеничная мука — 1/2 ч. ложки, сахар, соль — по вкусу.

Муку подсушить на сковороде и охладить. В чуть теплую муку положить сливочное масло и перемешать до однородности. Молоко довести до кипения и положить в него эту смесь. Все тщательно размешать и охладить.

Соус сметанный

Бульон — 1/2 стакана, сметана — 1 ст. ложка, пшеничная мука — 1/2 ч. ложки, сахар, соль — по вкусу.

Подогреть 1/3 стакана заранее приготовленного мясного бульона. В оставшийся бульон положить сметану, соль, довести до кипения, соединить с мукой, разведенной бульоном. Варить соус на слабом огне, постоянно помешивая, 8—10 минут, после чего процедить и прогреть до пара. Сметанный соус желательно подавать к мясным блюдам, а также к отварным и жареным овощам.

Соус томатный с овощами

Лук — $\frac{1}{8}$ шт., морковь — $\frac{1}{4}$ шт., томат-пюре — 2 ч. ложки, бульон — $\frac{1}{2}$ стакана, сливочное масло — 1 ч. ложка, пшеничная мука — 1 ч. ложка, раствор соли и сахарного соуса — по $\frac{1}{2}$ ч. ложки.

Очищенные лук и морковь мелко нарезать, потушить в кастрюле с маслом, добавить томат-пюре и продолжать тушить, помешивая, еще 10—12 минут. Затем влить мясной бульон или воду и варить при слабом кипении, закрыв кастрюлю крышкой, пока овощи не станут мягкими. Положить в соус масло, смешанное с мукой, и размешать, заправить раствором соли и сахарным сиропом, и прокипятить. Подается соус к жареному или вареному мясу, котлетам, рыбе; этим соусом можно полить отварные помидоры.

Соус из помидоров

Помидоры — 1 шт., бульон — 1/2 стакана, сливочное масло — 1 ч. ложка, пшеничная мука — 1 ч. ложка, сахарный сироп и раствор соли — по 1/2 ч. ложки, зелень — по вкусу.

Спелые помидоры вымыть, вырезать место прикрепления стебля, погрузить помидоры на 1—2 минуты в кипяток и снять кожицу. Разрезать помидоры пополам, выдавить семена, нарезать на небольшие кусочки, сложить в кастрюлю, влить мясной или рыбный бульон, нагреть до кипения. После этого добавить масло, смешанное с мукой, раствором соли и сахарным сиропом, и, помешивая, прокипятить. Готовый соус перед едой посыпать мелко нарезанной зеленью.

Соус из томатного сока

Сок томатный — 1/2 стакана, сливочное масло — 1 ст. ложка, пшеничная мука — 1 ч. ложка, соль, сахар — по вкусу.

Вскипятить томатный сок в кастрюле, положить небольшие кусочки масла, смешать с мукой, заправить раствором соли и сахаром, после чего вскипятить и процедить через сито. В готовый соус можно добавить по вкусу лимонный сок, а к блюдам из мяса и овощей — 1 ст. ложку сметаны. Подают этот соус к мясным, рыбным и овощным блюдам.

Соус сметанный

Бульон — 1/2 стакана, сметана — 1 ст. ложка, пшеничная мука — 1/2 ч. ложки, сахар, соль — по вкусу.

Подогреть 1/3 стакана заранее приготовленного мясного бульона, всыпать в него 1/2 ч. ложки муки и размешать до однородности, в оставшийся бульон положить сметану, соль, довести до кипения, соединить с мукой и разведенным бульоном. Варить соус на слабом огне, постоянно помешивая, 8—10 минут, после чего процедить. Сметанный соус желательно подавать к мясным блюдам, а также к отварным и жареным овощам.

Сметанный соус с яйцом

Сметана — 1/2 стакана, яичный желток — 1/2 шт., зелень, соль — по вкусу.

Сметану подогреть до 40—50 °С, добавить раствор соли, рубленое крутое яйцо и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа. Этим соусом поливают картофельные, морковные и крупяные котлеты, а также отварную рыбу.

Грибной соус

Грибы сушеные — 5 г, вода — 1/2 стакана, мука — 1/2 ч. ложки, сливочное масло — 1 ч. ложка, соль — по вкусу.

Сушеные грибы перемыть и замочить на 10—12 часов, после чего варить в той же воде на слабом огне 1,5—2 часа. Распустить в кастрюльке 1/2 ч. ложки сливочного масла, всыпать муку и дать ей раскипеться. Муку развести грибным отваром, посолить и варить, помешивая, 20—25 минут. Готовый соус процедить и добавить к нему 1/2 ч. ложки сливочного масла.

Печеночный соус

Печень — 50 г, мука — 1/2 ч. ложки, растительное масло — 1 ч. ложка, коренья — 10 г, сметана — 125 г, пшеничная мука — 1/2 ч. ложки, соль — по вкусу.

Печень вымыть в холодной воде и потушить с кореньями около 20 минут. Процедить, коренья и печень измельчить в миксере. Соус загустить заправкой из сметаны и муки, посолить, прокипятить и соединить с полученным пюре. Соус должен быть слегка кислым на вкус. Подавать с рисом, макаронами и клецками.

Сметана с рубленой зеленью

Сметана — 1/2 стакана, зелень — по вкусу.

Молодую нежную зелень перебрать, тщательно промыть, после чего облить холодной кипяченой водой, разложить тонким слоем на решете и дать воде стечь. Зелень петрушки, зеленый лук, укроп и салат мелко нарезать. Измельченную зелень перемешать с холодной сметаной и, если требуется, добавить по вкусу соль. Сметану с зеленью подавать к вареникам, сырникам. Соль не добавлять.

Сметана с редисом

Редис — 3—4 шт., сметана — 1/2 стакана, раствор соли — 1/4 ч. ложки.

Красный или белый редис вымыть, обдать кипятком, нарубить мелко ножом или натереть на крупной терке. Измельченный редис перемешать с холодной густой сметаной. Добавить соль.

Соус земляничный

Земляника или клубника — 1/2 стакана, сахарный сироп — 1 ст. ложка.

Перебранные ягоды промыть, обдать кипятком, дать воде стечь, после чего ягоды протереть через волосяное сито. Вскипятить сахарный сироп, снять пену, процедить и охладить. Охлажденный сироп перемешать с ягодным пюре. Так же приготавливается соус из других ягод. Подается соус с различными мучными и крупяными блюдами в горячем или холодном виде.

Соус яблочный

Яблоко — 2 шт., сахарный сироп — 1 ст. ложка.

Свежие яблоки кислых сортов вымыть, разрезать вдоль на четыре части, удалить семена, сложить яблоки в посуду, залить горячей водой и варить до готовности. Сваренные яблоки вместе с отваром протереть через сито, добавить сахарный сироп. Подавать соус в горячем виде к пудингу из пшена, риса, манной крупы, макарон, пшеничных сухарей и рисовым котлетам.

Овощи

Различные овощи должны входить в рацион питания детей. Овощи служат источником целого ряда пищевых веществ — витаминов С, Р, бета-каротина, солей, калия, железа, легкоусвояемых сахаров — глюкозы, фруктозы, сахарозы, используемых в организме в качестве топлива.

Привлекательный вид и тонкий аромат овощей стимулируют аппетит детей, содержащиеся в овощах органические кислоты способствуют выделению пищеварительных соков и перевариванию пищи. Овощи содержат растительные волокна, которые стимулируют двигательную функцию кишечника и предотвращают запоры. Особенно богаты волокнами свекла, морковь и другие овощи. В меню должно содержаться 150—250 г овощей. Очень важно давать овощи в виде салатов, винегретов. Из овощей можно готовить большое количество блюд. В питании детей могут применяться овощные консервы детского питания.

Детям раннего возраста не следует давать овощи, содержащие много растительных волокон. Они плохо перевариваются и усваиваются организмом ребенка.

Избыток овощей может оказаться вредным и вызвать у ребенка расстройство кишечника. Следует помнить, что овощи могут стать источником инфекции, если их есть грязными. Поэтому необходимо тщательно механически очищать плоды от остатков земли и других крупных частиц, а затем многократно промывать водой, лучше кипяченой. Это несложное правило способствует удалению с поверхности овощей не только микробов, но и вредных химических веществ. Нужно соблюдать такие способы подготовки и приготовления блюд, при которых по возможности полностью сохраняются ценные пищевые вещества.

Картофель содержит минеральные вещества, благотворно влияющие на деятельность эндокринных желез и кровообращения, крахмал, белок, витамин С и витамины группы В. По калорийности он в несколько раз превосходит другие овощи. Необходимые вещества лучше сохраняются, если варить картофель в кожуре. Воду следует наливать на 3 см выше картофеля. Варить в плотно закрытой кастрюле на слабом огне.

Разновидности капусты, применяемой в детской кулинарии — белокочанная, краснокочанная, цветная и кольраби, содержат сахар и значительное количество витамина С (особенно кольраби). Краснокочанную капусту лучше всего использовать для приготовления салатов.

Морковь и свекла содержат сахар, что придает блюдам из них своеобразный сладкий вкус.

Эфирные масла присутствуют в большинстве корнеплодов — петрушке, сельдерее, моркови, редьке, а также в луке, чесноке, перце, придадут им приятный вкус и запах. Бобовые овощи — горох, фасоль, бобы — содержат большое количество белковых веществ, сахара, крахмал. Перед варкой их следует тщательно перебрать и промыть холодной водой. Для ускорения варки бобовые нужно замачивать в холодной воде на 5—8 часов. В этой же воде их и варить. Из

овощей готовят самостоятельные блюда и гарниры к мясу, рыбе, их варят, тушат, запекают, жарят.

Замороженные овощи следует варить в кипятке 15—20 минут, не размораживая.

Тушить овощи можно двумя способами:

- тушат нарезанные овощи до готовности на медленном огне;
- овощи обжаривают в масле, заливают кипятком и тушат.

Перед запеканием овощи тушат, жарят, а затем запекают в предварительно разогретой духовке до появления румяной корочки.

Блюда из капусты

Белокочанную капусту перед употреблением вымыть, разрезать пополам или на четыре части, после чего вырезать кочерыжку. Для голубцов капусту не разрезать, осторожно вырезать кочерыжку, стараясь не испортить листья. У цветной капусты удалить зеленые листья, соскоблить ножом и теркой загрязненные участки. Квашеную капусту, если она кислая, промыть холодной водой. Отжимать капусту от рассола быстро, так как в капусте без рассола быстро разрушается витамин С. Для варки следует опустить капусту в большое количество кипящей воды и варить в открытой посуде на сильном огне. Можно варить капусту и другим способом: опустить кочан в подсоленный кипяток и варить не более 5 минут в закрытой посуде.

Затем надо слить воду, залить капусту кипящим бульоном или водой. При этом способе варки в овощах сохраняется больше минеральных солей, чем при варке в большом количестве воды.

Тушеная капуста

Капуста белокочанная — 1 лист, пшеничная мука — 1/2 ч. ложки, сливочное масло — 2 ч. ложки, молоко — 1/2 стакана, вода — 1/4 стакана, раствор соли — 1/2 ч. ложки.

Капусту помыть, удалить кочерыжку. Капусту мелко нарезать и тушить с добавлением воды и молока. Когда капуста делается мягкой, добавить раствор соли и тушить еще 2—3 минуты при слабом кипении. Все время помешивать, чтобы не образовалось комочков муки.

Котлеты из капусты

Капуста белокочанная — 1 1/2 листа, репчатый лук — 1/8 шт., растительное масло — 1 ст. ложка, молоко — 1/2 стакана, сметана — 1 ст. ложка, соус — 1 ст. ложка, яйцо — 1/4 шт., соль — 1/2 ч. ложки.

Свежую капусту промыть, очистить и мелко нарубить. В кастрюлю положить сливочное масло, прокипятить в нем мелко нарезанный лук, следить, чтобы лук не поджарился; положить капусту, посолить и тушить в закрытой посуде, помешивая и подливая молоко. Когда капуста станет мягкой, добавить взбитое яйцо и хорошо перемешать. Из приготовленной капустной массы разделать котлеты и готовить, как котлеты из моркови. Котлеты можно приготовить и без лука. Перед подачей на стол полить котлеты сметанным или молочным соусом.

Шницель из капусты

Капуста — 1/4 кочана, молотые сухари — 1 ст. ложка, растительное масло — 1 ст. ложка, яйцо — 1/4 шт., сметана — 1 ст. ложка, раствор соли — 1/2 ч. ложки.
(Продукты рассчитаны на 2 порции.)

Небольшой кочан капусты промыть, снять верхние листья, разрезать кочан на четыре части, вырезать кочерыжку. Кусок капусты опустить в горячую подсоленную воду и прокипятить, а затем выложить на сито. Охлажденную капусту завернуть в марлю и, отжимая, придать каждому куску форму крупного брусочка в 1—1,5 см толщиной. Смочить шницель во взбитом яйце, обвалить в сухарях и обжарить на разогретой сковороде с маслом с двух сторон. При подаче полить сметаной.

Голубцы

Мясо — 100 г, капуста белокочанная — 1 лист, лук репчатый — $\frac{1}{8}$ шт., масло сливочное — 2 ч. ложки, рис — 1 ст. ложка, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., соус сметанный — 2 ст. ложки, раствор соли — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, щепотка зелени.

С кочана белокочанной капусты срезать несколько целых листьев, положить их на 8—10 минут в подсоленный кипяток, затем вынуть, охладить и срезать утолщенные стебли. На каждый лист капусты положить мясной фарш и завернуть в форме коротких колбасок. Подготовленные голубцы уложить в кастрюлю, залить сметанным соусом и тушить в духовке примерно 30 минут.

Приготовление фарша. К сырому или вареному мясу добавить 1 ст. ложку воды, молока или бульона, ложку отварного риса, вареное яйцо, мелко нарубленный лук, прокипяченный с маслом, щепотку зелени петрушки, раствор соли и все хорошо перемешать.

Запеканка из капусты

Капуста белокочанная — 1 лист, крупа манная — 1 ст. ложка, масло сливочное — 1 ч. ложка, молоко — 1/2 стакана, яйцо — 1/4 шт., сметана — 1 ст. ложка, соль — по вкусу.

Капусту тушить с молоком и раствором соли. Когда капуста станет мягкой, всыпать манную крупу и продолжить варку на слабом огне, непрерывно помешивая, еще 5—8 минут. После этого выложить капустную массу; перед запеканием можно добавить рубленое крутое яйцо.

Горячую запеканку при подаче на стол полить сметаной.

Жареная цветная капуста

Цветная капуста — 1/2 кочана, яйцо — 1 шт., сухари молотые — 2 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, масло растительное.

Капусту вымыть, разобрать на соцветия, отварить в соленой воде до полуготовности, остудить. Обвалить в муке, взбитом яйце, сухарях. Обжарить в разогретом масле до румяной корочки.

Пюре из цветной капусты

Капуста цветная — 10—12 соцветий, мука пшеничная — 1 ч. ложка, масло сливочное — 2 ч. ложки, молоко — 1/4 стакана, раствор соли — 1/4 ст. ложки.

Кочан капусты разрезать на части, промыть несколько раз в холодной воде. Положить в крутой чуть подсоленный кипяток и варить. Когда капуста станет мягкой, откинуть ее на дуршлаг и дать полностью стечь отвару. В миске перемять капусту столовой вилкой так, чтобы она приняла вид мелкозернистой каши. После этого положить капусту в кастрюлю с кипящим молоком, добавить сливочное масло, растертое с мукой, и, непрерывно помешивая, прокипятить. В тарелку с горячим пюре положить кусочек сливочного масла.

Суфле из цветной капусты

Цветная капуста — 10—12 соцветий, масло сливочное — 2 ч. ложки, молоко — 1/4 стакана, сметана — 1 ч. ложка, яйцо — 1/2 шт., раствор соли — 1/2 ч. ложки.

Приготовить пюре из цветной капусты, как описано в предыдущем рецепте. В горячее пюре ввести по очереди сливочное масло, сырой яичный желток и взбитый белок. Наполнить этой массой форму, смазанную маслом, закрыть форму крышкой и варить массу на водяной бане 30 минут. Готовое суфле полить сметаной.

Капуста брюссельская с маслом

Капуста брюссельская — 13—15 корешков, бульон мясной или вода — 1 стакан, масло сливочное — 2 ч. ложки, соль — по вкусу.

У капусты удалить испорченные листья, вымыть в холодной воде, переложить на решето или дуршлаг и дать стечь воде. Опустить капусту в подсоленный кипяток (10 г соли на 1 л воды), варить не менее 5 минут. Слить воду, снова положить капусту, залить мясным бульоном или горячей водой, закрыть крышкой. Тушить, пока капуста не станет мягкой. Можно подливать немного воды или бульона по мере выкипания, но к моменту готовности капусты должна остаться 1 ст. ложка жидкости. Горячую капусту положить на подогретую тарелку, полить маслом.

Картофель

Для очистки картофеля лучше пользоваться специальным ножом для чистки овощей, концом этого ножа удобно удалять “глазки”, в которых содержится ядовитое вещество — соланин. Очищенный картофель до тепловой обработки можно хранить в холодной воде, но не более 1 часа. Картофель содержит много крахмала, и поэтому на воздухе быстро темнеет. Нарезанный картофель не следует долго держать в воде: из него вымывается крахмал.

Лучший способ варки картофеля, который обеспечивает наиболее полную сохранность витаминов, следующий: вымытый неочищенный картофель положить в кастрюлю, залить кипятком так, чтобы картофель был накрыт водой, добавить раствор соли и варить в закрытой посуде до готовности, но так, чтобы картофель не переварился. При варке картофеля с кожурой “в мундире” разрушается около 25% витаминов, а при варке очищенного картофеля — 30—40% витаминов. Отвар, оставшийся после варки картофеля, используют для приготовления соусов, супов, каш.

Картофель, варенный на пару

Картофель тщательно вымыть щеткой и очистить. В кастрюлю налить горячей воды поставить на кастрюлю сито и положить в сито чистый картофель, который будет вариться на пару. Проверить, чтобы вода не доставала до дна сита. Кастрюлю закрыть крышкой и варить на пару. Во время варки не солить.

Картофель “в мундире”

Картофель тщательно вымыть щеткой, положить в кастрюлю, залить наполовину водой, накрыть крышкой и варить до полуготовности, после чего посолить.

Пюре из картофеля

Картофель — 2 шт., масло сливочное — 1 ч. ложка, молоко — 1/4 стакана, соль — по вкусу.

Картофель сварить на пару или в жарочном шкафу. Горячий картофель протереть через сито, добавить сливочное масло. Готовое пюре должно быть пышным.

Пюре из картофеля с яйцом

Картофель — 2—2 1/2 шт., масло сливочное — 2 ч. ложки, молоко — 1/4 стакана, яйцо — 1/4 шт., раствор соли — 1/2 ч. ложки, укроп — по вкусу.

Из печеного или сваренного на пару картофеля приготовить пюре с молоком и маслом. При подаче пюре полить маслом и посыпать мелко нарубленным крутым яйцом, смешанным с нарезанной зеленью. Пюре из картофеля готовят с помидорами, зеленым горошком, мясом, морковью, которые закладывают в пюре после варки.

Морковь, свекла, репа

Морковь, свеклу, брюкву и репу следует промыть в проточной воде. Эти овощи обычно сильно загрязненные, поэтому моют их обязательно щеткой. У моркови, свеклы и других овощей срезают ботву. Кожицу с отмытой моркови очищают ножом очень тонко, а лучше вообще соскоблить ее непосредственно перед варкой, так как верхний слой моркови богат важными для здоровья витаминами. При употреблении моркови, брюквы или репы в сыром виде обдают очищенные овощи кипятком. Свеклу тушат на плите, запекают в духовке, а также варят в воде, в закрытой посуде с небольшим количеством воды. Свеклу перед варкой и запеканием не очищают от кожуры, а перед тушением режут на брусочки или тонкие ломтики, складывают в кастрюлю, заливают водой, чтобы она покрыла свеклу на 0,5 см. Вкус свеклы ухудшается, если ее варить в подсоленной воде. Брюкву варят в хорошо закрытой посуде небольшое время, так как в первые 30 минут после варки еще сохраняется 40% витаминов, а в течение последующих 3 часов витамин С полностью разрушается.

Морковное пюре

Морковь — 200 г, сливочное масло — 1 ч. ложка, сахар — 1 ч. ложка, соль — по вкусу.

Морковь очистить, нашинковать, положить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, положить сахар и сливочное масло, накрыть крышкой и тушить до мягкости. Готовую морковь протереть через сито, посолить, добавить соус и прогреть на плите 3—5 минут. В готовую морковь положить сливки.

Котлеты из моркови

Морковь — 200 г, белый хлеб — 20 г, сливочное масло — 1 ч. ложка, сахар — 1/2 ч. ложки, молоко — 1/4 стакана, яйцо — 1/5 шт., соль — по вкусу.

Морковь очистить, нашинковать, залить небольшим количеством кипятка и тушить в кастрюле под крышкой 25—30 минут. Сваренную морковь протереть через сито вместе с ломтиками булки, предварительно вымоченной в молоке и отжатой. Добавить к пюре 1/5 яйца. Размешать и разделать котлеты. Котлеты смазать белком, обвалить в нашинкованных сухарях и обжарить в раскаленном масле.

Запеканка из моркови

Морковь — 200 г, сливочное масло — 1 ч. ложка, яйцо — 1/2 шт., соль, сухари — по вкусу.

Морковь очистить, нашинковать, залить кипятком, чтобы морковь была им чуть покрыта, и тушить с сахаром под крышкой 20 минут. Приготовить белый соус и соединить его с морковью. Добавить в морковное пюре 1/2 желтка и взбитый в крепкую пену белок, смешать, выложить в сотейник, смазанный маслом. Сверху пюре посыпать просеянными сухарями и полить распущенным сливочным маслом. Запечь морковное пюре в духовке.

Котлеты из свеклы

Свекла столовая — 1 шт., сливочное масло — 2 ч. ложки, манная крупа — 1 ст. ложка, сухари — 3 ч. ложки, раствор соли — 1/2 ч. ложки, сметана — 1 ст. ложка.

Сваренную в кожуре свеклу очистить, пропустить через мясорубку, положить в кастрюлю с растопленным маслом, добавить раствор соли, нагреть до кипения. Затем всыпать в кастрюлю со свеклой манную крупу и, помешивая, продолжать прогревать, пока масса не загустеет. Когда свекольная масса немного остынет, разделить ее на котлеты, обжарить с обеих сторон на сковороде с маслом. Подать горячими со сметаной.

Свекла в сливочном соусе

Свекла — 100 г, сливки — 50 г, пшеничная мука — 1/2 ч. ложки, бульон — 1/4 стакана, сахар, соль — по вкусу.

Свеклу отварить, очистить и нарезать кубиками. Светлую мучную заправку из обжаренного лука и бульона разбавить сливками и хорошо прокипятить. В процеженный соус выложить нарезанную свеклу и хорошо прогреть на слабом огне. Посолить и добавить сахар. Подавать как гарнир к мясным блюдам.

Свекла, тушенная в сметане

Свекла — 2 шт., репчатый лук — 1 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, сметана — 2 ст. ложки, соль — по вкусу.

Свеклу отварить в кожуре, очистить, нарезать соломкой, добавить нарезанный пассерованный лук, сметану, соль, тушить 10—20 минут.

Репа тушеная

Репа — 1 шт., сливочное масло — 2 ч. ложки, сахарный сироп — 1 ч. ложка, раствор соли — 1/4 ч. ложки.

Молодую брюкву или репу очистить и нарезать мелкими кубиками, удалив волокнистые или твердые части, залить небольшим количеством воды, добавить масло и тушить в закрытой посуде до мягкости. Затем добавить сахарный сироп, раствор соли.

Репа в соусе

Репа — 1 шт., пшеничная мука — 1 ч. ложка, сливочное масло — 2 ч. ложки, молоко — 1/2 стакана, сахарный сироп — 1 ч. ложка.

Брюкву или репу потушить, затем залить горячим молоком, влить раствор соли, сахарный сироп и положить маленькие кусочки масла, смешанные с мукой. Варить, непрерывно помешивая, при слабом кипении 10 минут.

Тыква, кабачки, баклажаны

Тыква, тушенная с крупой

Тыква — 200 г, крупа — 2 ст. ложки, масло сливочное — 2 ст. ложки, молоко — 1/2 стакана, вода — 3/4 стакана, сахарный сироп — 2 ч. ложки, соль — по вкусу.

Тыкву помыть, очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками, залить кипятком, добавить сахарный сироп и тушить в закрытой посуде 1/2 часа. После этого всыпать крупу манную, пшено, рис, налить горячее молоко и продолжать тушить 30—40 минут. В готовую тыкву влить раствор соли, добавить сливочное масло и прогреть до кипения.

Запеканка из тыквы

Тыква — 200 г, манная крупа — 2 ст. ложки, масло сливочное — 1 ч. ложка, молоко — 1/2 стакана, сметана — 1 ст. ложка, яйцо — 1/2 шт., сахарный сироп — 2 ч. ложки, раствор соли — 1/4 ч. ложки.

Тыкву очистить от кожуры, удалить семена, затем тыкву натереть на терке, сложить в кастрюлю, тушить. После остывания готовой массы добавить в нее замоченную в молоке манную крупу, яичный желток, растертый с сахарным сиропом, соль. Взбитый белок добавить отдельно, перемешать. Затем выложить на противень, запечь в духовом шкафу. К запеканке подать сметану.

Оладьи из кабачков

Кабачок — 1/4 шт., мука пшеничная — 1 ст. ложка, масло растительное — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., раствор соли — 1/2 ч. ложки.

Удалить у кабачка кожицу и рыхлую сердцевину с семенами. Кабачок нарезать на куски, пропустить через мясорубку, добавить муку, взбитое сырое яйцо, раствор соли и размешать. Если масса для оладий будет густой, развести ее молоком. Жарить оладьи на раскаленной сковороде с маслом.

Тыква запеченная

Тыква — 200 г, сахар — 1 ст. ложка, масло сливочное — 1 ст. ложка.

Тыкву нарезать крупными кусками. Положить на противень, посыпать сахаром, запекать до мягкости.

Суфле из кабачков

Кабачок — 200 г, молоко — 1/2 стакана, крупа манная — 1 ч. ложка, яйцо — 1/2 шт., сливочное масло — 1/2 ч. ложки, сахар — 1/2 ч. ложки, сметана — по вкусу.

Молодой кабачок очистить, нарезать мелкими кусочками и потушить в молоке до готовности. Затем взбить миксером или венчиком, добавить манную крупу, варить еще 8—10 минут. Остудить, добавить желток, сливочное масло, сахар, соль и размешать. Осторожно ввести взбитый в крепкую пену белок. Полученную массу выложить в смазанную сливочным маслом форму и сварить на водяной бане. При подаче полить свежей сметаной.

Икра кабачковая

Кабачок — 1 шт., лук репчатый — 1 головка, масло растительное — 1 ст. ложка, томат-пюре — 1 ст. ложка, лавровый лист, перец горошек, соль — по вкусу.

Кабачок очистить, натереть на терке или пропустить через мясорубку, отжать от лишней жидкости. Положить на сковороду, добавить немного воды и тушить до полуготовности. Подлить растительное масло, добавить нашинкованный лук и тушить до мягкости. Посолить, положить специи, томатную пасту и тушить 5—10 минут. Накрыть крышкой, дать постоять 30 минут.

Кабачки жареные

Кабачок — 1 шт., мука — 1 ч. ложка, масло растительное — 1 ст. ложка, соль, зелень — по вкусу.

Кабачок очистить, нарезать кружочками толщиной 0,5 см. Посолить, обвалить в муке и обжарить в разогретом масле до румяной корочки. Подать с рубленой зеленью.

Баклажаны тушеные

Баклажан — 1/2 шт., помидор — 1 шт., пшеничная мука — 1 ч. ложка, сливочное масло — 2 ч. ложки, сметана — 1 ст. ложка, раствор соли — 1/2 ч. ложки, зелень — по вкусу.

Баклажан очистить от кожицы, нарезать ломтиками, смочить раствором соли, дать полежать 1/2 часа. После этого положить баклажаны в кастрюлю, добавить помидор, нарезанный ломтиками, накрыть посуду крышкой и тушить 45 минут. За 10 минут до готовности овощей добавить сметану и мелко нарезанную зелень петрушки.

Блюда из ревеня

Икра из ревеня и кабачков

Черенки ревеня — 5 шт., кабачок — 1/4 шт., растительное масло — 1 ст. ложка, сахарный сироп — 1 ч. ложка, раствор соли — 1/2 ч. ложки.

Подготовленные кабачки и черенки ревеня испечь в духовке. Затем мелко нарубить ножом. Нарезанный репчатый лук смешать с массой из кабачка и ревеня, добавить сахарный сироп, раствор соли, растительное масло, размешать и прокипятить. В эту массу можно добавить половину крутого мелко нарубленного яйца.

Пюре из ревеня

Ревень — 10 шт., сахарный сироп — 1 ст. ложка.

Очищенные от волокон и промытые черенки ревеня мелко нарезать, смешать с сахарным сиропом и тушить на плите в открытой посуде, помешивая деревянной ложкой, чтобы ревеня не подгорел. Готовый ревеня протереть через сито. Пюре можно мазать на хлеб, подавать с кашей, класть в пирожки, блинчики.

Рыбные блюда

Прежде чем очистить рыбу от чешуи, следует удалить плавники. Очищают чешую специальным скребком или ножом. Очистив от чешуи, нужно отрезать голову, разрезать брюхо вдоль, осторожно удалить внутренности, чтобы не раздавить желчный пузырь, отрезать хвост и тщательно вымыть рыбу. Если желчный пузырь все же окажется поврежденным, необходимо немедленно натереть солью те места, на которые попала желчь, и вымыть, иначе рыба будет горькой.

Мороженую рыбу оттаивают в холодной соленой воде, чтобы лучше сохранить питательные вещества. Мороженое филе рыбы оттаивают при комнатной температуре, не погружая его в воду. При приготовлении котлет кожу рыбы не очищают от чешуи, а срезают ножом вместе с чешуей. Для того чтобы получить мякоть без костей, после потрошения прорезают у вымытой рыбы мякоть вдоль спинки и ребер, срезают ее вдоль позвоночной кости с обеих сторон, а затем срезают с каждого филе реберные кости, после чего срезают мякоть с костей. Варится рыба быстрее, чем мясо. Чем меньше налито воды для варки рыбы, тем она вкуснее. Чтобы при варке рыба не разварилась, рыбу кладут в неглубокую посуду с кипящей подсоленной водой, которая должна быть выше уровня рыбы на 5 см.

Для улучшения вкуса рыбы кладут в кастрюлю морковь, петрушку, лук. В начале варки ставят рыбу на сильный огонь, а когда вода закипит, варят рыбу на слабом огне. Рыба должна быть хорошо проварена.

Для определения готовности рыбы прокалывают ее вилкой; если выделится мутноватый сок, рыба еще не готова, а если сок прозрачный и бесцветный — рыба готова. Бульон, полученный при варке рыбы, используется для приготовления соусов или рыбных супов. Жарят рыбу на растительном масле. Перед жарением ее панируют в муке или молотых сухарях. Для приготовления рыбного фарша филе рыбы без костей, с кожей или без нее пропускают через мясорубку, солят и тщательно перемешивают. На гарнир подают: отварной и жареный картофель, картофельное пюре, овощное пюре, овощное рагу, овощной салат, квашеную капусту, свежие и соленые овощи, рассыпчатые каши, тушеную капусту, макароны отварные. Дополнительно к гарниру подают ломтик лимона, посыпают блюдо рубленой зеленью. Соус подается отдельно и подливается в тарелку.

Рыба паровая

Рыба — 100 г, белые коренья — 20 г, сливочное масло — 1 ч. ложка, яйцо — 1/2 шт, растительное масло — по вкусу.

Рыбу выпотрошить, промыть и нарезать. В кастрюльку налить воды, положить белые коренья, посолить и довести до кипения. Опустить кусочки рыбы и варить под крышкой до готовности. Сваренную рыбу отделить от костей. Мякоть размять вилкой, добавить сливочное масло, полить растительным маслом и посыпать рубленым яйцом.

Запеченная рыба под белым соусом

Рыба — 100 г, молоко — 100 мл, сливочное масло — 1 ч. ложка, мука — 1/2 ч. ложки, лимон — 1/4 шт., сахар — по вкусу.

Рыбу очистить, выпотрошить и отделить мякоть от костей. Посолить и сбрызнуть лимонным соком. Из головы, костей, кожи сварить бульон, процедить. Кусочки рыбы выложить на сковороду в растопленное масло, полить небольшим количеством бульона и поставить в духовку на 20—25 минут. Подавать с молочным соусом.

Рыба под сметанным соусом

Рыба — 100 г, пшеничная мука — 2 ч. ложки, сливочное масло — 1 ч. ложка, сыр — 2 ч. ложки, сметанный соус — 2 ст. ложки, соль — по вкусу.

Филе рыбы вымыть, разрезать на плоские широкие куски, сварить. Приготовить сметанный соус, уложить вареную рыбу на сковороду, залить соусом, посыпать тертым сыром, полить маслом и запекать до образования румяной корочки.

Рыба жареная

Рыба — 100 г, пшеничная мука — 1 ч. ложка, подсолнечное масло — 1 ст. ложка, раствор соли — 1/4 ч. ложки.

Рыбу, очищенную от костей, разрезать на куски, сбрызнуть раствором соли, обвалить в муке и обжарить с обеих сторон на горячей сковороде с маслом, а затем поставить в духовку на 5—10 минут.

Блюда из рубленой рыбы

Мякоть рыбы — 100 г, яйцо — 1/10 шт., масло — 1 ч. ложка.

Приготовить котлетную массу из рубленой рыбы с добавлением 18% хлеба и 20% молока.

Биточки из рыбы

Рыба —100 г, лук —15 г, панировочные сухари — 2 ч. ложки, сливочное масло — 1 ч. ложка, яйцо — 1 шт., зелень, соль — по вкусу.

Рыбное филе разрезать на куски, посолить и пропустить через мясорубку, добавляя зелень и репчатый лук. Полученный рыбный фарш разделить на тонкие лепешки, смочить взбитым яйцом, обвалить в сухарях и жарить на сковороде в масле.

Рыба в маринаде

Рыба — 100 г, морковь — 50 г, лук — 20 г, бульон — 1/4 стакана, зелень — 10 г, томат — 25 г, мука — 1/2 ч. ложки, подсолнечное масло — 1 ч. ложка, сахар, соль — по вкусу.

Приготовить маринад следующим образом: овощи нарезать тонкой соломкой, немного потушить в подсолнечном масле, на слабом огне довести овощи до полуготовности, добавить томат и прокипятить 8—10 минут. После чего влить рыбный бульон, посолить, положить сахар и варить на слабом огне еще 10 минут. Рыбное филе нарезать на куски, обвалить в муке, смешанной с солью, обжарить в раскаленном масле и довести до готовности в духовом шкафу. Готовую рыбу залить маринадом и прокипятить. При подаче посыпать зеленью.

Треска, запеченная с яйцом и молоком

Рыба — 120 г, мука — 10 г, масло топленое — 20 г, лук репчатый — 20 г, яйцо — 1/2 шт., молоко — 100 мл, картофель — 150 г.

Порционный кусок трескового филе посыпать солью, обвалять в муке и поджарить на топленом масле. Поджаренную рыбу поместить на сковороду, вокруг положить поджаренный картофель, добавить пассерованный лук, залить смесью из яиц, муки и молока и запечь.

Сом, жаренный с помидорами

Рыба — 125 г, мука — 6 г, помидор — 100 г, зелень — по вкусу, топленое или сливочное масло для жарения — 150 г.

Филе рыбы без кожи и костей нарезать на порционные куски, запанировать в муке, поджарить на топленом масле. Свежие помидоры погрузить в кипяток на 2—3 минуты, снять с них кожицу, разрезать пополам, удалить семена вместе с соком, посыпать солью, пожарить. На жареную рыбу положить поджаренные половинки помидоров, посыпать зеленью и подать на сковороде. Также можно готовить треску, судака, щуку.

Осетрина, севрюга, белуга паровые

Рыба — 150 г, соус белый — 75 г, бульон — 75 г, масло сливочное — 15 г, лук — 3 г, петрушка — 3 , лимонная кислота — 0,1 г, лимон — 1/10 шт., гарнир — 150 г, зелень — по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать на порционные куски, ошпарить и промыть в холодной воде. Положить рыбу в сотейник, залить на 1/2 ее высоты рыбным бульоном, посолить. Бульон, в котором припускалась рыба, уварить на $\frac{2}{3}$ объема, добавить белый соус, прокипятить, заправить солью, лимонным соком. Перед подачей сверху полить рыбу соусом, положить ломтики лимона, посыпать зеленью. Отдельно подать вареный картофель и положить его рядом с рыбой.

Котлеты фаршированные из морского окуня

Рыба — 125 г, шампиньоны свежие — 30 г, лук — 30 г, сало растительное, гарнир — 150 г, соус — 100 г, зелень петрушки, перец — по вкусу.

Филе морского окуня нарезать на продолговатые кусочки, отбить тупой стороной ножа. На середину каждого кусочка положить фарш, завернуть кусочки рыбы, придав им форму котлет. Для приготовления фарша мелко нарубленные шампиньоны пассеровать вместе с нарубленной обрезаю рыбы, зеленью петрушки и с перцем. Котлеты положить завернутой стороной вниз в сотейник и припустить в закрытой посуде на слабом огне. Рыбу можно припустить в жарочном шкафу. На гарнир подают отварной картофель. Для приготовления этого блюда можно использовать лососевые породы рыб, камбалу.

Котлетная масса для приготовления биточков или котлеты из рыбы

Для котлетной массы следует использовать свежую или хорошо вымоченную рыбу, не содержащую костей. Наиболее подходят треска, судак, пикша, сом, щука, морской окунь, налим, зубатка, сельдь. Рыбу для котлетной массы нарезают на куски и пропускают через мясорубку. В полученную массу кладут размоченный в молоке или холодной воде черствый хлеб, соль, все смешивают и вторично пропускают через мясорубку. Из котлетной массы формируют котлеты, биточки, тефтели, зразы и рулеты.

На 100 г рыбного филе берут 25 г пшеничного хлеба, 400 г воды или молока, 20 г соли.

Биточки из рыбы

Рыба — 100 г, репчатый лук — $\frac{1}{8}$ шт., растительное масло — 1 ст. ложка, соус — 2 ст. ложки, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., соль — по вкусу.

Котлетную массу разделить на тонкие лепешки овальной или крупной формы, смочить во взбитом яйце. Сформированные котлеты положить на сковороду, смазанную маслом, налить 2—3 ст. ложки воды, поставить в духовку и запечь. При подаче полить томатным соусом.

Фрикадельки из рыбы под молочным соусом

Рыба — 100 г, сливочное масло — 1/2 ч. ложки, яйцо — 1/4 шт., молочный соус — 2 ст. ложки.

Фарш с помощью чайной ложки разделить на фрикадельки, опустить в подсоленный кипяток и варить на слабом огне 10—15 минут. Предварительно в фарш добавить яйцо, масло. Готовые фрикадельки вынуть из воды, уложить на сковороду, залить горячим молочным соусом, сбрызнуть маслом и запекать в духовке до образования на поверхности соуса румяной корочки.

Тефтели из рыбы

Рыба — 100 г, пшеничный хлеб — 18 г, репчатый лук — $\frac{1}{8}$ шт., пшеничная мука — 2 ч. ложки, растительное масло — 1 ст. ложка, молоко — 2 ст. ложки, соус — 2 ст. ложки, зелень петрушки, соль — по вкусу.

В приготовленную котлетную массу добавить зелень петрушки, натертый на терке лук. Все перемешать, затем массу разделить на шарики величиной с грецкий орех. Сложить тефтели в кастрюлю или глубокую сковороду, залить соусом из томатного сока и тушить при слабом кипении в духовке или на плите в закрытой посуде 15—20 минут.

Рулет из рыбы

Рыба — 200 г, пшеничный хлеб — 40 г, молоко — 1/4 стакана, яйцо — 1/2 шт., сливочное масло — 1 ст. ложка, раствор соли — 1/2 ч. ложки.

Филе рыбы пропустить через мясорубку. На смоченную водой марлю выложить котлетную массу, фарш из вареных рубленых яиц. Края фарша приподнять так, чтобы накрыть фарш слоем котлетной массы. Изделию придать форму рулета и выложить его “швом” вниз на смазанный маслом противень. Поверхность рулета полить маслом и проколоть вилкой в нескольких местах, чтобы рулет не деформировался при запекании. Запекать рулет в духовке при температуре 220 °С.

Рыбный омлет

Рыба — 100 г, молоко — 1/4 стакана, сливочное масло — 1/3 ч. ложки, яйцо — 1 шт., пшеничная мука — 2 ч. ложки, соль — по вкусу.

Рыбу почистить, выпотрошить, обмыть и срезать мякоть с костей. Филе нарезать кусочками, обвалить в муке и обжарить в раскаленном масле. Затем сложить в огнеупорную миску, залить взбитым с молоком яйцом и запечь в духовом шкафу.

Мясные блюда

В детском питании применяются нежирные сорта мяса: говядина, телятина, свинина, а также мясо кур, индеек, кроликов.

Задачей приготовления блюд из мяса является удовлетворение потребностей растущего организма ребенка в белке, витаминах и минеральных солях, часть из которых не синтезируется в организме.

Предпочтительны наиболее нежные, нежирные сорта и части мясной туши. Влияние блюда на пищеварительный тракт зависит от способа приготовления мяса. Наименьшее механическое раздражение оказывает мясной фарш.

Каши готовят из мясного пюре, сбитого с равным количеством молока или сливок, сбитую массу на 10—15 минут закладывают ложками в кипяток.

Фрикадельки готовятся из пропущенного через мясорубку сырого мяса с добавлением 10—15% белого хлеба. Для большей рыхлости следует добавить яичный желток и взбитый белок. Мясные шарики кипятятся 10—15 минут.

Суфле готовятся из нежных сортов мяса или курицы, сырого или вареного. Мясную массу, трижды пропущенную через мясорубку, нужно смешать с небольшим количеством соуса из молока и муки, добавить соль, желтки, взбитые белки. Запекать в духовом шкафу.

Перечисленные блюда являются концентрированной, весьма ценной пищей, механически и химически щадящей.

Вареное мясо теряет при варке большую часть экстрактивных веществ и солей, мясные волокна размягчаются. Сокогонное и механическое воздействие на пищеварительные органы ослабляется без уменьшения калорийности. Вкусовые качества ниже, чем у жареного мяса, поэтому показано добавление соуса или гарнира.

Рубленые котлеты представляют собой одну из форм механически щадящих мясных блюд.

Паровые котлеты приготавливаются из мяса, дважды пропущенного через мясорубку, с добавлением белого хлеба или сухарей и варятся на пару в кастрюлях с сетками.

Жареные котлеты оказывают сильное сокогонное действие, с гарниром из овощей они несколько раздражают печень.

Тушеное мясо оказывает среднее действие между вареным и жареным.

Жареное мясо обладает сильным сокогонным действием из-за корочки на поверхности мяса, состоящей из свернувшихся белков говяжьего жира, сухарей и масла. Оно медленно переваривается желудочным соком, богато экстрактивными веществами. Ввиду преимуществ жареного мяса перед вареным можно после того, как мясо сварится, дополнительно его поджарить.

Существует несколько способов жарения: на сковороде с маслом, без масла, во фритюре, в конверте, после предварительной паровой или водяной варки.

В питании детей не следует использовать мясо гусей, уток, жирную говядину, свинину, баранину, которые содержат трудно усваиваемые жиры.

Блюда из мяса и птицы для детей готовятся в основном в отварном, тушеном и изредка в жареном виде. Чтобы лучше сохранить белок в мясе, не следует его вымачивать в воде. Мороженое мясо оттаивают при комнатной температуре. После мытья лучше мясо обсушить салфеткой. После этого необходимо срезать пленки и сухожилия, удалить излишний жир. Варят мясо различно для супов и вторых блюд. Для получения вкусного супового мяса его опускают в кипящую воду и варят при слабом кипении до готовности. Мясо при тушении теряет меньше питательных веществ. Чтобы определить, готово ли мясо, нужно проколоть вилкой наиболее толстую часть куска. Готовое мясо легко прокалывается вилкой. Мясо должно быть нежирным.

С мясом ребенок получает новый вид жиров, ряд витаминов В₁, В₆, В₁₂, микроэлементы, цинк, кобальт, селен. Введение мяса в рацион стимулирует пищеварительный аппарат и способствует правильному развитию зубов и костно-мышечной системы.

Большинство витаминов и минеральных веществ содержатся во внутренностях, особенно в печени. Печень и блюда из нее содержат вещества, активизирующие деятельность органов кроветворения, а также витамины А, В₂, В₁₂, РР. Наиболее правильный способ приготовления печени — выпекание в конверте или быстрое обжаривание с дальнейшим протиранием через сито. Для конверта вполне подходит пергаментная бумага, запекать следует 20 минут. Печень не следует варить — белки, соли и витамины переходят в отвар, который не подходит для употребления из-за присущей ему горечи.

Блюда из молотого мяса готовят из говядины, нежирной свинины, телятины, баранины, мяса домашней птицы, кролика. Для приготовления фарша мясо моют, очищают от пленок и сухожилий, нарезают на маленькие кусочки и пропускают через мясорубку один или два раза. Чтобы фарш был более сочным, добавляют вымоченный в воде или молоке белый хлеб или панировочные сухари, подливают жидкость — воду, молоко, бульон. Из фарша готовят котлеты, тефтели, фрикадельки, рулеты, крокеты, его используют как начинку для пирогов, пирожков, пельменей, зраз, запеканок, рулетов.

Варианты начинок для мясных зраз, рулетов из риса с яйцом

Из гречневой крупы и яйца

Гречневая каша, рубленое отварное яйцо, пассерованный лук.

Из тертого сыра

Сыр — 50 г, сливочное масло — 1 ч. л., зелень — по вкусу.

Смешать тертый сыр, сливочное масло, нарезанную зелень.

Из капусты

Капуста — 1/4 кочана, луковица — 1 шт.

Перемешать тушеную капусту, пассерованный лук.

Из зеленого горошка

Яйцо — 1 шт., консервированный зеленый горошек — 1—2 ст. ложки, зелень — по вкусу.

Смешать зеленый горошек, рубленое яйцо, зелень. В качестве гарниров применяют овощи, картофель, макаронные изделия и крупы.

Блюда из мяса

Мясное суфле

Мясо — 60 г, хлеб пшеничный — 5 г, яйцо — 1/5 шт., сливочное масло — 1/2 ч. ложки, бульон — 1—2 ст. ложки.

В мясной фарш добавить желток, взбитые белки, растертые с жиром. Эту массу выложить в кастрюлю, смазанную маслом, посыпать сухарями и поставить в духовой шкаф на водяную баню.

Тефтели из мяса с рисом

Мясо — 200 г, рис — 1 ст. ложка, репчатый лук — 1 шт., томатная паста — 1 ст. ложка, сливочное масло — 1 ст. ложка, мука — 1 ст. ложка.

Мясной фарш смешать с луком, рисом, посолить, сформировать шарики, обвалить в муке, обжарить в масле. Сложить в кастрюлю, залить томатной пастой, добавить воды, чтобы она закрыла тефтели, и тушить до готовности.

Фрикадельки

Мясо — 100 г, молоко — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., соль — по вкусу.

В фарш добавить яичный белок, молоко, соль. Скатать шарики величиной с крупную вишню, опустить в кипящий суп и варить при слабом кипении 8—10 минут. К фрикаделькам можно подать картофельное пюре, манную, рисовую, пшеничную и другие каши.

Паровые котлеты

Говядина — 100 г, молоко — 1 ст. ложка, яйцо (белок) — 1 шт., соль — по вкусу.

Приготовить фарш, как для фрикаделек. Разделанные котлеты, не обваливая в сухарях, положить в маленькую кастрюлю, смазанную маслом, добавить немного бульона или воды и плотно закрыть крышкой. Кипятить до готовности.

Мясо тушеное

Говядина — 100 г, морковь — 1/4 шт., сельдерей или петрушка — 10 г, репчатый лук — 1/8 шт., сливочное или топленое масло — 2 ч. ложки, соль — по вкусу.

В кастрюле растопить масло, положить тонко нарезанную луковицу, морковь, корень петрушки, добавить воды, чтобы она наполовину покрывала мясо, и довести до кипения. После этого вновь добавить воду, соль и тушить до готовности. Готовое мясо должно прокалываться вилкой.

Бефстроганов из отварного мяса

Мясо — 150 г, морковь — 1/4 шт., сливочное масло — 1 ч. ложка, соус — 1 ст. ложка.

Холодное мясо нарезать в виде крупной лапши, сложить в кастрюлю, добавить 2—3 ст. ложки горячей воды и при закрытой крышке тушить 10—15 минут. Затем добавить вареную протертую морковь, молочный соус, хорошо все перемешать и заправить сливочным маслом.

Рагу из вареного мяса

Говядина — 100 г, картофель — 1/2 шт., морковь — 1/4 шт., капуста цветная или белокочанная — 1/4 листа, зеленый горошек — 1 ч. ложка, лук репчатый — 1/8 шт., масло сливочное — 2 ч. ложки, мука пшеничная — 1/2 ч. ложки, молоко — 1/4 стакана, вода — 1 стакан, раствор соли — 1/2 ч. ложки.

Вареное мясо нарезать мелкими кусочками, залить 1/2 стакана горячей воды, положить мелко нарезанный картофель, морковь, лук, одновременно добавить кусочки сырой цветной капусты, зеленый горошек, 1/2 стакана воды. Рагу продолжать тушить на слабом огне еще 30 минут, затем добавить просеянную и подсушенную пшеничную муку, разведенную холодным молоком, и, осторожно помешивая, кипятить 3—5 минут.

Плов

Говядина — 100 г, рис — 1 ст. ложка, томат-пюре — 1 ч. ложка, сливочное масло — 1 ч. ложка, вода — 1 стакан.

Мясо нарезать мелкими кусочками поперек волокон, обжарить в растопленном масле, сложить в кастрюльку, залить небольшим количеством воды и прокипятить. Рис перебрать, вымыть и положить в кастрюлю с мясом. Добавить мелко рубленный и слегка обжаренный лук, томат-пюре, посолить и прилить еще 150 мл воды. Варить, помешивая, до загустения, а затем, закрыв крышкой. Поставить плов в духовой шкаф на 40—50 минут.

Котлеты из курицы или индейки

Курица — 100 г, пшеничный хлеб — 15 г, сливочное масло — 2 ч. ложки, молоко — 2 ст. ложки, соль — по вкусу.

С филейной части ножки курицы или индейки снять кожу, удалить сухожилия. Разрезать на мелкие кусочки, пропустить через мясорубку вместе с размоченным хлебом, посолить. Из приготовленного фарша сформировать котлеты и положить их на горячую сковороду. Подавать с гарниром.

Котлеты из мяса и картофеля

Говядина — 100 г, картофель — 1 шт., репчатый лук — 1/4 шт., сливочное масло — 2 ч. ложки, яйцо — 1/4 шт., соль — по вкусу.

Очищенный вареный картофель пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный лук, сырое яйцо, все перемешать и вновь пропустить через мясорубку. Полученную массу разделить на котлеты и запечь в духовке.

Зразы

Говядина — 100 г, пшеничный хлеб — 10 г, рис — 1 ст. ложка, репчатый лук — 1/4 шт., вода или молоко — 1 ст. ложка, яйцо — 1/4 шт., соль — по вкусу.

Из мясного фарша скатать мокрыми руками шарик и раскатать его в лепешку толщиной 1 см. На середину лепешки положить отварной рис, перемешанный с рубленным яйцом и луком. Края лепешки защемить, зразам придать овальную форму и обжарить на сковороде с маслом или поставить в духовку на 30—40 минут.

Рулет с яйцом и зеленым луком

Мясо — 200 г, пшеничный хлеб — 20 г, зеленый лук — 20 г, морковь — 50 г, яйцо — 2 шт., сливочное масло — 2 ч. ложки, соль — по вкусу.

Приготовить мясной фарш, выложить длинной полосой на мокрое полотенце и слегка раскатать. На середину фарша положить мелко нарубленные яйца и посыпать их зеленым луком, сверху тонким слоем уложить поджаренную морковь. Затем рулет зашипнуть, соединив края полотенца, и переложить рулет “швом” вниз на сковороду, смазанную маслом. Смазать рулет сметаной, растертой с яйцом и сливочным маслом, наколоть в нескольких местах вилкой, чтобы не растрескался. Подлить в сковороду немного горячей воды и поставить в духовку на 30—40 минут, поливая время от времени горячей водой со сковороды.

Азу

Говядина — 150 г, жир животный, томат-пюре — 20 г, лук — 35 г, мука пшеничная — 6 ст. ложек, помидор — 40 г, огурец — 55 г, картофель — 100 г, чеснок — 0,1 г, зелень петрушки — по вкусу.

Подготовленное мясо посыпать зеленью, обжарить в жире. Залить мясо бульоном или водой, добавить пассерованный лук, томат-пюре, помидоры и тушить до готовности. Затем бульон с мяса снять и приготовить из него соус. В этот соус добавить соленые огурцы, нарезанные дольками, растертый чеснок, тушеное мясо, жареный картофель и кипятить в течение 10—15 минут. При подаче посыпать петрушкой.

Гуляш

Говядина — 120 г, сливочное масло — 20 г, лук — 25 г, томат-пюре — 20 г, мука пшеничная — 5 г, сметана — 20 г, гарнир — 100—150 г, перец горошком, лавровый лист, зелень — по вкусу.

Мясо, нарезанное кубиками по 20—30 г, обжарить с маслом, залить горячим бульоном или водой, добавить томат-пюре и тушить 1—1,5 часа. После этого влить разведенную бульоном охлажденную красную пассеровку, которую готовят из муки. Пассеровку получают, поместив муку на противень до образования желтоватого или коричневого цвета. Кроме этого, положить пассерованный лук, черный перец горошком, лавровый лист и сметану, тушить на медленном огне 15—20 минут. Гуляш подавать с гарниром из картофельной муки и клецками из манной или пшеничной муки, затем все посыпать зеленью.

Форшмак из говядины

Говядина вареная — 75 г, сельдь — 25 г, лук — 10 г, картофель — 100 г, сметана — 40 г, яйцо — 20 г, сливочное масло — 10 г, сухари — 5 г, сыр — 5 г, соус — 50 г.

Вареное мясо, сельдь без кожи и костей и холодный вареный картофель пропустить через мясорубку вместе с сыром и репчатым луком. К массе добавить сметану, сырые яичные желтки, соль, все хорошо перемешать, положить взбитые белки и снова перемешать. Разложить массу на порционные куски на сковороду, смазанную жиром и посыпанную сухарями, или на противень, посыпать тертым сыром и запекать в жарочном шкафу. Перед подачей полить сливочным маслом, сметаной.

Телятина отварная с гарниром

Телятина — 100 г, морковь — 1 шт., репчатый лук — 1/2 шт., корень петрушки — 1 шт.

Телятину погрузить в кипящую воду, добавить ароматические корни и варить при слабом кипении 1—1,5 часа.

Отварную телятину, нарезанную на широкие тонкие ломти, подавать с отварным картофелем, рассыпчатой кашей или отварной фасолью.

Телятина, тушенная в сметанном соусе

Телятина — 120 г, сливочное масло — 10 г, сметана — 50 г, лимон — $\frac{1}{8}$ шт., мука — 6 г, гарнир — 100 г, зелень — по вкусу.

Из почечной части или задней ноги нарезать мясо плоским куском, слегка отбить тыжкой, посолить, запанировать в пшеничной муке и обжарить в сотейнике в сливочном масле. Готовое мясо переложить в другую посуду, а оставшийся в сотейнике соус заправить лимонным соком, солью, долить воды. Прокипятить, процедить и залить этим соусом мясо. При подаче куски мяса положить на тарелки, полить соусом и посыпать измельченной зеленью петрушки. Гарнировать отварным картофелем, рисовой кашей. Телятину можно готовить с помидорами, нарезав их в соус.

Аналогично готовятся мясные блюда из мяса кролика, свинины и мяса птицы.

Блюда из субпродуктов

Почки, жаренные с картофелем

Почки — 125 г, сливочное масло — 10 г, лимон — 1/5 шт., гарнир — 150 г, соль — по вкусу.

Очищенные почки (телячьи, свиные, бараньи) нарезать небольшими ломтиками, посолить и перед подачей обжарить на сковороде; после жарки полить лимонным соком и посыпать зеленью петрушки. Гарнир — жареный картофель, подается в отдельной посуде.

Почки говяжьи по-русски

Почки — 140 г, сливочное масло — 10 г, морковь — 25 г, петрушка — 10 г, лук — 25 г, огурец — 35 г, чеснок — 10 г, соус — 100 г, картофель — 110 г, лавровый лист, перец горошком — по вкусу.

Вымочить говяжьи почки 2—3 часа, положить их в посуду для варки, залить холодной водой из расчета 3 : 1, варить при слабом кипении, периодически снимая с поверхности бульона пену и жир. Сваренные до мягкости почки вынуть из бульона, положить в посуду с холодной водой и промыть. Бульон, в котором варились почки, процедить. Его можно использовать для приготовления рассольника или для соуса, заменяя им не более $\frac{1}{3}$ или $\frac{1}{4}$ части количества мясного или костного бульона. Разрезать вареные почки пополам вдоль, а затем каждую половинку поперек на ломтики от 3 до 5 мм, добавить горячий красный соус, вместе с соусом можно добавить сметану (20—30 г на порцию). Морковь, петрушку или сельдерей и репчатый лук нарезать тонкими кружочками и пассеровать. Огурцы нарезать дольками. Огурцы и пассированные овощи положить в посуду с почками, добавить лавровый лист, черный перец горошком, перемешать и тушить, периодически помешивая, в течение 20—25 минут. После тушения добавить чеснок и размешать. При подаче почки с соусом и овощами положить на тарелку и посыпать зеленью петрушкой. Гарнир — картофель жареный или отварной.

Печенка натуральная жареная

Печень — 125 г, мука — 6 г, масло сливочное — 18 г, лук — 50 г или помидоры — 85 г, гарнир — 150 г.

Печенку говяжью или баранью промыть, вырезать крупные желчные протоки и отделить от покрывающей ее пленки.

Очищенную печенку нарезать широкими кусками по 1—2 на порцию. Перед жаркой куски посыпать солью, запанировать в муке и жарить на сковороде или противне с жиром. Не следует пережаривать печенку, так как от этого она утрачивает сочность и становится не в меру плотной и жесткой. Признаком готовности печенки служит отсутствие красноты на разрезе в наиболее толстой части куска.

На печенку положить лук репчатый пассированный или жаренный кольцами в большом количестве жира и половинки жареных помидоров.

Печенка тушеная

Печень — 100 г, мука пшеничная — 1 ст. ложка, масло сливочное — 2 ч. ложки, сметана — 1 ст. ложка, бульон или вода — 1/4 стакана, соль — по вкусу.

Очищенную печень промыть в проточной воде. Нарезать ее на ломтики, смочить раствором соли, обвалить в муке и слегка обжарить в масле. Сложить в посуду, налить воду или бульон, добавить сметану и тушить в закрытой посуде в духовке 10—15 минут.

Пюре из телячьей печени

Печень — 50 г, сливочное масло — 1 ч. ложка, мука, соль.

Печень промыть в проточной воде, очистить, нарезать мелкими кусочками, посолить, посыпать мукой. На сковороде распустить 1 ч. ложку масла, дать ему закипеть и быстро поджарить печень. Когда остынет, пропустить 2 раза через мясорубку и протереть через сито. Приготовленную таким образом печень добавляют в супы или каши.

Паштет из телячьей печени

Печень — 50 г, сливочное масло — 1 1/2 ч. ложки, соль, мука.

Печень очистить и промыть, нарезать мелкими кубиками, посолить, посыпать мукой. Распустить на сковороде 1 ч. ложку масла, дать ему закипеть и быстро поджарить печень. Пропустить остывшую печень через мясорубку и протереть через сито. В протертую печень положить кусочек сливочного масла и тщательно растереть. Паштет давать ребенку, намазывая на белый хлеб.

Печенка в соусе по-строгановски

Печень — 140 г, сливочное масло — 15 г, мука — 5 г, лук — 20 г, сметана — 30 г, соус белый — 5 г, гарнир — 150 г, зелень, соль — по вкусу.

Очищенную печень нарезать ломтями или брусочками, как мясо для бефстроганова, посолить, обжарить в жире, посыпать подсушенной, как для соуса, пшеничной мукой, добавить пассированный репчатый лук, соус, сметану, перемешать и прокипятить. Подать, посыпав зеленью петрушки или укропа, с картофелем или картофельным пюре.

Рулет из печени

Печень — 110 г, масло сливочное — 1 ч. ложка, хлеб пшеничный — 30 г, соус молочный — 50 г, яйцо — 1/2 шт., сметана — 50 г, лук репчатый — 20 г, соус красный — 75 г, гарнир — 150 г, зелень — по вкусу.

Сырую очищенную печень разрезать на куски произвольной формы, пропустить через мясорубку со вставленной частой решеткой. После этого добавить раскрошенный черствый пшеничный хлеб, холодный густой молочный соус, смешанный с сырым яйцом и сырым рубленым луком, хорошо перемешать. Массу выложить в продолговатые прямоугольные формы, смазанные маслом, разровнять поверхность и варить в паровом шкафу или паровой коробке или запечь в жарочном шкафу. При подаче рулет вынуть из формы, разрезать на порционные куски, полить соусом красным или томатным. Подать с рассыпчатой рисовой кашей.

Язык отварной с гарниром

Язык — 110 г, репчатый лук — 10 г, морковь, петрушка — для варки, соус — 75 г, гарнир — 150 г, лавровый лист, соль — по вкусу.

Подготовленный язык положить в холодную воду и варить до готовности на слабом огне. Время варки 2—4 часа, после этого в воду с языком добавить соль, нарезанные ломтиками морковь, петрушку, репчатый лук и лавровый лист. Вареный язык переложить из бульона в посуду с холодной водой и очистить. Хранить языки до подачи в бульоне, в котором он варился. Перед подачей язык нарезают вдоль тонкими, широкими ломтиками на 1—2 порции. Холодные языки прогреть в бульоне до кипения. Подать с картофельным пюре или с зеленым горошком.

Мозги отварные в соусе

Мозги — 130 г, коренья и лук для варки — 10 г, уксус — 5 г, соус — 100 г, гарнир — 100—150 г, лавровый лист, перец горошком, зелень — по вкусу.

Сырые мозги, очищенные от пленок, целыми и половинками положить в посуду с холодной водой (100 г на 150 г воды), добавить соль, уксус, коренья и лук, лавровый лист, перец горошком. Как только вода с мозгами нагреется до температуры кипения, посуду поставить на слабый огонь, закрепить крышкой и варить мозги без кипения в течение 25—30 минут. После варки мозги охладить и хранить в отваре до приготовления блюд.

Сваренные целые мозги разделить пополам, половинки мозгов разрезать вдоль на 2—3 ломтика, залить паровым соусом и прогреть до кипения. Подавать с рассыпчатой рисовой кашей.

Домашняя птица

Мясо домашней птицы отличается от мяса крупного и мелкого скота большим содержанием полноценных белков — 19,5% в птице и 13% в говядине. Жир птицы обладает низкой температурой плавления, что способствует более легкой усвояемости детским организмом.

По составу тканей мясо птицы отличается от мяса крупного и мелкого скота. В птичьем мясе преобладает мягкая мышечная ткань, соединительной ткани в нем меньше, структура мяса более нежная и рыхлая, коллаген соединительной ткани малоустойчив и количество плохо усваиваемых веществ незначительно — в говядине 3%, в мясе птицы 1,5%. В мясе кур и индеек различают белую и красную мышечную ткань. Белая мышечная ткань содержит большое количество полноценных белков и экстрактивных веществ, но значительно беднее жиром.

Возраст птицы не только изменяет качество мяса, но и влияет на количество отходов, которое значительно повышается при использовании старой птицы. Возраст птицы определяется по цвету кожи и состоянию ножек. У старых кур кожа грубая, желтоватого оттенка, ножки старых птиц покрыты крупными чешуйками, на нижней стороне имеются грубые наросты. Молодые куры имеют нежную кожу с прожилками, у молодых кончик грудной клетки не окостенел. Кулинарное использование в детском питании домашней птицы зависит от особенностей структуры ее тканей. Благодаря мягкости тканей домашняя птица обычно годится для жарки, варки. Нежным вкусом отличаются цыплята паровые и жаренные кусками. Первичная обработка состоит из следующих операций: оттаивание, ошипывание, опаливание, потрошение и приготовление полуфабрикатов.

Курица отварная под белым соусом

Курица — 170 г, соус — 75 г, гарнир — 100—150 г, зелень — по вкусу.

Отварить курицу. Отдельно на красном бульоне приготовить белый соус или белый соус с яичными желтками.

При подаче порцию курицы или цыпленка положить в глубокое блюдо, а рядом с птицей — рассыпчатую рисовую кашу. Полить курицу белым соусом или белым соусом с яичными желтками.

Курица с овощами в белом соусе

Курица — 145 г, морковь — 50 г, репа — 50 г, сельдерей — 10 г, цветная капуста — 40 г, стручки фасоли — 20 г, сливочное масло — 10 г, мука — 5 г, соль — по вкусу.

Подготовленную курицу припустить в бульоне с овощами (морковь, репа, сельдерей), нарезанными дольками. Отдельно пожарить цветную капусту и стручки фасоли, нарезанные ромбиками. При подаче порцию курицы положить на блюдо, запанировать морковь и репой, цветной капустой, стручками фасоли и полить белым соусом, приготовленным из бульона, в котором варилась курица.

Филе курицы паровое

Филе куриное — 85 г, хлеб пшеничный — 30 г, масло сливочное — 10 г, соус — 75 г, гарнир — 100—150 г.

Приготовленное куриное филе положить в смазанный маслом сотейник, налить немного бульона, можно добавить лавровый лист, черный перец горошком, перемешать и тушить, периодически помешивая, в течение 20—25 минут. После тушения добавить чеснок и размешать. Гарнир — картофель жареный или отварной.

Котлета из филе курицы

Филе курицы — 85 г, хлеб пшеничный — 30 г, масло сливочное — 20 г, гарнир — 150 г.

Куриное филе жарить на масле так, чтобы оно только слегка подрумянилось. При подаче котлету положить на блюдо с гренками из белого хлеба, поджаренными на сливочном масле. Панировать котлеты сложным гарниром, состоящим из 3—4 видов овощей: моркови, зеленого горошка, спаржи, картофеля.

Шницель из филе курицы

Филе курицы — 95 г, яйцо — 20 г, пшеничный хлеб — 30 г, сливочное масло — 20 г, гарнир — 150 г.

Очищенное от пленок и сухожилий большое куриное филе без косточки распластать в продольном направлении, положить на него маленькое филе, слегка отбить тяпкой, смочить в яйце и запанировать в крошках хлеба. Шницель жарить с маслом на сковороде или на порционном блюде непосредственно перед подачей. Гарнировать шницель жареным картофелем и фруктами.

Котлеты или биточки из кур паровые

Куриное мясо — 75 г, пшеничный хлеб — 18 г, молоко — 2 ст. ложки, сливочное масло — 2 г, яйцо — 8 г, сухари молотые — 10 г, топленое масло — 13 г, гарнир — 150 г.

Из котлетной массы разделать котлеты и биточки и, не панируя их, уложить в смазанный маслом сотейник; добавить немного бульона, накрыть посуду крышкой и припустить на плите в течение 12—15 минут. Гарнировать рассыпчатым рисом.

Суфле из курицы

Мясо курицы — 110 г, яйцо — 1/2 шт., молочный соус — 100 г, соус — 75 г, сыр — 12 г, сливочное масло.

Подготовленную курицу сварить, отделить мясо от костей, пропустить через мясорубку и протереть через крупное сито, добавить молочный соус средней густоты, сырые яичные желтки, соль и перемешать. За 15 минут до подачи в массу ввести взбитые белки, положить массу на порционную сковороду, смазанную маслом. Поверхность выровнять, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в жарочном шкафу.

Цыпленок, жаренный кусками, с рисом и помидорами

Цыпленок — 180 г, мука и жир куриный — по 5 г, сливочное масло — 20 г, перец сладкий стручковый — 10 г, зеленый горошек — 20 г, помидор — 10 г, рис припущенный — 50 г, зелень петрушки — по вкусу.

Подготовленного цыпленка поджарить в сотейнике с жиром до готовности. Затем цыпленка вынуть, слить жир из сотейника, положить рассыпчатую рисовую кашу, ошпаренный мелко нарезанный сладкий стручковый перец, зеленый горошек. На этот гарнир уложить куски цыпленка, полить маслом и коричневым бульоном, закрыть сотейник крышкой и поставить на 10 минут в жарочный шкаф. Отдельно поджарить на масле целые мелкие помидоры. При подаче на тарелку положить гарнир — рис и горошек; на него уложить куски цыпленка, а рядом с цыпленком разместить помидоры, украсить зеленью петрушки.

Цыпленок с яблоками

Цыпленок — 180 г, мука — 4 г, сливочное масло — 10 г, яблоко — 120 г.

Запанированные в муке куски цыпленка, жарить в сотейнике с маслом до полуготовности, залить бульоном (20 г) и прокипятить. Затем кусок цыпленка вместе с соком переложить в порционную миску, добавить яблоки, очищенные от кожицы и нарезанные дольками, закрыть крышкой и поставить в жарочный шкаф, довести блюдо до готовности.

Печенка домашней птицы в томатном соусе с рисом

Печень — 100 г, сливочное масло — 10 г, соус — 75 г, каша рисовая — 150 г, сыр — 10 г, зелень, соль — по вкусу.

Подготовленную печенку после ошпаривания посыпать солью, обжарить с маслом на сковороде. Затем добавить томатный соус, кипятить 1—2 минуты. При подаче рисовую кашу смешать с тертым сыром, уложить форму, затем выложить на тарелку, а в углубление положить печень с соусом и посыпать ее мелко рубленой зеленью. Вокруг риса на тарелке налить томатный соус.

Блюда из творога

Творог принадлежит к числу сложнейших молочных продуктов. Он является источником полноценного белка, кальция, витаминов В₂, В₆. Его используют в натуральном виде и в виде разнообразных блюд.

Из свежего молочного творога приготавливают различные холодные и горячие блюда. Все холодные и горячие блюда можно готовить как из жирного, так и из обезжиренного творога, но для холодных блюд, таких как сырковая масса, творожный крем, употребляют жирный творог, поскольку из обезжиренного творога эти блюда получаются менее вкусными. Перед приготовлением блюд для придания творогу более нежной и однородной консистенции его следует пропустить через протирочную машину или мясорубку.

Жирный творог можно употреблять в натуральном виде с молоком, сметаной, сахаром или приготовить из него сырковую, творожную массу; из “тощего творога” эти блюда получаются менее вкусными. Из “тощего” творога готовят сырники, вареники, запеканки, пудинги.

Для использования в натуральном виде для питания детей раннего и дошкольного возраста применяют только свежеприготовленный творог.

Творог относится к скоропортящимся продуктам. Его следует хранить в холодильнике и не более 48 часов. Еще меньший срок хранения у творожной пасты — не более 24 часов в холодильнике. Творог, смешанный со сметаной, молоком, фруктами, должен быть использован в течение 24 часов.

Творог повышенной влажности следует положить под пресс между двумя ошпаренными кипятком дощечками, на которые кладется груз, на 2—3 часа.

Творог с молоком

Творог 9%-ной жирности — 50 г, молоко — 50 г, мед — 5 г.

В протертый творог добавить теплое молоко, мед и взбивать смесь в течение 2—3 минут.

Творог с фруктами

Творог — 4 ст. ложки, фрукты — 50 г, сахар — 10 г, сметана — 2 ч. ложки.

Творог пропустить через мясорубку или протереть через сито, добавить сахар, сметану, все хорошо перемешать. Творожную массу украсить свежими или консервированными фруктами.

Творожная масса

Творог — 50 г, цукаты — 5 г, сахар — 1 ч. ложка, ваниль — по вкусу.

Творог, приготовленный из кипяченого молока, отжать и протереть через сито. Смешать с сахарным сиропом, приготовленным из 1 ч. ложки сахара, смоченной в 1 ст. ложке воды, добавить ваниль и мелко нарезанные цукаты.

Творог с молоком и изюмом

Творог — 100 г, изюм — 1 ч. ложка, сахар — 1 1/2 ч. ложки, молоко — 130 мл.

Творог протереть через сито, развести молоком, хорошенько размешать с сахаром и изюмом без косточек, промытым в холодной кипяченой воде. Подавать с молоком.

Сладкий творог

Творог — 250 г, сахар — 1/4 стакана, ванильный сахар — 1/4 ч. ложки, тертая лимонная цедра, молоко.

Творог перемешать с сахаром, пряностями и таким количеством молока, чтобы получился крем. Пропустить через сито. Творог будет еще питательнее, если его заправить желтком, сливками, миндалем, запаренным изюмом или корицей.

Творог с сыром

Творог — 75 г, сыр — 30 г, сметана — 30 г.

Сыр костромской, степной или голландский натереть на терке, смешать с протертым творогом, добавить сметану. Перемешать до получения однородной массы.

Творожная масса с вареньем

Творожная масса сладкая — 100 г, варенье фруктовое без косточек или джем — 20 г, сливки густые — 30 г, орехи или ядра миндаля, сахарная пудра — по вкусу.

Готовую творожную массу положить на тарелку, сделать в ней углубление, которое наполнить ягодным вареньем, повидлом или джемом и посыпать рублеными орехами. Окружить массу взбитыми сливками с сахарной пудрой, выпуская их из конусного кондитерского мешка в виде фигурок разной формы.

Творожная масса с медом

Творог — 100 г, сахар — 10 г, мед натуральный — 10 г, яйцо (желток) — 1 шт., масло сливочное — 15 г, сметана или сливки — 30 г.

Яичные желтки тщательно смешать с сахарным песком и подогретым медом. Затем соединить эту смесь с размягченным сливочным маслом и взбить до образования пышной однородной массы. Полученную массу смешать с протертым творогом.

Творожная масса с фруктами и ягодами

Готовая творожная масса — 100 г, фрукты или ягоды — 20 г.

Готовую сладкую творожную массу положить на тарелку или в салатник, а вокруг — приготовленные фрукты или ягоды: свежую, очищенную от веточек землянику, малину, освобожденные от косточек вишни, сливы, абрикосы, персики или консервированные блюда.

Творожная масса с зеленым луком

Творожная масса соленая — 100 г, лук зеленый — 20 г, сметана — 30 г.

Соленую творожную массу непосредственно перед подачей смешать с мелко нарезанным зеленым луком и небольшим количеством сметаны, положить на тарелку горкой, сделать в центре горки ямку, которую заполнить сметаной.

Сырники сладкие

Творог — 140 г, мука — 15 г, яйцо — 10 г, сахар — 15 г, масло топленое — 10 г, сметана — 50 г, сахарная пудра — 10 г — или соус — 75 г, ванилин — 0,02 г.

В протертый творог добавить яйцо, сахарный песок, соль, ванилин и пшеничную муку. Все перемешать до получения однородной массы, которую раскатать на столе жгутом толщиной 5—6 см, разрезать в поперечном направлении на кружки, запанировать в муке, сделать круглые лепешки толщиной 1,5 см. Жарить на топленом масле до образования румяной корочки. Перед подачей сырники посыпать сахарной пудрой или полить соусом или сметаной.

Сырники из творога и картофеля

Творог — 120 г, картофель — 85 г, яйцо — 8 г, мука пшеничная — 25 г, масло топленое — 5 г, сметана — 30 г или соус сметанный — 75 г.

Сваренный в кожуре и очищенный картофель пропустить через мясорубку, добавить творог, сырые яйца или яичный порошок, соль, $\frac{2}{3}$ общего количества муки. Все хорошо перемешать и снова пропустить через мясорубку. Полученную массу разделить на сырники и жарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Подавать со сметаной или сметанным соусом.

Сырники с морковью

Творог — 150 г, морковь — 40 г, мука пшеничная — 20 г, крупа манная — 5 г, сахар — 15 г, масло топленое — 10 г, яйцо — 8 г, сметана — 30 г.

Припущенную морковь пропустить через мясорубку. Полученное пюре нагреть до 90°С, всыпать в него манную крупу и варить 5—10 минут на слабом огне, слабо помешивая. Затем пюре охладить и смешать с протертым творогом, яйцами, добавить соль, муку и поджарить. Подавать со сметаной.

Пудинг из творога с орехами

Творог — 100 г, сухари пшеничные — 20 г — или мука — 10 г, сахар — 20 г, яйцо — 30 г, изюм — 20 г, орехи — 15 г, ванилин — 0,02 г, масло сливочное — 10 г, сметана или варенье ягодное — по вкусу.

Яичные желтки смешать с сахаром и размягченным сливочным маслом, затем — с протертым творогом. В творожную массу добавить при помешивании просеянную муку или пшеничные толченые сухари, ванилин, соль, протертый изюм, мелко нарезанные орехи, а затем взбитые в густую пену желтки.

Форму для варки пудинга густо смазать нерастопленным маслом на 3/4 высоты, варить пудинг на водяной бане от 30 до 70 минут. Готовый пудинг подать со сладким соусом, сметаной или вареньем.

Запеканка из творога

Творог — 135 г, крупа манная — 10 г, сахар — 15 г, яйцо — 4 г, масло топленое — 5 г, сухари — 5 г, сметана — 5 г, ванилин — 0,02 г, соус фруктовый или сметана — по вкусу.

В протертый творог добавить пшеничную муку или манную крупу, сахар, яйца, соль, ванилин или цедру, снятую теркой с лимона или апельсина, и все хорошо перемешать. Творожную массу положить на противень, смазанный маслом и посыпанный молотыми сухарями. Поверхность массы разровнять, смазать яйцами, взбитыми со сметаной, и запечь в духовом шкафу. Готовую запеканку нарезать на порционные куски квадратной или прямоугольной формы. Перед подачей запеканку полить фруктовым, сладким соусом или сметаной.

Вареники ленивые

Яйцо — 1 шт., творог — 150 г, масло — 1 ст. ложка, сахар — 30 г, мука — 20 г, сметана — 30 г.

Творог протереть, смешать с яйцом, сахаром, мукой и маслом. Скатать длинными жгутиками. Обвалять в муке, нарезать косичками. Варить 5 минут, пока они не всплывут.

Запеканка из вермишели с творогом

Вермишель — 50 г, яйцо — 1/4 шт., сливочное масло — 10 г, творог — 50 г, сахар — 10 г, молоко — 50 г.

Вермишель отварить, слить воду, добавить теплое молоко, слегка остудить, положить яйцо и хорошенько перемешать. Противень смазать маслом. Выложить половину вермишели, покрыть творогом, протертым с сахаром. На творог выложить остальную вермишель, посыпать сухарями, положить небольшое количество сливочного масла, покрошенного маленькими кусочками, и поставить в духовой шкаф.

Крупяник

Гречневая крупа — 50 г, сливочное масло — 1 ч. ложка, творог — 50 г, сахар — 1 ч. ложка.

Сварить крутую гречневую кашу, перемешать с протертым творогом, растертым с сахаром. Поставить в духовку на 15 минут.

Яблочно-творожный паштет

Для 4 порций: жирный творог — 250 г, яблоки — 150 г, сахар — 50 г, лимон — 1/4 шт., фруктовый джем — 30 г.

Очищенные и нарезанные яблоки потушить с сахаром, охладить, добавить лимонный сок и растереть вместе с жирным творогом, перемешанным с джемом.

Груши с начинкой из творога

Груши — 2 шт., творог — 40 г, сахар — 2 ч. ложки, лимонный сок — по вкусу.

Спелые груши разрезать пополам, удалить сердцевину и украсить долькой лимона. Жирный творог растереть с сахаром и начинить им половинки груш.

Молочные продукты

Молоко является основным и абсолютно необходимым продуктом питания для детей первого года жизни, однако его роль исключительно велика и в питании старших детей.

Молоко содержит высококачественные и легкоусвояемые белки и жиры, оно является главным источником кальция, необходимого для роста и формирования костей и зубов, нормального функционирования нервной и мышечной систем.

Благодаря оптимальному соотношению в молоке кальция и фосфора, а также присутствию молочного сахара — лактозы — всасывание кальция из молока происходит очень эффективно и существенно лучше, чем из круп, мяса, овощей и других продуктов.

Поэтому молоко должно быть постоянным компонентом рациона детей. Оно может использоваться как самостоятельное блюдо, может добавляться к чаю, кофе, какао, использоваться для приготовления молочных супов, каш, котлет, пюре, омлетов и других блюд. Кроме этого рекомендуется прием кисломолочных продуктов — кефира, простокваши, ряженки и др.

Наряду с натуральным молоком в питании детей могут использоваться концентраты в виде сухого, сгущенного молока.

Есть дети, страдающие непереносимостью молока, их рационы не должны включать его.

В молоке содержатся почти все питательные вещества, необходимые организму ребенка.

Много молока для приготовления требуют каши. Молоко входит в состав пудингов. На молоке вместо воды можно сделать овощные и куриные супы. На молоке можно готовить макароны, картофельное пюре и многие другие блюда. Лучше не добавлять в молоко различные вещества для изменения его запаха и вкуса.

Для сохранения целебных свойств молока не следует кипятить молоко 2 раза. При приготовлении детской каши и молочных продуктов необходимо разваривать крупу или овощи на воде до готовности, добавив после этого сырое или горячее, но не кипевшее молоко, дать ему вскипеть 1 раз уже с разваренной крупой и овощами. При таком способе варки содержащиеся в молоке витамины не подвергаются разрушению, а казеин молока свертывается более нежными, мелкими сгустками, легко перевариваемыми желудочно-кишечным трактом ребенка.

Сливки содержат 10—22% жира, они в 2—4 раза калорийнее молока. Сливки не только превосходят молоко своей питательностью, но и являются хорошей заменой молока при его непереносимости. Главное место сливки занимают при режиме усиленного питания.

Сметана готовится из пастеризованных сливок путем сквашивания культурами молочнокислых бактерий. При неправильном хранении быстро теряет свои свойства. Сметана содержит 10—40% жира, калорийность ее составляет 500—

600 калорий, т. е. в 10 раз выше, чем у молока. Применяется в качестве приправы для супов, соусов, овощных и творожных блюд.

Кислые молочные продукты обладают способностью нормализовать микрофлору кишечника и содержат биологически активные соединения, положительно влияющие на организм человека.

Все положительные качества молочных продуктов сохраняют **творог** и **сыр**, которые характеризуются еще большей, чем молоко, пищевой ценностью.

Для некоторой части детей не рекомендуется потребление молока или молочных продуктов. Это связано с непереносимостью молочного сахара или развитием аллергических реакций на молочные белки.

Именно молочные продукты должны составлять основу питания детей, так как они содержат легкоусвояемые формы белка, кальция, магния, витамины А и В₂. В природе нет таких продуктов, которые были бы такими же хорошими источниками этих незаменимых пищевых веществ.

В коровьем молоке содержится 3—4% жира. В питании детей предпочтение отдается молоку с жирностью 2,5—9,2%.

Сыр готовится из творожной массы, получаемой из коровьего молока путем сквашивания. Разные сорта сыров различаются между собой по содержанию жира, органических кислот и бактерий и по давности хранения, поскольку в них развивается различная бактериальная флора. В лечебном питании применяются молодые и нежирные сорта сыров, а также творожная сырковая масса, приготовляемая в соленом и сладком виде. Лечебное значение сыра состоит в содержании полноценных белков и липотропных веществ.

Крупы и макаронны

Основной источник энергии — углеводы (сахар, крахмал) — содержится в крупах, макаронных изделиях, пшеничном хлебе. Лучше в организме ребенка переваривается и усваивается сахар — растворившись в воде, он непосредственно всасывается в кровь. Крахмал поступает в кровь постепенно, по мере расщепления в процессе пищеварения. В крупах, макаронах содержатся также и витамины группы В, витамин Р, белок, клетчатка, необходимая для лучшего переваривания пищи, минеральные вещества. Из круп и макарон можно приготовить большой ассортимент кулинарных изделий для питания ребенка: каши, запеканки, пудинги. Их можно использовать в качестве гарнира или самостоятельного блюда, для заправки супов. Крупы перед приготовлением перебирают, промывают (кроме манной и овсяных хлопьев) для удаления посторонних примесей. Гречневую муку можно обжарить, чтобы получить рассыпчатую кашу. Для этого крупу перебирают, насыпают на противень слоем в 1 см и обжаривают в духовке при 100—120 °С до светло-коричневого цвета, помешивая. Воды для варки обжаренной крупы берут немного больше, чем обычно.

Каши варят из любой крупы на воде, на цельном или разбавленном молоке, а также на бульоне. По консистенции каши делят на рассыпчатые, вязкие и жидкие.

Рассыпчатые каши варят на воде в соотношении 1: 1,5.

Вязкие — на молоке, на воде в соотношении 1: 2,5, 1 : 3. Жидкие — на молоке в соотношении 1 : 5.

Крупа засыпается в кипящую подсоленную воду. Во время варки добавляется 1/2 часть общего количества молока, полагающегося по рецепту. Это улучшает вкус каши.

Макаронные изделия варят в подсоленной воде, откладывают на дуршлаг, промывают, добавляют масло, перемешивают. Отвар можно использовать для соусов.

Запеканки готовят из различных круп и макаронных изделий сладкими и несладкими, с творогом, мясом, фруктами. Для запеканок варят вязкую или рассыпчатую кашу и добавляют жир, яйца, ванилин. К запеканкам подают сметану, сладкий соус, кисель, варенье, фруктовые соки.

Манная каша

Крупа манная — 3 ст. ложки, вода — 1/2 стакана, молоко — 1/2 стакана, масло сливочное — 1 ч. ложка, соль — по вкусу.

Вскипятить воду, добавить соль, сахар, всыпать тонкой струйкой при быстром помешивании манную крупу. Вскипятить и понемногу влить молоко. Варить 20 минут на слабом огне. Добавить масло.

Манная каша с желтком

Манная крупа — 1 ст. ложка, сливочное масло — 1 ч. ложка, желток — 1/2 шт., молоко — 150 мл, вода — 150 мл, соль — по вкусу.

Вскипятить 150 мл молока. Тонкой струйкой всыпать в кипящее молоко 1 ст. ложку манной крупы, варить, помешивая, 15—20 минут, посолить. Готовую кашу заправить мелко нарезанным желтком и 1 ч. ложкой сливочного масла. По желанию во время варки положить в кашу 1 ст. ложку сахара или меда.

Манная каша с яблоками

Манная крупа — 2 ч. ложки, вода — 1/2 стакана, яблоки — 100 г, сахар — 1 ст. ложка, соль — по вкусу.

Манную крупу распарить в кипятке вместе с очищенным и нарезанным на кубики яблоком. В готовую кашу всыпать 1 ст. ложку сахара и щепотку соли, хорошенько размешать и дать вскипеть еще раз.

Каша гречневая с луком и яйцом

Крупа гречневая — 1/2 стакана, вода — 1 стакан, лук репчатый — 1/2 шт., яйцо — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. ложка, соль — по вкусу.

Сварить рассыпчатую кашу. Лук нашинковать, обжарить в масле. Яйцо сварить вкрутую, мелко нарезать. Яйцо и лук добавить в кашу, перемешать.

Молочная каша из пшена

Пшено — 1/2 стакана, вода — 1 стакан, молоко — 1 стакан, масло сливочное — 1 ст. ложка, соль, сахар — по вкусу.

Пшено промыть, положить его в кипящую воду, варить в течение 10 минут, постоянно помешивая; затем добавить постепенно молоко, сахар, соль по вкусу, варить до готовности. Перед подачей на стол положить сливочное масло.

Сладкий плов

Рис — 1 стакан, вода — 2 стакана, изюм — 1 ст. ложка, курага — 3—4 шт., чернослив — 5—6 шт., масло сливочное — 1 ст. ложка.

Сухофрукты промыть. Изюм и курагу залить кипятком и дать постоять, чтобы разбухли. Чернослив отварить, нарезать кусочками вместе с курагой. Сварить рис в подсоленной воде, за 5 минут до готовности положить сухофрукты, сахар, масло. Дать постоять 30 минут, не размешивая, затем перемешать.

Запеканка рисовая с творогом

Рис — 1 стакан, вода — 1 стакан, изюм — 1 ст. ложка, творог — 3 ст. ложки, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 1 ч. ложка, сметана — 1 ст. ложка, соль, сахар, ванилин — по вкусу.

Сварить рис. Изюм ошпарить кипятком и добавить к рису. Творог протереть через сито. Взбить яйцо с творогом. Творог, яйцо, ванилин осторожно перемешать с рисом. Сковороду смазать маслом, посыпать сухарями, выложить рис. Смазать сметаной и запечь до румяной корочки.

Рисовый пудинг молочный

Рис — 50 г, молоко — 1 стакан, сливочное масло — 1 1/2 ч. ложки, сахар — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., соль — по вкусу.

Промытый рис варить в кипятке 10 минут. После этого воду слить, а рис залить горячим молоком. Добавить сахар, яйца. Все перемешать, выложить на блюдо или в кастрюлю и запечь.

Рис с черносливом

На две порции: рис — 2 ст. ложки, молоко — 1 стакан, чернослив — 100 г, сливочное масло — 1 ч. ложка, сахар — 1 1/2—2 ст. ложки, соль — по вкусу.

Распарить рис в подслащенном молоке. Чернослив промыть, замочить на 10—12 часов в холодной воде и протереть через сито. Формочку смазать маслом и посыпать сухарями. Рис и чернослив уложить в формочку. Чередовать слои (верхний слой должен быть из риса). Сверху крошить сливочное масло и поставить в духовой шкаф. Готовый рис подавать с сиропом, сваренным на отваре чернослива с добавлением 1 ст. ложки сахара.

Таким же образом можно запекать рис с яблочными дольками, предварительно отваренными в подслащенной воде.

Рисовые шишки

Рис — 1 стакан, мука — 4 ст. ложки, молоко — 2 стакана, сливочное масло — 1 ст. ложка, соль — 1/2 ч. ложки, сахар — 2 ст. ложки.

Сварить густую молочную кашу. Кашу выложить на блюдо, остудить, потом сделать из риса продолговатые шишки. Смешать муку с сахаром, обвалять в ней шишки, после чего обжарить в горячем масле. Когда будут готовы, выложить на тарелку.

Биточки из гречневой крупы с грибным соусом

Гречневая крупа — 2 ст. ложки, сливочное масло — 1 ч. ложка, яйцо — 1 шт., соль — по вкусу.

Для соуса: грибы сушеные — 5 г, мука — 1 ч. ложка, сливочное масло — 1 ч. ложка.

Сварить густую гречневую кашу, слегка остудить, размешать, добавить яйцо и разделать биточки. Обваливать их в панировочных сухарях и обжарить в раскаленном масле.

Приготовление грибного соуса. Сушеные грибы помыть и замочить на 10—12 часов. После чего варить в той же воде 1,5—2 часа, процедить. Распустить в кастрюльке 1/2 ч. ложки сливочного масла, всыпать муку и дать ей раскисеть. Муку развести грибным отваром, посолить и варить, помешивая, 20—25 минут. Готовый соус процедить и влить в него 1/2 ч. ложки сливочного масла. Полить биточки соусом.

Крупеник

Крупа гречневая — 1/2 стакана, вода — 1 стакан, творог — 3 ст. ложки, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. ложка, сухари молотые — 1 ст. ложка, сметана — 1 ст. ложка, соль, сахар — по вкусу.

Сварить гречневую кашу. Творог протереть и добавить вместе с яйцом и сахаром в кашу. Перемешать, вылить на смазанную и посыпанную сухарями сковороду. Сверху смазать сметаной. Запечь до румяной корочки.

Котлеты манные

Крупа манная — 1/2 стакана, вода — 1 стакан, яйцо — 1 шт., молоко — 1/2 стакана, масло сливочное — 1 ч. ложка, масло растительное — 1 ст. ложка, сухари молотые — 1 ст. ложка, соль, сахар — по вкусу.

Сварить густую манную кашу. Остудить, добавить сливочное масло, яйцо, перемешать. Сформировать котлеты, обвалять в сухарях и жарить на разогретом растительном масле.

Котлеты из пшенной муки

Пшено — 2 ст. ложки, сливочное масло — 1 ч. ложка, молоко — 1/2 стакана, вода — 1 стакан, картофель — 50 г, лук — 5 г, соль — по вкусу.

Крупку перебрать, тщательно помыть и поставить варить. Когда закипит, влить горячее молоко, мелко нарезанный картофель и лук, припущенный в сливочном масле. Посолить, перемешать, накрыть крышкой и поставить в духовку на 1—1,5 часа. Подавать со сливочным маслом.

Кулич

Пшено — 2 ст. ложки, молоко — 1/2 стакана, вода — 1 стакан, сливочное масло — 1 ч. ложка, картофель — 50 г, лук — 5 г, соль — по вкусу.

Крупу перебрать, промыть и поставить варить. Когда закипит, влить горячее молоко, мелко нарезанный картофель и лук, припущенный на сливочном масле. Посолить, перемешать, накрыть крышкой и поставить в духовку на 1—1,5 часа. Подавать со сливочным маслом.

Рассыпчатая каша (гречневая, рисовая, пшеничная)

Крупа — 3 ст. ложки, вода — 1 стакан, масло сливочное — 2 ч. ложки, соль — 1/2 ч. ложки, сахар — 2 ч. ложки.

Крупу засыпать в кипящую подсоленную воду, добавить 1 ч. ложку масла, сахар и варить на медленном огне, не перемешивая, до готовности. Снять с огня и, не открывая крышку, поставить в теплое место. Через 30 минут заправить сахаром и маслом.

Пшенная каша с тыквой

Пшено — 2 ст. ложки, молоко — 150 мл, сливочное масло — 1 ч. ложка, сахар — 1/2 ч. ложки, тыква — 100 г, соль — по вкусу.

Сварить пшенную кашу из 2 ст. ложек пшена и 1/2 стакана молока. Тыкву нарезать ломтиками и отварить в 1/4 стакана молока, разведенного пополам с водой, добавив 1/2 ч. ложки сахара. Разваренную тыкву протереть, положить в сваренную кашу, перемешать и довести до кипения. Сливочное масло положить в кашу при подаче. Тыквенник можно приготовить с рисом или манной крупой.

Макароны с рисом

Макароны — 1/2 стакана, вода — 1 1/2 стакана, сыр твердый — 50 г, масло сливочное — 1 ч. ложка, соль — по вкусу.

Отварить макароны, откинуть на дуршлаг и заправить маслом. Сыр натереть на терке и перемешать с макаронами.

Запеканка из вермишели с творогом

Вермишель — 1 стакан, вода — 2 стакана, творог — 3 ст. ложки, масло сливочное — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., сахар, соль — по вкусу.

Отварить вермишель в соленой воде, откинуть на дуршлаг, остудить, добавить творог, яйцо, сахар, перемешать. Сковороду смазать маслом. Выложить вермишелевую массу и запечь в духовке.

Макароны в томате

Макароны — 1/2 стакана, вода — 1/2 стакана, томатная паста — 1 ст. ложка или помидоры — 2 шт., лук репчатый — 1 головка, масло сливочное — 1 ст. ложка.

Отварить макароны, откинуть на дуршлаг, лук нашинковать, обжарить, добавить томатную пасту или измельченные помидоры, потушить 2—3 минуты, добавить макароны и дать покипеть.

Макаронны с яблоками

Макаронны — 50 г, яблоки — 100 г, сливочное масло — 1 ч. ложка, сахар — 1 ст. ложка, соль — по вкусу.

Отварить макаронны в слегка подсоленной воде и откинуть в дуршлаг. Спелые, без пятен и повреждений яблоки хорошенько вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, удалить семенное гнездо, натереть на мелкой терке и смешать с сахаром.

Сотейник смазать маслом и посыпать сухарями. Укладывать, чередуя слой макарон со слоем яблочного пюре, сверху крошить сливочное масло. Запечь в духовке.

Для яблочного пюре можно использовать печеные яблоки. Для этого яблоки нужно вымыть, насухо обтереть полотенцем, наколоть вилкой и запечь в духовке.

Печеные яблоки протереть через сито и развести сахарным сиропом (его готовят из 2 ст. ложек воды и 1 ст. ложки сахара).

Домашняя лапша

Мука — 120 г, вода — 1/4 стакана, сливочное масло — 1 ч. ложка, желток — 1 шт., соль — по вкусу.

Муку просеять на доске, сделать в середине горки углубление, вылить туда желток и кусочек масла. Осторожно влить 1/4 стакана воды, добавить щепотку соли и замесить крутое тесто. Дать тесту постоять 1 час, накрыв; тонко раскатать до прозрачности. Раскатанное тесто положить на решето и дать подсохнуть. Нарезать тесто длинными полосками, положить друг на друга и шинковать лапшу как можно тоньше. Подсушить на салфетке и хранить в стеклянной банке с закрытой крышкой.

Блюда из яиц

Яйца — очень полезный продукт, содержащий многие пищевые вещества — белки, жиры, витамины группы В (в том числе В₂ и В₁₂), бета-каротин, железо, минеральные соли. Из яиц можно приготовить яичницу, омлет, а также большое количество комплексных блюд. Яйца можно использовать в питании детей уже с первого года жизни, вначале в виде желтка, а затем целиком. Однако, учитывая распространенность кишечных инфекций, передающихся через сырые яйца, этот продукт нужно давать детям после интенсивной тепловой обработки. Яйца могут вызывать у некоторых детей аллергическую реакцию. Поэтому их нужно давать с осторожностью детям, склонным к аллергии. Не следует давать детям больше одного яйца в день.

Яйца, сваренные всмятку

Яйцо опустить в холодную воду и постепенно довести воду до кипения. Вынуть, как только вода закипит.

Яйца, сваренные “в мешочек”

Яйцо опустить в кипящую воду, постепенно довести воду до кипения и варить 1,5 минуты. Быстро сполоснуть холодной водой.

Яйца, сваренные вкрутую

Яйцо опустить в холодную воду, довести до кипения и варить на слабом огне 10 минут.

Яичница-глазунья

Яйцо — 1 шт., сливочное масло — 1/2 ч. ложки, зелень, соль — по вкусу.

Яйцо разбить и вылить в миску, чтобы убедиться в его свежести. На маленькой сковороде распустить кусочек сливочного масла и осторожно опустить туда яйцо. В тех местах, где белок жарится слишком быстро, его следует приподнимать ножом, не заливая желток. Немного посолить и подавать на стол. Готовую яичницу посыпать зеленью.

Яичница-глазунья на гренках

Нарезать черствую булку или черный хлеб кубиками. Намазать их маслом, подрумянить на сковороде, смазанной маслом. Осторожно разбить на гренки два яйца. Поджарить их.

Яичница взбитая

Яйцо — 1 шт., молоко — 20 мл, сливочное масло — 1/2 ч. ложки, соль — по вкусу.

Яйцо выпустить в чашку, взбить вилкой, добавить 1 ст. ложку молока, размешать и посолить. Опустить на сковороду 1/2 ч. ложки масла, дать ему закипеть, вылить взбитое с молоком яйцо в горячее масло и жарить, помешивая.

Яичница с томатом

На две порции: яйцо — 2 шт., сливочное масло — 1 ч. ложка, томат — 100 г, соль — по вкусу.

Вымыть помидор, вынуть зернышки. Помидор нарезать мелкими кусочками, опустить в растопленное масло и посолить. Когда помидор потушится, добавить взбитые яйца и поджарить.

Яичница с хлебом

На две порции: яйцо — 2 шт., сливочное масло — 1 ч. ложка, пшеничный хлеб — 50 г, молоко — 50 г, соль — по вкусу.

Кусочек черствого пшеничного хлеба смочить в молоке. Посолить. Залить взбитыми яйцами и поджарить на масле.

Яичница с печенкой

На две порции: печень — 100 г, яйцо — 2 шт., сливочное масло — 1 ч. ложка, пшеничный хлеб — 50 г, соль — по вкусу.

Приготовить пюре из печенки: печень вымочить в проточной воде, очистить от пленок, вырезать канальца, нарезать мелкими кубиками, посолить, посыпать мукой. На сковороде распустить 1 ч. ложку масла, дать ему закипеть и быстро поджарить печенку. Когда немного остынет, пропустить 2 раза через мясорубку, протереть через сито и добавить мякиш булки, вымоченной в молоке. Пюре должно по густоте напоминать сметану. Приготовить омлет из двух яиц. На середину омлета выложить печеночное пюре, сложить омлет пополам и выложить на тарелку.

Яичница с колбасой

Яйцо — 2 шт., колбаса вареная — 2 ломтика, масло сливочное — 1 ч. ложка, зелень — по вкусу.

Растопить масло, поджарить колбасу с одной стороны, перевернуть, вылить яйца; жарить, пока белок не станет молочного цвета. Посолить, посыпать зеленью.

Яичница-болтуня

Яйцо — 2 шт., масло сливочное или маргарин — 1 ч. ложка, молоко — 1 ст. ложка, зеленый лук, соль — по вкусу.

Яйца размешать с молоком и солью. Растопить масло, вылить смесь и дать запечься. Посыпать зеленым луком.

Омлет с начинкой

Яйцо — 2 шт., молоко — 1 стакан, мука — 1/2 стакана, масло — 1 ч. ложка.

Начинка: овощи, мясо, колбаса, сыр, творог, фрукты, джем.

Приготовить омлет. Выложить начинки и завернуть трубочкой или треугольником. Если готовите омлет со сладкой начинкой, добавьте в него немного сахара.

Омлет с крапивой

Яйцо — 1 шт., листья крапивы — 20 г, вода — 40 г, растительное масло — 12 г.

Крапиву мелко нарезать, залить яйцом. Вылить на сковороду и пожарить. При подаче полить растительным маслом.

Омлет с щавелем

Щавель — 50 г, топленое масло — 20 г, репчатый лук — 25 г, яйцо — 1 шт., зелень, соль — по вкусу.

Щавель выложить в кипящую подсоленную воду, варить 5 минут. Откинуть на дуршлаг, затем прокипятить. Нашинкованный лук обжарить в сливочном масле. Нашинкованный щавель, пассерованный лук, нарезанную зелень положить на сковороду с растительным маслом и залить яйцом, перемешать, жарить 5—7 минут. Как только омлет загустеет, края омлета с двух сторон загнуть к середине. Придать омлету форму пирожка, при подаче полить маслом.

Драники

Яйцо — 1 шт., молоко — 200 г, мука — 1 ч. ложка, сахар — 1 1/2 ч. ложки, соль — по вкусу.

Муку размешать в кастрюле в 1/4 стакана теплого молока. Остальное молоко довести до кипения, добавить в него разведенную муку и, помешивая, кипятить 10—15 минут. Снять с огня и немного остудить. Взбить яйца с 1—2 ч. ложками сахара, положить в сваренную в молоке муку и перемешать. Поставить на слабый огонь и варить до загустения.

Драники лучше делать на пару.

Суфле из яиц

Яйцо — 2 шт., сливочное масло — 1/2 ч. ложки, сахарная пудра — 1 ст. ложка.

Растереть желтки с сахарной пудрой. Отдельно взбить в крепкую пену белки. Осторожно смешать желтки с белками. Уложить в высокую сковороду, смазанную маслом и посыпанную сахаром. Надрезать суфле крест-накрест на $\frac{1}{3}$ его глубины, чтобы жар лучше проникал внутрь. Поставить в духовой шкаф на средний жар на 10 минут.

Омлет с яблоками

Яйцо — 2 шт., яблоки — 100 г, сливочное масло — 1 ч. ложка, сахар — 1 ст. ложка.

Яблоки очистить, вырезать семенное гнездо, нарезать тонкими ломтиками и потушить со сливочным маслом на сковороде. Когда яблоки будут готовы, влить 2 взбитых яйца и поджарить всю массу, как яичницу. Подавая, сложить пополам, посыпать сахарной пудрой.

Яичный рулет с рисом

Яйцо — 1 шт. молоко — 30 мл, мука — 1 ч. ложка, сливочное масло — 1/2 ч. ложки.

Для фарша: рис — 2 ч. ложки, зеленый лук — 10 г, яйцо — 1/2 шт., масло — 1/2 ч. ложки.

Белок взбить в крепкую пену и смешать с желтком, растертым с молоком и мукой. Массу вылить на сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовом шкафу. Вынуть, опрокинуть на плоскую тарелку. Сверху на омлет положить фарш из риса, потушенного с зеленым луком и смешанного с рублеными яйцами, свернуть трубочкой. Яичный рулет можно приготовить с фаршем из капусты и моркови.

Желе из яйца

Лимон — 1 шт., яйцо — 1 шт., сахар — 2 ст. ложки, вода — 1 стакан, желатин — 1 ч. ложка.

Срезать тонким слоем кожуру лимона, выжать из него сок. Кожуру положить в кастрюлю вместе с 2 ст. ложками сахара и желатином. Залить туда 1 яйцо. Поставить на слабый огонь и нагревать, помешивая, пока не загустеет желатин. Не доводить до кипения, снять с огня. Слегка остудить и добавить к желе лимонный сок. Размешать и разлить по чашечкам, смоченным кипяченой водой. Поставить на холод, чтобы желе застыло.

Омлет с вареньем

На две порции: яйцо — 2 шт., варенье — 20 г, сливочное масло — 2 ч. ложки, пшеничная мука — 2 ч. ложки.

Влить в миску яйца, посолить, добавить немного молока, взбить ложкой или вилкой. Полученную массу вылить на горячую сковороду с маслом и жарить на сильном огне. Как только яичница начнет густеть, гибким ножом завернуть ее края с двух сторон к середине, придавая таким образом яичнице форму пирожка. Откинуть на тарелку, смазать сливочным маслом. Подавать с вареньем.

Снежки из белков

На 3 порции: яйцо — 3 шт., молоко — 400 мл, крахмал — 1 ч. ложка, сахар — 150 г.

Вскипятить 2 стакана молока. Одновременно взбить охлажденные белки и осторожно добавить к ним 100 г сахарной пудры, не взбивая. Комочки взбитых белков осторожно опускать столовой ложкой в очень горячее молоко так, чтобы они не касались друг друга. Закрывать кастрюлю крышкой и дать снежкам закипеть. Осторожно вынуть снежки шумовкой и выложить на волосяное сито. Молоко остудить, желтки растереть с 2 ст. ложками сахара, добавить 1 ч. ложку крахмала, смешать с остуженным молоком, поставить на плиту и мешать до тех пор, пока не загустеет. Опустить снежки в этот крем, чтобы их немного разогреть.

Можно сделать шоколадный крем: добавить к молоку 30 г тертого шоколада или 1 ч. ложку растворимого какао.

Молочная яичница с морковью

Яйцо — 1 шт., молоко — 150 мл, морковь — 50 г, масло сливочное — 8 г, соль — по вкусу.

Хорошо вымыть морковь, очистить, натереть на терке и положить в кастрюлю с растопленным маслом. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне до мягкости 15 минут. Пока морковь тушится, необходимо ее помешивать и подливать по столовой ложке молоко. В тушеную морковь вводить сырое молоко и оставшееся холодное молоко. Посолить. В смазанную сливочным маслом кружку налить приготовленную смесь. Кружку поставить в емкость с водой и варить до загустения. К столу подавать яичницу или горячей, или холодной.

Забавные блюда

Детские праздничные блюда должны быть приготовлены с выдумкой и фантазией. Можно приготовить маленькие бутерброды, канапе, сэндвичи. Из яиц, сваренных вкрутую, помидоров, огурцов делают “зайчиков”, “грибки”, корзиночки, “ежиков”.

“Ежики” на сардельке

Сардельки — 2 шт., сыр твердый тертый — 1 ст. ложка, томатная паста или сметана — 1 ст. ложка, масло сливочное — 2 ч. ложки, майонез — 1 ст. ложка.

Сардельки разрезать поперек на 4 части, в каждой сделать разрез до середины. Обмазать томатной пастой или сметаной, обвалить в сыре и обжарить в разогретом масле. Полить майонезом.

“Ежики” из яйца

Яйцо — 3 шт., сметана — 1 ст. ложка, орехи — 10 шт., лимонный сок — 1 ч. ложка, зелень, укроп, соль — по вкусу.

У сваренных вкрутую яиц срезать толстые концы и осторожно вынуть желток. Протереть желтки через сито, добавить сметану, соль, сахар, лимонный сок, нарезанный укроп и начинить смесью яйца. Положить на тарелку начинкой вниз. Орехи ошпарить, очистить, нарезать тонкими полосочками и подсушить в духовке. Воткнуть в яйца иголки из миндаля. В тонкие концы яйца вставить “глазки” из кусочков корки черного хлеба; вместо рта — полосочки моркови.

“Зайчики” из яиц

Яйцо — 3 шт., сметана — 1 ст. ложка, томатная паста — 1/2 ч. ложки, морковь вареная — 1 ломтик, лимонный сок — 1 ч. ложка, соль, сахар — по вкусу.

Яйца сварить вкрутую, очистить, срезать толстые концы. Вынуть желтки, протереть их через сито вместе со сметаной. Добавить соль, сахар, лимонный сок, томатное пюре и заполнить этой смесью яйца. Поставить их на тарелку начинкой вниз. Из моркови вырезать ушки и воткнуть в верхнюю часть яйца. Сделать глазки из маленьких кусочков корочки черного хлеба, из моркови — рот и хвостик. На тарелку уложить листья салата и поставить на них “зайчиков”.

“Грибочки” из яиц и котлет

Яйцо — 3 шт., фарш мясной — 100 г, сухари панировочные — 1 ст. ложка, масло сливочное — 1 ст. ложка, морковь — 1 шт.

Фарш разделить на шарики, обвалить в сухарях и обжарить в духовке в масле до коричневого цвета. Яйца сварить вкрутую, очистить, остудить. Срезать концы, котлетные шляпки прикрепить к яйцу кусочком моркови.

“Грибочки” расставить на рубленых листьях салата или на тертых капусте и моркови.

“Грибочки” можно сделать из огурца.

“Мухоморы” из помидоров

Яйца сварить вкрутую, очистить, срезать концы. Помидоры разрезать пополам, верхнюю часть прикрепить к яйцу с помощью тонкого прутика из моркови. Поставить яйца на измельченные листья салата. На верхушку накапать точками густую сметану.

Десерты и напитки

Фрукты, ягоды

Различные фрукты и ягоды должны ежедневно входить в рацион питания малышей.

Они служат для детей источником ряда ценных пищевых веществ — витаминов С, Р, группы В, фолиевой кислоты, бета-каротина, солей кальция и железа, легкоусвояемых сахаров — глюкозы, фруктозы, сахарозы, используемых организмом в качестве топлива.

Аромат овощей, фруктов и ягод стимулирует аппетит детей, а содержащиеся в них органические кислоты способствуют выделению пищеварительных соков. Очень важно, что плоды и овощи содержат растительные волокна, которые стимулируют двигательную функцию кишечника и предупреждают запоры. Особенно богаты клетчаткой свекла, морковь, яблоки, крыжовник, чернослив и другие сухофрукты. Дети должны получать не менее 150—250 г овощей и 200 г фруктов.

Несмотря на несомненную пользу плодов и овощей, следует помнить, что их избыток может оказаться вредным и вызвать у ребенка расстройство пищеварения.

Овощи, фрукты и ягоды должны быть свежими и зрелыми, экологически чистыми. Перед приготовлением, промыв холодной водой, их надо обдать кипятком. Соки можно готовить с помощью соковыжималки или вручную. Лучше всего давать детям фрукты и соки до еды, а не после нее. Небольшое количество разведенного сока, выпитое за 15 минут до еды, прекрасно стимулирует аппетит. Лучше использовать такие фрукты, как сливы, яблоки, груши. В последние годы приходится отказываться от арбузов и дынь: для их быстрого созревания используются различные химикаты, что опасно для детей. Зато хорошо использовать лесные ягоды (клюква, брусника, черника).

Печеные яблоки

Яблоки — 100 г, сахар — 1 ст. ложка, корица — 1/2 ч. ложки.

Вымыть яблоки и проколоть кожицу вилкой в нескольких местах. Положить яблоки на противень и налить в него немного воды. Поставить в духовку, выпекать до мягкости. Посыпать сверху сахаром и корицей.

Печеные яблоки с сахарным сиропом

Яблоки — 100 г, сахарный сироп — 15 г.

Вымыть яблоки, вынуть сердцевину с семенами. Положить яблоки на сковороду, на дно налить немного воды. В отверстие яблока налить сахарный сироп. Испечь в духовке до готовности.

Яблочное пюре

Яблоки — 150 г, вода — 100 мл, сахар — 15 г.

Вымыть яблоки и нарезать на кусочки. Залить кипятком, накрыть посуду крышкой, варить яблоки до мягкости, а потом протереть через сито. Добавить сахар и варить до тех пор, пока пюре не станет густым.

Снежки из яблок

Яблоки — 100 г, сахар — 15 г, яичный белок — 1 шт.

Печеное яблоко протереть через сито, взбить белок до пены, ввести сахар и протертое яблоко. Взбивать до тех пор, пока масса не станет пышной.

Сушеные абрикосы, персики, сливы, чернослив

Сухофрукты рекомендуется давать детям старше 3 лет. Сухофрукты несколько раз промыть кипяченой водой, залить небольшим количеством горячей воды, прокипятить 10 минут и перелить в фаянсовую миску или стеклянную банку. Прикрыть крышкой и оставить на холоде.

Вареники с вишней

Вишня — 700 г, мука — 400 г, яйцо — 1 шт., вода — $\frac{3}{4}$ стакана, масло сливочное — 5 г, сахар — 100 г, картофельная мука — 90 г, сметана — 200 г, соль — по вкусу.

Для соуса: вишня — 200 г, сахар — 100 г, вода — 1 стакан.

У вишни удалить косточки, вишню пересыпать сахаром и картофельной мукой. Поместить на дуршлаг, дать стечь соку. Из воды, муки, масла и соли замесить тесто. Положить на разделочную доску или чистый стол, накрыть горячей кастрюлей и дать постоять примерно 10 минут. Разрезать на 3 части, раскатать каждую в колбаску толщиной до 1 см и нарезать ее на кусочки такой же толщины. Каждый кусочек раскатать скалкой в тонкую лепешку, на которую положить по 2 вишни, слепить вареники.

Варить вареники в подсоленном кипятке до всплывания и затем еще 3—5 минут, после этого откинуть на дуршлаг, сложить в блюдо, залить вишневым соусом. Приготовление вишневого соуса: размять вишню толкушкой, добавить воду, процедить. В полученный сок добавить сахар. К столу подавать со сметаной.

Выпечка

Дети любят мучные кулинарные изделия. Мука содержит полезные минеральные вещества и витамины А, В, D, Е. Из муки пекут блины, оладьи, пирожки, торты, пирожные. Тесто готовят на дрожжах и без дрожжей. В обоих случаях в тесто надо ввести по возможности больше воздуха. Этого добиваются просеиванием муки, взбиванием яиц, сахара и жира, употреблением теплой жидкости. Количество сахара не должно превышать количество жиров. Соль придает хороший вкус и не дает тесту расплываться и липнуть. Прессованные дрожжи разводят в воде или молоке, добавляют немного сахара, муки и ставят в теплое место на 15 минут. Сухие дрожжи перемешивают с мукой.

Безопасный способ приготовления теста

В подогретую жидкость добавить соль, яйца, муку, разбавленные дрожжи, жир и хорошо вымесить. Тесто поставить в теплое место на 2—3 часа. В течение этого времени его надо обмять 2—3 раза.

Опарный способ приготовления теста

В теплой жидкости развести подготовленные дрожжи, 1/2 ст. ложки муки и поставить в теплое место на 1 час.

Когда опара увеличится вдвое, добавить соль, оставшуюся муку, яйца, сахар, растопленный жир и месить, пока тесто не начнет отставать от стенок посуды. Снова поставить в теплое место на 1—1,5 часа. Опустить один раз. Когда тесто поднимется, печь изделия при температуре 200—280 °С, снимать с противня еще теплыми. Накрыть полотенцем и дать остыть.

Печенье, пирожные, торты готовят из бисквитного, песочного, слоеного и заварного теста.

Бисквитное тесто готовят двумя способами.

Холодный способ приготовления бисквитного теста

Отделить желток от белков и взбить с пряностями и большей частью предусмотренного сахара до растворения последнего.

Белки взбить без сахара, затем частями добавлять сахар и, не переставая взбивать, часть белков соединить с желтками, подсыпать муку, крахмал, а в конце осторожно ввести остальные белки. Аккуратно размешивать в течение нескольких минут.

Горячий способ приготовления бисквитного теста

Яйца с сахаром взбивать при нагревании до тех пор, пока масса не посветлеет и не увеличится в 3 раза. Добавить муку и крахмал, быстро замесить тесто. Выложить на смазанные маслом формы в $\frac{2}{3}$ их высоты. Выпекать в течение 45—60 минут при температуре 180—200 °С. Готовый бисквит остудить в форме и разрезать не ранее чем через 8 часов.

Песочное тесто

Приготовить тесто из размягченного масла или маргарина, взбитого с сахаром, мукой, яйцами. Вымешивать его в течение 10—15 минут, иногда добавляют соду или размягчитель.

Слоеное сливочное тесто

В воду добавить уксус, соль, желток, $\frac{2}{3}$ муки. Месить тесто, пока оно не отойдет от стенок посуды. Остудить. В середину теста сложить холодное сливочное масло, предварительно перемешанное с остальной мукой, покрыть его краями теста. Прижать и раскатать в пласт толщиной 1 см. Края защипнуть конвертом, затем сложить пополам и охладить в течение 30 минут, снова раскатать тесто, так же положить и охладить. Повторить 2 раза.

Заварное тесто

Воду вскипятить с солью и маслом, засыпать всю муку и, мешая, подогреть, пока не образуется шарик из теста. Немного остудить, добавлять по одному яйцу и вымешать. Все необходимые компоненты должны быть заранее приготовлены.

Чистый противень смазать жиром, посыпать молотыми сухарями, мукой, манной крупой. Яйца разбить по отдельности в небольшую емкость, чтобы некачественное яйцо не испортило тесто. Сухофрукты и изюм промыть в чистой воде, обсушить. Изюм следует обсыпать мукой, а затем добавить в тесто, чтобы он равномерно распределился.

Начинки блинчиков, вареников, пирогов, пирожков

Можно использовать следующие фарши:

- творог с сахаром, сливочным маслом;
- творог с сахаром и изюмом;
- тертый сыр с рубленым яйцом;
- пассерованный лук с рубленым яйцом;
- капуста жареная с пассерованным луком.

Напитки

Напитки готовят из овощей, фруктов, ягод, сахара, крахмала, воды, молочных продуктов. Ягоды и фрукты содержат витамин С, соли кальция, железа, магния, пектин, органические кислоты. Последние возбуждают секрецию поджелудочной железы и стимулируют перистальтику кишечника.

Кофе желудевый

Кофе желудевый — 1 ч. ложка, молоко — 1/2 стакана, вода — 1/4 стакана, сахар — 2 ч. ложки.

Всыпать желудевый кофе в посуду с кипящей водой и размешать. Когда вода с кофе закипит, снять с огня и дать отстояться. Затем кофейный отвар слить через марлю или мелкое сито в кастрюлю с горячим молоком, после чего добавить 2 ч. ложки сахара.

Какао горячее

Какао — 6 г, молоко — 180 г, сахар — 20—30 г.

Порошок какао засыпать в кастрюлю, добавить сахар, тщательно перемешать, затем влить горячее молоко и растереть, чтобы не было комков. Довести до кипения и разлить в стаканы или чашки.

Какао с яичным желтком

Какао — 5 г, молоко —170 мл, яйцо (желток) — 8 г, сахар — 30 г.

Приготовить какао. Сырые яичные желтки растереть с сахаром и постепенно развести заготовленным какао. После этого желтки с какао нагреть, не доведя до кипения, взбить венчиком.

Какао с мороженым

Какао — 6 г, молоко — 140 мл, мороженое — 50 г, сахар — 30 г.

В чашку положить шарик сливочного мороженого, залить охлажденным какао.

Абрикосовый чай

Чай — наиболее распространенный напиток. Благодаря содержанию кофеина он обладает тонизирующими свойствами, в связи с чем чай не рекомендуется употреблять детям раннего возраста. Чай богат танином, эфирными маслами, витамином С.

Для детей готовятся чаи из растений, не обладающих тонизирующим действием.

Курага — 200 г, сушеная смородина — 100 г, сушеная морковь — 100 г.

Курагу подсушить в духовке, добавить сушеную морковь и сушеные ягоды. Все смешать и использовать для завтрака.

Чай из черной смородины и шиповника

Взять равные части плодов черной смородины и шиповника. Положить 1 ст. ложку смеси в заварочный чайник и залить 2 стаканами кипятка. Укутать и настоять в темном месте в течение 1 часа. Добавить сахар или мед.

Малиновый чай

Сухая малина — 1/2 ч. ложки, сахар — 15 г, вода — 1 стакан.

В заварочный чайник насыпать сухую малину, сахар, залить стаканом кипятка, дать настояться. Когда остынет, процедить, налить в чашку.

Сахар по желанию можно заменить медом.

Чай из сухого шиповника

Шиповник — 1 ч. ложка, вода — 1 стакан.

Сухие плоды шиповника промыть в дуршлаге холодной водой, размять, пересыпать в кастрюльку и залить стаканом крутого кипятка. Затем поставить на слабый огонь и нагревать под крышкой 15—20 минут. Настаивать 3 часа, процедить через двойной слой марли и пить с сахаром, как чай.

Брусничный морс

Брусника — 150 г, сахар — 120 г, вода — 1 л.

Деревянным пестиком размять подготовленные плоды и отжать сок через сложенную вдвое марлю. Выжимки залить горячей водой и кипятить 5 минут, процедить, в отвар добавить ранее отжатый сок и сахар. Напиток выдержать на холоде 2 суток. Вместо сахара можно положить мед.

Клюквенный морс быстрого приготовления

Клюква — 1 стакан, сахар — 1/2 стакана, вода — 1 л.

Клюкву перебрать, промыть и кипятить в воде 10 минут. Отвар процедить, добавить сахар, довести до кипения, после чего охладить.

Морс из красной или черной смородины

Смородина — 1 стакан, сахар — 1/2 стакана, вода — 1 л.

Ягоды перебрать, промыть, отжать сок, выжимки залить горячей водой и прокипятить 10 минут. Процедить, добавить сахар и смешать с соком.

Малиновый морс

Малина — 1 1/2 стакана, вода — 1 л, сахар — 1 стакан.

Малину перебрать, размять деревянной ложкой и отжать сок. Залить водой выжимки и прокипятить 5—6 минут. Затем процедить и соединить с соком, добавить сахарный песок.

Морс из черники

Сок — 1 стакан, вода — 1 л, сахар — 1/2 стакана.

Ягоды перебрать, промыть, обсушить, отжать сок. Полученный сок развести холодной водой, добавить сахар и размешать, довести до кипения. Убрать в холодильник на 10—12 часов.

Лимонад

Сахар — 1 ст. ложка, лимон — 1 шт.

Снять цедру с лимона. Выжать сок из лимона, добавить сахар и кипяченую воду. Следить, чтобы не попали зернышки и белая кожица лимона, придающие воде горький вкус. Когда остынет, процедить и сохранять на холоде в закрытой посуде.

Витаминные заготовки

Витамины участвуют во всех физиологических процессах, регулируют деятельность всех систем, повышают иммунитет организма.

Водорастворимые витамины:

- витамины группы В;
- витамин С;
- никотиновая кислота.

Жирорастворимые витамины:

- витамин А;
- витамин D;
- витамин Е.

Недостаток или отсутствие витаминов способствует развитию авитаминозов, которые исчезают, если в организм вводят витамины.

Витамин А содержится в сливочном масле, сливках, молоке, сметане, яичном желтке, печени, рыбьем жире. **Провитамин А**, или каротин, который в организме превращается в витамин А, находится во фруктах и овощах оранжевого или красного цвета: моркови, помидорах, персиках, смородине, тыкве. Недостаток витамин А приводит к расстройству пищеварения, кожным заболеваниям, ослабляет зрение.

Источники **витамина D** — рыбий жир, сливочное масло, яичный желток. Недостаток его вызывает рахит.

Источники **витамина E** — растительные жиры, сырые овощи, молоко, сметана, сливочное масло, яичные желтки.

Источники **витамина K** — мясо, печень, яичный желток, капуста, помидоры. Этот витамин необходим для свертывания крови.

Витамины группы В в большом количестве находятся в дрожжах, печени, а также в мясе, рыбе, яйцах, молоке, орехах, овощах, фруктах. Недостаток приводит к нарушению работы нервной системы, желудочно-кишечного тракта, расстройству питания, сосудистым нарушениям.

Источники **витамина С** — сладкий перец, черная смородина, плоды шиповника, лимоны, мандарины, капуста, продукты животного происхождения (мясо, печень, сердце). Недостаток вызывает общее расстройство организма, снижает иммунитет.

Витамин Р содержится в цитрусовых, зеленом и красном перце.

Минеральные вещества входят в состав клеток и тканей, регулируют деятельность всех систем, участвуют в обмене веществ. Они делятся на макро- и микроэлементы.

Натрий. Основной источник — поваренная соль, а также сыр, брынза, хлеб, сливочное масло, помидоры, рыба, овсяная каша.

Калий регулирует обмен веществ, выводит жидкость из организма. В большом количестве находится в сухофруктах, абрикосах, персиках, вишнях, грецких орехах, картофеле.

Кальций и фосфор входят в состав костной ткани, зубов, крови.

Кальций регулирует процесс свертывания крови, нервную деятельность. Содержится в молочных продуктах, картофеле, яичных желтках. Плохо усваивается при избыточном содержании в пище фосфора.

Фосфор участвует в обмене веществ. Содержится в мясе, кисломолочных продуктах и бобовых.

Магний участвует в обмене веществ, регулирует нервную деятельность, снижает артериальное давление, обладает слабительным и желчегонным действием. Магнием богаты грецкие орехи, гречневая, овсяная крупы, бобовые.

Железо — основная часть гемоглобина, эритроцитов. При его нехватке развивается железодефицитная анемия. Большое количество железа содержится в мясе, рыбе, печени, бобовых, яблоках, персиках, свекле, черной смородине.

Фтор входит в состав костной ткани и зубов, содержится в чае, морских продуктах, питьевой воде. Недостаток фтора вызывает кариес зубов.

Йод отвечает за нормальную деятельность щитовидной железы, находится в продуктах моря.

Медь, цинк, марганец, кобальт необходимы в процессе кроветворения. Содержатся в печени, мясе, яйцах, морских продуктах, орехах, бобовых.

Родители часто не учитывают физиологических особенностей ребенка и после 1 года переводят детей на общий семейный стол, что приводит к дефициту отдельных микроэлементов и витаминов. Это связано с тем, что объем питания у детей меньше, чем у взрослых. Из-за потребления меньших объемов пищи возникает дефицит цинка, железа, витаминов С и Е.

Дефицит железа влияет не только на соматический и иммунный статус ребенка, но и, прежде всего, на его психомоторное развитие.

Дефицит витамина D приводит к нарушению роста детей. Это наблюдается при преобладании в рационе питания молока и каш.

Все это приводит к необходимости делать заготовки витаминных продуктов, которые используются в питании детей.

Абрикосы в сахаре

Состав сиропа: вода 0,5 л, сахар 15 г.

Абрикосы вымыть, удалить косточки и проварить в сиропе на слабом огне 30 минут. Оставить на сутки, на следующий день варить на слабом огне, пока абрикосы не станут прозрачными. После этого плоды вынуть из сиропа, разложить на плоской тарелке или блюде и дать подсохнуть в нежаркой духовке. Когда поверхность абрикосов будет хорошо подсушена, уложить их в банки, пересыпая сахарным песком.

Пюре из абрикосов

Абрикосы — 1 кг, сахар — 250 г, вода — 250 г.

Спелые абрикосы вымыть, разрезать пополам, удалить косточки. Затем абрикосы выложить в эмалированную кастрюлю, влить 1 стакан воды, прикрыть крышкой и на слабом огне довести до кипения. Проварить абрикосы 8—10 минут, протереть в горячем виде через сито и выложить в кастрюлю. В протертые абрикосы всыпать сахар, хорошенько перемешать, поставить на слабый огонь. Помешивая, довести до кипения и варить не более 10 минут. Затем разлить по банкам и стерилизовать: полулитровые банки — 10 минут, литровые — 15 минут.

Брусника натуральная

Ягоды перебрать, вымыть, уложить в чистые банки, залить кипятком, накрыть крышками и стерилизовать: полулитровые банки — 10 минут, литровые — 12 минут. Закатать, перевернуть вверх дном и оставить до полного остывания.

Вишня в сахаре

Отобрать вишню, промыть, извлечь косточки, плотно уложить в литровые банки, накрыть крышками и нагревать на водяной бане. Ягоды добавлять до тех пор, пока сок, выделяемый ягодами, не заполнит банку полностью. После этого пастеризовать еще 15 минут. Вишни можно заготовить с сахаром. Засыпать его в процессе нагревания ложкой.

Сок из вишни

Вишня — 1 кг, лимонная кислота — 1 г, сахар — 1 кг.

Ягоды вишни размять пестиком, добавить лимонную кислоту, оставить на сутки в кастрюле в прохладном месте. Процедить сок через сито, на 1 л сока добавить 1 кг сахара и размешать до полного растворения, разлить в стерильную посуду. Закатать и хранить в прохладном месте.

Голубика в собственном соку

Часть ягод истолочь деревянным пестиком и отжать сок через марлю. В стерильные банки заложить голубику, залить соком, закрыть крышками и пастеризовать при 65 °С.

Мармелад грушевый мягкий

Груша — 1 кг, сахар — 1/2 кг.

Груши очистить от кожицы и сердцевины, нарезать дольками, залить водой, чтобы она покрыла груши, поставить на слабый огонь. Разварить до мягкости.

Процедить, протереть через дуршлаг или сито и варить на слабом огне до загустения; незадолго до конца варки добавить сахар. В горячем виде разложить по банкам и закатать.

Сок земляничный без сахара

Подготовленные ягоды земляники варить в соковарке в течение 50 минут, после чего сок налить в кастрюлю и подогреть до 80—90 °С. Горячим перелить в стеклянные банки, которые сразу же надо закатать.

Пюре из земляники

Ягоды — 1 кг, сахар — 2 1/2 кг.

Землянику перебрать, вымыть, просушить на воздухе, разложив в один слой на чистой марле. Потом сыпать в кастрюлю, смешать с сахарным песком и пропустить через мясорубку. Разложить по стерилизованным банкам, засыпать сверху слоем сахара толщиной в 2 см. Банку закупорить и поставить на хранение в темное и холодное место.

Сок клюквенный с сахаром

Клюквенный сок — 600 г, 45 %-ный сахарный сироп — 400 г.

Кипятить 2—3 минуты свежееотжатый клюквенный сок. Потом процедить через два слоя марли, добавить сахарный сироп и подогреть до 80 °С. Разлитый в банки сок пастеризовать 5—10 минут.

Желе из клюквы

Клюква — 1 кг, сахар — 800—900 г.

Ягоды бланшировать в кипятке 3—4 минуты, после чего размять и отжать сок. Сок процедить, добавить сахар, проварить до полного растворения сахара, непрерывно помешивая и снимая пену.

Затем сок процедить и уварить на 1/9. Размешать, процедить, разлить по горячим простерилизованным банкам, закатать крышками. Банки не переворачивать.

Пюре из крыжовника

Ягоды — 1 кг, сахар — 2 стакана.

Крыжовник помыть, положить в таз для варки, налить воды — 1 стакан на 1 кг ягод — и кипятить до полного разваривания ягод, после чего протереть ягоды через мелкое сито. Пюре переложить в кастрюлю, добавить сахар, поставить на огонь и при постоянном помешивании довести до кипения, затем разлить в стерильные стеклянные банки и закатать крышками.

Малина витаминная

Малина — 1 кг, сахар — 1,2 кг, вода — 300 г.

Ягоды тщательно перебрать и протереть через сито. Сварить сахарный сироп, профильтровать, вновь довести до кипения и залить им протертую малину. Быстро размешать, разлить по банкам и закатать.

Сок малиновый с сахаром

Малиновый сок — 1 л, сахар — 100 г, вода — 150 г.

Вскипятить сахарный сироп и смешать с горячим свежеприготовленным малиновым соком, прикрыть крышками и пастеризовать при 85 °С (полулитровые банки — 15 минут, литровые — 20 минут).

Компот из облепихи

Подготовить ягоды. Залить их горячим 45%-ным сахарным сиропом и варить до готовности. Для длительного хранения ягоды уложить в стеклянные банки. Залить сиропом и пастеризовать примерно 10 минут.

Слива в собственном соку

Годятся только спелые, здоровые плоды с плотной мякотью и без дефектов. Сливу вымыть, разрезать пополам и удалить косточки. Плотно уложить в банки до плечиков, накрыть крышками и стерилизовать: полулитровые банки — 20 минут, литровые — 30 минут.

Сок сливовый с мякотью

Слива — 1 кг, сахар — 100 г.

Сливы разрезать пополам. Удалить косточки и нагревать сливы на очень слабом огне, осторожно помешивая до полного размягчения. После этого нагретую массу в горячем виде протереть через сито, добавить сахар, размешать и довести на слабом огне до кипения. Сразу же разлить по банкам, не доливая до краев 1—2 см. Стерилизовать банки: полулитровые — 6—8 минут, литровые — 10 минут.

Желе из красной смородины

Ягоды размять, отжать сок, положить в него сахар из расчета 250 г сахара на 1 стакан сока, растирать ложкой до тех пор, пока сахар не растворится. Полученную массу разлить в мелкую стеклянную посуду, накрыть пергаментной бумагой, хранить в холодильнике.

Смородина витаминная

Смородина — 1 кг, сахар — 1 кг.

Ягоды перебрать, высыпать в дуршлаг и 2—3 раза промыть, опуская дуршлаг в кастрюлю с чистой водой. Затем оставить для стекания воды. Обсушенные ягоды пропустить через мясорубку и тщательно размешать с сахаром.

Пюре из яблок

Яблочное пюре — 1 кг, сахар — 150 г.

Спелые яблоки нарезать дольками, выложить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она покрывала яблочные дольки, закрыть крышкой и распарить. Разваренные яблоки протереть через сито, добавить сахар, довести до кипения и в горячем виде разложить по банкам. Закатать, перевернуть вверх дном, укутать и оставить до полного остывания.

Сок яблочный

Для приготовления сока пригодны только зрелые, здоровые плоды. Яблоки нашинковать и отжать сок с помощью соковыжималки. Сок профильтровать, нагреть до первых признаков закипания и в горячем виде разлить по прогретым банкам. Накрыть крышками и пастеризовать (полулитровые банки — 15 минут, литровые — 20 минут).

ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВЫЗВАННЫЕ НАРУШЕНИЕМ ПИТАНИЯ

ПРОСТАЯ ДИСПЕПСИЯ

Диспепсия — расстройство пищеварения.

Простая диспепсия — это болезнь детей грудного возраста, возникающая вследствие несоответствия объема и/или состава пищи физиологическим возможностям ребенка по ее утилизации и проявляющаяся желудочно-кишечными расстройствами.

Причины:

- недостаточно обработанная и не полностью расщепленная пища;
- большой объем пищи.

В результате употребления такой пищи ребенком возникает раздражение рецепторов слизистой оболочки желудка и кишечника, что приводит к характерным симптомам.

Симптомы:

- срыгивание;
- рвота;
- диарея (понос).

Клинические проявления

Заболевание начинается остро и проявляется следующими симптомами:

- вялость, беспокойство;
- неактивное сосание груди;
- нарушение сна;
- срыгивания, рвота;
- понос (диарея) до 5—8 раз за сутки;
- метеоризм;
- остановка в прибавке массы тела;
- запах изо рта;
- обложенность языка;
- вздутие живота;
- боли в животе (кишечные колики), вызывающие плач ребенка.

ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТОЙ ДИСПЕПСИИ

I. Диетотерапия

Основные принципы лечебного питания и требования к нутриентам

Диетотерапия является наиболее эффективным и целесообразным методом лечения, который проводится с учетом вида вскармливания, состояния питания ребенка и возраста.

В легких случаях для достижения положительного результата достаточно наладить правильный режим питания ребенка — упорядочить часы приема пищи, нормировать ее объем, исключить не соответствующие возрасту продукты.

В более тяжелых случаях диетотерапия начинается с **водно-солевой диеты** (паузы) на 4—6—8 часов, чем достигается разгрузка желудочно-кишечного тракта, освобождение кишечника от патологических продуктов пищеварения. В это время ребенок получает жидкость в расчете 170—180 мл/кг массы тела в сутки в виде фруктово-овощного отвара, слегка подслащенного чая; оралита, энтеродеза, регидрона, раствора Рингера, глюкосолана; при этом $\frac{1}{3}$ жидкости — солевые растворы. Питье дается дробно, каждые 10—15 минут, лучше с ложечки, небольшими порциями, комнатной температуры (теплая вода может вызвать тошноту, рвоту).

После окончания водно-солевой паузы при всех видах вскармливания желательно назначить кормление женским молоком в виде дозированного питания, что достигается уменьшением объема питания до $\frac{1}{2}$ — $\frac{2}{3}$.

При грудном вскармливании в первый день после разгрузки детям дают грудное молоко в количестве $\frac{1}{2}$ — $\frac{2}{3}$ от полагающегося объема. Недостающий объем пищи дополняется жидкостью.

К 3-му дню объем питания полный, постепенно вводятся соки. С 4-го дня — фруктовое пюре и другие добавки (по возрасту). С 5-го дня, когда полностью ликвидируются симптомы диспепсии, можно перейти на кормление соответственно возрасту, т. е. возвратиться к прикорму, если ребенок получал его до болезни (с учетом принципа постепенности). Первыми в питание могут быть введены диетические прикормы (например, каша “Нестле” с рисом), а затем соки и фруктовые пюре.

Детей, находящихся на смешанном вскармливании, следует на 1—2 дня оставить только на грудном молоке (при условии, если его достаточно), сократив также объем кормления до $\frac{1}{2}$ — $\frac{2}{3}$. Если грудного молока недостаточно, докорм в первые сутки осуществляется адаптированной молочной смесью, реже рисовым отваром.

В качестве докорма могут быть использованы адаптированные молочные смеси, приготовленные менее концентрированными, чем получал ребенок до заболевания ($\frac{2}{3}$ стандартной концентрации, указанной на этикетке). В более тяжелых случаях можно применять также соевые смеси. При назначении смесей необходимо учитывать преобладание гнилостных или бродильных процессов в кишечнике. При метеоризме и кислой реакции стула предпочтительно назначить

сухие молочные смеси; при гнилостном, зловонном стуле — кисломолочные. Нельзя использовать в качестве докорма цельное коровье молоко, смеси, обогащенные жиром и углеводами.

Увеличивать докорм в питании следует постепенно на 100—200 мл в сутки.

Недостающий объем питания восполняется жидкостью.

К 3-му дню объем питания и концентрация смеси доводятся до полного. С этого времени начинают вводить соки, затем добавки, а с 5-го дня — прикорм, если ребенок получал его до болезни.

При введении соков и прикорма не следует забывать принцип постепенности.

При искусственном вскармливании после водно-солевой диеты в первые сутки назначаются искусственные менее концентрированные ($\frac{2}{3}$ стандартной концентрации) адаптированные молочные смеси в объеме $\frac{1}{2}$ — $\frac{2}{3}$ от суточного объема. В последующие 2—3 дня питание доводят до возрастной нормы. Недостающий объем питания дополняется жидкостью.

С 3-го дня постепенно вводятся соки и другие пищевые добавки, с 5-го дня — прикорм (последовательность введения прикорма и пищевых добавок может быть обратной).

Число кормлений и часы приема пищи во время диетолечения остаются такими же, как до заболевания, что способствует более быстрой нормализации функции желудочно-кишечного тракта.

Большое значение для питания детей с диспепсией имеют фрукты и овощи. Применение фруктово-овощных блюд способствует более быстрой нормализации стула, общего состояния. Особенно рекомендуются яблоки, морковь, бананы, картофель. Эти продукты содержат пектиновые вещества, способные связывать воду и набухать, образуя пенистую массу, которая, проходя по кишечнику, адсорбирует, собирает на себе остатки пищевых масс, бактерии, удаляет слизь, очищает кишечник, что создает благоприятные условия для пищеварения, всасывания и усвоения пищевых веществ. Кроме того, в овощах, фруктах и ягодах содержатся витамины, микроэлементы, благоприятно влияющие на обменные процессы, а также легкоусвояемые углеводы (основные источники энергии).

ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН РЕБЕНКА (6 МЕСЯЦЕВ) ПРИ ПРОСТОЙ ДИСПЕПСИИ

Смешанное вскармливание. Масса тела = 7000 г.

Суточный объем питания = $7000/7 = 1000$ г.

Объем грудного молока в течение суток = 400 мл.

Объем разового питания = $1000/5 = 200$ мл.

С 10 до 16 часов (на 6 часов) назначается водно-солевая пауза (из расчета 170—180 мл/кг в сутки):

$170 \times 7 = 1200$ мл/сут, за 6 часов $1200/4 = 300$ мл.

Из них $\frac{1}{3}$ (100 мл) — солевые растворы и $\frac{2}{3}$ (200 мл) — фруктово-овощной отвар, каротиновая смесь. Жидкость давать дробно, чайными ложками, каждые 10—15 минут (комнатной температуры). В оставшееся время объем разового питания сокращается до $\frac{2}{3}$ и составляет 130 мл.

Таблица 10. Режим питания шестимесячного ребенка с простой диспепсией (первый день)

Время кормления	Наименование продуктов и блюд	Количество (г, мл)
6 часов	Грудное молоко + адаптированная смесь (АС)	до общего объема 200
10–16 часов	Водно-солевая пауза	жидкость 300 мл (чайными ложками дробно)
16 часов	Грудное молоко + АС ($\frac{2}{3}$ стандартной концентрации)	до общего объема 130
18 часов	То же	130
22 часа	То же	130

В течение дня: объем недостающей жидкости равен $210 (70 \times 3) + 100$ мл — жидкость, необходимая в качестве питья. Дается в виде солевых растворов (100 мл) и фруктово-овощного отвара (210 мл).

Второй день. Суточный объем питания составляет $\frac{3}{4}$ от полного и равен 750 мл, разовый — 150 мл. Объем недостающей жидкости 250 мл. Разовый объем грудного молока = $400/5 = 80$ мл.

Таблица 11. Режим питания шестимесячного ребенка с простой диспепсией (второй день)

Время кормления	Наименование продуктов и блюд	Количество (г, мл)
6 часов	Грудное молоко + АС ($\frac{2}{3}$ стандартной концентрации)	до общего объема 150
10 часов	То же	150
14 часов	То же	150
18 часов	То же	150
22 часа	То же	150

В течение дня объем жидкости 450 мл (объем недостающей жидкости 250 мл + объем полагающегося питья 200 мл); из них 150 мл — солевые растворы, 300 мл — фруктово-овощной отвар и отвар шиповника.

Третий день. Суточный объем питания и концентрации смеси в полном объеме; начинают вводить соки.

Таблица 12. Режим питания шестимесячного ребенка с простой диспепсией (третий день)

Время кормления	Наименование продуктов и блюд	Количество (г, мл)
6 часов	Грудное молоко + АС	до общего объема 200
10 часов	Грудное молоко + АС Сок яблочный	190 + 10
14 часов	То же	200
18 часов	Грудное молоко + АС	до общего объема 200
22 часа	То же	200

В течение дня — фруктово-овощной отвар до 200 мл.

Четвертый день. Вводятся все пищевые добавки по возрасту (фруктовое пюре, желток, растительное масло).

Пятый день. Вводится первый прикорм в половинном объеме.

Таблица 13. Режим питания шестимесячного ребенка с простой диспепсией (пятый день)

Время кормления	Наименование продуктов и блюд	Количество (г, мл)
6 часов	Грудное молоко + АС	до общего объема 200
10 часов	Грудное молоко + АС Пюре грушевое	150 + 50
14 часов	Пюре кабачковое + Грудное молоко + Масло растительное + Желток яичный + Сок яблочный	100 + 80 + 3 + 1/2 шт. + 20
18 часов	Грудное молоко + АС Сок яблочный	до общего объема 170 + 30
22 часа	Грудное молоко + АС	до общего объема 200

В течение дня — фруктово-овощной отвар — до 200 мл.

Шестой день. Первый прикорм доводится до полного объема, начинают вводить второй прикорм в половинном объеме. Грудное молоко распределяется на 3 кормления по 130 мл.

Таблица 14. Режим питания шестимесячного ребенка с простой диспепсией (шестой день)

Время кормления	Наименование продуктов и блюд	Количество (г, мл)
6 часов	Грудное молоко + АС	до общего объема 200
10 часов	Каша гречневая 10% на молоке + Масло сливочное (в кашу) + АС + Пюре грушевое	100 + 3 + 50 + 50
14 часов	Пюре кабачковое + Масло растительное + Желток яичный + Сок яблочный	150 + 4 + 1/2 шт. + 50
18 часов	Грудное молоко + АС	до общего объема 200
22 часа	То же	до общего объема 200

В течение дня — фруктово-овощной отвар — до 200 мл.

Седьмой день — диета по возрасту.

II. При упорных срыгиваниях, рвоте — **промывание желудка.**

III. При выраженном метеоризме и поносе — **назначение энтеросорбентов:** смекты или полифепана.

Таблица 15. Правила приема энтеросорбентов

Дозировка смекты	Дозировка полифепана
Детям до 1 года – 1 пакетик / сутки	1 год - 7 лет – 2 чайных ложки
1-2 года – 2 пакетика в сутки	7 лет – 1 ст. ложка за 1 час до еды
Старше 2 лет – 2-3 пакетика в сутки	

Содержимое пакетика смекты или 1 ч. ложку — 1 ст. ложку полифепана растворяют в стерильной посуде в 50 мл воды и дают выпить в 2—3 приема. Возможно смешивание раствора смекты или полифепана с молоком, кашей или другим детским питанием в течение 2—3 дней.

IV. Назначение ферментов после снятия острых симптомов — мезим-форте, панкреатина.

Дозировка:

- мезим-форте во время еды — 1/4 таб. 2—3 раза в день
- панкреатин (порошок) до 1 года — 0,1 г.

V. При выраженном метеоризме — **эспумизан**.

VI. При частой рвоте — **мотилиум**. Детям до 10 лет — 1/2 таб. 2 раза в день.

VII. При выраженных болях в животе — **но-шпа, папаверин**.

ДРУГИЕ ОСТРЫЕ РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВАРЕНИЯ

Причины:

- нарушение режима питания;
- употребление недоброкачественных продуктов.

Проявления:

- рвота;
- понос (диарея);
- возможна повышенная температура тела.

Лечение

I. Обильное питье специально приготовленных растворов солей.

Правило приготовления солевых растворов

1 пакет смеси солей растворить в 1 л чистой питьевой воды, предварительно прокипяченной и охлажденной.

Аптечные смеси: **“Глюкосолан”**, **“Регидрон”**, **оралит**, **отвар “Детский лекарь”**, **глюкозо-солевой раствор с экстрактом ромашки**, **“Гастролит”** (“Гастролит” особенно показан при расстройстве пищеварения, связанном с употреблением недоброкачественных продуктов и кишечной инфекцией).

Можно приготовить солевой раствор самостоятельно в домашних условиях: к 1 л кипяченой воды добавить 3/4 ч. ложки поваренной соли, 1 ч. ложку питьевой соды, 8 ч. ложек сахарного песка и 1 чашку фруктового сока (абрикосовый, сливовый, апельсиновый).

II. Прием ферментов: панкреатин (мезим-форте) — до 7 лет 1 таб. (0,25 г), в 8—9 лет — 1—2 таб., в 10 лет — 2 таб. (разделить на 3—4 приема в день), прием во время еды.

III. При выраженной частой рвоте — **прием мотилиума** — 1 таб. 2 раза в день.

ДИСБАКТЕРИОЗ

У детей первого года жизни нередко развивается **дисбактериоз** — заболевание, вызванное нарушением микрофлоры кишечника. Наиболее частыми причинами возникновения дисбактериоза являются нарушения введения прикорма, нерациональное назначение лекарственных препаратов. Следует отметить, что дисбактериоз возникает не только в результате неоправданного медикаментозного лечения. Это состояние может появиться и в тех случаях, когда организм человека ослаблен. Например, дисбактериоз часто возникает при ожогах, после тяжелых хирургических операций, при увеличении радиации (часто дисбактериозом страдают врачи-рентгенологи), при любых экологических нарушениях, например загрязнении воздуха промышленными отходами и т. д. Развитию дисбактериоза у детей способствуют родовые травмы, искусственное вскармливание, различные заболевания, сопровождающиеся снижением иммунитета, глисты, острые заразные болезни (тиф, дизентерия) и хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, такие как колит (воспаление слизистой толстого кишечника), энтерит (воспаление тонкого кишечника) и др.

Проблемы дисбактериоза стали актуальны в последние годы как результат нарушения экологии, постепенного ухудшения состояния здоровья наших детей, неоправданного массивного лечения антибиотиками любых заболеваний взрослых и детей. Для того чтобы понять, что такое дисбактериоз, мы должны сначала поговорить о том, что такое нормальная микрофлора и какова ее роль в организме. Нормальная бактериальная флора необходима для жизнедеятельности человека. В состав бактериальной флоры входят полезные бактерии, обладающие удивительными свойствами. Во-первых, они стимулируют иммунитет человека. Напоминая некоторыми своими свойствами болезнетворных микробов, они постоянно обеспечивают выработку иммунитета против них. Это как бы естественная постоянная прививка. Во-вторых, они участвуют в переваривании пищи, расщеплении сложных углеводов, белков, всасывании жиров, железа и витаминов. Благодаря этим полезным бактериям хорошо расщепляется клетчатка. В-третьих, эта флора останавливает рост вредных бактерий (например, дизентерийных палочек и вибрионов холеры) и выделяет особые вещества, уничтожающие их.

Что же такое дисбактериоз? Это нарушение нормальной микрофлоры в организме и замена ее так называемой условно-патогенной флорой (грибки, стафилококки, протей, стрептококки, синегнойные палочки и др.). Если нормальная бактериальная среда в кишечнике разрушается, то падает иммунитет и дети часто болеют, заболевания у них всегда тянутся длительно. Без этой флоры человек не может усвоить железо, такие витамины, как D, K, всю группу витаминов B, кальций. Поэтому даже при полноценном кормлении маленький ребенок не может получить из пищи всего комплекса веществ, необходимых для его развития. К тому же кишечник ребенка раздражается продуктами не полностью переваренной пищи, и это вызывает вздутие и внутренние воспалительные процессы (колит). Страдает при дисбактериозе не только толстый кишечник. Часто вредная флора распространяется вверх и доходит до тонкого кишечника, в котором также возникает воспаление. В таких случаях уже полностью нарушается переваривание и всасывание пищи.

У маленьких или очень ослабленных детей вредные бактерии заселяют также и мочевыводящие пути, вызывая их инфицирование. А иногда они могут проникнуть

через кишечник в кровь и вызвать очаги воспаления во многих органах (гнойный отит, кровавый понос, пузыри на коже). В частности, такие поражения характерны для стафилококковой инфекции. В этом случае говорят, что у ребенка сепсис. Стафилококк особенно опасен в первый год жизни. Такие же распространенные поражения дают грибки. Грибковые поражения органов называют **кандидомикозом**. Кандидомикоз возникает чаще всего у ослабленных детей, непрерывно болеющих и при всяком заболевании получающих массивную антибактериальную терапию.

Лечение дисбактериоза сложно и длительно. Лучше начинать с профилактики этого состояния еще до рождения малыша. Наблюдения показали, что у матерей перед родами увеличивается в кишечнике количество очень полезных бифидобактерий. Смысл профилактики состоит в том, чтобы не допустить стерилизации полезной флоры в кишечнике у беременной. В период беременности надо по возможности отказаться от применения лекарств, особенно антибиотиков. Очень важно правильное питание. Следует употреблять много витаминов. В период беременности рекомендуются соки, фрукты, ягоды (особенно полезны лесные, которые человек еще не отравил азотосодержащими удобрениями). В это время лучше отказаться от такой пищи, которая тяжело переваривается (жирные сорта мяса, торты, копчености), или приготавливается с добавлением нитратов (колбаса, сосиски), или является для некоторых аллергеном (рыба, шоколад, какао). К началу беременности надо постараться подлечить все хронические очаги инфекции в зубах, носоглотке, мочеполовой и пищеварительной системах. Во время беременности женщина должна много гулять, не уставать. Родовые травмы часто возникают у нервных, плохо физически развитых женщин, страдающих различными заболеваниями.

К сожалению, зачастую у нас очень примитивно понимается равенство полов. Действительно, женщина должна быть равной с мужчиной перед законом, но она по своей особой роли продолжательницы человеческого рода не может нести с мужчиной равную нагрузку. Однако женщина порой несет не только равную, но и большую нагрузку по сравнению с мужчиной. Отсюда частые неудачи в родах, больные, ослабленные дети. Большинство современных женщин не в состоянии обеспечить ребенка единственно возможной для него пищей — грудным молоком. А у новорожденных в наше время дисбактериоз возникает еще до всякого медикаментозного лечения. В первые-вторые сутки кишечник новорожденного стерилен, а затем начинается его заселение кишечной флорой. При заселении вредной флорой возникает дисбактериоз. Ребенка выписывают из больницы с большой потерей в весе. Дома родители замечают, что у него очень частый стул, иногда после каждого кормления. При кормлении малыш сначала жадно хватается сосок, а потом вдруг начинает неожиданно кричать, выгибаться, отказываться от груди, хотя мать знает, что он голоден. А у некоторых детей наблюдается противоположная картина: запоры, ребенок может оправиться только с помощью клизмы. Запор — результат того, что грудное молоко плохо переваривается.

Дисбактериоз у новорожденных связан с нарушениями микробной флоры у матерей, у персонала роддома и других людей, с которыми контактирует новорожденный ребенок. Замечен интересный факт: чем позже новорожденный приложен к груди, тем больше у него шансов получить дисбактериоз. Поэтому для естественной профилактики дисбактериоза рекомендуется раннее прикладывание новорожденного к груди, что стимулирует также приток молока у его матери, т. е. предупреждает гипогалактию (недостаток молока).

Остановимся на **симптомах дисбактериоза**. У старших детей появляется жидкий непереваренный стул со слизью и зеленью, а часто и с прожилками крови (или, наоборот, запор). У малышек возникают срыгивания, рвота, вздутие живота. Врач может обнаружить увеличение печени. Дети много плачут от болей в животе, раздражены и капризны. Они часто и долго болеют, почти не прибавляют в весе. Аппетит обычно снижен, наблюдаются малокровие и признаки рахита. Наиболее тяжелым является так называемый распространенный дисбактериоз, когда микробы разносятся из кишечника по всему организму, вызывая воспалительные процессы во многих органах. Например, грибковое заболевание (кандидомикоз) может вызвать одновременно молочницу, ангину, поражение желудочно-кишечного тракта и воспаление легких.

Дисбактериоз порой протекает и незаметно, без описанных ярких симптомов. Но при этом все же наблюдаются частая заболеваемость, снижение аппетита, отставание в весе от сверстников. Такое течение называется **латентным** (скрытым).

Типичная ошибка при лечении дисбактериоза заключается в том, что врачи пытаются убить вредную флору антибиотиками. Но, к сожалению, это невозможно. Антибиотики стерилизуют полезную флору и только на время приглушают условно-патогенную. Таким образом только увеличивается дисбактериоз. Еще раз надо подчеркнуть, как важно сохранить грудное кормление при дисбактериозе у малышек. Надо помнить: в молоке матери есть и антитела против вредных микробов. Если в молоке матери есть стафилококк, то обязательно будут и противостафилококковые антитела, которые нужны ребенку. А выход состоит в следующем: нужно лечить мать, не лишая ребенка при этом грудного молока. При стафилококковой инфекции очень хорошо может помочь препарат **хлорофиллипт** — вытяжка из хлорофилла листьев эвкалипта. Этот препарат прекрасно уничтожает условно-патогенную флору. Принимают его внутрь в виде спиртового раствора по 25 капель 3 раза в день.

Правильное питание матери имеет колоссальное значение. Необходимо, чтобы мать сама получала большое количество витаминов. Надо обязательно дать ей возможность отдохнуть. И, наконец, только по рекомендации врача можно использовать биопрепараты и различные фаги (“пожиратели” микробов). Хорошо одновременно лечить и мать и малыша. Лечение самого ребенка надо начинать с назначения правильной диеты. Для грудных детей необходимо во что бы то ни стало сохранить грудное вскармливание. Если невозможно полностью, то хотя бы частично. При смешанном вскармливании продолжайте давать детям те смеси, к которым они привыкли. Соблюдайте осторожность в назначении новых продуктов, особенно соков и овощей. Особенности вскармливания грудных детей в современной обстановке будут отмечены в дальнейшем.

Все назначения врача должны учитывать особенности данного больного. У одних детей основной очаг поражения может быть в кишечнике, у других — в желчном пузыре. Одни имеют нормальную, другие — пониженную, а третьи — повышенную кислотность в желудке. Да и осложнения могут быть самыми разными. Все это затрудняет назначение диеты, полезной всем. Но некоторые советы можно предложить. В связи с тем что при дисбактериозе всегда нарушается переваривание пищи, можно рекомендовать строить кормление детей так, чтобы пища все-таки переваривалась, не вызывала аллергических состояний и не усугубляла воспалительного процесса в кишечнике. Такой эффект достигается,

если строить **диету по методу доктора Шелтона**. Это значит, что в одно кормление следует давать одно блюдо, не смешивать продукты, одни из которых в основном состоят из белков, другие — из углеводов. Из этого не следует, что детей надо строго ограничивать в питании. Нет, только для улучшения переваривания пищи надо стараться не смешивать различные продукты.

Вот **пример такой диеты для ребенка старше 3 лет**. После сна (в это время дети пьют охотно) натошак дайте ребенку немного воды. Воду надо давать детям в таком количестве, в каком они ее требуют. Через 15—30 минут или позже дайте ребенку разведенный сок, используя фрукты по сезону. Летом — ягодные соки (черника, черная и красная смородина, вишня и т. д.), осенью и зимой — яблоки и груши, весной — цитрусовые. Для лучшего переваривания пищи соки детям разводят водой в пропорции 1 : 1 или берут 1 часть воды на 2 части сока. (Неразведенные соки угнетают деятельность поджелудочной железы, а разведенные усиливают. Угнетение переваривающей способности поджелудочной железы всегда сопровождается и угнетением ферментативной деятельности желудка. Разведенные же соки, выпитые натошак, стимулируют деятельность желудка и поджелудочной железы.) Через 15—20 минут дайте ребенку кашу — лучше из цельного зерна. В обед снова можно предложить малышу любой сок, а можно дать салат из помидоров с подсолнечным маслом (сырая белокочанная капуста и свежие огурцы могут усилить дисфункцию кишечника). Затем — крупяной или овощной вегетарианский суп, можно положить в него отварное мясо, фрикадельки. Иногда — суп с отварной рыбой.

Не следует давать мясо с картофелем: это сочетание неблагоприятно для переваривания. Дети плохо едят гарниры к мясу, они охотнее едят мясо отдельно. Через 2—3 часа можно предложить ребенку компот (кисели противопоказаны), либо печеные яблоки, либо чай с сухарями, сушками, нежирным печеньем. Ужин должен состоять чаще из белковой пищи. Можно дать творог с кефиром, но только если творог у вас собственного приготовления. Если же у вас имеется лишь творог, купленный на рынке или в магазине, то во избежание отравлений сделайте сырники, творожную запеканку. Эти блюда хорошо сочетаются с кефиром. Иногда на ужин можно дать какое-то картофельное блюдо. Дети охотно едят жареную картошку с квашеной капустой, соленым огурцом. Можно предложить 1—2 яйца, но не давайте к ним еще какие-либо блюда.

Во время обострения со стороны кишечника следует в предлагаемой диете заменить сырые яблоки печеными, овощные супы — слизистыми крупяными супами, не нужно давать квашеную капусту, огурцы и жареный картофель, их следует заменить любой кашей. Для лучшего переваривания пищи врачи часто выписывают соляную кислоту с пепсином (получаемым из желудка лошадей или собак), панкреатин (тоже животного происхождения), фестал и т. д. Эти лекарства чужеродны для человека, они могут стать аллергенами. Вместо них лучше давать ребенку до еды разведенные соки, стимулирующие выделение собственных ферментов. Кроме того, соками мы уменьшаем авитаминоз и компенсируем недостаток железа.

Та традиционная терапия биопрепаратами, которую назначают врачи, может помочь только при условии улучшения состояния всего организма. А этому способствуют диета, общеукрепляющая терапия и закаливающие процедуры, нацеленные на стимулирование собственного иммунитета. В зависимости от нарушения флоры в кишечнике может быть назначено лечение следующими

биопрепаратами: либо *нистатином* (при грибковом поражении), либо *хлорофиллиптом* (при стафилококковой флоре). С успехом применяются различные *фаги* (противопротейные и т. д.). До 6-месячного возраста применяется *бифидумбактерин*, старшим детям можно назначать *бификол*, *лактобактерин*, *колибактерин*. Курсы лечения проводят длительно — до 21 дня каждым препаратом. Врач направляет больного на анализ кала и по его результатам назначает конкретный биопрепарат. Так же, как и к взрослым, к детям применяют при лечении различные бактериофаги.

Процесс заселения больного кишечника нормальной флорой идет порой очень медленно, поэтому курс иногда приходится повторять. Однако успех лечения зависит не столько от количества этих препаратов, сколько от общеукрепляющей терапии.

Таблица 16.1. Растительные продукты, применяемые для профилактики и лечения кишечных дисбактериозов

Растительные продукты	Действие в кишечнике
Брусника	Уменьшает рост грибов
Абрикос	Уменьшает процессы брожения, воздействует на протей, стафилококк, энтерококк, клебсиеллу, синегнойную палочку
Гранатовый сок	Воздействует на бактерии дизентерийной группы, эшерихий
Земляника	Уменьшает рост стрептококка, стафилококка, энтерококка
Сок кизила	Воздействует на патогенные кишечные, особенно сальмонеллы
Клюква	Препятствует брожению, воздействует на протей, сальмонеллы, клебсиеллы, шигеллы
Барбарис	Воздействует на стафилококк, стрептококк, бактерии дизентерийной группы, энтерококк
Малина	Уменьшает рост кокков
Черника	Уменьшает рост кокков, шигелл, протей, клебсиелл
Шиповник (плоды)	Уменьшает рост стафилококка, эшерихий
Рябина черноплодная	Оказывает антимикробное действие
Черная смородина	Воздействует на стафилококк, энтерококк, протей, шигеллы

Таблица 16.2. Растительные продукты, применяемые для профилактики и лечения кишечных дисбактериозов (окончание)

Растительные продукты	Действие в кишечнике
Лук	Уменьшает рост эшерихий
Гвоздика	Воздействует на эшерихий, протей, клебсиеллы, синегнойную палочку, грибы
Яблоки	Уменьшает рост протей, клебсиелл, шигелл
Чеснок	Воздействует на протей, клебсиеллы
Хрен	Антимикробное действие на протей, клебсиеллы, синегнойную палочку
Укроп	Уменьшает рост протей, клебсиелл
Тмин	Воздействует на протей, клебсиеллу
Редька черная	Уменьшает рост протей, клебсиелл, синегнойной палочки
Перец стручковый	Воздействует на протей, клебсиеллы, грибы
Морковь	Уменьшает рост сальмонелл, клостридий, грибов, простейших
Корица	Воздействует на патогенные кишечные бактерии, синегнойную палочку, грибы

Таблица 17. Кисломолочные продукты, используемые для профилактики кишечных дисбактериозов

Название продукта	С добавлением
Напиток "Угличский"	
Вита	
Биолакт обогащенный	железо, витамин РР
Ацидофильный энпит	-
Кисломолочный лактобактерин	-
Кисломолочный бифидум-бактерин	-
Бифилак молочный	-
Антацидный бифилак	-
Ацидофлора	-
Биофрукто-лакт	фруктовый наполнитель

КОЛИКИ: ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ И МЕТОДЫ УСТРАНЕНИЯ

Хотя и нет единого взгляда на происхождение и определение колик у детей, врачи подозревают, что именно они служат причиной неожиданных и необъяснимых приступов безутешного плача малыша.

Признаки колик:

- колики длятся по меньшей мере 3 часа в день, случаются 3 раза в неделю и продолжаются не менее 3 недель;
- начинаются в первые 3 недели жизни;
- редко когда длятся более 3 месяцев;
- случаются у детей, которые во всем остальном здоровы и хорошо растут.

Наиболее удручает и пугает в коликах то, что неизвестно, отчего кричит ребенок и почему то, что раньше его успокаивало, теперь не действует.

Существует несколько мифов о коликах.

Миф первый

Беспокойное поведение ребенка больше следствие его собственного темперамента, нежели неумения матери. Исследователи снимают вину с родителей. Нет никаких доказательств того, что напряжение матери неминуемо передается ребенку. Правда, у матери, много нервничавшей во время беременности, больше шансов родить ребенка с коликами. Авторы отдельных разработок также предполагают, что появление колик у ребенка связано с самовнушением их матери. Некоторые настраиваются на то, что у их ребенка будут колики, и часто их и получают. По некоторым данным, настроение матери скорее влияет на то, как она ухаживает за ребенком, а не является первопричиной колик. Просто на руках у нервной матери ребенок чувствует себя неудобно.

Если бы волнение родителей вызывало у детей колики, то тогда наиболее правомерно предположить, что они должны быть у первенцев, а это не так. Беспокойные дети и дети с коликами рождаются вне всякой зависимости от того, какой это по счету ребенок в семье. Поведение ребенка нельзя списать и на загруженность родителей. Антропологи уверяют, что у народов, которые больше носят на себе детей, меньше беспокойных младенцев, но дети с коликами встречаются во всем мире. Китайцы называют это “сто дней плача”.

Миф второй

У детей часто в первые месяцы жизни внутри много газов. Положите руку на вздувшийся животик месячного младенца, которого только что покормили, и вы уловите бурчание, которое проходит к следующему кормлению. Рентгеновские снимки ставят под сомнение наличие газов как причину колик. Они показывают, что такие газы встречаются одинаково часто как у здоровых детей, так и у малышей с коликами. К тому же, напротив, газов бывает больше после приступа, а не до него. Полагают, что во время крика ребенок заглатывает много воздуха, поэтому газы не причина, а результат колик. Хотя многих детей и могут беспокоить газы в животике, эти исследования выбивают почву из-под теории, объясняющей колики скоплением газов.

Если вмешаться и прервать крики страдающего от колик малыша, он заглотает меньше воздуха. Посмотрите на ребенка во время одного из таких приступов. Он так долго задерживает дыхание во время крика, что даже синеет, и это повергает родителей в панику. Затем, когда кажется, что крик уже никогда не кончится, ребенок судорожно глотает воздух (как это делаете и вы после долгой задержки дыхания). Часть его может попасть в желудок, и этот излишек воздуха распирает внутренности, возможно, служа причиной продолжения колик.

Чтобы узнать, что беспокоит вашего ребенка, нужно рассмотреть три возможных рода причин: медицинские, эмоциональные и связанные с питанием.

Заглатывание воздуха и выход газов — нормальное условие роста ребенка. Но излишек газов в кишечнике может доставить вашему малышу неприятности.

Попробуйте несколько способов, чтобы удалить газы. **Старайтесь, чтобы меньше воздуха попадало при кормлении внутрь.** Убедитесь, что губы ребенка образуют плотное кольцо вокруг соска. При кормлении из бутылочки следите, чтобы ребенок захватывал соску подальше от ее конца. Бутылочку нужно наклонить под углом 30—45°, чтобы воздух скапливался у ее дна, или используйте для кормления особые сжимающиеся бутылочки. Если вы кормите грудью, исключите из вашего рациона некоторые продукты. Кормите ребенка поменьше, но чаще. Держите малыша вертикально или под углом 45° во время кормления и через полчаса после него. Следите, чтобы ребенок не очень долго сосал соску-пустышку. Немедленно реагируйте на крик малыша.

Прежде всего убедитесь, что ребенок отрыгнул воздух после кормления. Можно также использовать следующие **средства**:

- массаж живота;
- наклоны ребенка;
- специальные капли от газов;
- глицериновые свечи.

Вы можете подозревать, что боль вызвана **медицинскими причинами**, в следующих случаях:

- если плач ребенка внезапно перерастает в душераздирающий вопль;
- если ребенок часто просыпается от боли.

Крик выражается в частых, долгих, безутешных приступах и не ограничивается вечерними часами.

Родительская интуиция подсказывает вам, что ваш малыш от чего-то страдает.

Если вы решили, что визит к врачу необходим, примите следующие меры, чтобы быть уверенным, что сделали все от вас зависящее.

Перед обращением к врачу напишите ответы на следующие вопросы.

- Так ли сильна боль, что может серьезно повредить и малышу и вам, или он просто капризничает?
- Когда начинаются приступы, как часто случаются и сколько длятся?

- Что их провоцирует и что выводит ребенка из приступа? Бывают ли они по ночам?
- Опишите характер крика.
- Отчего, по-вашему, происходит боль? Как выглядят лицо, живот и конечности ребенка во время приступа?
- Опишите подробности кормлений: из бутылочки или грудью, их частота, много ли попадает воздуха.
- Пробовали ли вы как-то изменить состав смеси или способ питания? Что помогало?
- У вашего ребенка отходит много газов?
- Пища идет по пищеводу легко или с трудом, как часто ребенок испражняется, и каков характер стула?
- Отрыгивает ли ребенок? Как часто, через какое время после кормления и с какой силой?
- Есть ли у вашего малыша сыпь от пеленок, какая она? Есть ли у него красная кольцеобразная сыпь вокруг анального отверстия (это указывает на повышенную чувствительность к пище).
- Напишите отчет о ваших домашних средствах: что помогает, а что — нет.
- Предположите свой диагноз.
- Могут ли употребляемые вами продукты, содержащие газ, вызвать излишек его у ребенка?

Любая опытная мать, кормящая грудью, знает, что ей нельзя употреблять, чтобы у ребенка не возникали колики. В **список нежелательной пищи** входят **овощи, способствующие образованию газа, молочные продукты, некоторые зерна и орехи, продукты, содержащие кофеин.**

Но вздутие животика у ребенка может быть вызвано не только тем, что ест мать, но и тем, как ребенок питается. **Перекармливание** — одна из частых скрытых причин образования избытка газов. Потребление слишком большого количества молока может вызвать выделение в желудке газа при расщеплении лактозы. Можно улучшить пищеварение ребенка, если кормить его чаще, но маленькими порциями, или давать ему только одну грудь (следя, конечно, за тем, чтобы питание ребенка не страдало от этой перемены).

Гастроэзофагиальный рефлюкс (ГЭР) — одна из недавно открытых причин колик и ночных пробуждений у детей. Раздражающее действие кислоты, попадающей при рефлюксе из желудка в пищевод, вызывает боль сродни той, что взрослые называют изжогой. Такое забрасывание кислоты чаще происходит в горизонтальном положении, поэтому ребенок больше мучится, если лежит, и чувствует себя лучше в вертикальном положении.

Симптомы рефлюкса у ребенка:

- частые приступы болезненного крика — сильно отличающегося от обычного плача малыша;
- частые срыгивания после кормления: они могут сочетаться с обильными выделениями из носа;
- частые приступы желудочной боли — и днем и ночью, пробуждение ночью от боли;
- беспокойство после еды (ребенок сучит ногами, поджимает колени к груди);
- тело ребенка изгибается или извивается от боли;

- страдания уменьшаются, если ребенка поддержать вертикально и уложить на живот (ничком), придав постели наклон под углом 30°;
- частая и непонятная простуда, одышка, грудные инфекции;
- задержка дыхания.

У ребенка, страдающего рефлюксом, могут проявляться лишь некоторые из этих признаков. Если содержимое желудка забрасывается только в часть пищевода, срыгивания может не быть. Некоторые дети настолько за день устают от крика, что спокойно спят ночью. При подозрении на ГЭР проводят исследование с помощью зонда, который вводят в пищевод, и периодически измеряют содержание кислоты в течение 12—24 часов. Но поскольку обратный заброс в той или иной степени может происходить у каждого третьего ребенка, то по одному уровню кислотности сложно сказать, является ли рефлюкс причиной боли. Чтобы это уточнить, составляют расписание колик у ребенка. Если приступы соответствуют времени попадания кислоты в пищевод, то можно считать, что причина боли найдена. Если симптомы ГЭР очевидны, врач может начать лечение, даже не проверяя уровень кислотности.

Как справиться с ГЭР:

- давайте лекарства, назначенные доктором и призванные нейтрализовать кислоту и обеспечить нормальное прохождение пищи по пищеводу;
- носите ребенка как можно больше, чтобы он меньше плакал. Во время крика кислота в большем количестве проникает в пищевод;
- кормите грудью. Исследования показывают, что при этом уровень ГЭР ниже;
- ребенка нужно укладывать на живот под углом 30° на полчаса после еды и для сна;
- вам понадобится специальный лоскут, который будет удерживать ребенка распластанным на животе на наклонном матрасе. Менее действенно просто вертикальное положение в детском креслице;
- добавляйте рисовую кашку в питательную смесь или давайте ее во время кормления грудью или после него;
- кормите поменьше, но чаще (материнское молоко нейтрализует кислоту).

У большинства детей ГЭР идет на спад в возрасте около 6 месяцев, к году жизни исчезает совсем. Но иногда требуется более длительное лечение, а в некоторых случаях рефлюкс вообще остается нераспознанным.

Связь колик с коровьим молоком. Новые исследования подтверждают то, что давно заметили опытные матери. У некоторых детей возникают симптомы колик, если мать пьет коровье молоко. Обнаружено, что б-лактоглобулин, способный вызвать аллергию и содержащийся в коровьем молоке, может передаваться через материнское молоко. Он вызывает у ребенка расстройство пищеварения (как если бы тот непосредственно пил коровье молоко). В одном из исследований установлено, что удаление из рациона матери продуктов, содержащих коровье молоко, приводит к уменьшению симптомов колик примерно у 1/2 детей. Другие ученые не обнаружили такой связи. Если причина колик у вашего ребенка связана именно с этим, то боли у него обычно проявляются через несколько часов после употребления вами указанных продуктов, а симптомы исчезают через 1—2 дня после их исключения из вашего рациона.

Некоторым матерям необходимо полностью исключить молочные продукты (включая мороженое), масло и маргарин. Другим достаточно сократить количество потребляемого молока, но не отказываться от кефира и сыра. Возможно, колики проходят в возрасте около 4 месяцев отчасти и потому, что к этому времени желудок ребенка развит уже достаточно для того, чтобы не допустить попадания аллергенов в кровь.

Если вам не терпится побыстрее дать коликам хоть какое-то объяснение или найти чудодейственное лекарство, вы легко можете утратить объективность, относя колики на счет молочных и других продуктов вашего рациона. Если ребенок настолько подвержен аллергии, что молочные продукты вызывают у него колики, то при этом возникают и другие симптомы аллергии — сыпь, понос, выделения из носа, ночные пробуждения. Эти признаки остаются и после того, как проходит приступ колик. Есть и еще один признак непереносимости пищи: частый зеленый слизистый стул (или, наоборот, запор), а также красное аллергическое кольцо вокруг анального отверстия. Если вы исключите из своего рациона опасные продукты, стул ребенка станет нормальным, а раздражение вокруг ануса исчезнет.

Дети, питающиеся смесями на основе коровьего молока, могут при повышенной к нему чувствительности страдать коликами. Если вы подозреваете у своего ребенка аллергию, сначала проверьте, как на него действует та или иная питательная смесь. Используйте метод исключения и замены.

Колики **чаще бывают у детей, родители которых** (или одна кормящая мать) **курят**. Установлено, что на ребенка действует не только никотин, поступающий с материнским молоком, но и попадающий из окружающего воздуха (пассивное курение). Дети курящих родителей более беспокойны, а курящей матери сложнее управиться с ребенком, страдающим коликами. Последние исследования показывают, что у курящих матерей ниже содержание пролактина — гормона, который повышает материнскую чувствительность и позволяет ей выдерживать подобные испытания.

У колик могут быть разные причины: физические, медицинские, связанные с питанием и эмоциональные. Колики — не просто болезнь. Могут ли колики быть связаны со становлением нервной системы, а не с нарушениями в пищеварительном тракте? У некоторых детей колики — это образ поведения, а не неизлечимая болезнь.

Чтобы легче пережить вечерний приступ колик и избежать “счастливого” часа, заранее приготовьте ужин, это поможет вам больше внимания уделить забеспокоившемуся малышу. Послеобеденный сон для ребенка (и для вас самих) иногда предупреждает вечерний приступ. Или, если он все же произошел, помогает вам лучше контактировать с малышом. Если поносить ребенка час-другой перед наступлением вечера, это поможет расслабиться ему настолько, что вечернего взрыва не произойдет.

У каждого есть свои биоритмы, обеспечивающие хорошее состояние здоровья. Это наши внутренние часы, которые автоматически выделяют регулятивные гормоны и управляют изменением температуры тела днем и циклами ночного сна. Когда наши биоритмы упорядочены, мы чувствуем себя хорошо и у нас все

получается. Если же биоритмы нарушаются, например, когда мы поздно ложимся спать, мы становимся беспокойными.

Некоторые дети приходят в этот мир с нарушенными биоритмами. Их принято называть беспокойными. У других биоритмы отлажены, но нуждаются в поддержке. Если не удастся упорядочить или поддержать биоритмы, ребенок начинает вести себя, как при коликах. Возможно, существуют особые гормоны, помогающие внутренней организации. Если их не хватает, ребенок беспокоится, его биоритмы неупорядочены. Он не кричит постоянно, а дает выход напряжению во время приступов колик, или скопившееся за день напряжение вечером выливается в продолжительный приступ.

Может быть, колики связаны с нехваткой успокаивающих гормонов или избытком возбуждающих? **Прогестерон** — один из гормонов, известный своим успокаивающим и навевающим сон действием. Ребенок получает его из плаценты при рождении. Возможно, успокаивающий эффект этого прогестерона иссякает по истечении 2 недель, и, если ребенок не начал вырабатывать свой собственный прогестерон, у него начинаются колики. Некоторые исследования обнаружили низкий уровень этого гормона у детей, страдающих коликами, и улучшение их состояния при введении содержащих его препаратов. Другие авторы отметили переменный эффект. Но на одной и той же стадии у детей, которых кормят грудью, содержание прогестерона выше, нежели у прочих. Другое доказательство связи с теорией нарушения биоритмов — роль **простагландинов** (гормонов, вызывающих сильное сокращение мышц пищеварительного тракта). Когда двум детям для лечения заболевания сердца ввели простагландин, у них появились колики. Эта гормональная теория подтверждается также тем, что дети, появившиеся на свет при тяжелых родах, чаще оказываются беспокойными.

И последнее подтверждение: колики чудом исчезают в возрасте 3—4 месяцев, когда у ребенка появляются упорядоченные привычки ко сну и вырабатываются соответствующие биоритмы. Есть ли здесь какая-то связь? Беспокойство и колики у большинства детей (хотя и не у всех) — отражение на поведении и состоянии здоровья именно неорганизованности внутренних регулирующих систем. Но предстоит еще много исследований, чтобы найти связь между гормональной регуляцией и поведением ребенка, а также уточнить, как на это повлияет стиль родительской заботы. До тех пор, пока эти исследования не проведены, остается полагаться на здравый смысл, подсказывающий, что ребенок успокаивается, когда его держат на руках и нянчат.

Хотя вопрос о том, что же такое колики, остается открытым, можно сделать два обоснованных предположения. Первое: **нарушена деятельность всего организма ребенка**. Второе: **ребенок чувствует боль в кишечнике и желудке**. Сам термин “колики” происходит от греческого “коликос”, что означает “боль в толстой кишке”. Следовательно, лечение должно быть направлено на расслабление всего организма, и особенно живота.

Вы должны перепробовать все известные **положения, в каких можно носить ребенка**, пока не найдете подходящее. Вот некоторые из них, проверенные временем и обладающие, по мнению родителей детей с коликами, “шумогасящим эффектом”.

1. Положите ребенка животиком вдоль вашего предплечья. Голову его устройте на внутренней поверхности согнутого локтя, а ноги поддерживайте ладонью. Держите малыша крепко. Другой рукой вдавите его животиком в предплечье. Если вы нашли правильное положение, животик ребенка расслабится, расправятся брови, напряженные конечности повиснут свободно, как плети. Можно перевернуть малыша наоборот — чтобы его подбородок лежал на ладони, живот — на предплечье, а задняя часть тела — на сгибе локтя.
2. Голову прильнувшего к вашей груди ребенка придерживайте подбородком. Напевайте тихую медленную мелодию. Когда ребенок успокоится и уснет во время танца или просто при ношении, устройте его потеплее.
3. Держите ребенка достаточно близко к себе, чтобы встречаться с ним взглядом; одной рукой поддерживайте его под попку, другой — за спину и шею. Особенно важно поддерживать голову у новорожденного. Слегка подбрасывайте ребенка с ритмом 60—70 движений в минуту. Для большего эффекта поглаживайте его попку.

Снять напряжение у ребенка, особенно страдающего болями в животе, помогают, кроме укачивания, и наклоны. Вот несколько проверенных временем **упражнений**, но от них не будет пользы в период самого пика боли. Сначала сделайте все, чтобы успокоить ребенка, тогда и наклоны пойдут ему на благо.

1. Обхватите снизу икры обеих ног ребенка и прижимайте его ноги к животу. Можно чередовать эти движения с упражнением “Велосипед”.
2. Это лучшее средство, позволяющее снять напряжение у детей, которые любят выгибать спину и плохо расслабляются в другой позе. Прижмите к себе ребенка так, чтобы его спина упиралась вам в грудь, а сам он согнулся (положение сидя). Это расслабляет мышцы живота и спины и часто ведет к расслаблению всего тела ребенка. Если вы привыкли общаться с малышом глазами и с помощью мимики, разверните его лицом к себе. Спину ребенка держите подальше от себя, а его ноги подтяните к вашей груди.
3. Положите ребенка животом на большой надувной пляжный мяч и катайте его вперед-назад круговыми движениями. Придерживайте малыша рукой.
4. Постарайтесь, чтобы ребенок уснул, лежа животом на подушке так, чтобы его ноги свисали; создаваемое при этом некоторое давление на живот успокаивает малыша.
5. Положите под живот ребенка на сон грядущий сложенную пеленку или бутылочку с теплой (не горячей) водой, завернутую в салфетку. Это позволит малышу не просыпаться от скопления излишних газов.

Положите ладонь на живот ребенка в пупочной области, а пальцами разминайте животик. Теплота вашей ладони снимет напряжение. Мысленно представьте на животе ребенка перевернутую букву “U”. Под вашей ладонью окажется кишечник малыша, который надо расслабить, чтобы из толстой кишки вышли газы. Вотрите в ладони немного теплого масла и разомните животик ребенка круговыми движениями. Начните с того, что нарисуйте сверху вниз на левом боку ребенка букву “I” — это продвинет газы вниз по толстой кишке. Затем, массируя, рисуйте перевернутую “P”, в результате газы пройдут по толстой кишке к выходу. Следующий этап: рисуйте перевернутую “U” по всей длине толстой кишки. Массаж живота лучше делать, когда ребенок сидит у вас на коленях, оперевшись в ваше тело ногами, или когда вы вдвоем в теплой ванне.

Новые исследования доказывают, что лекарства от колик, которые раньше считались безобидными, могут повредить ребенку. Информация о воздействии того или иного лекарства постоянно обновляется, поэтому каждый раз нужно советоваться с врачом перед тем, как давать ребенку любые препараты.

Противогазовые капли, если их давать перед кормлением, улучшают пищеварение и уменьшают количество газов. С нашей точки зрения, эти капли безопасны и иногда помогают избавиться от избытка газов в кишечнике. Врач может облегчить страдания ребенка с раздувшимся животиком, **смазав задний проход**. Это помогает ребенку очистить желудок, и колики прекращаются. Если ваш малыш страдает запором, ему могут помочь специальные **детские глицериновые свечи**. Введите ребенку свечу в анальное отверстие примерно на 2,5 см и на минуту сожмите его ягодицы, чтобы дать ей раствориться.

Вот еще два необычных средства от колик, которые, как утверждают родители, снимают у детей боль. **Бифидум-лактобактерии** — молочнокислые бактерии, способствующие процессам брожения. Дайте ребенку при коликах 1/4 ч. ложки раствора вместе с едой. **Травяные чаи**. Иногда помогает чай из фенхеля: 1/2 ч. ложки на чашку кипятка. Накройте крышкой и настаивайте 5—10 мин, затем процедите, остудите и дайте ребенку несколько чайных ложек теплого чая.

Колики начинаются в возрасте 2 недель и достигают своего пика к 6—8 неделям. Редко когда они продолжаются после 4 месяцев, но поведение ребенка может остаться беспокойным до года и постепенно упорядочиться между 1 и 2 годами жизни. Согласно результатам одного исследования, у всех 50 детей колики прошли до 4 месяцев. Именно в это время у ребенка формируется внутренний уклад сна. Происходят захватывающие изменения в его развитии. Ребенок начинает видеть все четко. Он настолько увлекается зрелищем, что забывает о крике. Он может играть со своими руками и сосать пальцы, что тоже успокаивает. Ребенок может размахивать руками и ногами и таким образом снимать напряженность. К 6 месяцам у детей укрепляется желудок, что, возможно, избавляет их от аллергии на молоко. К этому времени или находится причина, или совершенствуется техника успокаивания. Колики проходят, как и в отпущенные природой сроки заканчивается беременность и происходят роды.

ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ У ДЕТЕЙ

Под пищевой аллергией понимают реакцию организма, обусловленную повышенной чувствительностью к определенным пищевым продуктам, играющим роль пищевых аллергенов. Пищевая аллергия обычно связана с употреблением в пищу продуктов и возникновением определенных заболеваний. Проявлениями пищевой аллергии могут быть: желудочно-кишечные заболевания, крапивница, ангионевротический отек, экзема, нейродермит, астма, аллергический ринит.

В зависимости от того, в каком органе или ткани происходит встреча аллергена с клетками, вооруженными Ig E антителами, возникают те или иные проявления.

Если такая реакция происходит в нескольких органах и тканях в результате попадания аллергена в общий кровоток, развивается самая грозная форма аллергии в виде общей тяжелой реакции — анафилактического шока.

Об аллергических реакциях, развивающихся в желудочно-кишечном тракте ребенка в ответ на пищу, известно с античных времен. Еще Гиппократ указывал на развитие кишечных расстройств и крапивницы у детей при приеме коровьего молока. Однако современные дети страдают от аллергии не меньше.

По данным отечественных и зарубежных исследователей, распространенность пищевой аллергии достигает у детей 10%. Для многих она носит временный характер, и уже к 3-летнему возрасту до 90% детей, ранее имевших проявления пищевой аллергии в виде атопического дерматита, полностью выздоравливают. Вместе с тем, однако, это характерно не для всех продуктов; аллергия сохраняется у 5-летних детей к коровьему молоку в 10% случаев, к яйцу в 20% и к арахису в 60% случаев.

Склонность к аллергическим заболеваниям возникает в 70% случаев в результате наследования, но это не значит, что каждый несущий в себе такую предрасположенность, должен страдать аллергическими заболеваниями. Обычно наследуется тот же самый тип аллергии.

Возникновение аллергического заболевания из-за пищевых продуктов и степень его сложности зависят от многочисленных факторов, например от типа приготовления блюд а, от того, какова предрасположенность к аллергии — сильная или слабая.

Пищевые продукты, которые употребляются в пищу впервые, не вызывают аллергии. Она может возникнуть в результате продолжительного употребления этих продуктов: в течение недель, месяцев, а иногда даже лет.

Каждого из нас природа наградила мощной саморегулирующейся иммунной системой, которая защищает организм от нашествия чужеродных веществ. Когда такой “чужак” попадает внутрь нас, организм принимается сражаться против попавшего врага антителами — начинается активная выработка антител. Однако у некоторых людей по самым разным причинам при попадании в организм определенных веществ (аллергенов) клетки иммунной системы начинают вырабатывать в больших количествах специфическую группу антител — иммуноглобулин E, обладающий особыми биологическими свойствами. Процесс образования иммуноглобулина E называется сенсибилизацией. Эти антитела

способны закрепляться на поверхности клеток различных органов: кожи, дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, а в тех случаях, когда антитела приживаются на коже, развивается дерматит, экзема, крапивница; если антитела фиксируются в бронхах и легких, возникает такое грозное заболевание, как бронхиальная астма.

Согласно существующему мнению, пищевая аллергия, связанная с нарушением иммунитета, и пищевая непереносимость — это реакции неиммунологического характера. В том и другом случае причиной нарушения является пища. И нередко методы и средства борьбы с этими нарушениями одни и те же.

Основной путь проникновения в организм человека пищевых аллергенов — желудочно-кишечный тракт. Обычная еда содержит множество потенциальных аллергенов. Имунные клетки здорового ребенка ограничивают поступление аллергенов во внутреннюю среду организма. Разнообразные заболевания органов пищеварения, сопровождающиеся нарушением пищеварения, приводят к ослаблению защитного барьера.

Важнейшим моментом в формировании пищевой аллергии и пищевой непереносимости является нерациональное, неправильное питание детей. Нередко причиной развития пищевой аллергии являются не сами продукты, а различные химические добавки, вносимые для улучшения вкуса, запаха, цвета продукта, обеспечивающие длительность хранения.

По степени аллергизирующей активности условно выделяют три группы пищевых продуктов

- **Высокая степень:** коровье молоко, рыба, яйца, цитрусовые, орехи, мед, грибы, куриное мясо, клубника, малина, земляника, ананасы, дыня, хурма, гранаты, черная смородина, ежевика, шоколад, кофе, какао, горчица, томаты, морковь, свекла, сельдерей, пшеница, рожь, виноград.
- **Средняя степень:** персики, абрикосы, красная смородина, клюква, рис, кукуруза, гречиха, перец зеленый, горох, свинина, индейка, кролик.
- **Слабая степень:** кабачки, патиссоны, репа, тыква, кисло-сладкие яблоки, бананы, миндаль, белая смородина, крыжовник, чернослив, слива, арбуз, салат, конина, баранина.

Это должен знать каждый из родителей:

- нельзя ставить диагноз ребенку самим;
- не стоит следовать рекомендациям, почерпнутым из газет и телепередач. В них в лучшем случае лишь дают общие выводы, даже убедительные рецепты не обязательно помогают в конкретной ситуации. Необходима консультация опытного врача-практика в области аллергологии. Симптомы болезни и сама болезнь — это разные вещи. В любом случае должен быть поставлен точный диагноз.

Таблица 18. Сравнительная диагностика пищевой аллергии

Симптомы пищевой аллергии	Другие возможные причины симптомов
Хронический насморк	Инфекции, сенной насморк, гайморит, ингаляционные аллергии, волосы животного и другие
Кашель	Курение, загрязнение воздуха, инфекции (вирусы, бактерий)
Одышка, бронхиальная астма	Инфекции, заболевания сердца, придаточных полостей носа, курение, загрязнение воздуха, ингаляционные аллергены
Сыпь на лице	Различные неаллергические заболевания кожи, гормональные нарушения, аллергия, возникающая контактным путем через косметику, нейродермит, псориаз
Крапивница (уртикария)	Вирусная и бактериальная инфекция, очаги воспаления в организме, охлаждение, медикаментозная, заболевания иммунной системы
Отеки на теле	Как при крапивнице, а также заболевания почек
Припухшие веки, конъюнктивит	Аллергия, контактное воспаление соединительнотканной оболочки глаза, глазные инфекции, хроническое воспаление придаточных полостей носа
Боли и опухоль суставов	Ревматические заболевания, полиартрит, инфекционные болезни
Головные боли	Многие виды инфекций, гормональные нарушения, обусловленные стрессом, болезни обмена веществ
Сыпь по всему телу	Нейродермит, климатические факторы, высыпания, связанные со средствами гигиены, косметикой, неправильный уход за кожей, ингаляционная аллергия
Реакции слизистой оболочки полости рта	Парадонтоз, кариес зубов, неправильный уход за полостью рта, общие инфекции в полости рта, аллергия на металл

Пищевая аллергия может быть болезнью на всю жизнь. Большинство детей, страдающих аллергией на коровье молоко, утрачивают ее к 6-летнему возрасту, когда появляется повышение выносливости организма к аллергенам. С ростом переносимости человек может снова употреблять небольшое количество аллергенов в пищу, но это зависит от вида заболевания, вызванного определенными продуктами, а также от степени чувствительности. Однако обычно пищевая аллергия остается на всю жизнь. Ее причинами могут быть высокоагрессивные аллергены: рыба, яйцо, коровье молоко. Аллергия на орехи, сельдерей, семена растений тоже может стать вечным попутчиком.

Отмечается определенная **связь между пищевыми аллергенами и аллергическими симптомами:**

- при употреблении молока часто встречается экзема, спастический бронхит, энтерит;
- при употреблении яиц развивается отек Квинке, хроническая детская крапивница;
- рыбы — крапивница, экзема;
- грецких орехов — стоматит;
- шоколада, какао — ринит, мигрень, стоматит;
- сыра — мигрень;
- помидоров, перца — кашель, крапивница;
- меда — отек Квинке.

Различают:

- **семейно-наследственные формы с ранними сроками выявления**, с повышенным уровнем иммуноглобулина Е в сыворотке крови уже с периода новорожденности;
- **преходящую форму раннего детского возраста**, выявляющуюся в первые недели и месяцы жизни в связи с введением ранних докормов, продуктов, корректирующих питание, или прикорма, уровень иммуноглобулина Е близок к норме.

Вторичные формы возникают в раннем детском возрасте или в других возрастных группах в связи со значительным повышением проницаемости слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта, снижением ферментативных возможностей, выраженным дисбактериозом, кишечными инфекциями и другими заболеваниями. У старших школьников и подростков наиболее часто основой вторичной пищевой аллергии являются поражения тонкого или толстого кишечника. Сопутствующие формы пищевой аллергии имеют место у детей с типичными формами первичных форм иммунодефицитных состояний, а также тяжелых общих наследственных заболеваний. Аллергию могут вызвать 1—3 пищевых продукта и их сочетание (при заболеваниях пищеварительных органов).

Молоко и молочные продукты вызывают 76% случаев аллергии среди пищевых продуктов, **яйца** находятся на втором месте, **рыба** — на третьем месте; остальные аллергены встречаются менее чем в 7% случаев.

Чаще всего у детей поражается кожа, затем желудочно-кишечный тракт, органы дыхания, нервная система и т. д. **В различных возрастных группах встречаются разные проявления пищевой аллергии.**

- **До 6 месяцев.** Встречается кожная сыпь, проявляющаяся на фоне грудного вскармливания или при введении докорма и пищевой коррекции. Дисбактериоз и диспепсия, возникающие вместе с поражениями кожи или несколько позднее. Реже желудочно-кишечные симптомы предшествуют кожным.
- **6—12 месяцев.** Усиливаются кожные проявления и происходит распространение кожного процесса, появляются респираторные симптомы: ринит, отит, спазматический кашель, приступы удушья, появляются симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта.
- **1—3 года.** Появляется ограничение площади пораженного кожного покрова, экзема трансформируется в нейродермит. Возможно самостоятельное очищение кожи или волнообразное течение процесса со спонтанными ремиссиями. Могут появиться приступы удушья, связанные с бытовой и эпидермальной сенсibilизацией. Учащение приступов удушья или пищевой бронхиальной астмы. Появляется зависимость обострения пищевой аллергии от эмоционального состояния ребенка.
- **3—6 лет.** Кожные проявления разнообразны, но экзема редка. Отмечается появление или усиление болей в животе, расстройство стула, часто обнаруживают кишечных паразитов. Головные боли, нередко по типу мигрени, нарушение поведения, ускорение вытягивания при относительной недостаточности массы тела. Разрастание лимфоидной ткани носоглотки, повторные аденотонзилиты. Появляются респираторные симптомы в виде ринита, приступов удушья, присутствует резкий, навязчивый кашель.
- **Старше 6 лет.** Обнаруживаются нейродермит или острые кожные реакции. Хроническое поражение желудочно-кишечного тракта.

Формируется бронхиальная астма, астматический бронхит, аллергический ринит.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ У ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Кожные изменения. Ограниченные участки шелушения кожи, зудящие сыпи, покраснение вокруг рта после еды и вокруг заднего прохода после стула, легкость возникновения опрелостей, гнойничковых заболеваний, ограничение участков шелушения на голове, бледность кожных покровов, влажность и сниженная температура кожи.

Нарушение потоотделения. Отмечается резко усиленная потливость, характерны “потовые кризы”, когда ребенок в течение нескольких минут обливается потом. Кризы возникают во время сна или во время кормления молочными смесями. Больше всего потеют голова и верхняя часть туловища. Потливость наступает парадоксально — при снижении температуры окружающего воздуха. Склонность к обильному потоотделению и охлаждению кожи приводит к возникновению потницы и гнойничковых поражений.

Усиление слюноотделения и слизиобразования приводит к затруднению носового дыхания, отеку слизистых оболочек, насморку, слюнотечению. Катаральное состояние носоглотки усиливается через некоторое время после кормления смесью при охлаждении или перегревании ребенка.

Температурная неустойчивость. Отмечаются колебания температуры тела в значительных пределах, возможны кратковременные случаи лихорадки. Они нередко связаны с определенным временем после кормления. В дошкольном возрасте отмечается длительный субфебрилитет (небольшое повышение температуры тела).

Изменения желудочно-кишечного тракта. Характерны колики, обилие газов, неустойчивый стул со слизью. Отмечается склонность к срыгиванию и рвоте, отказ от молочных смесей. Часто умеренно увеличена и уплотнена печень. В дошкольном возрасте дискинезия желчевыводящих путей, гастродуоденит.

Изменение нервной системы. Отмечается повышенная возбудимость, капризность, нарушение засыпания и сна, “беспричинный” крик по ночам. В дошкольном возрасте — головные боли типа мигрени.

Изменение лимфатической ткани. Имеет место увеличение лимфатических желез малой и умеренной степени, быстрый рост миндалин и аденоидов.

Неустойчивость весовой кривой. При кормлении аллергенным продуктом наблюдаются неадекватные прибавки массы тела вследствие задержки жидкости, при отсутствии аллергена стремительно снижается вес. При отсутствии задержки жидкости отмечается склонность к гипотрофии.

Склонность к частым ОРВИ, эпизоды обструктивного ОРВИ-бронхита и также церебральных судорог при ОРВИ. В дошкольном возрасте отмечается склонность к артралгиям.

Склонность к кишечным инфекциям. Отмечается не только желудочно-кишечное расстройство, но также дисбактериоз, кишечные инфекции,

бактерионосительство. В дошкольном возрасте возможно поражение острицами, лямблиями и другими кишечными паразитами.

Изменение крови. Склонность к анемизации, лейкопения, в дошкольном возрасте — увеличение СОЭ. Диагностике пищевой аллергии помогает ведение пищевого дневника.

Таблица 19. Вариант пищевого дневника больного аллергией

Дата и время приема пищи	–
Меню	Состав и количество пищи, кулинарная обработка
Боли в животе	Локализация, продолжительность, характер
Тошнота, рвота	Время появления, продолжительность
Урчание в животе, чувство переполненности	Время, длительность
Понос	Консистенция кала, примеси крови, слизи, объем фекалий
Кожный зуд	Время появления, локализация, количество, длительность
Сыпь или волдыри на коже	Время появления, локализация, интенсивность
Ощущение жара, озноб	Время появления, длительность
Головная боль, головокружение	Время появления, продолжительность, интенсивность
Выделения из носа, заложенность носа	Время появления, продолжительность
Затрудненное дыхание, охриплость голоса	Время появления
Затрудненное глотание	Время появления
Общее состояние	Слабость, возбуждение, потливость и т.д. Их длительность
Повышение температуры	Когда, на сколько градусов, длительность
Прием лекарственных препаратов	Когда, каких, доза, реакция на них

Не все симптомы могут быть обусловлены пищевой аллергией. Непереносимость продуктов, для которой имеются доказательства аллергического механизма, является пищевой аллергией.

ЛОЖНАЯ АЛЛЕРГИЯ

Очень часто встречается ложная аллергия, которая имитирует иммунологическую реакцию организма. Она встречается чаще истинной пищевой аллергии. Подобные фармакологические эффекты могут появляться: **при избыточном потреблении пищевых продуктов, выделяющих гистамин и гистаминоподобные вещества; при функциональном несовершенстве мембран слизистой оболочки пищеварительного тракта**, которое способствует проникновению составных частей пищи в кровоток; **при склонности организма больного к высвобождению гистамина и повышенной чувствительности к нему.**

Основные симптомы ложной аллергии менее выражены, чем проявления пищевой аллергии. К ним относятся следующие: **хроническая крапивница, периодические головные боли, боли в животе, медленное переваривание пищи, метеоризм, периодическое расстройство стула, гистаминовый шок** (жар, покраснение кожи, рвота и понос через 1—3 часа после приема пищи).

Фармакологические эффекты вызывают: **тирамин** (сырые томаты, сельдь), **гистамин** (квашеная капуста, консервы), **фенилэтиламин** (шоколад, орехи), **кофеин, нитраты**. Механизм развития симптомов в этом случае связан с нарушением расщепления лактозы. Она сбраживается с образованием уксусной, молочной кислоты и приводит к сдвигу реакции кишечного содержимого в кислую сторону, скоплению воды, раздражению кишечника, усилению перистальтики, жидкому стулу. Наиболее часто ложная аллергия встречается при употреблении **ненаркотических анальгетиков, рентгеноконтрастных веществ, плазмозамещающих растворов**. Чужеродные вещества, содержащиеся в продуктах питания, также могут вызывать ложную аллергию. К ним относятся: **пестициды, тяжелые металлы, синтетические химические соединения, токсины микроорганизмов, лекарственные средства**.

Тяжелые металлы попадают в организм человека с растительной пищей. Можно перечислить следующие **принципы лечения ложной пищевой аллергии**:

- лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта;
- рациональное сбалансированное питание с исключением продуктов, обладающих раздражающим действием;
- защита эпителия кишечника обволакивающими средствами;
- исключение лекарственных средств с цветным покрытием.

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Зачастую очень легко не заметить первые признаки аллергического диатеза у детей. Самый тревожный симптом — **усиленное образование корочек желтого цвета на голове** малыша (гнейс). Порой эта корочка настолько прочна, что волосы пробиваются сквозь нее с трудом. Если гнейс появляется на бровях, это свидетельствует о развитии пищевой аллергии у ребенка.

Молочный струп — следующее проявление аллергизации организма. Щеки малыша краснеют, кожа грубеет и становится похожей на старческую. Если гнейс может появиться у ребенка-неаллергика, то молочный струп — это сигнал необходимости посещения аллерголога. Другой вариант проявления аллергии — **мокнущие трещинки за ушами** и в шейных складках. Если не придавать этому значения, на щеках ребенка раннего возраста появляются **мелкие прыщики**. Это экзема: сухая, если кожа в месте поражения начинает шелушиться; мокнущая, если кожа отекает и возникают пузырьки, наполненные жидкостью, которые сильно зудят, прорываясь. При прорывании оставляют подсыхающие **сильно зудящие корочки**. Сыпь может распространиться по всему лицу, а в более тяжелых случаях и по телу: на голени, живот, спину. Другие симптомы пищевой аллергии: частые **поносы**, чередующиеся с **запорами**, **рвота** после приема ребенком определенных продуктов, **боль в животе**, повышенный **метеоризм**, иногда возможно возникновение аллергической реакции в местах контакта с пищей: появление **отека и зуда на губах, на слизистой рта и глотки**. Степень выраженности пищевой аллергии варьируется от легкого недомогания до тяжелых состояний, даже со смертельным исходом.

ОСОБЕННОСТИ ГИПОАЛЛЕРГЕННОЙ ДИЕТЫ У МАТЕРИ

Современные дети встречаются с аллергенами гораздо раньше и чаще, чем несколько десятков лет назад. Еще до своего рождения их иммунная система ослабляется теми вредными веществами, которые попадают через плаценту матери. Организм будущей матери буквально отравлен выхлопными газами, хлорированной водой, солями тяжелых металлов, пестицидами, нитратами и прочими смертоносными примесями и уже не в состоянии защитить будущего младенца. Если женщина часто курит или является пассивным курильщиком, риск рождения ребенка, страдающего аллергическими заболеваниями, значительно увеличивается. Особое значение приобретают грудное вскармливание, его в настоящее время не получает 70% детей, в связи с тем, что лактация сохраняется лишь у 20—30% женщин.

Чем раньше ребенок переводится на искусственное вскармливание, тем больше риск возникновения у малыша пищевой аллергии. В составе женского молока имеется около 100 ингредиентов, которые отсутствуют в коровьем молоке, и которое невозможно синтезировать в лаборатории. Грудное молоко предназначено для чувствительной и развивающейся пищеварительной системы ребенка. Содержащиеся в грудном молоке протеин и жиры легче усваиваются, гораздо лучше, чем протеин и жиры коровьего молока. Поэтому дети на грудном вскармливании меньше страдают желудочно-кишечными заболеваниями и пищевой аллергией. У малышек почти никогда не бывает аллергии на грудное молоко, хотя ребенок может быть чувствителен к тому, что употребляла мать в пищу. Он хорошо воспринимает само молоко. В то же время у одного из десяти младенцев после первого приема проявляется аллергия к искусственной смеси, приготовленной на основе коровьего молока. Ожидая ребенка, необходимо свести к минимуму риск развития аллергии у еще не родившегося малыша. Следует обратить серьезное внимание на питание во время беременности.

Естественное питание должно быть разнообразным, но **некоторые продукты следует ограничить**. Ниже приводится их перечень.

- Копчения или перерабатываемые мясные продукты, сосиски, копченая колбаса и ветчина. В них содержится много жира, холестерина, различные химикаты, а иногда костная мука, которая содержит массу опасных веществ, поэтому подобные продукты лучше исключить из рациона.
- Копченая рыба, так в нее добавляют нитриты, для того чтобы она оставалась свежей.
- Рыба из зараженных водоемов.
- Искусственные продукты, такие как пирожные с кремом не на молочной основе, содержащие большое количество жира, сахара и химикатов; замороженные фруктовые десерты, цитрусовые и другие фруктовые напитки.
- Травяные чаи. Они часто содержат сомнительные вещества и оказывают нежелательные или даже опасные эффекты.
- Витаминные добавки (кроме тех, которые назначаются врачами).
- Сырая рыба.
- Алкогольные напитки.
- Водопроводная вода, содержащая различные примеси.
- Фрукты и овощи, содержащие опасные вещества.

Многие производители применяют различные добавки и консерванты, чтобы их продукция лучше выглядела, имела более приятный вкус и дольше хранилась. Во многих случаях вред, который причиняют здоровью матери и ребенка химические примеси, либо не поддается точной оценке, либо считается незначительным.

ВЫБОР ПРОДУКТОВ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ МАТЕРИ И РЕБЕНКА

Первый и основной совет. Беременным женщинам не следует резко менять свои пищевые привычки, если среди этих пристрастий не было привычки к алкоголю, исключения из пищи животных белков, а также других нарушений рационального питания.

Второй совет. Меню беременных должно включать все основные виды продуктов: молоко и молочные продукты, мясо и мясопродукты, рыбу, птицу, яйца, хлеб, макароны и крупы, овощи, ягоды, фрукты, соки. Сочетание продуктов в различных количествах может обеспечить будущую мать и плод необходимыми питательными веществами.

Третий совет. Нельзя прислушиваться к многочисленным советам, подобным тому, чтобы исключить мясо из рациона. Ни один из таких советов не является панацеей. Необходимо прислушиваться к себе и следить за своим организмом, ориентироваться на здравый смысл и рекомендации наблюдающего врача.

Четвертый совет. Если в первой половине беременности нет особых причин для ограничений, то во второй половине необходимо ограничить прием жидкости. В этот период необходима щадящая кулинарная обработка пищи — отваривание и тушение мяса и рыбы.

Пятый совет. Очень важно обеспечить регулярное опорожнение кишечника, что необходимо для освобождения от продуктов неполного окисления, образующихся в организме матери и плода. С этой целью следует шире использовать в питании продукты, богатые растительными волокнами, стимулирующими двигательную активность кишечника. К числу таких продуктов относятся хлеб из ржаной муки и муки грубого помола, гречневая, овсяная, перловая, пшеничная крупы, многие овощи и фрукты, в том числе морковь, свекла, яблоки, сухофрукты, соки с мякотью.

Шестой совет. Рацион беременной женщины также должен содержать достаточное количество незаменимых аминокислот, важным источником которых служат различные продукты животного происхождения — мясо, молоко, яйцо, рыба, а также бобовые (фасоль, соя, горох). Необходимо достаточное количество полиненасыщенных жирных кислот, которые поступают в организм в составе растительного масла, а также жиров; витаминов и микроэлементов, источником которых служат самые разные виды продуктов — от мяса рыбы и яиц до овощей, фруктов, круп.

С точки зрения возникновения аллергии у ребенка выделяются следующие **опасные возрастные периоды**. Пренатальный период — время от зачатия до рождения ребенка. Первая неделя жизни, перевод с естественного на искусственное вскармливание, введение прикорма.

Мы не можем изменить тот набор генов, который формировался веками, передавая от отцов к детям по наследству не только цвет глаз и волос, но и некоторые наследственные заболевания. Но можно свести к минимуму риск развития аллергии у еще не родившегося малыша.

Ожидая ребенка, следует обратить внимание на питание. Некоторые продукты следует ограничить. Не следует есть плитками шоколад и столовыми ложками мед. Килограмм съеденных апельсинов приносит больше вреда, чем пользы. Как бы беременную женщину ни угощали большим количеством земляники, нужно умерить свои желания. Беременной женщине нужно следить за состоянием своего организма и, если появились признаки аллергических реакций, выяснить причину и не употреблять или минимизировать поступление этих продуктов. Необходимо принимать лекарства, комплексные синтетические препараты, биодобавки только в крайнем случае, так как малыш вынужден принимать их вместе с матерью.

Необходимо пребывать в чистой зеленой зоне, так как при современной урбанизации отмечается сильное загрязнение атмосферного воздуха, особенно в городах. Необходимо избежать токсикоза во второй половине беременности. Токсикоз — это, по сути, самоотравление, которое происходит потому, что яды и шлаки не выводятся из организма, так как не справляются с работой печень и почки беременной женщины, плацента не ограждает малыша от отравляющих веществ.

Вторым опасным периодом является первая неделя жизни. Ребенок меняет водную среду на воздушную, изменяется тип питания, и от того, как начинает работать иммунная система, зависит его здоровье на многие годы. Самое главное — рано приложить ребенка к груди, так как это активизирует иммунную систему.

Необходимо подготовить внешнюю среду к встрече малыша, избавившись от лишней пыли в доме, удалить по возможности домашних животных из комнаты, где находится малыш.

Другим опасным моментом является перевод на искусственное вскармливание и введение прикорма. Следует помнить о возможности развития аллергических заболеваний у ребенка, мать которого принимает антибиотики. Что бы ни являлось причиной аллергизации, когда бы ни появились первые симптомы аллергического заболевания — это признак расстройства важнейших систем организма. Нельзя понимать аллергию лишь как сложное раздражение, как сыпь, которая у ребенка пройдет сама собой. Детские аллергические заболевания могут перерасти в серьезные болезни, которыми выросший ребенок будет страдать всю жизнь.

Питание кормящей матери должно включать достаточное количество всех элементов, необходимых ребенку. Так, для формирования костей ребенка нужен кальций. Если кормящая мать получает недостаточно кальция, то нужный ребенку кальций поступает из костей матери. Мать должна пить столько молока, сколько потребляет ее ребенок, плюс немного для нужд ее собственного организма. Она может употреблять молоко и молочные продукты по своему выбору.

Ежедневная гипоаллергенная диета матери должна включать следующие продукты (даже, если приходится ограничивать себя в еде, чтобы не прибавлять в весе): молоко, фрукты, овощи, картофель, мясо, рыба, птица, яйца, каши и хлеб, масло.

- Молоко не менее 400 г; лучше 400 г в любом виде, а также молочные продукты.

- Фрукты, овощи — 6 раз в день. Это сводится к соку из двух яблок, овощному салату, зеленым и желтым овощам и картофелю (по 2 раза в день). Чтобы удовлетворить потребность организма в витамине С, часть овощей должна употребляться в сыром виде.
- Меню должно включать яблоки, помидоры, огурцы, свежую капусту или ягоды. Витамин А содержится в темно-зеленых и ярко-желтых овощах.
- Картофель — ценный продукт не только по питательности, но и по содержанию витаминов. Фрукты и овощи могут быть свежими, консервированными, замороженными или сушеными.
- Мясо, птица, рыба — 1 или 2 раза в день. Не допускаются концентрированные бульоны; после закипания первый бульон сливается, и дальнейшая варка проводится в другой воде.
- Яйца — 1 яйцо в день, сваренное вкрутую.
- Каши и хлеб — 3 раза в день, как источник витаминов группы В.
- Масло — как источник витамина А.

Если кормящая мать излишне прибавляет в весе и у ребенка появляются признаки аллергии, сокращаются или вообще исключаются из диеты такие продукты, как конфеты, пирожные, и другие кондитерские изделия. Но не сокращается количество молока, фруктов и овощей.

Если у ребенка поставлен диагноз “аллергический диатез”, из рациона матери исключаются такие продукты, как:

- все виды копченостей;
- вареные колбасы, сосиски, сардельки;
- жареное мясо, печень, почки;
- жирная свинина, баранина, утка, гусь;
- морская рыба, рыбная икра, раки, крабы;
- крепкие мясные и рыбные бульоны, острые и жареные подливы и соусы, мясные и рыбные консервы;
- различные соленья и маринады;
- свежие и сушеные грибы, стручковый перец, баклажаны, редька, редис, горох, фасоль, чечевица, лук в сыром виде;
- кофе, какао, шоколад, мед, орехи;
- апельсины, мандарины, клубника, земляника, киви, ананасы, виноград, персики.

Мясные блюда ограничиваются, пшеничный хлеб заменяется ржаным. При непереносимости сливочного масла его заменяют топленым или из растительных жиров — оливковым.

При наличии у матери аллергии на коровье молоко исключаются из диеты сливочное масло, маргарин, сыр, творог, кефир, простокваша, сметана, йогурт, мороженое и сладкие кремы. О присутствии в продуктах молока свидетельствуют указания на упаковке (присутствуют казеин, лактоза).

При аллергии на яйца исключаются из рациона булочки, торты и пирожные. Обращается внимание на выпечку с блестящей корочкой — она получается при выпечке после смазки яичным белком. Из яиц готовят майонез, поэтому не следует заправлять им салаты.

Покупая продукты, внимательно изучайте упаковку — продукт не должен содержать альбумина, овомукоида.

При аллергии на рыбу и мясо (чаще возникает аллергия на соленую, маринованную и консервированную рыбу) не стоит есть красную и черную икру, креветки, крабы, раки. Из мясных продуктов более аллергенными считаются мясо птицы, говяжья печень, колбаса, паштеты и мясные консервы.

Самый опасный злак — пшеница, поэтому лучше отказаться от мучных продуктов, особенно от муки грубого помола с отрубями. Нельзя употреблять в пищу в этих случаях манную кашу. Иногда в продукты добавляют пшеничный крахмал. О присутствии в продуктах злаков сигнализируют слова на упаковке: клейковина, глютен, модифицированный крахмал.

При наличии аллергии на бобы противопоказаны фасоль, горох, консервированный горошек. Орехи добавляют сейчас во многие шоколадные изделия, выпечку и леденцы. Из арахиса делают масло и муку. Аллергены могут вызвать не только свежие фрукты и ягоды, но и соки, джемы, повидло, варенье, засахаренные и замороженные фрукты. Во многие готовые сладости добавляют цедру.

Многие не переносят так называемые **блюда глубокой переработки**, при производстве которых используются консерванты, красители, ароматизаторы. Это могут быть колбасы, консервы, сладости, газированные окрашенные напитки, чай и т. д. Очень часто аллергические проявления появляются при употреблении в пищу овощей из теплиц, с рынка, выращенных с нарушением технологии и содержащих вредные вещества, а овощи со своего огорода реакций не вызывают.

ОСОБЕННОСТИ ГИПОАЛЛЕРГЕННОЙ ДИЕТЫ У ДЕТЕЙ

Главное направление борьбы с аллергией — это правильное питание ребенка. Основная форма аллергии у детей — это пищевая аллергия. Самое важное — определить, какие именно продукты являются аллергенами для ребенка. Если ребенок находится на грудном вскармливании, также необходима специальная диета для матери. Если необходимо перейти на искусственное вскармливание, следует наблюдать за реакцией на введение новых продуктов, а также полезно знать, что **аллергенность снижается при термической обработке**.

Проявлению аллергической реакции может предшествовать скрытый период — до 4 дней. Недостаточность пищеварения часто усугубляет проявление аллергии.

Как правило, при пищевой аллергии извращается моторно-секреторная деятельность желудочно-кишечного тракта, что нарушает переваривание и всасывание не только продуктов-аллергенов, но и других пищевых продуктов. В результате реальная пищевая ценность рациона в случае присутствия в нем выявленных пищевых аллергенов не только не нарастает, но иногда и снижается. Многочисленные клинические наблюдения свидетельствуют о том, что строгое исключение из диеты выявленных пищевых аллергенов, даже если это продукты, обладающие высокой пищевой ценностью (молоко, яйца, рыба и др.), приводит к отчетливому улучшению состояния и физического развития больного ребенка. Кроме того, полное исключение аллергенных пищевых продуктов в раннем возрасте повышает вероятность того, что по мере созревания барьерных и ферментативных функций желудочно-кишечного тракта эти продукты, расщепляясь до неантигенных субстанций, перестанут вызывать аллергические реакции.

Поэтому основным принципом вскармливания детей, страдающих аллергическими заболеваниями, является максимально возможное обеспечение физиологически сбалансированного питания, при условии обязательного ограничения продуктов с высокой сенсibilизирующей активностью и исключения пищевых продуктов с индивидуальной непереносимостью. Рациональная диететика при аллергических заболеваниях предусматривает два направления: профилактическое и лечебное. Питание ребенка-аллергика должно отвечать определенным требованиям. Важнейшее из них — диета. Не употреблять никаких запрещенных продуктов, особенно в период обострения заболевания. Это касается и матери, которая кормит грудью.

Пища должна быть разнообразной и сбалансированной. Ребенок должен получать необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Необходимо учитывать, что при мокнущей экземе малышу необходимо несколько большее количество белка, так как часть его выводится из организма с жидкостью, выделяющейся из лопнувших экзематозных пузырьков. Для детей с пищевой аллергией пищу готовят немного иначе, чем для здоровых сверстников. Для придания пище нежной пюреобразной консистенции ее тщательно измельчают, перемалывают, протирают. Щадящая еда уменьшает нагрузку на органы пищеварения. В этих же целях детям даже более старшего возраста в острый период заболевания пищу следует готовить на пару и отваривать. Продукты подвергаются более длительной обработке.

Рекомендуется есть только свежеприготовленную пищу, так как через несколько часов начинаются процессы гниения и брожения, не спасает даже холодильник.

Необходимо, чтобы ребенок ел то, что приготовлено непосредственно для него. Питание должно быть правильно организовано, необходимо придерживаться режима. Если ребенок получает пищу в одно и то же время, выделяются пищеварительные соки, повышается обмен веществ. Дети с аллергией часто страдают от лишнего веса, важно не перекармливать ребенка. Таким образом, питание ребенка-аллергика должно быть рационально организованным и тщательно приготовленным.

Пища должна соответствовать возрастным потребностям по калорийности и соотношению ингредиентов, содержать минимальное количество продуктов, обладающих аллергической активностью, производить неспецифический противоаллергический эффект. Пищевые продукты, обладающие высокой аллергической активностью, называются **облигатными (обязательными) пищевыми аллергенами**.

Условно их можно разделить на **две группы**:

- продукты, которые без ущерба могут быть полностью исключены из рациона ребенка (шоколад, какао, цитрусовые, гранаты, земляника, малина, мед, рыба, орехи, грибы);
- продукты, которые, несмотря на сенсibiliзирующую способность, не исключаются полностью из рациона при отсутствии у ребенка их индивидуальной непереносимости.

Как правило, это труднозаменяемые продукты, имеющие высокую пищевую ценность (куриное мясо, яйца, коровье молоко). Аллергены второй группы включаются в гипоаллергенную диету в количестве, в 2—3 раза меньшем по сравнению с возрастной нормой. Для снижения их активности требуется тщательная термическая обработка — кипячение не менее 10 минут или сбраживание коровьего молока, длительное отваривание куриного мяса и яиц. Необходимым является исключение из диеты экстрактивных веществ, острых приправ, соленых блюд, которые, вызывая реактивную гиперемия слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, повышают ее проницаемость для пищевых аллергенов. Исключение экстрактивных веществ достигается путем замены мясных бульонов супами на овощных отварах, жареных овощей и мяса — вареными и паровыми.

Исключаются из гипоаллергенной диеты блюда и продукты, в состав которых входят пищевые добавки: консервированные продукты, копчености, горчица, хрен, перец. Пищевые добавки (красители, консерванты) могут провоцировать аллергические проявления. Суточное количество белка в питании детей-аллергиков соответствует возрастной норме, но соотношение белоксодержащих продуктов отличается от такового в обычной диете. Белок коровьего молока обеспечивает для детей до 3 лет 25—30% общей белковой потребности при норме 45—50%, в дошкольном возрасте — 20—25% при норме 35—40%. Куриное яйцо при его хорошей переносимости может использоваться только для приготовления блюд в количестве, не превышающем 1/2 штуки в день. Для восполнения дефицита белка на 10—15% увеличивается количество мяса (говядина), которое дается в паровом или вареном виде. При отсутствии проявлений аллергии 1—2 раза в неделю дается отварное куриное мясо.

Растительный белок обеспечивается так же, как и в обычной диете. Жировой состав гипоаллергенной диеты обеспечивается жирами растительного происхождения. Углеводы должны содержаться в диете ребенка в соответствии с физиологической нормой. Потребность в углеводах обеспечивается за счет полисахаридов овощей и злаков. Жидкость дозируется в соответствии с возрастными нормами, исключение составляют аллергические реакции с явлениями отека. Потребность в витаминах полностью удовлетворяется при рациональном построении диеты.

НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ГИПОАЛЛЕРГЕННАЯ ДИЕТА (НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ)

Первый день

Завтрак: каша пшеничная, чай, яблоко.

Второй завтрак: фрикадельки с мясом и капустным соком, чай.

Обед: суп овощной вегетарианский со сметаной, бефстроганов из вываренного мяса с макаронами, компот.

Ужин: винегрет, чай, булочка.

Второй день

Завтрак: каша рисовая, чай, яблоко.

Второй завтрак: кофе с молоком и сухим печеньем.

Обед: суп перловый вегетарианский, тефтели мясные с картофельным пюре, компот.

Ужин: пудинг творожный, компот из свежих яблок.

Третий день

Завтрак: каша гречневая, кофе с молоком.

Второй завтрак: салат из капусты и моркови, фрикадельки.

Обед: щи свежие со сметаной вегетарианские, тефтели мясные с тушеной морковью, компот.

Ужин: лапша молочная, кисель.

Четвертый день

Завтрак: каша молочная, чай, яблоко.

Второй завтрак: винегрет, чай, ватрушка с повидлом.

Обед: суп молочный с вермишелью, капуста, тушенная с мясным фаршем, компот.

Ужин: творожники со сметаной, кисель.

Пятый день

Завтрак: каша пшеничная, чай, яблоко.

Второй завтрак: салат из свежих огурцов и капусты, фрикадельки, чай.

Обед: суп овощной вегетарианский, мясной фарш с тушеной капустой, компот.

Ужин: картофель отварной со сметаной, чай.

Шестой день

Завтрак: каша рисовая, чай, яблоко.

Второй завтрак: винегрет, фрикадельки, чай.

Обед: суп перловый вегетарианский, тушеные овощи с мясным фаршем, компот.

Ужин: творожная запеканка, кисель, булочка.

Неспецифическая гипоаллергенная диета рекомендуется детям, страдающим аллергическими заболеваниями, не связанными с пищевой аллергией; детям с проявлением пищевой аллергии, с клиническими проявлениями к облигатным аллергенам, детям, нуждающимся в профилактике пищевой аллергии, кормящим матерям в период кормления.

ОРГАНИЗАЦИЯ ГИПОАЛЛЕРГЕННОЙ ДИЕТЫ НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ

Оптимальным является естественное вскармливание при обязательном соблюдении матерью гипоаллергенной диеты. При искусственном вскармливании предпочтение отдается кисломолочным смесям, в которых белок коровьего молока частично расщеплен. При введении прикормов для ограничения белка коровьего молока целесообразно готовить пищу на овощных отварах. Особое внимание уделяется возможностям предупреждения развития аллергических заболеваний с помощью подбора соответствующей диеты в течение первых месяцев жизни ребенка. Выбранная диета должна соответствовать физиологическим потребностям растущего организма и обеспечивать оптимальные темпы развития моторных и психических навыков ребенка. Первичную профилактику проводят для группы высокого риска развития аллергических заболеваний. Она заключается в кормлении грудью в течение первого года жизни ребенка.

Способность грудного молока предупреждать развитие кожных и гастроинтестинальных проявлений аллергии у детей первых лет жизни подтверждена многочисленными исследованиями. Грудное молоко является наиболее физиологичным питанием ребенка. По данным ВОЗ, матерям следует кормить ребенка исключительно грудным молоком на протяжении первых 6 месяцев жизни, после чего можно вводить в рацион питания безопасные и соответствующие возрасту продукты прикорма. Перевод ребенка на смешанное или искусственное вскармливание молочными смесями является одной из самых частых причин, провоцирующих возникновение аллергических заболеваний у ребенка, предрасположенного к атопии. При недостатке грудного молока оптимальным является использование его заменителей на основе белков коровьего молока или белков сои.

Однако одной из проблем, ограничивающих их применение, является аллергия на белки коровьего молока и (реже) на белки сои.

В группе детей, вскармливаемых смесями на основе коровьего молока, частота атопического дерматита составляет 14%. При отсутствии у ребенка грудного вскармливания предпочтение отдается гипоаллергенным смесям на основе гидролизованного (расщепленного) белка. Использование этих смесей позволяет снизить частоту возникновения аллергических реакций. Всех новорожденных с генетической предрасположенностью к атопии (аллергии), находящихся на смешанном и искусственном вскармливании, предлагается вскармливать гипоаллергенными смесями. Они не только позволяют предупредить раннее развитие симптомов аллергии, но и в целом лучше переносятся и способствуют здоровому образу жизни в большей степени, чем обычные смеси. Чрезвычайно важным в лечении аллергических заболеваний является продление сроков грудного вскармливания, коррекция диет кормящих матерей, использование рационального адекватного питания у детей первого года жизни. Подбор профилактических и лечебных смесей необходимо осуществлять с учетом аллергологического анамнеза, симптомов аллергии, возраста ребенка и индивидуальной непереносимости.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ДИЕТЫ ПРИ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ С УСТАНОВЛЕННЫМИ АЛЛЕРГЕНАМИ

При анализе статистических сведений истории заболевания, данных пищевого дневника и дополнительных методах исследования возможны следующие варианты:

- выявление сенсibilизации к облигатным (обязательным) аллергенам первой группы;
- выявление сенсibilизации к одному или нескольким облигатным аллергенам второй группы;
- выявление сенсibilизации к необлигатным аллергенам (злаки, мясо, овощи и др.).

В первом случае необходимо строгое соблюдение гипоаллергенной диеты. Во втором и третьем варианте необходимо исключение из неспецифической гипоаллергенной диеты индивидуальных аллергенов.

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА, СТРАДАЮЩЕГО АЛЛЕРГИЕЙ К КОРОВЬЕМУ МОЛОКУ

В состав коровьего молока входит около двадцати белков, однако аллергической активностью обладают в основном три из них: альфа-лактоглобулин, бета-лактоглобулин, казеин. Альфа-лактоглобулин разрушается при кипячении, высушивании, сбраживании. У больных сохраняется переносимость сухого молока, кисломолочных продуктов, кипяченого молока. Этот вариант встречается у старших детей и взрослых. В раннем возрасте чаще приходится сталкиваться с полной непереносимостью коровьего молока, связанной с сенсибилизацией термостабильными белками коровьего молока. В этих случаях возникает необходимость полного исключения из диеты коровьего молока. Для детей первого года жизни оптимальным является естественное вскармливание при ограничении коровьего молока в диете матери, так как возможно выделение казеинового белка с материнским молоком.

При смешанном или искусственном вскармливании применяют смеси с обработкой сывороточных белков коровьего молока. Возможно применение молока других видов животных, использование растительных видов молока — миндального, соевого. Максимальная продолжительность безмолочной диеты — 3—4 месяца. Большинству детей можно ввести в диету молочные продукты после 6 месяцев, реже требуется безмолочная диета в течение 1 года. Допустимыми продуктами в этих случаях являются: чай, кофе, заменители кофе, фруктовые соки из фруктов, разрешенных в гипоаллергенной диете, ржаной хлеб, все злаки, все овощи, мясо, растительные жиры. Противопоказаны молоко, кисломолочные продукты, сливочное масло, сливки, мороженое, карамель, сдоба, хлеб пшеничный, соусы и подливы, содержащие молоко и сметану.

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА С АЛЛЕРГИЕЙ К КУРИНОМУ ЯЙЦУ

Белок куриного яйца обладает высокой антигенной активностью и в сенсibilизированном организме может провоцировать обострение аллергического процесса при употреблении даже в минимальных количествах. В силу различий состава яичного белка и желтка аллергия к ним не всегда развивается параллельно. При аллергии к термолабильным компонентам ребенок может реагировать на сырое яйцо и хорошо переносить яйцо, сваренное вкрутую. Непереносимость вареного яйца свидетельствует о сенсibilизации к термостабильному белку — овомукоиду. В этом случае необходимо полное исключение куриных яиц из диеты. Трудность исключения из диеты яиц состоит в том, что они входят в состав макаронных изделий, пудингов, запеканок, творожников, конфет, зефира, майонеза, соусов, мясных котлет, салатов, кремов, бисквитов. Только исключение наряду с яйцами всех блюд, в состав которых они входят, может устранить патологические симптомы, связанные с аллергией к куриному яйцу.

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА С АЛЛЕРГИЕЙ К ЗЛАКАМ

Непереносимость всех видов злаков встречается крайне редко. Обычно наблюдается непереносимость одного, реже — нескольких видов. Наиболее выраженной аллергической активностью обладает пшеница. На первом году жизни аллергия к ней проявляется при введении в рацион манной каши, при этом необходимо решить, к чему чувствителен ребенок — к коровьему молоку или манной крупе. Решается этот вопрос путем пробной дачи ребенку манной каши, приготовленной на воде, без добавления сливочного масла.

Довольно часто приходится сталкиваться с сенсibilизацией к овсу (овсяная крупа, геркулес, толокно) и гречке (гречневая крупа). Крайне редко отмечается аллергия к ячменю, рису, просу. Питание ребенка с аллергией к одному компоненту не представляет трудностей в связи с взаимозаменяемостью круп. Допустимы при аллергии на пшеницу: чай, фруктовые соки, молочные продукты, овощи, овощные соки, мясо, ржаной хлеб, все крупы, кроме пшеничных. Противопоказаны: пшеничный хлеб, сдоба, суррогатный кофе, макаронные изделия, оладьи, блины, соусы и подливы, в состав которых входит пшеничная мука.

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА С АЛЛЕРГИЕЙ К МЯСУ ЖИВОТНЫХ

Аллергическая непереносимость мяса животных встречается крайне редко. Мясо домашней птицы гораздо более аллергенно. Аллергенные свойства мяса животных не носят перекрестного характера, отмечается непереносимость одного вида. Наибольшей аллергической активностью обладают свинина и кроличье мясо. Отсутствие перекрестной межвидовой сенсибилизации позволяет в случае аллергии к мясу одного вида легко выйти из положения, заменив его в рационе мясом другого вида. Нередко непереносимость экстрактивных веществ мясных и куриных бульонов ошибочно трактуется как аллергия к говядине и куриному мясу, что приводит к необоснованному исключению этих высокоценных продуктов из рациона ребенка.

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА С ПИЩЕВОЙ ПОЛИАЛЛЕРГИЕЙ

Трудности возникают при вскармливании детей, которые страдают аллергией к широкому спектру продуктов, обладающих высокой пищевой ценностью. Такие пищевые формы полиаллергии редко развиваются первично. Построение диеты в таких случаях требует сугубо индивидуального подхода. Исключаются лишь те пищевые продукты, по отношению к которым имеется высокий уровень сенсибилизации. Присутствие в пище непереносимых пищевых аллергенов нейтрализуется при проведении десенсибилизирующей медикаментозной терапии. Нередко диета детей с пищевой полиаллергией оказывается несбалансированной по пищевым ингредиентам и имеет несоответствующее возрастным нормам количество белка, витаминов.

Дефицит витаминов в диетах детей с полиаллергией возмещается путем назначения витаминов в виде лекарственных препаратов.

СРОКИ ВВЕДЕНИЯ И ВИДЫ ПРИКОРМА РЕБЕНКА С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ

Сроки введения в рацион прикорма — соков, пюре, каш и других блюд — сложный процесс, особенно если речь идет о ребенке с пищевой аллергией. Сроки введения различных прикормов достаточно ранние, особенно у детей с аллергией, многие продукты вводятся раньше, чем в пищу здорового ребенка.

Сроки введения прикорма при повышенной чувствительности к коровьему молоку:

- в 2 месяца — соки; рекомендуемые продукты: яблоки зеленых сортов, красная и белая смородина, бананы, груши, желтая черешня;
- в 2—2,5 месяца — фруктовые пюре;
- в 3—3,5 месяца — овощное пюре из кабачков, капусты, картофеля;
- в 4—4,5 месяца — каши: гречневая, перловая, овсяная, рисовая;
- в 5 месяцев — мясо: говядина, индейка, мясо кролика, постная свинина.

Порядок введения прикорма будет следующий: соки — фруктовые пюре, овощи — каши — мясо.

Соки — продукты повышенной биологической активности. Они состоят из “живой воды”, содержащей активные вещества растительных клеток, поэтому они быстро включаются в обмен веществ, кроме этого, многие из них содержат пектины, способные связывать в кишечнике продукты брожения и гниения. Соки содержат весь комплекс витаминов, минеральных веществ. Свежеприготовленный и консервированный сок — это два разных продукта. Ребенку с аллергией необходимы только свежие соки. Сок — это самостоятельное блюдо, которое надо употреблять отдельно от всех других продуктов питания. Пить сок необходимо за 30—40 минут до очередного приема пищи. Сок вводят не с 1 ч. ложки, а с двух-трех капель в ложку кипяченой воды. Один-два дня необходимо подождать, а затем дать 4—5 капель и так довести до разовой дневной порции — 2 ч. ложки — к началу третьего месяца.

Менять сок можно не чаще 1 раза в 2 недели. Аналогичные рекомендации относятся и к **фруктовым пюре**. Начинают с 5 г ежедневно, увеличивая объем до 50 г: свежие яблоки, бананы, зеленые и желтые фрукты, ягоды. Пюре помогает при запорах. При появлении кожных сыпей, дискинетических расстройств некоторое время необходимо воздержаться от фруктов, а через 2 недели повторить все снова.

Наименьшее количество аллергических реакций дают кабачки, патиссоны, различные виды капусты. Одним из лучших вариантов является приготовление пищи на пару, так меньше теряется полезных веществ. Вначале делают **пюре из одного овоща** — либо капусты, либо кабачка. Через несколько дней можно добавить второй компонент — картофель, который предварительно вымачивают в холодной воде в течение 12 часов. В дальнейшем вводят другие овощи. Очень полезны морковь и свекла, но они дают аллергические реакции, иногда связанные с накоплением химических веществ — нитратов, гербицидов. При отсутствии аллергической реакции начинают добавлять в пюре растительное масло, постепенно увеличивая его количество с 2—3 капель до 1 ч. ложки.

Кашу для аллергиков готовят на воде, грудном, козьем или миндальном молоке, разведенном в низких пропорциях во фруктовом отваре. Для детей первого года каши представляют однородную негустую массу. Крупу замачивают на несколько часов для лучшего разваривания, затем протирают кашу через сито. При варке каши крупу или крупяную муку заваривают горячим кипятком. После засыпания ставят ее на водяную баню, такой способ позволяет извлечь и сберечь полезные вещества. Молоко добавляется в последнюю очередь, после чего каша доводится до кипения, но не кипятится. В нее добавляют немного сахара. Лучше начинать давать кашу рисовую, вызывающую аллергию крайне редко. Продолжить можно овсяной, перловой и другими крупами, на последнем месте стоит манная крупа.

Мясные блюда компенсируют нехватку белка, раннее введение мяса позволяет уйти от аллергизирующих смесей. Если у ребенка непереносимость коровьего молока, он может реагировать и на говядину, так как состав и структура белков молока и белков мяса коровы идентичны. Мясо курицы, как и белок яйца, не рекомендуется вводить слишком рано. Куриное мясо является очень сильным аллергеном. Необходимо вводить мясо других животных — кролика, индейки, нежирную свинину. Если готовится блюдо из говядины, необходимо слить первичный бульон, а затем снова залить мясо холодной водой и варить до готовности. В продаже имеются специальные детские консервы на мясной основе: из конины, свинины, других животных.

РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ДЛЯ РЕБЕНКА ДО 1 ГОДА С АЛЛЕРГИЕЙ

Соки

Если нужно получить небольшой объем **яблочного сока** (приблизительно 2 ч. ложки), необходимо взять сочное яблоко, обдать его кипятком и разрезать пополам, соскоблить мякоть ложкой и таким образом получить столько сока, сколько надо. Если необходимо большее количество сока, следует взять 2 яблока, вымыть их, натереть на пластмассовой терке, полученную массу процедить. Таким методом из 2 яблок получается около 30 г сока. Так же готовится **сок из груши**. Если нужен **сок из винограда**, то нужно взять 100 г ягод винограда, обдать кипятком, раздавить ложкой и процедить через марлю. Из 100 г ягод получается 30—40 мл сока. Аналогично готовят **соки из мягких плодов и ягод**. Для получения **капустного сока** желательно использовать кольраби. Небольшой кочан капусты вымыть, облить кипятком и натереть на терке. Кашицу процедить.

Для получения **тыквенного сока** 200 г тыквы нужно очистить от грубой корки, натереть на мелкой терке, отжать. Для получения **сока из трав** (петрушка, крапива, кресс-салат) необходимо взять пучок зелени, тщательно промыть под проточной водой, затем пропустить через мясорубку, полученную массу отжать. Сочетания фруктов и овощей для приготовления соков могут быть разными. Единственное условие — смешать сначала два вида соков, затем, убедившись, что нет аллергических реакций, добавить следующие. Рекомендуются следующие **сочетания**:

- яблоко + виноград;
- яблоко + слива;
- яблоко + черешня;
- яблоко + облепиха;
- груша + яблоко;
- груша + черешня;
- груша + яблоко + слива.

Фруктовые и овощные пюре

Пюре из яблок

Одно некрупное зеленое яблоко вымыть, очистить от шкурки и натереть на мелкой терке, чтобы в пюре не попали семечки и семенные перегородки.

Пюре из бананов

Банан вымыть, снять кожуру. Отломить небольшой кусочек банана и тщательно размять вилкой до получения однородной массы.

Пюре из кабачков

Для приготовления разовой порции необходимо 150 г кабачков. Кабачки вымыть, очистить. Варить до мягкости, желательнее на пару, можно запечь в духовке. Затем размять и протереть через сито, можно добавить грудного или козьего молока (1 ст. ложку), 1/2 ч. ложки растительного или сливочного масла. Так же готовится пюре из капусты и патиссонов.

Пюре из картофеля

Отличие от предыдущего рецепта — картофель вымачивать в течение 12 часов для удаления лишнего крахмала. Для одной порции необходимо взять 2 небольшие картофелины.

Пюре из тыквы и яблок

100 г тыквы, 100 г яблок натереть на крупной терке или нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю, налить воды. Поставить на маленький огонь, тушить до мягкости. Затем все протереть через сито, добавить масло.

Каши

Рисовая каша

30 г риса промыть, положить в кастрюлю, залить 1 стаканом кипятка. Варить на самом маленьком огне или водяной бане, пока рис не станет мягким. По мере выкипания добавлять понемногу воду, чтобы в каше разваренного риса осталось с отваром около 1 стакана. Разваренный рис протереть через сито, добавить 1/2 стакана подогретого козьего или миндального молока, 1/2 ч. ложки растительного масла. Добавить сахар, поставить кашу на огонь, довести до кипения и сразу снять.

Гречневая каша

Готовится, как рисовая, но проще сварить ее из гречневой муки.

Овсяная каша

Ее можно варить из овсяной муки. На 2 ст. ложки крупы или муки взять $\frac{2}{3}$ стакана кипятка. Варить 25 минут на водяной бане, муку варить 20 минут. Дальше все делается так же, как и при приготовлении рисовой каши.

Мясные блюда

Молотое мясо кролика или птицы

50 г мяса без жилок, кожи и жира варить до готовности — мясо должно стать мягким и рассыпаться при надавливании. Вареное мясо пропустить через мясорубку дважды. В кастрюльке распустить 1/2 ч. ложки сливочного масла. В него опустить 1/4 небольшой луковицы и пассеровать ее, пока лук не станет прозрачным. Добавить молотое мясо, хорошо перемешать, развести бульоном и потушить. Тщательно протереть полученную массу через сито. Молотое мясо можно добавить к различным гарнирам, любому овощному пюре, протертому рису и т. д.

Молотая говядина

Способ приготовления тот же, что и в предыдущем рецепте. Единственное правило — мясо нужно дважды вываривать для уменьшения риска возникновения аллергических реакций. Для этого следует опустить говядину в холодную воду, довести ее до кипения, получившийся бульон слить. Затем мясо залить холодной водой и варить до мягкости.

Супы

Меню ребенка старше 8 месяцев напоминает взрослое меню. Появляются завтрак, обед, ужин. Первый суп ребенка-аллергика — вегетарианский.

Суп-пюре овощной

Взять 200 г различных овощей. Это могут быть следующие сочетания: картофель 100 г + брюква 50 г + шпинат 50 г; картофель 100 г + брюква 50 г + капуста 50 г; картофель 50 г + горошек 50 г + капуста 50 г + морковь 50 г. Овощи вымыть, нашинковать, тушить до мягкости в небольшом количестве воды. Затем овощи протереть через сито горячими, добавить овощной отвар до необходимой консистенции. Перед едой положить 1/2 ч. ложки растительного или сливочного масла, чуть-чуть соли.

Напитки

Яблочный компот

Взять яблоко, вымыть его, разрезать на мелкие части. Затем залить 2 стаканами кипятка, довести до кипения. Плотнo закрыть посуду крышкой и дать компоту настояться в течение часа; так компот сохранит аромат, не разрушатся витамины.

Компот из свежих ягод

Стакан свежих ягод промыть и очистить от плодоножек. Залить ягоды 2 стаканами кипятка, довести до кипения и настаивать в течение часа, плотно накрыв крышкой.

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 5 ЛЕТ

В возрасте 1 года иногда снижается частота аллергических реакций. В рацион ребенка постепенно начинают вводиться молочные продукты, так как пищевая ценность их огромна. Начинать необходимо с кефира, йогурта и других кисломолочных продуктов. Подобное расширение диеты осуществляется осторожно и под контролем общего состояния здоровья. При малейших признаках непереносимости снова показана строгая диета. В возрасте от 1 года до 2 лет особенно важно вести пищевой дневник, чтобы проследить, какой именно продукт питания вызывает нежелательные аллергические реакции.

Пищевой дневник — это запись о введении каждого нового блюда в рацион ребенка-аллергика и его реакции на этот продукт. Обязательно нужно фиксировать, из каких продуктов состоит блюдо, сколько съел ребенок, какова была реакция.

Таблица 20. Примерный образец дневника

Дата	Новое блюдо (продукт)	Количество	Реакция ребенка
—	—	—	—

Этот дневник поможет точно определить, какой из вновь введенных продуктов вызвал аллергическую реакцию. Ребенку необходимо объяснять, что ему нельзя кушать, лучше, если этих продуктов не будет дома.

Пищевая аллергия — это коварная болезнь, поэтому при отсутствии внешних проявлений необходимо продолжать диету с исключением причинно-значимых аллергенов. Ее суть — исключение потенциальных аллергенов из питания, поэтапное введение пищевых продуктов, ведение пищевого дневника. Первый этап при обострении заключается в назначении гипоаллергенной диеты. В первую неделю из питания исключаются все продукты, обладающие аллергической активностью, продукты и блюда, содержащие различные добавки (красители, консерванты, эмульгаторы), блюда, раздражающие желудочно-кишечный тракт (крепкие бульоны, острые, соленые и жареные блюда, копчености, пряности). На втором этапе диеты для каждого ребенка строится индивидуальный рацион, полностью лишенный выявленных аллергенов.

В этот период диета ребенка становится более строгой, так как приходится исключать некоторые продукты. Мясные и рыбные бульоны заменяются вегетарианскими, вторые блюда готовятся на пару, предпочтение отдается нежным по структуре продуктам. Мясо и рыба варятся дольше, чем обычно, — в двух водах, следует сливать первый отвар, в который переходят экстрактивные вещества мяса и рыбы, загрязнители овощей. Ограничиваются сахар и соль, соки делаются только домашнего приготовления, фрукты даются в тертом виде. Принимать пищу ребенок должен 5—7 раз в день примерно одинаковыми порциями. При этом питание ребенка должно быть разнообразным, одинаковые продукты желательно употреблять не чаще 2—3 раз в неделю. Продолжительность этой диеты — около 2—3 месяцев.

Третий этап диетотерапии — постепенное введение в рацион ребенка некоторых ранее исключенных продуктов. **В период обострения должны быть исключены:**

- все виды копченостей;
- вареные колбасы, сосиски, сардельки;
- жирные свинина, говядина, баранина, утка и гусь;
- жареные мясо, печень, почки, печеночный паштет;
- студень, мясные и рыбные бульоны, острые подливы, соусы, мясные и рыбные консервы;
- морская рыба, рыбная икра, раки, крабы;
- соленья и маринады;
- свежие и сушеные грибы, перец, баклажаны, редька, горох, фасоль, чечевица, лук в сыром виде;
- кофе, какао, шоколад, мед, орехи, варенье;
- апельсины, мандарины, клубника, земляника, киви, ананасы, виноград, персики.

При непереносимости сливочного масла оно заменяется топленым. Следует ограничить картофель, мучные блюда, пшеничный хлеб нужно заменить ржаным.

Существует огромное количество вкусных и полезных блюд, которые можно приготовить с вычетом этого списка продуктов. Все блюда, рекомендуемые ниже, готовятся без продуктов, являющихся распространенными аллергенами: творога, молока, яичного белка и др.

РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 5 ЛЕТ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ

Блюда из круп

Рисовая каша с яблоками и изюмом

80 г риса промыть, залить 1 стаканом кипятка, варить на медленном огне 30 минут. Добавить в кашу нарезанные кубиками яблоки без кожицы и семян, 1 ст. ложку изюма, немного посолить, добавить сахар. Поставить на водяную баню еще на 30—40 минут. При подаче на стол добавить 1 ч. ложку топленого сливочного масла.

Так же готовится рисовая каша с черносливом и финиками, на 2—3 ст. ложек риса — 2 ст. ложки сухофруктов.

Гречневая каша рассыпчатая (по-русски)

Перебрать и промыть 3 ст. ложки крупы, обсушить и прокалить на сухой сковороде, положить в кастрюлю и залить 1 стаканом кипящей воды, посолить и варить на медленном огне 15—20 минут. Затем, когда крупа заберет практически всю воду, положить 1 ч. ложку сливочного масла, плотно закрыть крышкой и поставить на водяную баню на 30 минут.

Каша гречневая с овощами по-старинному

2 ст. ложки гречневой крупы перебрать, промыть. Положить в кастрюлю 1/4 свеклы или 1/2 моркови или кабачок нарезать кубиками и соединить с крупой. Залить содержимое кастрюли 2 стаканами горячей воды, немного посолить и варить на слабом огне, часто помешивая. Получается “каша-размазня” средней густоты.

Пшенная каша с маслом

2 ст. ложки пшенной крупы промыть, ошпарить кипятком для удаления горечи. Залить 1 стаканом кипятка, посолить, добавить сахар и варить 10—15 минут. Затем положить 2 ч. ложки масла сливочного и поставить на водяную баню на 40—50 минут. При подаче на стол добавить еще 1 ч. ложку масла.

Так же варится перловая каша, но крупа замачивается на ночь.

Пшенная каша с тыквой

2 ст. ложки пшенной крупы промыть, последний раз в горячей воде. 50 г тыквы нарезать кубиками. Положить в кастрюлю крупу и тыкву, залить 2 стаканами кипящей воды, добавить немного соли и сахара. Варить сначала на слабом огне, а когда крупа впитает воду, поставить на водяную баню. Каша готова через 40—50 минут.

Так же готовят рисовую кашу с тыквой.

Овсяная каша “Геркулес” с бананом

2 ст. ложки хлопьев “Геркулес” залить 1/2 стакана воды и сварить нежидкую кашу. Положить в тарелку, добавить 1 ч. ложку сливочного масла. Половину банана тщательно размять вилкой и уложить на кашу ровным слоем. Если варится каша без сахара, используется весь банан.

Кукурузная каша

В 1 1/2 стакана воды всыпать 2 ст. ложки кукурузной крупы. Варить на слабом огне 10—15 минут, затем подсластить и поставить на водяную баню на 40 минут. При подаче на стол добавить 1 ч. ложку сливочного масла.

Рассыпчатый рис

Перебрать и промыть 3 ст. ложки риса, довести до кипения 1/2 л воды, посолить и высыпать туда рис. Первые 5 минут варить на слабом огне, чтобы крупа равномерно разбухла. Затем огонь убавить, через 15 минут воду слить. Рис промыть холодной водой, дать воде стечь. Положить рис в кастрюлю, сверху положить 1 ч. ложку масла и поставить рис на водяную баню на 30 минут. Такой рис можно подать с мясом или рыбой, желательно с соусом.

Гречневая крупа

Готовится, как рассыпчатая гречневая каша, хорошо сочетается с тушеным или печеным мясом, особенно обильно политая подливой.

Пшеничная каша

3 ст. ложки пшенички или ячневой крупы залить 1 стаканом кипятка, через минуту воду слить. Положить крупу в кипящую воду, посолить и варить первые 10 минут на слабом огне, затем поставить на 20 минут на водяную баню. Можно подавать в качестве гарнира к мясным блюдам, соусам или подливам.

Биточки рисовые

Сварить вязкую рисовую кашу из 1/2 стакана риса и стакана воды. Дать ей немного остыть, добавить соль, сахар, 1/2 яичного желтка, размешать, разделить на круглые лепешки — биточки, обвалить в молотых сухарях и обжарить, чтобы обе стороны подрумянились. Поставить в духовку на 10—15 минут.

Биточки пшениные

В 1 стакан кипящей воды добавить соль, сахар, всыпать 3 ст. ложки пшена, варить 15—20 минут. Затем 30 минут держать на водяной бане.

Котлеты пшениные с морковью

Сварить пшеничную кашу. Морковь (1 шт.) очистить, вымыть, натереть на терке или нарезать соломкой. Положить в кастрюлю и тушить с небольшим количеством воды, соли и сливочного или растительного масла. Готовую морковь откинуть на сито, соединить с горячей пшеничной кашей. Добавить 1/2 яичного желтка и тщательно размешать. Готовую массу разделить на котлеты и обжарить.

Запеканка из рисовой, пшеничной или овсяной крупы с фруктами

Сварить вязкую кашу из 3 ст. ложек крупы, немного охладить, добавить сахар, яичный желток. Приготовить фрукты: свежие яблоки без кожицы и семян нарезать кубиками, сливы освободить от косточек, промыть и просушить. Общее количество фруктов в разных сочетаниях — 2 ст. ложки. Форму для запеканки смазать маслом и посыпать сухарями. Уложить слоями: каша — фрукты — каша. Сверху помазать тонким слоем сметаны и поставить в духовку на 20—30 минут.

Запеканка из риса с яблоками

Промыть 3 ст. ложки риса, сварить в 1/2 л кипящей подсоленной воды до готовности. Откинуть рис на сито и дать воде стечь. Уложить рис и нарезанные кусочками яблоки в форму. Верхний слой из риса смазать растопленным сливочным маслом и поставить в духовку на 15—20 минут.

Кулеш

2 ст. ложки пшена промыть, ошпарить кипятком, сварить в 1 1/2 стакана подсоленной воды в течение 20 минут. Затем положить небольшую картофелину, нарезанную кубиками, и лук, обжаренный в растительном или сливочном масле. Перемешать, закрыть крышкой и поставить в духовку на 60—70 минут. Подавать со сливочным маслом и зеленью.

Гречневые голубцы

Листья капусты подготовить, как для голубцов, отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут, охладить, стебли вырезать или отбить до толщины листа. Рассыпчатую гречневую кашу, сваренную из 3 ст. ложек крупы, смешать со слегка обжаренным репчатым луком. Завернуть в капустные листья, обвязать ниткой, уложить голубцы на сковороду, слегка смазать сметаной, посыпать сухарями и подрумянить в духовке 10—15 минут.

Приготовление топленого масла

Чтобы перетопить сливочное масло и лишить его аллергенных свойств, необходимо опустить его в кастрюлю с водой и поставить на средний огонь. Обязательно следить, чтобы масляно-водяная смесь не закипела. Когда масло растает, кастрюлю снять с огня и дать содержимому остыть. Масло всплывает на поверхность и застывает золотистой корочкой, под которой остаются вода и мутная белая жидкость. Готовое топленое масло собрать в банку, остальное вылить. Для получения более чистого масла все повторить сначала.

Супы

Супы на мясном бульоне

150 г говядины с костями очистить от жира и сухожилий, залить 1/2 л холодной воды и довести до кипения. Как только бульон закипит, воду слить и залить мясо свежей водой. В чистый бульон положить луковицу, 1/2 моркови, натертой на крупной терке, корень петрушки. Варится такой бульон 2—2,5 часа на медленном огне, так, чтобы бульон слегка кипел. Готовый бульон процедить. Добавить овощи за 30 минут до готовности, вынуть их и размять, добавить в готовый суп. Мясо можно использовать, отделив от костей. Можно сделать фрикадельки, прокрутив мясо через мясорубку. Фрикадельки опустить в бульон после процеживания либо вместе с заправкой. Бульон можно заправить рисом, вермишелью или цветной капустой.

Свежие щи

Сварить бульон. За 40 минут до обеда нарезать белокочанную капусту, нашинковать немного моркови или брюквы, залить овощи небольшим количеством бульона и тушить на слабом огне под крышкой до полуготовности. Можно добавить немного масла. Затем положить картофель, нарезанный кубиками, и варить до готовности. Долить оставшийся бульон и довести до кипения. Перед подачей щи посыпать зеленью.

Борщ с фрикадельками

Сварить прозрачный бульон, мясо вынуть для фрикаделек. Отдельно нашинковать и тушить с малым количеством бульона овощи: свеклу, капусту, немного моркови — всего 100 г. Когда овощи будут готовы, опустить их в кипящий бульон. Мясо дважды пропустить через мясорубку и сформовать маленькие фрикадельки, которые положить в борщ за 10 минут до готовности.

Рассольник

Промыть 2 ст. ложки перловой крупы, варить ее в воде или бульоне 40 минут. Картофель нарезать кубиками, корень петрушки — соломкой, морковь натереть на крупной терке. В кипящий бульон положить распаренную перловку, обжаренные лук, петрушку и морковь, положить картофель, а затем соленый огурец, нарезанный кубиками. Довести до кипения и посыпать зеленью.

Суп картофельный с горошком

Сварить бульон (1/2 л), процедить, довести до кипения, опустить нарезанные на кубики 2 картофелины и натертую на крупной терке морковь, варить до готовности. За 5 минут до окончания варки добавить 2 ст. ложки консервированного гороха.

Суп из мяса кролика

150 г мяса кролика с костями замочить на 3 часа в холодной воде. Опустить в 1/2 л холодной воды и довести до кипения, варить около 1 часа. Вынуть мясо из бульона, отделить от костей и дважды пропустить через мясорубку. Готовый бульон процедить, добавить мелко нарезанный картофель и варить до готовности. Протереть картофель через сито, соединить с мясом, разбавить бульоном до нужной консистенции. Подавать с мелко нарезанной зеленью.

Овощной суп-пюре

Сварить бульон и приготовить фарш из отварного мяса кролика, как описано в предыдущем рецепте. В готовый бульон опустить мелко нарезанную картофелину, натертую на крупной терке морковь, четверть свеклы, столовую ложку консервированного гороха. Варить овощи до готовности, затем протереть через сито. Соединить мясной фарш с овощами, разбавить бульоном, посыпать зеленью.

Овощной суп сборный

В 1/2 л кипящей воды опустить пучок всевозможной зелени, натертые на крупной терке корни сельдерея и петрушки, можно добавить морковь. Положить нарезанную кубиками небольшую картофелину, 2 ст. ложки зеленого гороха. Варить до готовности овощей. Перед подачей положить в суп 1 ст. ложку кислого молока или сметаны.

Картофельный суп с цветной капустой

Цветную капусту — 5—6 соцветий — отварить до мягкости в подсоленной воде. Одновременно отварить 2 картофелины, протереть их через сито. Соединить картофель с цветной капустой и отваром, в котором она варилась. В тарелку положить 1 ч. ложку сливочного топленого масла, зелень.

Аналогично варят вегетарианские супы из гороха, перловой, рисовой и других круп.

Овощные бульоны

Овощи очистить, вымыть и нарезать. Овощи залить водой, добавить тимьян и вскипятить в большой кастрюле. Дать настояться на очень медленном огне в течение 1,5 часа. Варианты рецепта: можно использовать цветную или брюссельскую капусту, цуккини, помидоры, репчатый лук, кольраби, стебли сельдерея.

Суп из яблок с рисом

В 1/2 л кипящей воды высыпать 2 ст. ложки промытого риса. Пока рис варится до готовности, запечь в духовке свежие яблоки (около 100 г) и протереть. Готовый рис также протереть вместе с отваром через сито, смешать с яблочным пюре, добавить 1 ч. ложку сахара и прокипятить, все время помешивая, чтобы не было комков.

Суп из риса и чернослива

Ягоды чернослива — 6—7 штук — тщательно промыть, залить стаканом воды и варить до мягкости на слабом огне 20—30 минут. Сваренный чернослив остудить, протереть через сито. 2 ст. ложки риса отварить до готовности в 2 стаканах воды, после этого добавить пюре из чернослива, сахар.

Мясные блюда

Вареное мясо

50—70 г мяса очистить от пленок и жира, опустить в кипящую воду. Через 2—3 минуты воду слить и залить мясо свежим кипятком. Вода должна едва покрывать мясо. В бульон добавить морковь, корень петрушки, луковицу, соль. Варить, пока мясо не станет мягким. Далее возможны два варианта: если ребенку еще нет 2 лет, мясо можно пропустить через мясорубку. Если ребенок хорошо жует, мясо режут маленькими кусочками поперек волокон. Такое мясо можно подать с любым гарниром: картофелем, любыми другими овощами, рисом. Хорошо приготовить один из соусов для мясных блюд (рецепты будут приведены ниже).

Паровые котлеты

Мясо (100 г) промыть, очистить от жилок и пленок, дважды пропустить через мясорубку вместе с одной луковицей и куском булки, размоченным в воде. Добавить соль, сформовать котлеты и выложить их на решетку пароварки. Варить 15 минут. Если нет пароварки, котлеты выложить на сковороду, смазанную сливочным или растительным маслом, налить 2—3 ст. ложки воды, покрыть котлеты фольгой или промасленной бумагой. Поставить в духовку на 20—30 минут. Гарнир: картофельное пюре, тушеные овощи.

Тефтели “ежики”

Приготовить мясной фарш, как в предыдущем рецепте, но без булки. Отварить до полуготовности 2 ст. ложки промытого риса, откинуть на сито, при необходимости обдать холодной водой. Обсушить, добавить рис в мясной фарш, посолить. Сформировать круглые тефтели и слегка обжарить на растительном масле. Готовые тефтели выложить на сковороду, долить небольшое количество воды и тушить до готовности. Эти тефтели можно сделать и паровыми, так же, как котлеты. Гарнир: рис, картофельное пюре.

Мясное рагу

100 г мяса нарезать мелкими кусочками, положить в кастрюлю, залить 100 мл горячей воды. Тушить на слабом огне 30 минут. Затем в тушеное мясо положить мелко нарезанный картофель (1 шт.), 1 морковку, 1 луковицу, 2—3 соцветия цветной капусты, 1 ст. ложку консервированного горошка. Посолить и тушить 30 минут. При подаче на стол положить 1 ч. ложку сливочного масла, посыпать зеленью.

Голубцы

100 г мяса и небольшую луковицу дважды пропустить через мясорубку, сварить до полуготовности в подсоленной воде 1 ст. ложку риса. Соединить рис и мясо, тщательно размешать. Снять листья с кочана капусты, стараясь не порвать их. Если кочан тугий, его опустить на 2—3 минуты в кипящую подсоленную воду. Положить фарш на середину листа. Завернуть и обмотать ниткой. Обжарить в сливочном масле и уложить голубцы в кастрюлю. Залить бульоном так, чтобы он покрывал голубцы. Тушить на слабом огне 30—40 минут. При подаче на стол посыпать зеленью.

Фаршированные кабачки

Приготовить рисово-мясной фарш, посолить его. В фарш можно добавить обжаренные лук и морковь. Некрупный кабачок очистить от кожицы, разрезать на толстые кольца, ложкой аккуратно вынуть середину. Кабачковые кольца заполнить фаршем, уложить в кастрюлю и залить горячей водой или бульоном. Посолить, довести до кипения и тушить 40 минут. При подаче на стол полить сметаной и посыпать зеленью.

100 г телятины отделить от костей и пленок, пропустить дважды через мясорубку вместе с ломтиками сухой булки, замоченной в воде. Вымесить фарш, посолить. Сформовать котлеты, в середину которых положить кусочек сливочного масла, обжарить в раскаленном масле, до готовности довести в духовке. Телячьи котлеты должны быть очень хорошо прожарены.

Рагу из телятины

100 г телятины хорошо обмыть, обсушить на полотенце, нарезать небольшими кусочками, посолить, обвалить в муке или мелко толченых сухарях, обжарить в растительном масле до румяной корочки. Очистить картофель, морковь, четверть брюквы. Нарезать овощи кубиками. Жареную телятину сложить в кастрюлю, добавить нарезанные овощи, посолить, залить водой так, чтобы вода только покрывала содержимое, поставить тушить.

Котлеты из кролика

100 г мяса промыть, нарезанное кусками мясо дважды пропустить через мясорубку, добавить сухой бульон, посолить, тщательно вымешать. Сформовать котлеты и обжарить в растительном или сливочном масле. Довести до готовности в духовке. Эти котлеты можно приготовить и на пару. Подавать с любым гарниром: картофельным пюре, рисом, гречневой кашей, тушеными овощами.

Жареный кролик

100 г мяса кролика замочить в воде с уксусом на 2—3 часа. Затем вынуть, обмыть, обсушить полотенцем, посолить. Разогреть сковороду, положить масло и слегка обжарить мясо со всех сторон. Затем поместить мясо на сковороду и довести до готовности в духовке, через каждые 10—15 минут поливая его бульоном или выделившимся соком. Подавать с любым гарниром.

Цыпленок отварной

Подготовить тушку цыпленка. Небольшой кусочек весом 100 г положить в кастрюлю и залить водой так чтобы она только покрывала мясо. Посолить, добавить целую луковицу, морковь. Варить 20—30 минут. Мясо цыпленка вынуть из бульона. Если ребенку меньше 1,5 года, мясо следует пропустить через мясорубку. Для более старших детей мясо разрезать на кусочки. Гарнир: рис, картофельное пюре.

Цыпленок с рисом

Отварить цыпленка, как указано в предыдущем рецепте. Мясо нужно отделить от костей и нарезать мелкими кубиками.

На сковороду положить 3 ч. ложки масла и обжарить сначала луковицу, затем 2 ст. ложки сухого риса. Рис должен быть тщательно поджарен до золотистого цвета — пока он не станет прозрачным. Затем рис положить в кастрюлю, залить 2 ст. ложками бульона и дать вскипеть, постоянно помешивая. Варить до полуготовности на самом малом огне. Когда рис станет мягким, добавить нарезанное мясо цыпленка и довести до готовности.

Цыпленок с овощами

Мясо цыпленка с костями слегка обжарить на разогретой сковороде. Нарезать овощи: картофель кубиками, морковь колечками (всего 100 г). Положить в кастрюлю овощи и цыпленка, посолить, залить бульоном или горячей водой так, чтобы вода покрывала содержимое. Довести до кипения и варить 30—40 минут.

Соусы к мясным блюдам

Белый соус (для мяса кролика, телятины, цыпленка)

1 ст. ложку муки слегка прожарить с таким же количеством масла, развести процеженными бульонами, полученными при варке мяса. После этого соус снять с огня, добавить яичный желток, смешанный в стакане с небольшим количеством бульона, посолить. Еще раз прогреть, не доводя до кипения.

Белый соус (2-й вариант)

Мелко нарезанные корни петрушки обжарить с маслом на сковороде, посыпать 1/2 ст. ложки муки и, помешивая, нагреть до желтоватого цвета. Затем постепенно залить 1/2 стакана бульона и кипятить 15—20 минут. В конце варки добавить разведенную лимонную кислоту, соль.

Соус кисло-сладкий к блюдам из отварной домашней птицы

5—6 штук чернослива и 1 ст. ложку изюма промыть и варить до готовности в небольшом количестве воды. Затем из чернослива удалить косточки и протереть вместе с изюмом через сито. Соединить со стаканом белого соуса (2-й вариант) и прогреть.

Овощной соус к жареному, запеченному мясу, птице, кролику

Мелко нарезать 1/2 моркови, ломтик кабачка или кусок тыквы — всего 100 г. Припустить в небольшом количестве воды до мягкости. Протереть через сито. Соединить с 1/2 стакана белого соуса, прогреть.

Соус сметанный с луком к жареному или запеченному мясу, птице

Нарезанный мелко лук обжарить в сливочном масле и добавить к сметанному соусу. На 25 г лука — 1/2 стакана соуса.

Соус сметанный к котлетам, тефтелям, зразам, запеканкам

Пшеничную муку или толченые ржанные сухари поджарить на сливочном масле. Затем добавить 1/2 стакана сметаны и кипятить, непрерывно помешивая, 5—10 минут. В конце варки посолить.

Блюда из рыбы

Рыба отварная

Вскипятить 2 стакана воды, посолить, добавить мелко нарезанную петрушку и лук. Опустить кусок приготовленной рыбы. Варить при слабом кипении 30 минут. Готовую рыбу отделить от костей, при необходимости размять вилкой, полить сливочным или растительным маслом или соусом. Гарнир: картофельное пюре.

Рыбные котлеты

150 г рыбы промыть, отделить от костей и кожи, пропустить через мясорубку, добавить размоченный в воде белый хлеб и лук. Фарш посолить, сформовать котлеты и обжарить их в растительном масле. Гарнир может быть любым.

Овощные блюда

Картофельное пюре (без молока)

Очистить 2—3 картофелины, при необходимости вымочить в течение 10 часов для удаления лишнего крахмала, положить в кастрюлю, залить кипящей водой, так, чтобы вода только покрывала картофель. Варить под плотно закрытой крышкой на среднем огне, пока картофель не станет мягким. Вынуть картофель из отвара, размять вилкой или деревянным пестиком, не допуская охлаждения. Добавить сливочное или растительное масло, 1 ч. ложку, немного посолить, разбавить отваром до желаемой консистенции.

Молочное картофельное пюре

Если есть возможность заменить коровье молоко козьим или миндальным, можно приготовить молочное картофельное пюре. Отличие от предыдущего рецепта: вместо горячего отвара картофель разбавляется молоком.

Цветная капуста, жаренная в сухарях

Отварить 5—6 соцветий цветной капусты в подсоленной воде в течение 5—7 минут. Отвар слить. Соцветия капусты обвалить в толченых сухарях, обжарить в растительном или сливочном масле.

Тушеная капуста

Кусок белокочанной капусты нашинковать, опустить на 3—5 минут в кипящую воду для удаления горечи. Обжарить капусту в растительном масле. Посолить, положить в кастрюлю, тушить до готовности под крышкой 20—30 минут.

Запеченные кабачки

2—3 ломтика кабачков толщиной 1—1,5 см уложить как можно теснее на сковородку, смазать сверху сметаной, посыпать тертым сыром или сухарями, запечь в духовке до образования румяной корочки (15—20 минут).

Выпечка и десерты

Блины гречневые

2 стакана гречневой крупы промыть, просушить, смолоть на кофемолке. Замесить дрожжевое тесто из 1 стакана гречневой муки, 1 стакана теплой воды, 1/2 ч. ложки свежих дрожжей; когда опара подойдет, добавить еще 1 стакан гречневой муки, 1/2 желтка, соль, немного сахара. Поставить подниматься. Когда тесто поднимется, заварить его 1/2 стакана кипятка, влить 2 ст. ложки растительного масла, тщательно размешать и оставить на 15 минут. Выпекать на горячей сковороде, смазанной маслом.

Картофельные оладьи

2—3 сырые картофелины очистить и пропустить через мясорубку или натереть на мелкой терке. Слить сок, добавить немного муки, сырой желток, соль, быстро размешать. Выпекать желательно на сковороде, используя небольшое количество масла. Так же можно приготовить оладьи из кабачков, тыквы, капусты.

Воздушный пирог из яблок

2—3 яблока промыть, разрезать на 4 части, удалить семена. Положить яблоки на сковороду, подлить немного воды и поставить в духовку запекаться до мягкости. Сварить рисовую кашу из 3 ст. ложек риса и 1 стакана воды. Когда рис разварится, протереть кашу через сито. Печеные яблоки протереть через сито, всыпать 2—3 ч. ложки сахара и, помешивая, варить на слабом огне, пока пюре не загустеет и не перестанет стекать с ложки. Соединить яблочное пюре и рисовую кашу, хорошенько взбить миксером и венчиком до получения пышной массы. Вылить смесь в форму, смазанную маслом, и посыпать сухарями. Поставить в духовку на 15 минут.

Яблоки, запеченные в изюме

Яблоко вымыть, вынуть сердцевину, образовавшиеся углубления заполнить изюмом. Положить на сковороду, вылить небольшое количество воды и поставить в духовку, пока яблоко не станет мягким.

Печенье из ржаной муки с фруктами

Замесить тесто из 2 стаканов ржаной муки, 1/2 стакана кефира или другого кисломолочного продукта, 1 ст. ложки творога, 1 ст. ложки растительного или сливочного масла. Тесто должно быть как густая сметана. Добавить в тесто натертое на крупной терке яблоко, или горсть изюма, или нарезанные сухофрукты. Выложить тесто на смазанный маслом противень. Выпекать 15—25 минут.

Рецепты варенья, желе, заготовки из плодов и ягод

Смородиновое желе

50 г белой смородины промыть, удалить плодоножки, добавить 2—3 ст. ложки воды и довести до кипения. Через 5—7 минут ягоды протереть через сито, чтобы косточки и кожица не попали в желе. Добавить 500 г фруктозы, проварить 5 минут, залить в горячую банку.

Заготовка из ягод черной смородины

Ягоды черной смородины промыть, обсушить, положить в кастрюлю. Добавить сахар: 125 г сахара на 1 кг ягод. Нагреть ягоды до 60 °С, но не кипятить. Как только ягоды начнут “шевелиться”, перемешать от краев к середине и снять с огня, не дожидаясь появления пены. Разлить по горячим банкам, закатать. Хранить в прохладном месте, желательно в холодильнике.

Стерилизованная смородина

Вымытые ягоды обсушить, засыпать сахаром из расчета 150 г на 1 кг ягод, добавить 200 мл кипятка на 1 кг ягод. Довести до кипения, разложить по банкам.

Пюре из смородины

Ягоды пропустить через соковыжималку. В полученное пюре добавить 150—200 г сахара на 1 л пюре. Залить в банки на 1 см ниже края, стерилизовать 30 минут, закатать.

Яблоки в желе

Из яблок удалить семена. Нарезать дольками, пересыпать сахаром из расчета 250 г на 1 кг яблок, уложить ровным слоем на противень. Нагреть духовку до 250 °С и довести яблоки до кипения. После загустения расфасовать по банкам. Так же готовится слива в желе.

Яблочный мармелад

Приготовить яблоки, как указано в предыдущем рецепте, из расчета 200 г сахара на 1 кг яблок. Поставить в горячую духовку. После закипания снизить температуру и уваривать яблоки около 20 минут. Уложить массу в фольгу, сушить при комнатной температуре, затем разрезать на кусочки и хранить в банке.

Запеченные яблоки

Яблоки вымыть, удалить семена. Нарезать дольками или кружочками. Пересыпать сахаром из расчета 100 г на 1 кг яблок. Уложить яблоки под гнет для выделения сока. Сок слить, яблоки подвялить в духовке при температуре 65 °С. Хранить в полотняном мешочке в сухом месте.

Ягоды в собственном соку

В большую кастрюлю налить воды, затем в нее на подставке поставить банки, в которые насыпать до самого горлышка промытые и обсушенные ягоды, довести до кипения. Держать банки на слабом огне, по мере того, как ягоды будут оседать, добавлять свежие. Через 30 минут банки закатать. Так заготавливают любые ягоды.

Ирга с ягодами черной смородины

1 кг ягод ирги или черники соединить с 300 г смородины и 300 мл воды. Прокипятить, разлить по банкам.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Одной из составных частей лечебного процесса является специальное питание заболевшего ребенка. Иногда оно определяет течение и исход болезни. При некоторых заболеваниях диетотерапия оказывается единственным методом лечения болезни.

Соответствующее лечебное питание повышает защищенность детского организма и способствует благоприятному течению болезни и скорейшему восстановлению здоровья.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

У ребенка с большим напряжением протекают обменные процессы, требующие значительного расхода энергии, который усиливается во время ряда заболеваний. В связи с этим назначается кратковременное ограничение питания ребенка, при этом больному ребенку дают достаточное количество жидкости.

При большинстве заболеваний потребности больного ребенка в пищевых веществах и калориях практически не отличаются от потребностей здорового ребенка. Однако при некоторых заболеваниях нарушаются обменные процессы. И потребность в составных частях пищи меняется.

Потребность в белке при таких заболеваниях, как гипотрофия, хроническая пневмония, ожоговая болезнь, повышена: происходят патологические потери белка; кроме этого, белок необходим для нормального течения восстановительных процессов.

Потребность в жире увеличивается при экземе, воспалении легких, заболевании верхних дыхательных путей. Особенно благоприятно на течение восстановительных процессов влияют растительные масла, богатые полиненасыщенными жирными кислотами, которые принимают активное участие в обменных процессах.

Углеводы являются основными источниками энергии, потребность в которых при ряде заболеваний увеличивается.

При всех заболеваниях увеличивается потребность в витаминах, особенно в витаминах группы В, витамине С, которые повышают устойчивость организма к воздействию многих вредных факторов, в том числе к возбудителям инфекционных заболеваний.

При организации питания больного ребенка большое значение имеет характер лечения. Так, при получении ребенком гормональных препаратов увеличивают количество белка и калия. При продолжительном применении антибиотиков и сульфамидных препаратов может возникнуть недостаточность фолиевой кислоты. Поэтому в питание добавляют продукты, богатые фолиевой кислотой, — печень, цветную капусту, зелень.

Важное значение имеет соблюдение режима питания. При большинстве заболеваний увеличивается число приемов пищи, сокращаются промежутки между кормлениями и уменьшается количество пищи на каждый прием.

Питание больного ребенка — процесс достаточно ответственный, требующий внесения коррекции в диету в соответствии с течением болезни и состоянием больного.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕЧЕБНОГО ГОЛОДАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Голодание как один из методов лечения применялся врачами еще в глубокой древности. Гиппократ считал, что у больного лучше отнять пищу. Он писал: “Кормление больного — это подкармливание болезни”. Плутарх говорил, что лучше лечиться голоданием, чем принимать лекарство. Голоданием лечил больных черной оспой знаменитый врач Авиценна. В современной медицине многие врачи являются сторонниками голодания как одного из наиболее эффективных методов лечения. Некоторые врачи считают, что если нельзя вылечить больного голоданием, то ему нельзя помочь ничем. Очень трудно не только провести с ребенком длительное голодание, но, особенно, организовать правильный выход из него. Затруднительна для детей сама длительность голода, как правило, они не могут терпеть его долго. Трудности связаны и с необходимостью постоянного клизмирования при длительном голодании.

Наилучший режим голодания для детей — это **короткие 24-часовые постоянные “голодные дни” 1 раз в неделю или 1 раз в 10 дней**. В отличие от длительных курсов лечения, прогресс наступает медленнее, но улучшение более стабильно. Этот метод — щадящий. Да и сами дети стихийно прибегают к этому методу при различных токсикозах, острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта и других тяжелых состояниях. С большой эффективностью метод 1—2-дневного голодания проводился у почечных больных, особенно с ярко выраженным отечным синдромом. Отеки на фоне постельного режима и отсутствия пищи (но не питья!) сходили у детей интенсивно, иногда без применения лекарственных препаратов.

Как применять **голодание при острых поражениях желудочно-кишечного тракта** у детей? Всегда надо начинать лечение с голода. Как правило, если сразу не снять питание, состояние ребенка только утяжелится. И еще: не стоит давать ребенку в первые дни болезни при жидком стуле закрепляющие лекарства, даже травы. Понос может перейти в свою противоположность. А состояние малыша ухудшится, так как несварение, которое может быть вызвано самыми различными причинами (перекорм, перегревание, неправильное назначение прикорма, недоброкачественные продукты и, наконец, инфекция) останется. В результате через 1—2 дня отсутствия стула состояние вновь может ухудшиться, появится уже высокая температура и на ее фоне симптомы еще более значительного поражения желудочно-кишечного тракта.

Сколько времени нужно не кормить ребенка? Тяжесть состояния определяет рвота: чем чаще у малыша рвота, тем длительнее его нужно держать без еды, но в достаточном количестве поить. Если рвота частая, мучительная, то поить надо маленькими порциями охлажденным питьем. Иногда малышам капают жидкость из пипетки каждые 10—15 минут. При таких тяжелых состояниях лучше не кормить ребенка в течение суток. Если же состояние ребенка вполне удовлетворительное, рвота редкая, а появился только жидкий стул, то достаточно пропустить либо одно, либо два кормления.

Не старайтесь сократить продолжительность голодания. Не волнуйтесь о потере в весе. При голодании выздоровление идет скорее, а значит, ребенок скорее возвратится к своему весу. **При голодании детей надо обильно и часто поить**. Можно развести **глюкозу** до 5—10% -ного раствора. Хорошо еще иногда

поить ребенка **физиологическим раствором** и **раствором Рингера** (эти растворы готовят в аптеке).

Можно развести в стакане воды (200 мл) порошок “**регидрон**” или аналогичный составной порошок, рекомендованный при таких состояниях ВОЗ, и поить ребенка этим раствором. Входящие в него хлорат натрия (поваренная соль), хлорат калия, бикарбонат натрия (пищевая сода) и глюкоза в таких количествах и в данном сочетании не принесут ребенку вреда.

Полезно заказать в аптеке и всегда иметь дома 10—12 таких порошков. Вообще, дети обычно сами выбирают необходимое им питье. Если же нет ничего из перечисленных препаратов, то можно дать **питье с соком лимона или сильно разведенный сок любых ягод**. Можно предложить **компот** (но не кисель!) из свежих или сухих фруктов.

При грудном вскармливании **после окончания голода** не надо сразу прикладывать ребенка к груди. Лучше в первые сутки после голода дать ребенку сцеженное грудное молоко — по 10—20 мл через каждые 2 часа. Обязательно добавляйте какую-то жидкость, которую ребенок предпочитал в период голода. На вторые сутки можно реже кормить ребенка: через 2,5 часа по 40—50 мл, а при хорошем состоянии на вторые сутки можно приложить к груди — вначале на 5 минут, а потом уже кормить 2—3 дня только грудным молоком, продолжая поить теми же растворами. Если молока у матери недостаточно или ребенок находился до болезни на искусственном вскармливании, то надо дать привычную ему пищу в виде каш без молока, печеных яблок (также небольшими дозами) с обильным питьем глюкозы или другой жидкости.

Не стоит вводить в питание в первые дни болезни после голодания молочные и мясные продукты. Лучше дать малышу в течение нескольких дней безмолочные каши, компоты, сухари. На фоне выздоровления при нормальном стуле постепенно можно вводить привычную пищу. Остальная терапия должна назначаться совместно с лечащим врачом в зависимости от причины заболевания и тяжести состояния ребенка.

При наличии хронических заболеваний **показанием для голодания** является в первую очередь **аллергическая патология**. Хорошо поддаются лечению этим методом бронхиальная астма (на фоне водных процедур и специальной диеты), кожная аллергия, поллиноз. Методом голодания можно помочь ребенку с поражением суставов (болезнь Стилла, ревматоидный артрит, инфекционно-аллергический полиартрит). Хороший эффект производят короткие курсы голодания при **хроническом бронхите, рецидивирующей пневмонии**, а также у подростков с **ожирением** или с **хроническим поражением пищеварительных органов**. При этом голодание должно проводиться только на фоне лечения диетой и водными процедурами.

Итак, дети обычно охотно соглашаются на короткие суточные курсы голодания 3—4 раза в месяц или еженедельно. **Очищать кишечник** при таких коротких курсах нужно только в случаях упорных запоров непосредственно перед “вхождением в голод”.

С какого времени суток начинать голодание — с утра, после завтрака, или после ужина? Это зависит от ребенка. Если ребенок с утра хорошо и охотно ест,

начинать голодание можно после завтрака. Если же он охотнее ест в вечерние часы, голодание лучше начать после ужина.

Для того чтобы вам было легче организовать **выход из голодания**, можно последнее питание до начала голода и первое после него сделать одним и тем же. Какие блюда стоит рекомендовать для входа и выхода из голодания? Многие зависит от времени года. Летом хорошо предложить любые овощные салаты: из помидоров с подсолнечным маслом (только нельзя давать зеленые огурцы) или тертую морковь с зеленью и небольшим количеством меда. Можно дать любимые фрукты или ягоды. Если есть возможность, то вместо салата или фруктов хорошо сделать свежий сок. Если у ребенка склонность к повышению желудочной секреции, то лучше дать не разведенный водой сок, а сок, смешанный либо с отваром из овса (из геркулеса), либо с отваром из льняного семени. Через 15—20 минут можно предложить любую кашу без молока (гречневую с зеленью, овсяную с изюмом, рисовую с сухофруктами). Если же голодание проводят зимой и весной, то грудному ребенку со свежими соками, фруктами и салатами можно предложить отвар из сухофруктов (детям старше года можно дать и вареные сухофрукты), а потом кашу. Следите, чтобы дети хорошо прожевали кашу, не давайте сразу съесть много. На следующий после голодания день еще нельзя давать молочную и мясную пищу. Можно есть вегетарианский суп, овощи, каши, хлеб (только не свежий!), сухари, сухое печенье.

Во избежание осложнений во время голодания надо соблюдать следующие **правила**.

1. Никогда не голодать в тот день, когда ребенку предстоит большая физическая или умственная нагрузка, а также если его могут ожидать какие-то неприятности или переживания.
2. Во время голодания следует пить столько воды, сколько хочется. Можно добавлять $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ ч. ложки меда на стакан или немного лимонного сока. Поль Брэгг рекомендует пить только дистиллированную воду. В наших условиях это практически нереально. Можно проводить голодание просто на кипяченой воде.
3. Постарайтесь побывать с ребенком в лесу, побольше походить в парке, на свежем воздухе (но не загорать!).
4. В день голодания нужно 1—2 раза принять приятный комфортный душ или теплую ванну. Если ребенок привык к контрастным водным процедурам, то вместо теплых лучше сделать 1—2 контрастные процедуры.

Иногда во время голодания обостряются боли в суставах, в желудке (при хронических заболеваниях органов пищеварения). Эти боли преходящие. В таких случаях следует принять теплую ванну, выпить горячей воды с медом.

Оберегайте ребенка во время голодания от тяжелых нагрузок. Как правило, при голодании наступает эйфория, кажется, что тебе очень легко, ты способен на большие дела. Это чувство ложное, после тяжелых нагрузок может наступить очень неприятное состояние: появятся головные боли, дрожь, сердцебиение. Если так случилось — не бойтесь, просто дайте ребенку съесть немного меда и полежать в теплой ванне.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ГИПОТРОФИИ

Гипотрофия

Развитие гипотрофии характерно для детей раннего возраста, когда в результате недостаточного питания ребенок систематически недополучает какие-либо питательные вещества. В связи с этим в организме ребенка возникают дистрофические изменения, которые приводят к нарушению работы пищеварительной системы. В результате у ребенка отмечается остановка или потеря массы тела.

Начинается гипотрофия с нарушения обмена белка, в результате чего изменяется экскреция азотистых веществ с мочой.

Для гипотрофии характерны следующие явления:

- снижается ферментная активность желез, желудочно-кишечного тракта, усиливается активность ферментов поджелудочной железы;
- нарушается мембранное пищеварение;
- возникает дисбактериоз кишечника;
- отмечаются нарушения функции печени, почек, сердца;
- неиспользованные в синтезе белка аминокислоты выводятся из организма;
- нарушаются все виды обмена;
- развиваются авитаминозы А, В, С, D.

При **гипотрофии I степени** снижается подкожно-жировой слой на животе и туловище. Масса тела снижена на 10—15% от нормы.

При **гипотрофии II степени** подкожно-жировой слой остается только на лице. Масса тела снижается до 16—30%.

При **гипотрофии III степени** исчезает подкожно-жировой слой и на лице. Масса тела снижается более чем на 30%.

Лечение гипотрофии комплексное. Оно включает устранение причин гипотрофии, диетотерапию, организацию режима.

При диетотерапии требуется:

- определение суточной потребности в пище;
- установление числа кормлений;
- расчет количества жидкости.

Осуществляется контроль за питанием, количеством выпиваемой жидкости, весовой кривой, стулом.

При гипотрофии I степени объем питания уменьшен на $\frac{3}{4}$ — $\frac{2}{3}$ от должного объема на 1—2 дня. При гипотрофии II и III степени — до $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ от должного объема на 5 дней. Недостающее количество пищи заменяют 5%-ным раствором глюкозы. Основным питанием должны быть или женское молоко, или адаптированные молочные смеси. После периода адаптации детей переводят на

питание с содержанием белка до 3—4 г/кг, углеводов до 11—13 г/кг, жиров 5,5—6 г/кг фактической массы.

На третьем этапе лечения дают оптимальное питание для выведения ребенка из состояния дистрофии. Диета расширена, вводятся адаптированные физиологические смеси, при необходимости назначают прикорм.

Лечение гипотрофии II и III степени (последняя лечится в стационарных условиях).

Для детей первых 2 месяцев жизни оптимальным питанием является материнское грудное молоко. При отсутствии его необходимо донорское молоко; если его нет, используют искусственные молочные смеси (надо выбирать адаптированные смеси). При гипотрофии у детей раннего возраста наблюдаются нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта, поэтому этим детям очень полезны кисломолочные продукты в виде адаптированных ацидофильных смесей.

Важно не затягивать сроки введения прикорма. В ряде случаев прикорм назначается в более ранние сроки: овощное пюре — с 3 месяцев, мясной фарш — с 4,5—5 месяцев. В диету вводят творог с целью коррекции белка.

Для коррекции белкового компонента в питании детей более старшего возраста используются богатые белком продукты: мясо, яйца, рыбы, творог, сыр, кисломолочные продукты, а также различные субпродукты: печень, сердце, мозги, язык, которые богаты железом и другими минеральными веществами, а также витаминами.

Если ребенок отказывается от пищи, не следует кормить его насильно, лучше пропустить одно кормление или перенести кормление на более позднее время, а затем кормить ребенка маленькими порциями, увеличив кратность кормления. Для старших детей в начале кормления дают блюда, обладающие способностью усиливать отделение пищеварительных соков и тем самым повышать аппетит. Это могут быть кислый фруктовый или ягодный сок, кусочек соленого огурца, салаты.

В некоторых случаях рекомендуется мясной бульон (1—2 ч. ложки перед кормлением).

При плохом аппетите имеет значение правильное отношение взрослых к питанию ребенка.

Следует готовить разнообразные блюда, готовить любимые блюда чаще других.

При перевозбуждении можно отодвинуть прием пищи на некоторое время.

В жаркие дня увеличивается прием жидкости (несладкий сок, кисломолочные напитки).

Для ликвидации авитаминоза следует вводить максимальное количество овощей, фруктов, ягод, а при недостатке — витаминные препараты.

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Имеются серьезные ограничения в употреблении сладких и мучных углеводсодержащих продуктов. В отношении же большинства других углеводных продуктов питание ребенка с диабетом принципиально не отличается от рациона его здоровых сверстников.

Включаются, но строго учитываются углеводные продукты, быстро повышающие уровень глюкозы крови, т. е. обладающие высоким гликемическим эффектом (индексом) и содержащие простые (быстроусваиваемые) углеводы: обычный сахар и кондитерские изделия на его основе, фруктовые соки и сладкие газированные напитки.

Обязательно включаются овощи, фрукты и ягоды, содержащие пищевые волокна (клетчатку), которые замедляют усвоение в организме простых углеводов, снижая гликемический индекс, в результате содержание глюкозы крови после их приема изменяется незначительно.

Для облегчения подбора продуктов при составлении диеты разработана оценка по углеводам, белкам и жирам. Наиболее важной является оценка состава продуктов по углеводам. Для удобства количество углеводов измеряют в калорийных эквивалентах — хлебных единицах (ХЕ). Считается, что 1 ХЕ соответствует кусочек черного хлеба весом 25 г, что составляет 12 г усвоенных углеводов. Ориентировочно ХЕ можно легко заменять продукты, содержащие углеводы. За один основной прием не рекомендуется съесть больше 6 ХЕ, за сутки — более 25 ХЕ. Сколько ХЕ нужно вашему ребенку, легко вычислить, разделив на 12 количество углеводов, необходимое ребенку данного возраста.

Расчет количества углеводов в питании больных сахарным диабетом:

- 1 кусок хлеба — 1 ХЕ (ХЕ — хлебная единица — калорийный эквивалент, равный содержанию углеводов в кусочке черного хлеба весом 25 г);
- 2 ст. ложки любой крупы — 1 ХЕ;
- 1 стакан молока — 1 ХЕ;
- 1 картофелина — 1 ХЕ;
- 100 г яблок, апельсинов, груш — 1 ХЕ;
- 1/2 стакана яблочного сока — 1 ХЕ.

1 ХЕ, съеденная в любом виде, повышает сахар крови в среднем на 1,5—2 ммоль/л.

Для усвоения 1 ХЕ требуется 1—4 ЕД инсулина короткого действия.

Завтрак может включать различные каши, крупяные хлопья, кисломолочные продукты, бутерброды с сыром или колбасой, яйцо, сосиски, чай или кофе. Обед — салат из овощей, хлеб, вегетарианские супы или супы на постном мясе, куриные бульоны, рыбные супы, мясо отварное, тушеное, рыба отварная, тушеная, мясная или рыбная котлета, плов. Гарнир — картофель, различные супы, овощи. Компот, кисель, сок, фрукты, минеральная вода.

Ужин – салат из овощей, хлеб, сосиски, колбаса вареная, мясо отварное тушеное, котлеты, плов, отварная рыба, тушеная, каша, отварная курица. Гарнир — любая крупа, кроме манной. Овощи, макаронные изделия, чай.

Питание ребенка с сахарным диабетом должно быть разнообразным, с учетом вкусовых привычек, желаний, доступности продуктов, сопутствующих заболеваний. В связи с этим возникает необходимость взаимозаменяемости продуктов. Основной принцип замены продуктов — взаимозаменяемые продукты должны быть близки по составу основных пищевых ингредиентов (белки, жиры, углеводы). Это правило позволяет в конечном итоге поддерживать одинаковый уровень сахара крови после еды.

Все продукты делятся на 3 основные группы:

1 — продукты, содержащие в основном углеводы;

2 — продукты, содержащие в основном белки;

3 — продукты, содержащие в основном жиры.

При замене по белкам учитывается эквивалентное содержание белка. Взаимозаменяемы мясо, рыба, яйца, колбаса, сыр (все эти продукты богаты белком). Например, 100 г мяса равны 120 г рыбы, 100 г курицы равны 120 г творога, 1 яйцо равно 1 ст. ложке сливочного сыра. Замена по жирам производится с учетом содержания в них насыщенных (твердых жиров) и полиненасыщенных жирных кислот. 10 г сливочного масла равны 35 г сметаны 25%-ной жирности, 80 г сливок 10 %-ной жирности равны 35 г сметаны 25%-ной жирности, 2 ч. ложки растительного масла равны 2 ст. ложкам сметаны 25%-ной жирности.

Замена по углеводам производится с учетом не только ХЕ, но и гликемического индекса.

Гликемический индекс — это уровень повышения сахара крови в процентном отношении к подобному подъему после приема стандартной пищи. Гликемический индекс зависит от:

- характера всасываемых углеводов (гликемический индекс (ГИ) легкоусвояемых углеводов (простых сахаров) более высок, чем трудноусваиваемых — полисахаридов, содержащих пищевые волокна);
- содержания в них **пищевых волокон**, их количества и качества;
- “физической” **формы продукта** (ГИ фруктового пюре выше, чем целого фрукта);
- **способа кулинарной обработки** (так, ГИ отварного картофеля выше, чем жареного);
- **длительности и интервалов приема пищи** (чем длительнее интервал времени, за который съедается пища, тем менее активно всасываются углеводы).

Белки и жиры снижают гликемический эффект углеводов продуктов. Замороженные фруктовые десерты имеют более низкий GI, чем те же фрукты в обычном виде. Доказано, что у яичной вермишели, спагетти, рисовой крупы и пломбира GI сравним с GI гречневой крупы.

Таблица 21. Ориентировочная суточная потребность в ХЕ в зависимости от пола и возраста

Возраст, лет	1–3	4–6	7–10	11–14	11–14	15–18	19–21
				<i>мал.</i>	<i>дев.</i>	<i>мал.</i>	
Кол-во ХЕ	10–11	12–13	15–16	18–20	16–17	19–21	18–20

Основной прием пищи не должен включать более 6 ХЕ, а перекусы — более 2 ХЕ, так как высокую углеводную нагрузку очень трудно компенсировать даже значительной дозой “короткого” (“пищевого”) инсулина. В питании следует делать замену одной ХЕ на другую равнозначными по количеству ХЕ и по скорости усвоения углеводами.

ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КЛЕТЧАТКИ

А) Содержащие в 100 г **менее 5 г углеводов**:

- капуста;
- редис;
- томаты;
- огурцы;
- зеленый салат;
- укроп;
- клюква;
- крыжовник.

Их можно не учитывать при подсчете количества углеводов.

Б) содержащие в 100 г от **5 до 10 г углеводов**:

- морковь;
- свекла;
- цитрусовые;
- клубника;
- смородина;
- брусника;
- малина.

Без учета в общем углеводном рационе их разрешается употреблять не более 200 г в день.

В) содержащие в 100 г **более 10 г углеводов**:

- яблоки;
- бананы;
- виноград;
- груши;
- ананас;
- айва;
- дыня;
- персики;
- абрикосы;
- сухофрукты.

Обязательно учитываются в суточном рационе, так как они значительно влияют на уровень сахара крови.

ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ СТАНДАРТНОЙ ДИЕТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

А) Суточная потребность рассчитывается по формуле:

$1000 \text{ ккал} + 100 \text{ ккал} \times \text{возраст ребенка в годах.}$

Б) Потребность в основных пищевых ингредиентах:

- Углеводы — 50—60% калоража суточного рациона;
- Жиры — 25—30% калоража;
- Белки — 15—20% калоража.

В) Физиологический суточный набор продуктов (включаются продукты всех групп)

Углеводы 1 ХЕ — 12 г.

Группы продуктов, содержащих углеводы:

- Злаковые — каши (любые, в том числе и гречневая), хлеб (любой), макароны, крахмал;
- фрукты, ягоды, соки;
- молочные продукты — молоко, кефир, сыворотка, йогурт;
- овощи — картофель;
- рафинированные углеводы — сахар, мед, варенье, сдобные булочки и другие продукты, содержащие сахар в чистом виде.

Таблица 22.

Продукт	Порция	Масса в граммах
—	-	30
Курица, индейка	-	30
Рыба	-	30
Яйцо	1 штука	50
Колбаса вареная	1 ломтик	30

Г) Режим питания здоровых детей 1—15 лет

Таблица 23. Распределение энергетической ценности пищи в зависимости от частоты кормлений (в %)

Прием пищи	Кормление	
	5-разовое	4-разовое
Завтрак первый	около 20	около 25
Завтрак второй	10-20	—
Обед	30-35	35-40
Полдник	10-15	10-15
Ужин	20	25

Основной принцип замены продуктов питания у больных сахарным диабетом —

взаимозаменяемые продукты должны быть **равноценны** по:

- калорийности;
- составу основных пищевых ингредиентов;
- гликемическому коэффициенту.

РАЦИОНАЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИЕМОВ ПИЩИ ПРИ ИНСУЛИНОТЕРАПИИ

Три основных приема (завтрак, обед и ужин) — по 25% от общей суточной калорийности суточного рациона (на обед допускается 30%).

Три дополнительных перекуса (2-й завтрак, полдник и поздний ужин) — по 5—10%.

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ПРИ РАХИТЕ

Рахит (гиповитаминоз D) у детей раннего возраста характеризуется расстройством кальциевого и фосфорного обмена, который проявляется нарушением костеобразования, дисфункцией нервной системы и внутренних органов.

Врожденный рахит обусловлен гиповитаминозом D у матери из-за нарушения питания, недостаточного пребывания ее в условиях инсоляции.

Организм ребенка получает с пищей витамин D₂, а витамин D₃ образуется в базальном слое эпидермиса под влиянием ультрафиолетового облучения. В организме витамин D образует высокоактивные соединения, функцией которых является обмен кальция в организме.

Наиболее часто встречается D-дефицитный рахит, развивающийся в результате первичного дефицита в питании витамина D и кальция.

Вторичный дефицит витамина D возникает в результате неправильной утилизации организмом фосфора и кальция.

Причины рахита:

- дефицит витамина D в организме матери, в ее молоке;
- вскармливание смесями, не содержащими витамин D;
- заболевания, во время которых витамин D не усваивается.

Рекомендации по питанию детей при рахите

Следует дольше сохранять грудное вскармливание.

Рекомендуется проведение коррекции рациона минеральными солями, витаминами. В раннем детском возрасте необходимо давать с 3—4 недель овощные отвары и фруктовые соки, с 1 месяца — фруктовое пюре, с 3 месяцев — желток отварного куриного яйца. Первый прикорм дается в виде овощного пюре, второй прикорм в виде молочной каши дают в обычные сроки. Полезно готовить кашу с добавлением яблока, морковного или томатного сока. С 5 месяцев рекомендуется давать печень в виде суфле. С 6—6,5 месяца — мясное пюре, которое следует чередовать с пюре из курицы, печени, почек, мозгов. Если ребенок не получает материнского молока, для его вскармливания необходимо использовать адаптированные молочные смеси. Они приближены к женскому молоку по содержанию основных пищевых веществ и минеральных солей и содержат профилактические дозы витамина D. Все пищевые добавки и блюда прикорма при искусственном вскармливании также необходимо вводить в более поздние сроки, обращая внимание на достаточное обеспечение ребенка витаминами и минеральными веществами.

В любом случае необходимо четко выполнять назначение врача по использованию препаратов витамина D с профилактической и лечебной целью.

ПИТАНИЕ ПРИ МАЛОКРОВИИ

Анемии классифицируются следующим образом:

- дефицитные (железо-, белково-, витаминдефицитные);
- постгеморрагические — острые, хронические;
- врожденные и приобретенные гипо- и апластические;
- врожденные, приобретенные гемолитические.

Железодefицитные анемии наиболее часто встречаются у детей. Развитие железодefицитной анемии у детей чаще всего бывает связано с неправильным вскармливанием ребенка, дефектами ухода за ним, перенесенными заболеваниями. Ведущее место при этом занимает нерациональное питание — ребенок недополучает белок, витамины и минеральные соли. Кроветворение зависит от поступающего с пищей белка, минеральных веществ — железа, меди, цинка, марганца, никеля. Особенно велика роль железа, которое принимает участие в образовании гемоглобина. В процессах кроветворения также принимают участие витамины С, группы В и фолиевая кислота.

Лечение анемии должно быть комплексное.

Однако медикаментозная терапия не дает желаемого результата. Ребенку необходимы правильный режим и рациональное питание.

Предрасполагающими факторами железодefицитной анемии являются:

- несвоевременное введение прикорма и неправильное вскармливание;
- недостаточный запас железа при недоношенности, многоплодной беременности, анемия матери;
- нарушение всасывания железа при диспепсии, желудочно-кишечные заболевания;
- повышенные потери железа при кровопотерях, гельминтозах;
- повышенная потребность в железе при частых инфекциях.

При развитии анемии у ребенка, находящегося на естественном вскармливании, необходимо организовать **питание матери**. В ее рационе должны быть представлены продукты с высоким содержанием железа. К ним относятся **мясо, печень, субпродукты, яйца**. Они содержат железо в легкоусвояемой форме. В питании матери также необходимо достаточное содержание овощей и фруктов, в состав которых входят железо, медь, кобальт и другие элементы. К таким продуктам относятся: **морковь, цветная капуста, свекла, томаты, яблоки, инжир, курага, хурма, груши, алыча, черная смородина, черника** и др.

При искусственном вскармливании детей с анемией необходимо использовать **адаптированные смеси, в которых содержится железо в легкоусвояемой форме**.

При любом виде вскармливания надо следить, чтобы в рационе ребенка, страдающего анемией, содержалось **достаточное количество белка**. Рекомендуется увеличить на 10% белковую часть рациона ребенка. Субпродукты особенно полезны, так как содержат повышенное количество железа, которое

хорошо усваивается. Их можно давать в протертом виде с овощами и фруктовым пюре.

Для лечения анемии ребенку необходимо получать достаточное количество витаминов и самых различных минеральных веществ. Полезно **в более ранние сроки вводить соки, фруктовые пюре, овощные пюре и супы**. Фруктовые соки можно давать с 3—4 недель. Фруктовое пюре — с 1,5 месяца. Наиболее широко рекомендуется использовать яблоки, груши, черешню, алычу, а из ягод — чернику и смородину.

Первый прикорм в виде **овощного пюре** рекомендуется дать **на месяц раньше**. Наряду с картофелем, морковью, белокочанной капустой для его приготовления следует широко использовать цветную капусту, брюкву, зелень петрушки. В качестве прикорма следует давать **гречневую, овсяную кашу**, которые более богаты железом.

Помимо диетотерапии, при лечении анемии врачи часто назначают ребенку препараты железа.

ПИТАНИЕ ПРИ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

При острых респираторных заболеваниях повышается температура и возникает интоксикация. При высокой температуре усиливается обмен веществ, ухудшается аппетит, иногда появляются диспептические расстройства, нарушается сон. Дети становятся плаксивыми, возбудимыми.

Для повышения сопротивляемости ребенка болезни его питание должно быть полноценным, разнообразным и соответствовать возрасту.

В остром периоде рекомендуются **щадящие диеты**. Продукты и блюда подбираются так, чтобы организм больного мог наиболее легко и полно усвоить необходимые пищевые вещества. В первые 2—3 дня **увеличивают кратность приема пищи**. Нельзя кормить насильно. Все недостаточное количество пищи восполняется питьем: отвар шиповника, чай, фруктовые, овощные отвары, нектары, кислые соки.

Для детей 1 года жизни режим питания не меняется. А для детей старшего возраста **меняется технология приготовления блюд**. В первые дни заболевания они готовятся жидкими или пюреобразными. Свежие фрукты рекомендуется заменять соками или фруктовыми пюре. В рацион желательно ввести **кисломолочные продукты**. Они легко усваиваются, улучшают аппетит, нормализуют микрофлору кишечника. Для повышения аппетита ребенку дают крепкий мясной бульон, овощной отвар, различные соки.

По мере выздоровления при улучшении общего состояния питание должно быть разнообразным и полноценным. Это обеспечивает более активную борьбу с инфекцией.

В восстановительном периоде пища должна быть богата белками.

Используются такие продукты, как мясо, творог, яйца, кисломолочные продукты. Когда общее состояние нормализуется, режим питания и объемы пищи должны быть как у здорового ребенка.

ПИТАНИЕ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ

К часто болеющим детям относят детей, которые в течение года перенесли четыре и более заболеваний. Чаще всего это острые респираторные заболевания или расстройства пищеварения. У таких детей отмечаются комплекс отклонений в развитии, хронические заболевания, очаги хронической инфекции, дефицит массы тела. Часто эти дети получают длительное лечение медикаментами, особенно с использованием антибиотиков, вызывающих дисбактериоз.

Питание часто болеющих детей должно быть разнообразным, достаточно комфортным, содержать оптимальное количество белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов.

Калорийность должна быть увеличена на 10—15%. При составлении диеты необходимо учитывать особенности течения заболевания. У детей с заболеваниями бронхолегочной системы диета должна способствовать повышению защитных сил организма, обладать противовоспалительным действием, снижать сверхчувствительность к различным патогенным агентам. В ней увеличивается содержание белка на 10—15 %. Одновременно предусматривается ограничение поступления легкоусвояемых углеводов и экстрактивных веществ.

Детям с пониженным аппетитом рекомендуются, продукты, возбуждающие секрецию пищеварительных соков, и их рацион может содержать различные продукты, возбуждающие аппетит. В питании этих детей можно также несколько увеличить и содержание углеводов.

Детям с пищевой аллергией (непереносимостью отдельных продуктов) необходимо исключать из рациона эти продукты и так называемые облигатные аллергены — шоколад, какао, натуральный кофе, цитрусовые, мед, орехи, грибы.

В рацион часто болеющих детей необходимо включать богатые белком продукты: молоко, кефир, творог.

Показаны мясо и мясные продукты, рыба.

Из жировых продуктов используется сливочное масло, а также растительные масла. Овощи, фрукты, ягоды, зелень являются источниками естественных витаминов.

Особенно богаты витаминами: черная смородина, шиповник, облепиха, рябина, капуста, картофель, сладкий перец, томаты, различная огородная зелень.

Все эти продукты используются в питании часто болеющих детей.

ПИТАНИЕ ПРИ ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Острые кишечные заболевания у детей развиваются в результате погрешностей в диете или воздействия инфекционного агента.

К погрешностям чаще всего относятся нарушения при вскармливании, употребление продуктов, не соответствующих возрастным возможностям ребенка, перекорм.

Заболевание часто возникает в тяжелой форме и проявляется кишечными расстройствами. При любом кишечном расстройстве отмечаются глубокие нарушения обменных процессов. В первую очередь нарушается водно-солевой обмен, наступает обезвоживание организма из-за больших потерь жидкости с рвотой и жидким стулом. Серьезные нарушения возникают в белковом и жировом обмене, нарушается работа печени и других органов, нарушаются обмен витаминов, нормальный состав микрофлоры кишечника. При острых заболеваниях органов пищеварения, независимо от вызвавших их причин, лечебное питание является одним из главных факторов лечения.

В легких случаях для достижения положительного эффекта достаточно **организовать режим питания ребенка** — упорядочить часы кормления, правильно определить объем пищи, исключить из рациона ребенка несоответствующие блюда.

Если явления болезни более выражены, ребенку назначается **разгрузочная диета**, длительность ее — 4—6 часов. В это время ребенку назначается обильное питье из раствора глюкозы, сладкого чая, отвара шиповника. Детям раннего возраста дают грудное молоко или адаптированные молочные смеси. Детям более старшего возраста дают протертые супы, жидкие каши, кисели.

Через 1—2 дня объем пищи доводится до обычного.

При тяжелых формах лечение детей проводится в стационаре. Для снятия токсикоза **возмещается потеря жидкости** путем внутривенных введений, назначается водно-чайная диета на 6—8 часов. Питье должно быть теплым, дают его небольшими порциями через 5—10 минут. Для детей до 1 года — 150—200 мл на 1 кг массы тела в сутки. Для более старших детей — 100—150 мл. В качестве питья рекомендуются раствор глюкозы, зеленый чай, можно использовать морковную смесь.

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 солят, доводят до кипения и охлаждают. Детям до 1 года назначают сцеженное грудное молоко по 10—50 мл каждые 2 часа. Недостающий объем восполняется жидкостью. При отсутствии грудного молока применяются адаптированные смеси. При благополучном течении заболевания в течение 3—4 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 назначается так называемый **переходный стол**, который состоит из отваров круп, 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, кисель. На 3—4-й день можно добавить паровые, мясные блюда, отварную рыбу; с 4—5-го дня — отварную курицу, густые каши на цельном молоке, овощное пюре.

В последующем ребенка переводят на обычное питание. Помимо диетотерапии, детям с острыми кишечными заболеваниями вводятся **витамины** и **биопрепараты**.

Определенный противовоспалительный эффект оказывают **пектиновые** и **дубильные вещества**, содержащиеся в таких овощах и фруктах, как яблоки, морковь, картофель, бананы.

ПИТАНИЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Питание детей с хроническими заболеваниями органов пищеварения строится с учетом особенностей течения болезни.

ПИТАНИЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ГАСТРИТАХ

Хронические гастриты могут протекать как с повышенной, так и с нормальной и с пониженной кислотностью. Для всех форм болезни показано *механическое* и *химическое щажение* желудочно-кишечного тракта.

При повышенной секреции исключаются все сильные сокогонные вещества, и, наоборот, при пониженной и отсутствующей секреции их используют с целью повышения продукции сока. Во всех случаях ребенку, страдающему хроническим гастритом, рекомендуются *более частые приемы пищи* — 5—6 раз в день — с соблюдением принципов механического, химического и термического щажения. Из рациона ребенка исключают жирные сорта мяса и рыбы, копчености, пряности, грубую растительную клетчатку. Готовить блюда следует на пару, а при обострении — в протертом виде.

При хронических гастритах с повышенной кислотностью в рацион ребенка включают продукты и блюда, обладающие способностью понижать секрецию желудочного сока. Это молоко и сливки, а также яйца всмятку, молочные каши, сухари из пшеничного хлеба, сладкие фруктовые и овощные соки. Особенно полезны слизистые отвары из круп, кисели и компоты из сладких сортов фруктов, фруктовые пюре. Они обволакивают слизистую оболочку желудка и тем самым предохраняют ее от раздражения.

При хронических гастритах с пониженной кислотностью используются продукты и блюда, усиливающие секрецию желудочного сока. В этом случае полезны мясные, рыбные и овощные супы, фруктовые соки, в том числе кислые; кисломолочные продукты. Блюда должны быть приготовлены на пару и хорошо измельчены. Эти блюда быстро эвакуируются из желудка и вместе с тем стимулируют секрецию желудочного сока. С той же целью применяются минеральные воды типа Ессентуки, содержащие хлористый натрий. Лечебный курс рассчитан на 2—4 недели. Суточный режим включает в себя до 4—6 приемов пищи.

Таблица 24. Примерное меню при гиперацидном и гипоацидном гастрите

Время приема пищи	Гиперацидный гастрит	Гипоацидный гастрит
8 часов	Минеральная вода Молоко, слабый чай, хлеб	Минеральная вода Кофе с молоком, хлеб с маслом, яйцо всмятку, бутерброд с сыром
11 часов (второй завтрак)	Каша молочная	Простокваша, печенье
14 часов (обед)	Суп из протертых овощей. Рыба с картофельным пюре. Кисель из сладких ягод	Бульон с гренками. Паровая котлета и пюре. Лимонное желе или ½ стакана сладкого сока, печеное яблоко.
16 часов (полдник)	Чай с молоком. Сладкое печенье	Чай с лимоном. Соленое печенье
19 часов (ужин)	Омлет или творог со сметаной или сливки	Форшмак с селедкой
21 час	Минеральная вода Мандарины	Мандарины

Приведенное меню рассчитано для первого цикла лечения. Для второго и третьего циклов оно должно быть рассчитано по принципу постепенной тренировки: замены паровых мясных блюд вареными, протертых овощей – отварными, тушеными, введением компотов, вареных, а затем сырых ягод и фруктов, серого хлеба, крутых яиц.

Общая продолжительность курса — от 2 до 4 месяцев.

Необходимо и в дальнейшем после перехода на общий стол включать повторные разгрузочные дни 1—2 раза в неделю. Кроме этого, для профилактических целей расширенный режим питания отличается от обычного стола исключением резко раздражающих блюд и нормированием суточного рациона в виде 4—5 приемов пищи.

РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПОВЫШЕННОЙ СЕКРЕТОРНОЙ ФУНКЦИЕЙ ЖЕЛУДКА

Первые блюда

Суп-пюре из кабачков

Кабачки — 1 шт., мука, вода — 1 1/2 стакана, сметана — 2 ч. ложки, соль — по вкусу.

Кабачки очистить, отварить в подсоленной воде. Процедить. Кабачки протереть и добавить в суп. Прокипятить несколько минут, заправить сметаной.

Суп-пюре из картофеля

Картофель — 1 шт., яйцо — 1 шт., мука — 2 ч. ложки, масло сливочное — 2 ч. ложки, вода — 2 стакана.

Вскипятить воду, выложить очищенный и нарезанный картофель. Варить до готовности. Муку подсушить, добавить в суп и вскипятить. Протереть, заправить сметаной.

Суп-пюре из моркови и зеленого горошка

Морковь — 1 шт., зеленый горошек — 3 ст. ложки, яйцо (желток) — 1 шт., молоко — 1/2 стакана, масло сливочное — 1 ч. ложка, соль — по вкусу.

Морковь вымыть, очистить, нарезать и варить 10 минут, добавить зеленый горошек и варить до готовности, протереть через сито.

Вновь соединить с отваром и вскипятить. Влить подготовленную смесь молока с яйцом. Довести до кипения, но не кипятить. Снять с огня и заправить сливочным маслом.

Суп-пюре мясной с овсянкой

Говядина — 200 г, крупа овсяная — 2 ст. ложки, яйцо — 1 шт., молоко — 1/2 стакана, масло сливочное — 2 ч. ложки, вода — 2 стакана.

Вскипятить воду, засыпать промытую крупу. Варить до полного разваривания. Мясо вымыть, нарезать и варить отдельно до готовности. Крупу сварить, процедить, протереть. Соединить мясо с отваром крупы, прокипятить несколько минут. Желток, холодное молоко взбить, влить в суп, довести до кипения и снять с огня. Заправить сливочным маслом.

Суп-пюре овощной

Картофель — 1 шт., морковь — 1 шт., цветная капуста — 1 соцветие, яйцо — 1 шт., молоко — 1/2 стакана, масло сливочное — по вкусу.

Овощи очистить, залить кипятком и варить до готовности. Процедить. Протереть через сито. Желток смешать с холодным молоком, влить в овощной отвар. Добавить протертые овощи и довести до кипения. Заправить маслом.

Вторые блюда и закуски

Рыбное пюре

Филе морской рыбы — 200 г, молоко — 1/4 стакана, масло сливочное — 2 ч. ложки, лук репчатый — 1 шт., соль — по вкусу.

Филе без кожи и костей и крупно нарезанный лук проварить в небольшом количестве воды. Немного остудить и пропустить через мясорубку. Добавить подогретое молоко, соль и потушить еще несколько минут. На гарнир подать отварной картофель или картофельное пюре.

Мясное суфле с творогом

Говядина — 200 г, творог — 50 г, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 2 ч. ложки, соль — по вкусу.

Мясо нарезать, залить кипятком и варить до готовности. Остудить и пропустить через мясорубку вместе с творогом. Добавить сливочное масло, желток, перемешать, соединить со взбитым белком. Поместить в форму и варить на пару.

Рыбные котлеты

Филе рыбы — 200 г, хлеб белый — 50 г, яйцо — 1 шт., молоко — 1/2 стакана, масло сливочное — 2 ч. ложки, соль — по вкусу.

Филе рыбы без кожи и костей пропустить через мясорубку, соединить с хлебом, вымоченным в молоке, и снова перемешать. Смешать с яйцом, сливочным маслом, сформовать котлеты и варить на пару.

Гречневая каша с мясом

Говядина — 200 г, крупа гречневая — 1/2 стакана, масло сливочное — 2 ч. ложки, соль — по вкусу.

Мясо нарезать, залить кипящей водой и варить до готовности. Пропустить через мясорубку, посолить, добавить сливочное масло и тушить несколько минут. Сварить вязкую гречневую кашу, протереть через сито и смешать с молотым мясом, потушить несколько минут.

Пюре из говядины с кабачками

Говядина — 200 г, кабачки — 1 шт., молоко — 1/2 стакана, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 1 ч. ложка.

Мясо отварить до готовности, пропустить через мясорубку 2 раза. Добавить 2 ст. ложки бульона и тушить 5 минут. Кабачки крупно нарезать, отварить отдельно до готовности и протереть через сито. Смешать с мясом, сливочным маслом, молоком. Посолить, тушить 5 минут. Добавить яйцо и снять с огня.

Котлеты мясные с морковью

Мясо — 200 г, морковь — 1 шт., яйцо — 1 шт., сливочное масло — 1 ч. ложка, молоко — 1/2 стакана, белый хлеб — 50 г, соль — по вкусу.

Морковь отварить, очистить и пропустить через мясорубку вместе с мясом 2 раза, добавить хлеб, сливочное масло, яйца, соль. Хорошо взбить. Сделать котлеты и варить на пару.

Картофель в молоке

Картофель — 1 шт., молоко — 1/2 стакана, масло сливочное — 2 ч. ложки, соль — по вкусу.

Картофель очистить, нарезать, сварить до полуготовности на воде. Воду слить, добавить горячее молоко и варить до готовности, посолить. Заправить сливочным маслом.

Пюре свекольное

Свекла — 1 шт., масло сливочное — 2 ч. ложки, соль — по вкусу.

Свеклу отварить, очистить, натереть на мелкой терке, добавить соль, сливочное масло и хорошо взбить.

Пудинг яблочно-творожный

Творог — 200 г, яблоки — 2 шт., яйцо — 1 шт., сахар — 2 ч. ложки, крупа манная — 1 1/2 ст. ложки, масло сливочное — 2 ч. ложки, сухари молотые — 2 ст. ложки, соль — по вкусу.

Манную крупу залить небольшим количеством горячей воды и дать набухнуть. Яблоки очистить, натереть на мелкой терке. Творог протереть через сито и соединить с яблоками, манкой, желтком, сахаром, солью. Форму смазать маслом. Посыпать сухарями, выложить массу и варить на пару.

Цветная капуста в сметанном соусе

Цветная капуста — 1 маленький кочан, сметана — 2 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, молоко — 1 1/2 стакана, соль — по вкусу.

Капусту разделить на соцветия, отварить до полуготовности в небольшом количестве воды, затем воду слить, добавить горячее молоко, соль, варить до готовности. Сметану соединить с подсушенной мукой, молоком (1 ст. ложка), залить капусту и тушить 10 минут.

Творог, протертый с отварным мясом

Творог — 100 г, мясо отварное — 50 г, сметана — 1 ч. ложка, соль — по вкусу.

Творог пропустить через мясорубку вместе с отварным мясом, добавить соль, сметану и хорошо перемешать.

Омлет фаршированный

Яйцо — 2 шт., молоко — $\frac{1}{3}$ стакана, масло сливочное — 2 ч. ложки, соль — по вкусу.

Фарш овощной: морковь, горошек зеленый, капуста, цветная капуста, помидоры. Отварить, измельчить, заправить сливочным маслом и солью.

Фарш мясной: говядину или курятину отварить, измельчить и потушить на сливочном масле.

Яйца взбить с молоком и солью. Вылить на сковороду с разогретым маслом и запечь на слабом огне. Выложить на теплую тарелку и свернуть, начинить фаршем.

Сладкие блюда

Кисель молочный

Молоко — 1 1/2 стакана, сахар — 2 ст. ложки, крахмал — 2 ч. ложки, вода — 3 ст. ложки, ванилин — по вкусу.

Молоко вскипятить с сахаром и ванилином. Крахмал развести в холодной воде и влить, помешивая, в кипящее на слабом огне молоко. Довести до кипения и снять с огня.

Компот из свежих фруктов

Яблоко — 1 шт., слива — 3 шт., груша — 1 шт., сахар — 2 ст. ложки, вода — 2 стакана.

Фрукты помыть, очистить и нарезать, залить водой, добавить сахар и варить до готовности фруктов.

Груши в сиропе

Груши — 2 шт., сахар — 1/2 стакана, вода — 1 1/2 стакана.

Воду с сахаром вскипятить, удалить пену и положить очищенные и нарезанные дольками груши. Варить до мягкости.

Желе вишневое

Сок вишневый — 1/2 стакана, сахар — 3 ч. ложки, желатин — 3 г, вода — 1/2 стакана.

Желатин растворить в воде, вишневый сок вскипятить, добавить сахар и вылить желатин. Подогреть до полного растворения желатина, вылить в формы и охладить.

Яблоки, фаршированные творогом

Яблоки — 3 шт., творог — 50 г, сахар — 2 ч. ложки, яйцо — 1 шт., ванилин — по вкусу.

Яблоки вымыть, осторожно вынуть сердцевину. Творог протереть, добавить сахар, яйцо, ванилин. Заполнить яблоки полученным фаршем, уложить на противень, смазать взбитым яйцом и запечь в духовке.

Напиток из шиповника

Шиповник — 3 ч. ложки, сахар — 2 ч. ложки, вода — 1 стакан.

Сушеный шиповник вымыть, залить кипятком и проварить 10 минут. Настоять несколько часов. Процедить и добавить сахар.

РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПОНИЖЕННОЙ СЕКРЕТОРНОЙ ФУНКЦИЕЙ ЖЕЛУДКА

При низкой кислотности рекомендуется диета, стимулирующая секреторную функцию желудка, умеренно щадящая желудочно-кишечный тракт.

Режим питания:

- дробный прием пищи, 5 раз в день;
- небольшие по объему порции;
- строгое соблюдение времени приема пищи;
- применение мясных, рыбных бульонов, свежих овощных и фруктовых пюре, стимулирующих кофе, чая.

Разрешаются и рекомендуются:

- нежирные мясные и рыбные бульоны;
- протертые супы с измельченными овощами;
- блюда на бульонах и овощных отварах;
- молочные супы;
- отварная говядина, телятина, индейка, курица или паровые котлеты из них;
- рыба отварная;
- яйца всмятку, омлет запеченный;
- молоко, сметана, творог, кефир, блюда из творога;
- молочные жидкие и полужидкие каши;
- запеканки и пудинги из макаронных изделий;
- овощи отварные, тушеные, запеченные, пюре и пудинги из них;
- помидоры, огурцы, очищенные от кожицы;
- фрукты и ягоды сладких сортов;
- соки фруктовые и ягодные, кисели, компоты, желе;
- чай с молоком, сливками, кофе, какао, отвар шиповника.

Не рекомендуются:

- соленые, острые блюда и закуски;
- консервы, копчености;
- блюда, содержащие грубую клетчатку;
- жирная свинина, баранина, утка, гусь;
- рыбные консервы;
- яйца вкрутую;
- блины, оладьи, жирные блюда из творога и муки;
- жареные, квашеные, соленые и маринованные овощи;
- бобовые;
- мороженое, холодные газированные напитки.

Первые блюда

Овощной отвар

Морковь — 1/2 шт., лук репчатый — 1/2 шт., зеленый лук — 2 пера, капуста белокочанная — 1/4 кочана, капуста цветная — 2 соцветия, кабачки — 1/2 шт.

Овощи вымыть, очистить, нарезать крупными кусками. Залить кипятком и варить 30 минут на небольшом огне при закрытой крышке. Отвар процедить.

Щи зеленые

Щавель — 150 г, шпинат — 100 г, картофель — 1 шт., морковь — 1 шт., лук репчатый — 1/2 шт., мука — 1 ч. ложка, масло сливочное — 2 ч. ложки, яйцо — 1 шт., сметана — 2 ч. ложки, соль — по вкусу.

Щавель и шпинат вымыть, припустить в небольшом количестве воды, остудить и протереть через сито. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать ломтиками. Залить кипятком, варить 10 минут, добавить протертую зелень, соль, предварительно пассерованный репчатый лук. Варить до готовности. Ввести муку, подсушенную и разведенную водой и бульоном, довести до кипения и снять с огня. При подаче заправить сметаной и половинкой вареного яйца.

Суп мясной с гренками

Говядина — 100 г, картофель — 1 шт., хлеб белый — 50 г, яйцо — 1 шт., молоко — 1/2 стакана, масло сливочное — 2 ч. ложки, зелень, соль — по вкусу.

Мясо вымыть, нарезать, залить кипятком и отварить до готовности. Картофель очистить, нарезать брусочками, опустить в кипящий бульон и варить до готовности. Мясо остудить, нарезать мелкими кусочками и добавить в бульон. Хлеб нарезать кусочками и сделать гренки. Желток смешать с молоком и осторожно влить в кипящий суп, все время помешивая, довести до кипения и снять с огня. Заправить сливочным маслом. Посыпать нарезанной зеленью, при подаче к столу положить в тарелку несколько гренков.

Суп из разных овощей

Картофель — 1 шт., морковь — 1 шт., лук репчатый — 1/2 шт., зеленый горошек — 2 ст. ложки, кабачки — 1/2 шт., помидоры — 1 шт., цветная капуста — 1 соцветие, масло сливочное — 2 ч. ложки, соль — по вкусу.

Овощи вымыть, очистить, с помидора снять кожицу. В кипящую воду опустить нарезанные и очищенные картофель, морковь. Через 5 минут добавить зеленый горошек и кабачки. Еще через 5 минут — цветную капусту, спассерованный на масле репчатый лук. Посолить и варить до готовности овощей. Помидор мелко нарезать и добавить в суп за 2—3 минуты до окончания варки. При подаче посыпать зеленью.

Суп овощной с крупой

Морковь — 1 шт., картофель — 1 шт., лук репчатый — 1/2 шт., масло сливочное — 2 ч. ложки, крупа (рис, гречневая, манная) — 1 1/2 ст. ложки, сметана — 2 ч. ложки, вода или овощной отвар — 2 стакана, зелень, соль — по вкусу.

Вскипятить воду или овощной отвар, положить в него очищенный, нарезанный кубиками картофель, промытую крупу и варить 20 минут. Морковь и лук очистить, мелко нарезать и потушить в масле, добавить в суп. Варить несколько минут и снять с огня. При подаче посыпать нарезанной зеленью, заправить сметаной.

Суп с фрикадельками

Мясо — 100 г, манная крупа — 1 1/2 ст. ложки, морковь — 1 шт., лук репчатый — 1/2 шт., яйцо — 1 шт., масло сливочное — 2 ч. ложки, зелень, соль — по вкусу.

Мясо вымыть, пропустить через мясорубку с добавлением лука, посолить и сформовать фрикадельки. Крупу залить кипятком и варить до полуготовности. Морковь очистить, нашинковать и потушить в масле, добавить к картофелю. В кипящий суп осторожно, по одной ложке, опускать фрикадельки и варить до готовности на медленном огне. При подаче посыпать солью.

Свекольник

Свекла — 1 шт., яйцо — 1 шт., сметана — 1 ч. ложка, лимонная кислота — 1/2 ч. ложка, зелень, соль — по вкусу.

Свеклу отварить, очистить, мелко нарезать и залить чистой кипяченой водой. Добавить лимонную кислоту и оставить на 2 часа. Отварить яйцо, нарезать и положить в свекольник, заправить сметаной и посыпать зеленью.

Суп молочный овощной

Молоко — 2 стакана, цветная капуста — 2 соцветия, морковь — 1 шт., масло сливочное — 2 ч. ложки, вода — 1 стакан, соль — по вкусу.

Морковь и цветную капусту вымыть, очистить, нарезать и залить кипятком. Довести до кипения и, добавив молоко и соль, варить до готовности. Снять с огня, заправить сливочным маслом.

Суп молочный с вермишелью

Молоко — 2 стакана, вода — 1 стакан, вермишель — 1/2 стакана, сахар — 2 ч. ложки, масло сливочное — 2 ч. ложки, соль — по вкусу.

Вскипятить воду с сахаром, добавить молоко, вермишель и варить до готовности. Снять с огня, заправить сливочным маслом.

Вторые блюда и закуски при гипацидных состояниях

Запеченная рыба

Рыба — 400 г, масло растительное — 1 ст. ложка, сметана, соль — по вкусу.

Рыбу вымыть, почистить, нарезать на куски, посолить. Противень смазать растительным маслом и уложить на него рыбу, смазанную сметаной. Запекать, периодически смазывая сметаной.

Рыбные тефтели

Филе рыбы — 200 г, масло сливочное — 2 ч. ложки, яйцо — 1 шт., творог — 1 ст. ложка, зелень петрушки, соль — по вкусу.

Филе пропустить через мясорубку вместе с творогом, посолить, добавить сливочное масло, яйцо. Перемешать, сформовать тефтели. Сварить на пару. При подаче посыпать зеленью.

Отварное мясо с морковью

Говядина — 200 г, морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., сметана — 1 ст. ложка, мука — 1 ч. ложка, соль — по вкусу.

Мясо вымыть, крупно нарезать и отварить с луком. Вынуть мясо из бульона, нарезать соломкой. Морковь очистить, нарезать также соломкой и соединить с мясом. Муку подсушить, разбавить бульоном, добавить сметану и соль, перемешать и залить этим соусом мясо. Тушить 15 минут.

Котлеты из говядины

Говядина — 200 г, масло сливочное — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., молоко — 1/4 стакана, крупа манная — 1 ч. ложка, масло растительное — 1 ст. ложка, соль — по вкусу.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить соль, сливочное масло, яйцо, манную крупу, молоко. Хорошо взбить, сделать котлеты и обжарить в растительном масле на слабом огне при закрытой крышке, переворачивая на другую сторону; добавить немного горячей воды и потушить 5 минут.

Мясо отварное с картофелем

Мясо — 100 г, картофель — 1 шт., вода — 2 стакана, морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., зелень, соль — по вкусу.

Мясо вымыть, отварить до готовности. Вынуть и нарезать кубиками. Картофель и морковь очистить и нарезать кусочками, лук крупно нарезать. Все соединить и залить бульоном, посолить, варить до готовности. Посыпать зеленью.

Котлеты диетические

Телятина — 200 г, творог — 50 г, яйцо — 1 шт., молоко — 1/2 стакана, масло сливочное — 1 ст. ложка, сметана — 1 ст. ложка, соль — по вкусу.

Телятину вымыть и пропустить через мясорубку вместе с творогом. Добавить соль, сливочное масло, молоко, яйцо и хорошо взбить. Сформовать котлеты и варить на пару. Полить сметаной.

Курица отварная

Курица — 1/2 шт., вода — 4 стакана, лук репчатый — 1 шт., соль — по вкусу.

Курицу вымыть, залить горячей водой, добавить лук и варить до полуготовности. Посолить и подать к столу с гарниром.

Картофельное пюре с морковью

Картофель — 2 шт., морковь — 1 шт., молоко — 1/2 стакана, масло сливочное — 1 ст. ложка.

Картофель и морковь вымыть, чистить и варить до готовности по отдельности. Соединить, добавить молоко и хорошо взбить.

Тыквенное пюре

Тыква — 200 г, абрикосы — 100 г, сметана — 1 ст. ложка, масло сливочное — 1 ст. ложка, сахар — 1 ч. ложка.

Тыкву очистить, нарезать кубиками и припустить в небольшом количестве воды до готовности. Добавить сметану и потушить несколько минут. Абрикосы проварить и протереть через сито, тыкву размять и соединить с абрикосами. Положить сахар и варить 5 минут. Заправить сливочным маслом.

Оладьи картофельные

Картофель — 2 шт., яйцо — 1 шт., мука — 1 ч. ложка, масло растительное — 1 ст. ложка, сметана — 1 ст. ложка, зелень, соль — по вкусу.

Картофель вымыть, очистить, натереть на терке и смешать с яйцом, мукой, солью. На сковороде разогреть масло и обжарить оладьи с двух сторон. Поставить в духовку на 10 минут. Полить сметаной.

Котлеты морковные

Морковь — 2 шт., творог — 100 г, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. ложка, сахар — 2 ч. ложки, масло растительное — 1 ст. ложка, соль — по вкусу.

Морковь вымыть, очистить, натереть на терке и тушить до мягкости. Соединить с творогом, яйцом, сахаром и солью и хорошо перемешать. Сделать котлеты и обжарить с двух сторон.

Яблочно-морковные котлеты

Морковь — 2 шт., яблоко — 1 шт., манная крупа — 2 ч. ложки, сметана — 4 ст. ложки, молоко — 1/2 стакана, соль — по вкусу.

Морковь очистить, помыть, натереть на терке, припустить в молоке, добавить манную крупу и варить до загустения. Яблоко очистить, измельчить и смешать с морковью. Сформовать котлеты и запечь в духовке. Полить сметаной.

Кабачки “под шубой”

Кабачки — 2 шт., фарш — 200 г, сметана — 3 ст. ложки, лук репчатый — 1 головка, сыр — 50 г, масло растительное — 1 ст. ложка.

Кабачки помыть, очистить, нарезать кружочками толщиной 1 см. В фарш добавить измельченный репчатый лук и соль, перемешать. На смазанный маслом противень уложить слой кабачков, сверху фарш и хорошо смазать сметаной. Посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Овощной плов

Рис — 1/2 стакана, морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., зеленый горошек — 1/2 стакана, масло растительное — 3 ч. ложки, соль — по вкусу.

Рис промыть, залить кипятком в пропорции 1 : 2 и варить до полуготовности.

Морковь и лук очистить, нашинковать и спассеровать на масле до мягкости, добавить зеленый горошек, соединить рис и овощи, посолить и варить до готовности.

Рисовая запеканка с яблоками

Рис — 1 стакан, яблоко — 2 шт., сахар — 2 ч. ложки, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. ложка, соль — по вкусу.

Рис промыть, залить кипятком, посолить и варить до готовности. Процедить, добавить яйцо, сахар, половину количества масла и перемешать. Форму смазать маслом и выложить половину рисовой смеси, сверху — очищенное и нарезанное ломтиками яблоко. Затем выложить остальной рис. Смазать растительным маслом и запекать на слабом огне.

Запеканка из риса с творогом

Рис — 1 стакан, творог — 3 ст. ложки, сахар — 3 ч. ложки, молоко — 1 стакан, масло сливочное — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., соль — по вкусу.

Рис промыть и отварить на воде до полуготовности. Воду слить, добавить молоко, соль, доварить рис. Творог пропустить через мясорубку и смешать с рисом, сахаром, яйцом. Сковороду смазать маслом.

Вермишель с мясом

Вермишель — 1 стакан, мясо отварное — 100 г, лук репчатый — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. ложка, соль — по вкусу.

Вермишель отварить до готовности. Лук нашинковать и спассеровать на масле. Мясо пропустить через мясорубку. Все соединить и посолить.

Пудинг творожный

Творог — 250 г, яйцо — 2 шт., масло сливочное — 1 ст. ложка, сахар — 1 ст. ложка, изюм — 2 ст. ложки, ванилин — по вкусу.

Творог протереть через сито, добавить яйцо, сахар, масло, ванилин и изюм. Перемешать и выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями или мукой форму, запечь на слабом огне до румяной корочки.

Творожная масса с помидорами

Творог — 200 г, помидоры — 1 шт., сметана — 1 ст. ложка, зелень — по вкусу.

Творог протереть через сито. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и также протереть. Смешать с творогом, солью и мелко нарезанной зеленью.

Яичница с мясным пюре

Яйцо — 2 шт., масло сливочное — 1 ст. ложка, мясо отварное — 50 г, соль — по вкусу.

Мясо пропустить через мясорубку, яйца взбить с солью. Добавить мясное пюре, сливочное масло, масло разогреть; вылить яйца, жарить при помешивании, не давая зажариться.

Закуска из яиц и курицы

Яйцо — 2 шт., филе курицы — 100 г, сметана — 1 ст. ложка, зелень, соль — по вкусу.

Сваренное вкрутую яйцо, филе курицы нарезать, соединить со сметаной. Добавить соль и хорошо перемешать. Посыпать зеленью.

Икра баклажанная

Баклажаны — 2 шт., репчатый лук — 1 шт., помидоры — 1 шт., масло растительное — 1 ст. ложка, зелень, соль, сахар — по вкусу.

Баклажаны запечь в духовке, очистить и мелко нарезать. Лук очистить, нашинковать и спассеровать в масле. Добавить очищенные и измельченные помидоры и потушить несколько минут. Добавить баклажаны и тушить еще 20 минут. Добавить соль, сахар, измельченную зелень.

Салат летний

Огурец свежий — 1 шт., помидор — 1 шт., сметана — 1 ст. ложка, зелень, соль — по вкусу.

Овощи помыть, огурец очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Помидор обдать кипятком. Снять кожицу и нарезать дольками, смешать с огурцом, посолить, добавить сметану и нарезанную зелень и перемешать.

Салат из цветной капусты

Капуста цветная — 1/2 кочана, кефир — 1/2 стакана, помидор — 1 шт., соль, сахар — по вкусу.

Капусту промыть, опустить в кипящую подсоленную воду и сварить до готовности. Помидор обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Соединить капусту и помидоры, посолить, добавить сахар, соль, кефир, перемешать.

Картофельный салат

Картофель — 1 шт., морковь — 1 шт., свекла — 1 шт., сметана — 1 ст. ложка, зелень, соль — по вкусу.

Овощи отварить, очистить и остудить, нарезать кусочками, посолить, добавить сметану, зелень и перемешать.

Сладкие блюда

Компот из свежих фруктов

Груши — 1 шт., яблоки — 1 шт., сливы или абрикосы — 1/2 стакана, виноград — 1 гроздь, сахар — 1 ст. ложка, вода — 2 стакана.

Очистить яблоки и груши, нарезать дольками. Воду вскипятить, всыпать сахар. Когда сахар растворится, опустить груши, через 10 минут — яблоки. Сливы или абрикосы разрезать пополам, удалить косточки и добавить в компот, через 5 минут снять с огня, добавить виноград и остудить.

Компот из крыжовника

Крыжовник — 1 стакан, сахар — 1 ст. ложка, вода — 1 стакан.

Крыжовник промыть, обрезать плодоножки, вскипятить воду и всыпать сахар, затем добавить крыжовник и варить 5 минут, остудить.

Кисель из черники

Черника — 1/2 стакана, сахар — 1 ст. ложка, крахмал — 1 ч. ложка, вода — 1 стакан.

Чернику промыть, залить кипятком и варить 20 минут, добавить сахар, процедить, протереть через сито, довести до кипения и влить крахмал, разведенный небольшим количеством воды.

Довести до кипения, снять с огня.

Напиток яблочно-лимонный

Яблоки — 2 шт., лимон — 1 шт., сахар — 2 ст. ложки, вода — 1 стакан.

Яблоки вымыть, натереть на терке, отжать сок и поставить в холодное место. Лимон очистить, отжать сок и также убрать в холодное место. Вскипятить воду, добавить сахар, лимонную цедру, яблочные выжимки и довести до кипения. Снять с огня и настаивать в течение 1 часа при закрытой крышке. Процедить и влить яблочный сок.

ПИТАНИЕ ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

При этих заболеваниях рекомендуется питание с еще большими ограничениями, так как язвенная болезнь сопровождается повышенной кислотностью. Больному ребенку показаны молоко и молочные продукты: жидкая молочная каша, слизистые супы, заправленные молоком, желтком, сливочным маслом.

При этом необходимо **избегать всех раздражителей**. Даже таких, как лимон, кислое молоко, сухари из муки грубого помола. Не следует употреблять сырые ягодные соки, пшено, гречневую крупу и т. п.

В помощь щадящей диете служат **ощелачивающие лекарства**, соли кальция, магния. **Минеральные воды** — Боржоми, Джермук, Батумисами, Смирновский источник — в подогретом виде по 100 мл за 30 минут до еды.

При обострении язвенной болезни вся пища готовится в жидком виде, хлеб исключается. Питание дробное, 6—8 раз в сутки. По мере улучшения рацион расширяется и приближается к диете, используемой при хронических гастритах с повышенной кислотностью.

Из рациона детей, больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, на длительное время исключаются солености, маринады, консервы, жареная пища и приправы (лук, чеснок, перец, хрен и др.), а также газированные напитки, мясные, рыбные бульоны и продукты, содержащие грубую клетчатку, — огурцы, капуста, брюква, редис, ржаной хлеб.

Режим питания при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки

Пища принимается дробно, небольшими порциями, 5—6 раз в день и в одно и то же время.

Блюда готовятся на пару, отвариваются и протираются.

Из рациона исключаются продукты, раздражающие и стимулирующие слизистую желудка.

Разрешенные и рекомендованные продукты и блюда:

- вегетарианские супы из фруктов и овощей;
- молочные супы со сливочным маслом, макаронными изделиями, различными крупами;
- паровые котлеты из говядины, телятины, курицы — 2 раза в неделю;
- отварное мясо или курица — 2 раза в неделю;
- отварная рыба;
- каши молочные разваренные, протертые, кроме пшенной;
- овощи: картофель, свекла, морковь, кабачки, тыква отварная в виде запеканки и пюре;
- омлеты;
- молоко, сливки, кальцинированный творог;
- нежирная сметана;
- пресный сыр;
- сливочное масло в небольшом количестве в виде заправки;
- хлеб белый, суточный, печенье сухое, галеты;
- фрукты, ягоды протертые, отварные, печеные, соки из них пополам с водой;
- чай с молоком, отвар шиповника, кисели.

Полностью исключаются:

- соленые, острые закуски, приправы;
- жирные овощные, мясные, рыбные бульоны;
- овощи, содержащие грубую клетчатку (капуста, редис);
- жирные сорта рыбы и мяса;
- жареные яйца, яйца вкрутую;
- блины, оладьи, пироги;
- овощи соленые, квашеные, маринованные;
- кислые фрукты и ягоды, и блюда из них;
- холодные напитки, мороженое, газированные напитки.

Примерное меню при язвенной болезни желудка для детей 7—10 лет

7—8 часов:

- каша рисовая молочная, протертая;
- бутерброд с неострым сыром;
- сливочное масло;
- чай с молоком.

10—11 часов:

- яблоко печеное;
- отвар шиповника.

13—14 часов:

- суп из протертых овощей;
- паровая котлета или отварная рыба с пюре из овощей или кашей;
- кисель плодово-ягодный.

16 часов:

- сухарики с чаем или отваром шиповника.

19 часов

- рыба отварная с картофельным пюре;
- стакан чая с молоком.

Перед сном (21.00 —21.30)

- стакан молока.

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ И РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Показано дробное 5-разовое питание, кефир натощак или на ночь, употребление жидкости не менее 5 стаканов в течение дня.

Рекомендуются:

- супы овощные, крупяные, молочные, фруктовые;
- отварные, запеченные блюда из круп и макарон;
- овощи свежие и в виде пюре;
- изделия из несдобного теста;
- овощи свежие в виде пюре;
- изделия из несдобного теста, хлеб белый 48-часовой;
- некислые фрукты и ягоды, соки из них, салаты, кисели;
- отвар шиповника;
- мед;
- яйца при добавлении в блюдо.

Не рекомендуются:

- мясные и рыбные бульоны;
- жирные сорта рыбы и мяса, почки, мозги;
- грибы;
- копчености;
- консервы;
- щавель, шпинат;
- бобовые;
- изделия из сдобного теста;
- шоколад, какао;
- мороженое;
- холодные напитки;
- пряности.

Первые блюда

Овощной отвар

Морковь — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., капуста белокочанная — 1/5 кочана, капуста цветная — 1/4 кочана, вода — 3 стакана, зеленый лук — по вкусу.

Овощи вымыть, очистить, крупно нарезать и залить кипяченой водой. Варить 30 минут на слабом огне при закрытой крышке. Процедить и настоять.

Вегетарианский борщ

Картофель — 1 шт., капуста — 1/4 кочана, свекла — 1 шт., морковь — 4 шт., помидоры — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. ложка, вода или овощной отвар — 2 1/2 стакана, сметана — 2 ст. ложки, соль — по вкусу.

Овощи вымыть и очистить, вскипятить воду или овощной отвар. Положить нашинкованную капусту, довести до кипения и добавить нарезанный картофель, нарезанную соломкой морковь, измельченный лук, томатную пасту или нарезанные помидоры. Варить 20 минут. Свеклу нарезать соломкой и потушить на сливочном масле, добавить в борщ. Посолить и варить до готовности. Подавать со сметаной.

Щи из свежей капусты

Капуста белокочанная — 1/4 кочана, морковь — 1 шт., помидоры — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. ложка, сметана — 1 ст. ложка, вода или овощной отвар — 2 1/2 стакана, зелень петрушки, укропа, зеленый лук — по вкусу.

Овощи вымыть. Морковь очистить и натереть на терке. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кусочками и вместе с морковью спассеровать на масле.

Воду или овощной отвар вскипятить, положить нашинкованную капусту, спассерованные овощи и варить до готовности, посолить. При подаче заправить сметаной.

Суп с клецками

Крупа манная — 1 1/2 ст. ложки, картофель — 1 шт., морковь — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., помидоры — 1 шт., зелень, соль — по вкусу.

Картофель и морковь вымыть, очистить. Картофель нарезать кубиками, морковь — соломкой. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кусочками. Морковь и помидоры тушить на масле 10 минут. Сделать тесто для клецек из манной крупы и яйца. Воду или отвар прокипятить и опускать в него последовательно: картофель, через 3 минуты — морковь с помидорами, затем ложкой, смоченной в холодной воде, — клецки. Варить до готовности. Посолить, снять с огня. Посыпать нарезанной зеленью и заправить сметаной.

Суп овощной с рисом

Морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., помидоры — 1 шт., рис — 1 ст. ложка, масло сливочное — 1 ст. ложка, сметана — 1 ст. ложка, зелень, соль — по вкусу.

Рис промыть, залить горячей водой и варить 15 минут. Овощи очистить, морковь и лук нарезать мелкими кубиками и потушить на масле до полуготовности. Добавить очищенные и измельченные помидоры, соль и вскипятить. Добавить к рису, проварить несколько минут и снять с огня. Заправить сметаной. Посыпать нарезанной зеленью.

Свекольник

Свекла — 1—2 шт., яйцо — 1 шт., огурцы свежие — 1 шт., сметана — 1 ст. ложка, сок лимонный — 1 1/2 ч. ложки, соль — по вкусу.

Свеклу вымыть, очистить, отварить до готовности. Нарезать соломкой и снова положить в отвар. Яйцо сварить вкрутую, нарезать кружочками, добавить к свекле, огурцы нарезать кубиками и выложить в свекольник. Заправить сметаной, лимонным соком, посолить и охладить.

Молочный суп

Молоко — 1 стакан, вода — 1 1/2 стакана, вермишель — 2 ст. ложки, сахар — 2 ч. ложки, масло сливочное — 1 ч. ложка.

В кипящую воду добавить вермишель. Постепенно добавить молоко, сахар при постоянном помешивании.

Суп молочный с морковью

Молоко — 1 стакан, морковь — 1 шт., масло сливочное — 1 ч. ложка, вода — 1 стакан, сахар, соль — по вкусу.

Морковь очистить, нарезать мелкими кусочками, залить горячей водой и варить до мягкости, залить горячим молоком, добавить сахар, соль, довести до кипения и снять с огня. Заправить сливочным маслом. Подать с сухариками.

Вторые блюда и закуски при заболеваниях печени

Рыба тушеная

Филе рыбы — 150 г, лук репчатый — 1 шт., сметана — 1 ст. ложка, вода — 1/2 стакана, масло сливочное — 1 ст. ложка, соль — по вкусу.

Филе вымыть, нарезать кусочками среднего размера, посолить и выложить на сковороду. Лук очистить, нарезать полукольцами и обдать кипятком. Уложить его сверху рыбы, залить сметаной, смешанной с теплой водой, и тушить под крышкой до готовности. Заправить сливочным маслом.

Рыбные котлеты с картофелем

Филе рыбное — 100 г, картофель — 1 шт., сухари молотые — 1 ст. ложка, масло сливочное — 1 ч. ложка, яйцо — 1 шт., молоко — 1/4 стакана, мука — 1 ст. ложка, соль — по вкусу.

Картофель очистить, отварить до готовности и пропустить через мясорубку вместе с рыбным филе. Добавить сухари, соль, масло сливочное, желток и молоко. Перемешать, сформовать котлеты, обвалить в муке и сварить на пару.

Рыба с овощами в томате

Рыбное филе — 100 г, морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., белый корень — 1 шт., помидоры — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. ложка, соль, лавровый лист — по вкусу.

Филе вымыть, нарезать кусками и слегка обжарить в масле, выложить в кастрюлю. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками и уложить сверху рыбы.

Лук репчатый немного потушить на масле, на котором жарилась рыба, и выложить на морковь, сверху — очищенный и нарезанный кольцами белый корень. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу и нарезать дольками. Уложить последним слоем. В стакане горячей воды развести соль и вылить в кастрюлю. Добавить лавровый лист. Снять с огня и удалить лавровый лист.

Говядина отварная с морковью

Говядина — 100 г, морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., соль — по вкусу.

Мясо вымыть, залить кипятком и варить до полуготовности. Морковь очистить, крупно нарезать и добавить вместе с луковицей, разрезанной на 4 части. Посолить и варить до полной готовности. Снять с огня и нарезать на порции.

Котлеты мясные с морковью

Говядина — 200 г, морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., яйцо — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. ложка, молоко — 1/2 стакана, хлеб белый — 50 г, соль — по вкусу.

Морковь отварить, очистить и пропустить через мясорубку вместе с мясом и репчатым луком. Добавить 1/2 яйца, соль, масло и хлеб, размоченный в молоке. Перемешать, сделать котлеты и сварить на пару.

Плов из отварного мяса

Отварная говядина — 100 г, лук репчатый — 1/2 шт., масло сливочное — 1 ст. ложка, рис — 1/2 стакана, вода — 1 стакан, соль — по вкусу.

Рис промыть, залить горячей водой, посолить и варить до готовности. Лук репчатый нашинковать и пассеровать на разогретом масле до мягкости. Мясо пропустить через мясорубку и прогреть на сковороде с луком 10 минут; добавить к готовому рису и перемешать.

Каша гречневая с мясом

Отварная говядина — 100 г, лук репчатый — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. ложка, крупа гречневая — 1/2 стакана, соль — по вкусу.

Гречневую крупу залить кипятком, посолить и варить до готовности на слабом огне. Лук нашинковать и потушить на масле 10 минут. Мясо перемолоть на мясорубке и добавить к луку. Через 10 минут выложить в кашу, поварить 5—10 минут и снять с огня.

Голубцы овощные

Капуста белокочанная — 4—5 листьев, лук репчатый — 1 шт., морковь — 1 шт., рис — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., сметана — 1 ст. ложка, масло сливочное — 1 ст. ложка, соль — по вкусу.

Капусту промыть, удалить твердые части, отварить в кипятке. Рис промыть, залить горячей водой, посолить и варить до готовности. Морковь и лук нашинковать и потушить на масле до мягкости. Соединить с отварным рисом, яйцом. Посолить, перемешать. На середину капустного листа уложить начинку. Завернуть лист, сложить в кастрюлю, залить кипятком, чтобы вода покрыла полностью. Добавить остальное сливочное масло и тушить до готовности.

Тушеное мясо

Мясо — 150 г, лук репчатый — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. ложка, помидоры — 2 шт., соль — по вкусу.

Мясо вымыть, обсушить и нарезать на куски, масло разогреть и обжарить в нем мясо со всех сторон. Добавить лук, нарезанный полукольцами. Залить 1/2 стакана кипятка. Накрыть крышкой и тушить не менее 30 минут. Помидоры вымыть, нарезать и добавить к мясу. Потушить еще 10 минут.

Капуста белокочанная в молоке

Капуста белокочанная — 1/4 кочана, масло сливочное — 1 ст. ложка, молоко — 1 стакан, сахар — 1 ч. ложка.

Капусту нарезать соломкой, потушить в молоке до готовности, посолить. Заправить сахаром и сливочным маслом.

Рагу из кабачков

Кабачки — 1 шт., помидоры — 1 шт., зеленый горошек — 1/2 стакана, цветная капуста — 1/4 кочана, лук репчатый — 1 шт., масло растительное — 2 ст. ложки, сметана — 2 ст. ложки, зелень, соль — по вкусу.

Овощи вымыть, кабачки очистить и порезать кубиками. Обжарить в масле. Лук и помидоры нарезать дольками и обжарить, добавить кабачки, зеленый горошек, цветную капусту, сметану, соль и тушить 30 минут. Посыпать рубленой зеленью.

Тушеная капуста

Капуста белокочанная — 1/4 кочана, лук репчатый — 1 шт., масло растительное — 1 ст. ложка, зелень, соль — по вкусу.

Капусту нашинковать. Лук мелко нарезать и спассеровать на масле до золотистого цвета. Добавить капусту и потушить на слабом огне до появления сока. Залить горячей водой и тушить до готовности. Посыпать зеленью.

Рисовая запеканка с черносливом

Рис — 1 стакан, чернослив — 1/2 стакана, сахар — 2 ст. ложки, масло сливочное — 1 ст. ложка, сметана — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., соль — по вкусу.

Рис промыть, залить кипятком, посолить и варить до готовности. Чернослив сварить, удалить косточки и нарезать кусочками. Соединить с рисом, добавить сахар, сливочное масло, яйцо. Перемешать. Сковороду смазать маслом и выложить массу. Сверху залить сметаной и запечь в духовке на медленном огне.

Пюре из кабачков

Кабачки — 1 шт., яйцо — 1 шт., молоко — 1/2 стакана, масло сливочное — 1 ст. ложка, соль — по вкусу.

Кабачки вымыть, очистить, удалить семена, варить до готовности. Протереть через сито. Желток взбить с молоком, солью и добавить к кабачкам. Вскипятить и снять с огня, заправить сливочным маслом.

Тушеная свекла

Свекла — 2 шт., молоко — 1/2 стакана, масло сливочное — 2 ч. ложки, сметана, лимонный сок, соль — по вкусу.

Свеклу вымыть, отварить до готовности. Очистить и натереть на терке. Добавить соль, лимонный сок и сметану, перемешать.

Сладкие блюда и напитки при заболеваниях печени

Фруктовый салат “Солнечный”

Слива — 1/4 стакана, абрикосы — 1/4 стакана, смородина — 1/2 стакана, черешня — 1/2 стакана, сметана — 1/2 стакана, сгущенное молоко — 1 ст. ложка.

Абрикосы, сливу, черешню освободить от косточек, нарезать кусочками, смешать со смородиной. Заправить сметаной, смешанной со сгущенным молоком.

Творог с фруктами

Творог — 200 г, фрукты — 1 стакан, сметана — 1 ст. ложка, сахар — 1 ст. ложка.

Творог растереть со сметаной и сахаром, придать массе форму конуса, украсить фруктами.

Яблоки, фаршированные вареньем

Яблоки — 5 шт., варенье абрикосовое или клубничное — 1/2 стакана.

У яблок срезать “крышечку”, вырезать сердцевину. Яблоки заполнить вареньем, закрыть “крышечку”, разложить на противень, влить немного воды. Печь в духовке, следить, чтобы яблоки не разварились.

Лимонный крем

Яйцо — 2 шт., лимон — 1 шт., сахар — 3 ст. ложки, желатин — 1/2 ч. ложки.

Желтки взбить с 2 ст. ложками сахара. Добавить тертую лимонную корку, подлить лимонный сок и распаренный желатин. Белки взбить с 1 ст. ложкой сахара, осторожно соединить их с желтками. Выложить смесь в креманки и охладить.

Желе из клюквы

Клюква — 1/2 стакана, вода — 1 стакан, сахар — 1/4 стакана, желатин — 1 ч. ложка.

Промыть ягоды, размять и через марлю выдавить сок. Выжимки варить 10 минут, добавить крахмал, растворенный в холодной воде. Вскипятить, добавить ломтики яблок. Подлить сок. Закрыть кастрюлю крышкой и остудить.

Лимонный напиток

Вода — 1 стакан, лимон — 1/2 шт., сахар — 2 ст. ложки.

Лимон ошпарить кипятком. Обсушить на полотенце, кожуру срезать тонким слоем, залить холодной водой, вскипятить, процедить, добавить сахар и выжатый сок лимона. Остывший напиток залить в стаканы, украсить ломтиками лимона.

Малиновый чай

Сушеная малина — 1/2 ч. ложки, вода — 1 стакан, сахар — 2 ч. ложки.

Заварить в чайнике 1/2 ч. ложки сухой малины на 1 стакан кипятка, дать настояться, процедить и подсластить сахаром.

Напиток из шиповника с лимоном

Шиповник — 2 ст. ложки, сахар — 2 ст. ложки, лимонный сок — 1 ст. ложка, вода — 1 1/2 стакана.

Шиповник помыть, измельчить, варить 5 минут, настоять в течение 6 часов. Добавить лимонный сок, 1/4 стакана воды, довести до кипения. Положить сахар и прокипятить. Готовый сироп соединить с настоем шиповника.

Крем творожный с клубникой

Творог — 200 г, сахар — 2 ст. ложки, клубника — 1 стакан, ванилин — 1/2 ч. ложки, сливки — 1/2 стакана, желатин — 1/2 ч. ложки.

К пропущенному через мясорубку творогу добавить протертые через сито ягоды, сахар, ванилин и все взбить. К массе добавить желатин и взбитые сливки. Крем выложить в тарелки.

Сливовый компот

Слива — 1 стакан, сахар — 2 ч. ложки, вода — 1 1/2 стакана.

В кастрюлю налить воды, всыпать сахар, вскипятить; из слив удалить косточки, разрезать, опустить в кипящий сироп, довести до кипения.

Примерное меню при заболеваниях желчных путей для детей 7—11 лет

Завтрак:

- салат морковно-яблочный 50 г;
- каша манная 200 г;
- творог 50 г;
- кофе 200 г.

Обед:

- суп овощной с зеленым горошком 300 г;
- рыба отварная с картофельным пюре 75/150 г;
- компот из сухофруктов.

Полдник:

- кефир 200 г;
- яблоки 100 г.

Ужин:

- голубцы ленивые 200 г;
- плюшки утренней выпечки 65 г;
- чай 200 г.

Перед сном:

- кефир 200 г.

Хлеб белый на весь день — 225 г;

масло сливочное на весь день — 20 г;

сахар на весь день — 40 г.

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ПРИ НЕКОТОРЫХ КИШЕЧНЫХ РАССТРОЙСТВАХ

Длительные кишечные расстройства бывают связаны с перенесенными острыми кишечными заболеваниями, в результате которых страдают функции кишечника и нормальное образование кишечных ферментов. К таким расстройствам относятся ферментопатии.

При **лактозной недостаточности** отмечается недостаточное образование фермента лактозы, расщепляющего молочный сахар.

Заболевание проявляется в развитии расстройства со стороны кишечника, срыгивающей рвоты. При длительном течении заболевания ребенок останавливается в физическом развитии.

Основным методом лечения лактозной недостаточности является **диетотерапия**, при которой в рационе ребенка **резко сокращается количество продуктов, содержащих молочный сахар**: молока, творога, молочных каш, молочных смесей.

Детям, находящимся на искусственном вскармливании, назначают **смеси с низколактозными продуктами, соевые смеси**. В легких случаях дети хорошо переносят 3-дневный кефир. Его дают в разведении на $\frac{1}{3}$ рисовым отваром, используют творог, отмытый от сыворотки. Детям в ранние сроки вводят прикорм — овощное пюре с 3—5,5 месяца, мясо с 4—4,5 месяца.

Длительные расстройства со стороны пищеварительной системы могут быть обусловлены также одним из видов наследственной патологии — **врожденным отсутствием фермента, расщепляющего глютен** (белок, который входит в состав продуктов растительного происхождения: пшеницы, ржи, овса, ячменя). Это заболевание называется “**целиакия**”. Оно характеризуется тяжелой недостаточностью пищеварения, при которой нарушаются процессы всасывания. Клиническая картина заболевания возникает у ребенка с началом введения прикорма в виде каши, приготовленной на основе вышеуказанных злаков. У ребенка развиваются диспептические расстройства, иногда очень тяжелые, с резким вздутием живота, частым жидким обильным стулом, тошнотой, рвотой.

Лечение таких больных заключается в **полном исключении** из рациона ребенка **продуктов, содержащих глютен** (мука из пшеницы, ржи, овса, ячменя).

Лечение начинают с проведения водно-чайной диеты в течение 6—10 часов. Затем назначают дозированное питание с последующим переводом ребенка на соответствующую диету. Дозированное питание проводится с использованием кисломолочных продуктов. При расширении диеты используются творог, овощное пюре, желток, мясное пюре, позже рыбное пюре. Обычно такая диета необходима ребенку в течение длительного периода времени с учетом составления диеты из продуктов, не содержащих глютен (рис, гречневая крупа, кукурузная мука). Разрешаются молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты, яйца, нежирная говядина, птица, кролик, рыба, овощи, фрукты, бобовые, ягоды, сахар, мед, варенье, джем, зефир, растительное масло.

Запрещенные при целиакии продукты:

- мука пшеничная, ржаная, овсяная;
- крупа манная, перловая, овсяная, геркулес;
- хлеб, сухари, макаронные изделия, кондитерские мучные изделия;
- молочные смеси с овсяной, пшенной мукой;
- мясные супы и соусы с мучной заправкой;
- паштеты, фарши, колбасы, сосиски.

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ПРИ ОЖИРЕНИИ

Развитие ожирения зависит от разных факторов: заболеваний эндокринной системы, наследственного фактора, переедания, малоподвижного образа жизни.

Различают **4 степени ожирения**:

- 1-я степень — вес выше нормы на 10—23%;
- 2-я степень — на 30—49%;
- 3-я степень — на 50—99%;
- 4-я степень — более чем на 100%.

Если ожирение не является следствием заболеваний, то основным методом лечения является диетотерапия. Для назначения лечебного питания необходимо обследование ребенка в лечебном учреждении и консультации врача-диетолога.

Основные принципы питания:

- снижение калорийности на 20—50%;
- режим питания 5—6 раз в сутки;
- пища употребляется мелкими порциями;
- применяются разгрузочные дни;
- соль кладется в готовые блюда;
- лечебное питание сопровождается физическими упражнениями.

Применяются следующие продукты:

- овощи;
- растительные жиры;
- нежирное мясо, рыба;
- творог, молоко, молочные продукты;
- морские продукты.

Не рекомендуются:

- крепкие бульоны из мяса или рыбы;
- консервы, копчености, соленья;
- пряности, соусы;
- сметана, сливки.

Ограничиваются:

- сладкие продукты;
- мучные изделия;
- картофель;
- сливочное масло;
- жирное мясо, субпродукты.

Чтобы создать чувство насыщения, применяются плохо всасываемые и малокалорийные продукты: сырые овощи, капуста, огурцы, брюква, кабачки, тыква, фрукты и ягоды — вишня, крыжовник, красная смородина, клюква. Очень полезны молочные продукты.

Для удовлетворения потребности организма в белках рекомендуются отварное мясо, речная рыба.

Жиры — сливочное и растительное масло — употребляются только для приготовления пищи. Сладкие блюда заменяются фруктами. В пище ограничиваются углеводы, главным образом — сладкое и мучное.

РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОЖИРЕНИЕМ

Первые блюда

Рекомендуются супы овощные, крупяные, на воде, слабом мясном и рыбном бульонах, молочные супы.

Суп мясной

Мясо нежирное — 100 г, лук репчатый — 1/2 шт., морковь — 1/2 шт., геркулес — 1 ст. ложка.

Мясо вымыть, нарезать и сварить до готовности. Засыпать крупу. Добавить нашинкованные морковь и лук, варить до готовности. Слегка посолить.

Варианты: крупа гречневая, пшено, пшеничная крупа, горох, фасоль, капуста, цветная капуста, кольраби, перец сладкий, помидоры, картофель в небольшом количестве.

Суп рыбный

Рыба нежирная — 100 г, пшено — 1 ст. ложка, лук репчатый — 1/2 шт., морковь — 1/2 шт., масло растительное — 1 ч. ложка, зелень петрушки и укропа, лавровый лист — по вкусу.

Рыбу почистить, промыть холодной водой, нарезать, удалить кости и кожу, опустить в кипящую воду. Добавить промытое пшено и пассерованные нарезанные морковь и лук, лавровый лист. Варить до готовности, слегка посолить. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Суп овощной

Вода или разбавленный бульон — 2 стакана, морковь — 1 шт., кабачки — 1 шт., зеленый горошек — 2 ст. ложки, помидоры — 2 шт., лук — 1 шт., зелень — по вкусу.

Овощи вымыть, очистить. Помидоры ошпарить кипятком и снять кожицу. Нарезать морковь, кабачки и лук кубиками, опустить в кипящую воду. Добавить горох и варить 15—20 минут, помидоры нарезать кусочками и выложить в суп. Варить до готовности, снять с огня, посыпать зеленью. Состав овощей меняется в зависимости от времени года.

Молочные супы

Молоко — 1 стакан, вода — 1 1/2 стакана, крупа — 2 ст. ложки, сахар — 1 ч. ложка, сливочное масло — 1/2 ч. ложки.

Крупу промыть и засыпать в кипящую воду, варить до полуготовности. Добавить горячее молоко и сварить до готовности. При подаче положить сахар и сливочное масло.

Можно добавить натертую тыкву, морковь.

Щи из свежей капусты

Мясо — 100 г, морковь — 1/2 шт., капуста свежая — 1/4 кочана, картофель — 1 шт., лук репчатый — 1/2 шт., зелень петрушки, зеленый лук — по вкусу.

Мясо вымыть и сварить слабый бульон, вынуть мясо и положить нашинкованную капусту, морковь, репчатый лук, кубики картофеля, варить до готовности. Посолить. При подаче в тарелку положить несколько кусочков мяса, налить готовые щи и посыпать нарезанной зеленью.

Фруктовые супы

Готовятся из любых несладких ягод и фруктов: вишни, крыжовника, красной смородины, клюквы, яблок на настое шиповника.

Вторые блюда при ожирении

Рекомендуются:

- мясо — котлеты, тефтели, фрикадельки, зразы, а также отварное, запеченное с овощами и крупами;
- рыба — так же, как и мясо;
- картофель — отварной, запеченный в фольге, пюре, тушеный с овощами; пюре готовится на овощном отваре с добавлением сливочного масла или на молоке; блюда из картофеля включаются в меню не чаще 3—4 раз в неделю;
- овощи — любые по сезону;
- крупы в виде каш и запеканок; рис и манную крупу добавляют в супы;
- яйца — омлеты, только из белков;
- творог — нежирный.

Напитки и десерты

- Соки, компоты, муссы, напитки из свежих несладких ягод и фруктов, настой шиповника;
- молоко и кисломолочные продукты;
- яблоки, тыква, запеченные в духовке, без начинки и фаршированные творогом.

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК

Детям, болеющим хроническим или острым нефритом, рекомендуется бессолевая диета по согласованию с врачом и под его контролем.

Прием пищи — дробный, 5-разовый. Рекомендуются овощи и фрукты, богатые калием.

К ним относятся изюм, курага, чернослив, тыква, дыня, кабачки, виноград и др.

Рекомендуются:

- супы овощные, крупяные, молочные, фруктовые;
- отварное мясо и рыба;
- овощи свежие, протертые пюре из них;
- салаты, винегреты;
- изделия из пресного теста;
- молоко и молочные продукты;
- масло сливочное, несоленое растительное;
- яйца;
- фрукты, ягоды сырые и вареные, соки из них.

Не рекомендуются:

- бульоны мясные, рыбные;
- жирные сорта мяса и рыбы;
- консервы;
- копчености, пряности, специи, острые приправы;
- соленья;
- шпинат, щавель, редька, чеснок;
- грибы;
- жареные блюда.

РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПОЧЕК

Первые блюда

Суп с фрикадельками

Лапша домашняя — 2 ст. ложки, фарш говяжий — 100 г, морковь — 1 шт., масло сливочное — 1 ч. ложка, зелень — по вкусу.

Лапшу варить до готовности, добавить пассерованную морковь, вновь довести до кипения, посыпать зеленью. Мясной фарш хорошо взбить. Оформить фрикадельки, положить в кастрюлю, налить немного воды, варить до готовности. Фрикадельки положить на тарелку перед подачей к столу.

Суп рисовый

Рис — 1 1/2 ст. ложки, морковь — 1 шт., помидоры — 1 шт., масло сливочное — 2 ч. ложки, вода — 2 стакана, зелень — по вкусу.

Рис перебрать, промыть, варить до готовности. Натертую на терке морковь потушить 10 минут с помидорами, опустить в суп, довести до кипения, снять с огня, посыпать зеленью.

Суп мясной

Мясо отварное — 100 г, репчатый лук — 1/2 шт., морковь — 1/2 шт., мука — 1 ч. ложка, вода — 2 стакана.

Овощи очистить, нарезать и отварить до мягкости. Мясо пропустить через мясорубку, опустить в овощной бульон с ложкой муки, разведенной в холодной воде. Дать вскипеть.

Суп из геркулеса

Крупа геркулес — 1/2 стакана, молоко — 1 стакан, вода — 1 1/2 стакана, сливочное масло — 2 ч. ложки.

Крупу замочить на 1/2 часа в холодной воде. Варить на слабом огне в незакрытой кастрюле 15 минут. Добавить стакан молока, дать вскипеть, варить 5 минут. В готовый суп положить масло.

Молочный суп

Пшеничный хлеб — 200 г, яйцо — 1 шт., молоко — 1/2 стакана, масло сливочное — 1 ч. ложка, вода — 1 1/2 стакана.

Сухой пшеничный хлеб поломать кусочками, залить холодной водой, поставить на 20 минут, помешивая, посолить. Если суп станет густым, добавить воды. Заправить при подаче сырым желтком, растертым с молоком и маслом.

Суп с зеленым горошком

Картофель — 1 шт., зеленый горошек — 1/2 стакана, морковь — 1 шт., масло сливочное — 1 ч. ложка, зелень — по вкусу.

Очищенный и нарезанный дольками картофель варить до полуготовности, добавить зеленый горошек, спассерованную до мягкости морковь и варить на слабом огне до готовности. Снять с огня, посыпать зеленью.

Сырный суп

Сыр плавленый — 100 г, масло сливочное — 1 ст. ложка, яблоко — 1 шт., мука — 2 ст. ложки, молоко — 1 стакан, яйцо — 2 шт., бульон или вода — 3 стакана.

Растопленный сыр и масло взбить до пены, перемешать с тертым яблоком и мукой, соединить с молоком, пряностями и бульоном, хорошо прокипятить, снять с огня и заправить яйцом.

Вторые блюда и закуски

Паровые котлеты

Филе морской рыбы — 150 г, молоко — 1/2 стакана, хлеб белый — 30 г, масло сливочное — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт.

Яйцо отварить, очистить, мелко нарезать. Филе пропустить через мясорубку вместе с вымоченным хлебом.

Добавить мелко порубленное яйцо, сливочное масло. Хорошо перемешать, сформовать котлеты, варить на пару.

Мясной паштет

Молоко — 1/4 стакана, мясо говяжье — 150 г, желток — 1 шт., морковь — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. ложка.

Мясо отварить, пропустить через мясорубку, добавить немного воды и тушить до мягкости. Морковь отварить, очистить. Протереть через сито. Добавить яичный желток, смешанный с молоком до однородной массы, и протертое мясо. Тушить 3 минуты, заправить сливочным маслом.

Курица, запеченная в духовке

Курица — 200 г, творог — 2 ст. ложки, яйцо — 1 шт., сметана — 2 ст. ложки, мука — 1 ч. ложка, масло сливочное — 1 ст. ложка.

Курицу отварить, нарезать кусочками, творог растереть со сметаной, добавить муку, яйцо. Хорошо перемешать до однородной массы, соединить с кусочками отварной курицы и запечь в духовке.

Картофель со сливками

Мука — 1 ч. ложка, картофель — 500 г, сливки — 2 ст. ложки, масло сливочное — 1 ст. ложка.

Картофель нарезать дольками. Положить в сотейник, залить кипятком так чтобы он был покрыт полностью, и поставить варить. Когда картофель сварится, слить воду, залить его сливками, добавить масло, варить до готовности.

Свекла, тушенная в сметане

Свекла — 2 шт., лук репчатый — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. ложка, сметана — 3 ст. ложки.

Свеклу отварить, очистить, нарезать кубиками, добавить предварительно пассерованный лук, сметану и тушить 20 минут.

Макаронные изделия с мясом

Макароны — 1/2 стакана, мясо — 100 г, масло сливочное — 1 ст. ложка, лук репчатый — 1 шт.

Макароны отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Говядину пропустить через мясорубку. Лук очистить, пассеровать 10 минут, добавить молотое мясо и тушить до готовности.

Соединить макароны с мясом.

Кабачки в сметане

Кабачки — 2 шт., сметана — 1/2 стакана.

Кабачки очистить, удалить семена. Нарезать кубиками, потушить в небольшом количестве воды до полуготовности. Залить сметаной, тушить на медленном огне до готовности.

Сладкие блюда и напитки

Применяются: томатный сок, сок моркови, лимона.

Молоко лимонное

Молоко — 1 стакан, сахар — 1 ст. ложка, желток — 1 шт., лимонный сок — 1/2 ч. ложки.

Стакан молока вскипятить с 1 ст. ложкой сахара, растереть желток с небольшим количеством молока. Добавить осторожно в кипящее молоко, когда оно немного остынет, по каплям 1/2 ч. ложки лимонного сока.

Кисель молочный

Молоко — 1 1/2 стакана, крахмал — 1 ч. ложка, сахар — 1 1/2 ст. ложки, яйцо (желток) — 1 шт.

Вскипятить стакан молока с 1 ст. ложкой сахара. Крахмал развести холодным молоком, влить в кипящее молоко, дать вскипеть. Желток растереть с сахаром, влить в него постепенно готовый, чуть остывший кисель.

Творог с орехами

Творог — 150 г, ядра грецких орехов — 1/2 стакана, сахар — 1 ст. ложка.

Творог с орехами пропустить через мясорубку, добавить сахар, все перемешать.

Компот из смородины

Смородина — 1/2 стакана, сахар — 1 ст. ложка, вода — 2 стакана.

Смородину помыть. Приготовить сироп из воды, вскипяченной с сахаром, снять пену. В кипящий сироп опустить смородину, дать вскипеть.

Клюквенный крем

Клюквенный сок — 1/2 стакана, сахар — 3 ст. ложки, сливки — 1 стакан, желатин — 1 ст. ложка.

В сок добавить сахар и нагревать до растворения сахара, затем добавить разбухший желатин. К остывшей массе добавить взбитые сливки, все перемешать.

НОРМЫ ПИТАНИЯ

Каждый период детства характеризуется своими особенностями роста и развития, морфологической и функциональной зрелостью отдельных органов, интенсивностью обменных процессов.

Все это определяет потребности ребенка в основных пищевых веществах и энергии, т. е. характер его питания. Детям определенного возраста соответствует определенная диета.

В период от 1 года до 3 лет необходимо обеспечить ребенка всеми пищевыми веществами, важными для нормального роста и развития.

Чем меньше ребенок, тем выше его потребность в энергии. Постепенно энергетические затраты меняются. Основной обмен повышается до 1,5 года, затем он снижается. Высокий уровень пластического обмена у детей обуславливает снижение энергии по сравнению с взрослым человеком. Интенсивность самообновления у детей выше, чем у взрослых. С возрастом увеличиваются энергетические затраты на физическую активность. Доля расхода энергии на поддержание постоянной температуры тела у детей с возрастом увеличивается.

Белок служит основным пластическим материалом, поэтому необходимо его достаточное поступление в растущий организм.

Для растущего организма важен аминокислотный состав пищи. Оптимальный состав обеспечивается белками растительного и животного происхождения.

При недостаточном поступлении белка с пищей у детей нарушается его синтез в организме, развивается дефицит массы, роста, нарушается дифференцировка костно-мышечной системы, нервно-психического и интеллектуального развития, иммунологическая реактивность.

Таблица 25. Потребность в энергии и основных ингредиентах у детей

Возраст	Энергетическая ценность (ккал/кг)	Потребность в основных ингредиентах		
		Белки	Жиры	Углеводы
0–3 мес.	120	2,0–2,5	4,5	13
4–6 мес.	120 (115)	3,0 (1,85)	6,0	13
7–12 мес.	114 (110–105)	3,5–4 (1,6)	5,5	13
1–1,5 года	110	4–4,5 (1,3–4,0)	4,5	15–16
1,5–3 года	100	4,0	4	14–15
4–6 лет	90	3,5	3,5	14–15
7–11 лет	80–70	3,0	3,0	12–13
12–15 лет	70–60	2,5	2,5	10

Поступающие в организм жиры идут не только на энергетические затраты, но и на пластические процессы. Чем меньше ребенок, тем в большей степени

превалирует использование жиров для этих целей. Жиры являются необходимым компонентом мембран клеток, используются в процессе развития центральной нервной системы, участвуют в синтезе иммунных тел, гормонов, они служат носителями жирорастворимых витаминов А, D, Е, К. Организм ребенка нуждается в незаменимых жирных кислотах — линолевой, линоленовой, арахидоновой. В организме они не синтезируются.

Важная характеристика жирового питания — соотношение белка и жира, которое зависит от вида вскармливания и возраста ребенка.

После 1 года потребность в жирах покрывается за счет сливочного масла и растительного жира. Растительные жиры должны составлять 5—10 % от общего количества жира в рационе. У детей довольно высокая потребность в углеводах, причем с возрастом она увеличивается. Углеводы выполняют в организме и пластические функции, являясь составной частью мембран клеток. Они способствуют нормальному окислению жиров и синтезу белка.

При дефиците углеводов организм покрывает энергетические затраты за счет резервов жиров, затем идет распад белка. Перегрузка углеводами у детей приводит к нарушению обменных процессов, снижению сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям, иногда к обострению инфекционных заболеваний.

При построении режима питания необходимо поддерживать соотношение между быстроусвояемыми и медленноусвояемыми углеводами. Если в раннем детском возрасте в рационе должны преобладать первые, то в последующие периоды детства — вторые. В периоды больших энергетических затрат количество легкоусвояемых углеводов должно быть увеличено.

Необходимыми компонентами пищи являются витамины и минеральные вещества.

Таблица 26. Суточная потребность в белках, жирах и углеводах (г/сутки)

Возраст, г	Объем (мл)	Калорийность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1–1,5	1100	до 1300	не более 50	50	около 100
1,5–3	1400	до 1600	53	53	200
3–7	1700	до 2300	70–80	70–80	300
7–11	2000	до 2500	80–90	80–90	350
4–14	2500	до 3000	100	100	400

Таблица 27. Потребность в минеральных веществах у детей (мг/сутки)

Возраст	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Медь
0–20 дней	240	120	50	1,5	0,3
1–3 мес.	500	400	60	5,0	0,5
4–6 мес.	500	400	60	7,0	0,7
7–12 мес.	600	500	70	10	1,0
1–3 года	800	800	140	10	1,5–2,0
4–6 лет	1000	1500	220	10	2,0
7–11 лет	1200	2000	300	10	2,5
12–15 лет	1500	2500	400	15	3–3,5

Таблица 28. Потребность в витаминах у детей различных возрастов

Витамины	до 3 мес.	4–6 мес.	7–12 мес.	1–3 года	4–6 лет	7–10 лет	11–13 лет	14–15 лет
B ₁ (мг)	0,3	0,4	0,5	0,8	0,9	1,2	1,4	1,5
B ₂ (мг)	0,4	0,5	0,6	0,9	1,2	1,4	1,7	1,8
B ₆ (мг)	0,4	0,5	0,6	0,9	1,3	1,6	1,7	1,8
B ₁₂ (мг)	0,3	0,4	0,5	1,0	1,5	2	3	3
C (мг)	30	35	40	45	50	60	70	70
A (мг)	400	400	400	450	500	700	900	900
D (МЕ)	400	400	400	100	100	100	100	100
E (мг)	5	5	5	5	7	10	11	13

При составлении меню учитываются возрастные потребности в поступлении всех составных частей пищи. Для этого существуют таблицы химического состава и пищевой ценности продуктов.

Таблица 29.1. Химический состав и пищевая ценность основных продуктов питания (начало)

Продукты (на 100 мл)	Витамины				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)
	A	B	C	D				
Молоко	+++	++	++	+	3	3	5	58
Сливочное масло	+++ +	++	+++	+++	1	80	1	748
Творог	++	++	++	–	18	20	4	226
Сыр	++	++	++		35	14	3	350
Яйцо	+++ +	+++ +	+	+++ +	7	6	1	121
Растительное масло	–	–	–		–	100	–	899
Хлеб пшеничный	–	++			8	1	46	220
Крупа манная	–	++	–		11	1	73	326
Макаронные изделия	–	–	–		10	1	75	332
Сахар	–	–	–		–	–	100	374
Капуста	–	+	+++ +		–	–	10	20
Картофель	–	+	++	–	2	–	15	60

Таблица 29.2. Химический состав и пищевая ценность основных продуктов питания (окончание)

Продукты (на 100 мл)	Витамины				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорий- ность (ккал)
	А	В	С	Д				
Помидоры	–	++	++	–	0,6	–	3	18
Морковь	+++ +	+++	++	+	1	–	2	26
Огурцы	–	+	++	–	1	–	2	38
Цветная капуста	–	++	+++ +	–	3	–	6	25
Яблоки	+	++	+++	–	–	–	13	45
Лимоны	+	++	+++ +	–	–	–	5	50
Говядина	+	+++	++	–	20	10	–	140
Курица	–	+++	++	–	15	10	1	146
Печень	+++ +	+++ +	+++	++	20	5	3	250
Сельдь	++	++	–	+++ +	8	10	–	27
Хек	–	++	–		10	1	–	49

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ УХОДА ЗА КОЖЕЙ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Защитная функция кожи ребенка первых лет жизни вследствие ее анатомо-физиологических особенностей (тонкого эпидермиса и богатого кровоснабжения) недостаточна. Влияние механических, химических и инфекционных факторов делает кожу детей легко ранимой и склонной к воспалению.

Основные цели ухода за кожей детей раннего возраста — предотвращение ее повреждений, поддержание необходимой микрофлоры на поверхности кожи, формирование сенсорных и психоэмоциональных реакций. Это достигается путем мягкого, но регулярного и тщательного очищения, особенно в области анального отверстия и наружных половых органов. Очищающие средства не следует применять избыточно, так как мыло может раздражать кожу из-за щелочных компонентов, а синтетические моющие средства — вследствие производимого ими обезжиривающего эффекта. Поэтому лучше пользоваться **специальными пенами** для купания ребенка (“Jonson’s Baby”). Раздражение кожи может быть вызвано не только составом моющего средства и его высокой концентрацией, но и продолжительностью и частотой купания, а также температурой воды, типом используемых полотенец и губок, различными добавками при купании. Здорового ребенка до 6 месяцев нужно купать ежедневно по 5—10 минут при температуре воды 36,5—37,0 °С. Здорового ребенка старше 6 месяцев рекомендуется купать через день. Длительность пребывания ребенка в воде увеличивается до 15—20 минут при температуре воды 36 °С. В жаркое время года купать ребенка необходимо ежедневно, независимо от возрастной принадлежности.

Купать ребенка с мылом или другими косметическими аналогами ухода за кожей (мылящимися и пенящимися) нужно 2—3 раза в неделю. В конце купания ребенка следует облить водой, температура которой на 1—2 градуса ниже температуры воды в ванне. Подмывать ребенка необходимо регулярно, после каждого акта дефекации — обязательно.

Удаление продуктов жизнедеятельности помогает избежать пеленочного дерматита, вызываемого воздействием на кожу ребенка кала и мочи и возникающего главным образом в области анального отверстия и гениталий. Для сохранения кожи малыша чистой, сухой и здоровой рекомендуется использовать специальные салфетки (“**Джонсонс беби**”, “**Памперс**”).

Защита кожи. Относительно высокое содержание воды в коже новорожденного и ребенка первых месяцев жизни необходимо поддерживать, предотвращая потерю влаги и последующее обезвоживание. Для этого полезно использовать специальные увлажняющие средства, например увлажняющее мыло, увлажняющие лосьоны, предотвращающие обветривание и высушивание кожи в жаркую погоду; увлажняющие кремы. Однако чрезмерное увлажнение приводит к трению кожи. **Присыпка** (“Джонсонс беби”, “Бюбхен”) впитывает излишки влаги и уменьшает трение между кожей и окружающей тканью и внутри кожных складок.

Еще одним немаловажным аспектом ухода за кожей малышей раннего возраста является **ограничение воздействия на кожу солнечных лучей**. Детская кожа в большей степени подвержена солнечным ожогам, поскольку ее клетки вырабатывают меньше меланина (естественного фактора защиты кожи от

солнечных лучей). Всего лишь один солнечный ожог в детстве может удвоить вероятность заболевания раком кожи в последующем. Регулярное использование до 18 лет защитных средств от солнца с высоким фактором защиты может сократить вероятность онкологических заболеваний на 80%. Необходимо соблюдать **три важных правила**:

- ограничивать воздействие солнечных лучей на новорожденных и детей до 8 лет. Одежда должна максимально покрывать тело ребенка, особенно голову и плечи;
- детям противопоказано находиться на солнце между 10—15 часами, когда солнце наиболее активно. Необходимо регулярно использовать детские солнцезащитные средства, (“Jonson’s suncare baby”, “Лосьон с фактором защиты 18” и “Крем с фактором защиты 30”);
- залогом здоровой кожи ребенка, кроме правильного проведения гигиенических процедур, являются правильный подбор детской одежды (из натуральных, гигроскопичных, хорошо стирающихся материалов) и регулярный массаж.

Массаж доставляет ребенку удовольствие, успокаивает его, улучшает сон, укрепляет иммунную систему, способствует хорошему пищеварению и выведению через кожу продуктов распада токсинов. Для того чтобы прикосновение взрослого было более приятным для ребенка, рекомендуется использовать детское мыло, которое не окисляется и не создает питательной среды для бактерий, хорошо впитывается и увлажняет кожу.

Делать массаж надо в теплой комнате, на мягкой поверхности (например, на полотенце или одеяле). Необходимым условием для массажа является расположение мамы: ребенок должен чувствовать, что она расслаблена, спокойна, поэтому маме нужно устроиться поудобнее, включить тихую приятную музыку.

Массаж рекомендуется начинать с головы, затем массируют грудь, руки, живот, ноги, заканчивается общий массаж массажем спины. Движения рук должны быть нежными, поглаживающими. Руки и ноги ребенка массируются круговыми и “отжимающими” движениями. Очень важен массаж кистей и стоп, так как здесь располагаются рефлекторные зоны. Если малышу меньше 2 месяцев, можно делать самый простой массаж, поглаживая части тела. Этот массаж доставляет удовольствие новорожденному, приучает и подготавливает к регулярному массажу. Возможно, такое общение матери с малышом станет залогом прекрасного взаимопонимания в будущем.

Современным средством ухода за грудными детьми являются **одноразовые подгузники**. Применение подгузников — эффективный способ изоляции и удержания мочи и каловых масс.

В настоящее время существует **3 вида подгузников**:

- хлопчатобумажные многократного использования;
- одноразовые, имеющие внутренний целлюлозный слой (“**Хаггис**”);
- относительно недавно вошедшие в употребление подгузники, целлюлозный слой которых содержит влагопоглощающий гелеобразующий материал (ВГМ) (“**Памперс**”).

Применение современных одноразовых подгузников ВГМ для ухода за детьми первого года жизни способствует сохранению влажности, температуры и нормальной кислотности кожи. Это создает оптимальные условия для формирования и стабильности местного иммунитета, нормального течения обменных процессов и предотвращения повреждений кожи ребенка.

Использование подгузников с ВГМ считается наиболее удобным и эффективным способом профилактики пеленочного дерматита. Сравнительная оценка результатов применения матерчатых пеленок и одноразовых подгузников предыдущего поколения (из целлюлозы) и современных одноразовых подгузников с ВГМ показала, что у детей, при уходе за которыми применяли подгузники с ВГМ, пеленочный дерматит наблюдается значительно реже.