





# ДЕТСКОЕ МЕНЮ

от 1 года до 7 лет  
с советами  
педиатра



Москва



2013



# ДЕТСКОЕ МЕНЮ

от 1 года до 7 лет  
с советами  
педиатра



Москва  
2016

УДК 641.55  
ББК 36.996  
Д38

Автор-составитель *О.А. Иванов*

Дизайн макета и оформление *А.Я. Мусина*

Д38 **Детское** меню от 1 года до 7 лет с советами педиатра / авт.-сост.  
О.А. Иванов. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 336 с. : ил.

ISBN 978-5-699-24406-5

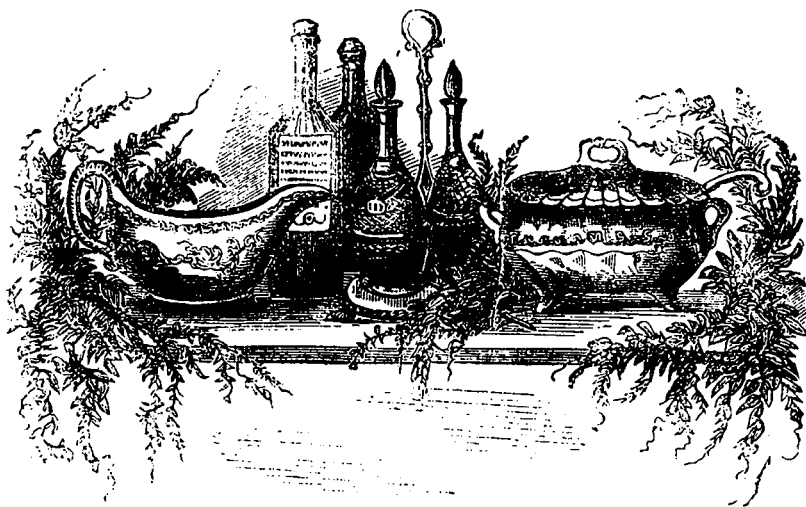
Самое необходимое руководство для молодых мам!

Эта книга — верный помощник в приготовлении всевозможных вкусных и полезных блюд своему малышу. Вы получите массу интересной информации о влиянии натуральных продуктов на детский организм, витаминах и минералах, необходимых для полноценного питания. Более 600 рецептов из овощей, фруктов, молочных продуктов, рыбы, мяса, круп и пр.

УДК 641.55  
ББК 36.996

ISBN 978-5-699-24406-5

© ООО «Альдина», 2007  
© ООО «Издательство «Э», 2016



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Ваш малыш растет. А для полноценного развития ему требуется полноценное питание, экологически чистые продукты, приготовленные по щадящей технологии.

Эта книга задумана и написана для тех, кто хочет вырастить своего малыша здоровым. В наше время неблагоприятной экологической обстановки на питание ребенка следует обратить особое внимание. Нас привлекает изобилие самых разнообразных консервированных продуктов. К тому же это так удобно, ведь у нас постоянно не хватает времени.

Следует ограничить потребление продуктов, обработанных промышленным способом, т. к. при такой обработке теряются витамины, микроэлементы, минеральные вещества и ферменты. Кроме того, к продуктам, обработанным промышленным способом, часто подмешивают вредные пищевые добавки.

Желательно ограничить употребление субпродуктов, грибов, а также продуктов, которые содержат добавки.

Предпочтение следует отдавать экологически чистым растительным продуктам, выращенным без удобрений и пестицидов, причем выращенным в соответствии с сезоном, что сокращает время транспортировки и период хранения.

В пищевом рационе ребенка должен соблюдаться баланс белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов и воды.

## Белки

Белки — основа живой клетки. В отличие от жиров и углеводов, в их состав входит азот. Они являются главным строительным материалом бурно развивающегося организма ребенка, а недостаток белка (как и его избыток) замедляет его рост и развитие.

С белками связано проявление основных жизненных процессов, обмен веществ и раздражительность, способность к росту, размножению, а также мышлению. К примеру, если белковые молекулы не синтезируются организмом, то в течение двух месяцев общее количество белков сердечной мышцы снижается примерно в четыре раза. Установлено также, что без достаточного количества белков в пищевом рационе многие витамины и минеральные вещества плохо усваиваются. Белки — основные и необходимые составные части всех организмов. Различают белки простые (протеины) и сложные (протеиды).

## Жиры

Жиры — один из основных источников энергии: сгорая в организме, они выделяют большое количество тепла. Наряду с белками и углеводами они необходимы для поддержания жизни человека, для работы всех внутренних органов. По калорийности жиры более чем в два раза превосходят белки и углеводы. Жир может накапливаться в организме не только за счет жиров, содержащихся в пище, но и при питании, богатым белками и углеводами.

Недостаток жиров в организме ребенка не только неблагоприятно сказывается на его весе, но и понижает иммунитет к инфекционным заболеваниям. Но и чрезмерное употребление жиров отрицательно влияет на рост и развитие организма. У ребенка может возникнуть ожирение, ведущее к нарушению обмена веществ. Жиры, как и белки, не все одинаково полноценны. Их полноценность зависит от химического состава и от содержания в них витаминов. Наиболее ценные жиры — молочные, которые входят в состав молока и молочных продуктов (сливок, сметаны, сливочного масла), а также жиры, входящие в состав яичного желтка. В них содержатся очень важные для детского организма витамины D и A.

В питание детей должно также входить и растительное масло. Хотя в нем практически не содержатся витамины, оно хорошо усваивается организмом ребенка.

При тепловой обработке растительные жиры и сливочное масло теряют ряд полезных свойств. Поэтому сливочное масло лучше использовать для



бутербродов, добавлять в готовые блюда, а растительным — заправлять салаты, винегреты.

## Углеводы

Углеводы находятся в продуктах в виде сахара, крахмала или клетчатки. Углеводы содержатся:

- во всех видах зерен (пшеница, рожь, ячмень, овес, зеленое зерно, маис, натуральный рис);
- во всех изделиях из муки грубого помола с отрубями (хлеб, булочки, пироги, макароны);
- в овощах и фруктах (картофель, земляная груша, бананы, свежие финики и инжир; не содержащие серу сухофрукты: абрикосы, бананы, инжир, изюм: коринка — мелкий изюм и кишмиш — изюм без косточек);
- в сладостях: мед, кленовый сироп, яблоневый и грушевый сгущенные соки, фруктоза — выпаренный сгущенный фруктовый сок.

Избыток углеводов ведет к ожирению. Из продуктов животного происхождения только молоко является реальным источником углеводов (молочный сахар).

## Минеральные вещества

Помимо белков, жиров и углеводов в пище ребенка должны содержаться минеральные вещества. Кроме поваренной соли, состоящей из натрия и хлора, организму нужны кальций, калий, железо, фосфор, магний и др., а также микроэлементы (минеральные вещества, которые требуются организму в очень малых количествах, но чрезвычайно важны для него) — медь, йод, марганец, и др. Все эти вещества играют определенную роль в функционировании, росте и развитии различных органов и систем человеческого тела.

Важнейшие неорганические компоненты питания человека подразделяются на три группы. Первую из них — макроэлементы — составляют железо, магний, калий, кальций, натрий, фосфор. К микроэлементам относят йод, фтор, марганец, алюминий, бром, цинк, никель, мышьяк, кобальт, кремний. И, наконец, главными представителями ультрамикроэлементов

являются золото, свинец, ртуть, серебро, радий, рубидий. Последние вещества отличаются не только малым содержанием в обычных продуктах питания, но и токсичностью, если их потреблять в сравнительно больших дозах. Наличие макро-, микро- и ультрамикроэлементов в пищевых продуктах зависит от многих причин. К примеру, в зеленых частях и семенах растений их больше, чем в корневищах и клубнях.

**Железо** незаменимо в процессах кроветворения и внутриклеточного обмена. Примерно 55% железа входят в состав гемоглобина эритроцитов, около 24% участвуют в формировании красящего вещества мышц (миоглобина), а примерно 21% откладывается «про запас» в печени и селезенке. Суточная потребность взрослого здорового человека в железе (10—20 мг) восполняется обычным сбалансированным питанием. Наиболее богаты железом сушеные белые грибы, печень и почки убойного скота, персики, абрикосы, рожь, зелень петрушки, картофель, репчатый лук, тыква, свекла, яблоки, айва, груши, фасоль, чечевица, горох, толокно, куриное яйцо, шпинат. Железо из различных продуктов усваивается неодинаково. Например, гемовое (геминовое) железо, входящее в состав гемоглобина крови, миоглобина мышц, мясной, рыбной пищи, клетками слизистой оболочки тонкой кишки всасывается практически полностью, чего нельзя сказать о железе, входящем в состав продуктов растительного происхождения или, например, в состав куриного яйца. Всасываемость железа в кишечнике человека обычно не превышает 20% общего его содержания в смешанном пищевом рационе.

**Магний** — непреходящий участник ферментативных процессов, обеспечивающих биосинтез белков и обмен углеводов. Он также обладает успокаивающим, сосудорасширяющим и мочегонным действием, способствует должному поддержанию тонуса стенок кровеносных сосудов и усиливает процессы торможения в коре головного мозга. Суточная потребность взрослого человека в магнии составляет 350—500 мг, при беременности и лактации — 1000—1200 мг; для детей до трех лет — 140 мг, от 4 до 6 лет — 220, от 7 до 10 лет — 300 и от 11 до 13 лет — 400 мг. Больше всего магния содержат продукты растительного происхождения, особенно миндаль, грецкие орехи, пшеница, многие крупы, абрикосы, белокочанная капуста.

**Калий** — обязательный участник многих обменных процессов. При этом он тесно взаимодействует с натрием и хлором. Важное значение имеют ионы калия в поддержании автоматизма сокращения сердечной мышцы — миокарда. Калиево-натриевый «насос» обеспечивает выведение ионов натрия из клеток и замену их ионами калия, что в свою очередь сопровождается выведением избытка жидкости из организма. Чтобы та-

кой «насос» функционировал ритмично и с достаточной интенсивностью, взрослый здоровый человек ежедневно должен потреблять с пищей примерно 3,5 г калия. Для предупреждения и устранения отеков, при ревматизме, для снижения излишней перистальтики кишечника потребность в нем увеличивается до 5 г в сутки. По сравнению с другими продуктами калия больше всего в сушеных абрикосах, инжире, апельсинах, мандаринах, картофеле, сушеных персиках, репе, шиповнике, черной и красной смородине, бруснике, землянике, арбузах, дыне, сое, алыче, свежих огурцах, брюссельской капусте, грецких и лесных орехах, зелени петрушки и др.

**Кальций** непосредственно участвует в самых сложных процессах, таких как свертываемость крови; поддержание должного равновесия между возбуждением и торможением коры головного мозга; поддержание должного кислотно-щелочного равновесия внутренних сред организма и нормальной проницаемости стенок кровеносных сосудов. Кроме того, длительный недостаток кальция в пище нежелательно сказывается на возбудимости сердечной мышцы и ритме ее сокращений. Рацион взрослого здорового человека должен содержать от 0,8 до 1 г кальция. Потребность в нем возрастает при беременности, кормлении ребенка грудью, при лечении переломов костей. Высоким содержанием кальция отличаются свежее и сквашенное молоко, творог, сыры, соя, хрен, зелень петрушки, репчатый лук, толокно, урюк и курага, яблоки, сушеные персики, груши, миндаль, яичный желток.

**Натрий.** Основным поставщиком его является поваренная соль. Сейчас лишь напомним, что натрий участвует в образовании желудочного сока, регулирует выделение почками многих продуктов обмена веществ, активизирует ряд ферментов слюнных желез и поджелудочной железы, а также более чем на 30% обеспечивает щелочные резервы плазмы крови. По результатам многочисленных исследований суточная потребность человека (в оптимальных условиях труда и быта) в натрии составляет 4—6 г. Малосоленая пища рекомендуется при ревматизме, нагноительных процессах в легких, ожирении, сахарном диабете, аллергических состояниях, переломах костей, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек, поджелудочной железы, печени и желчевыводящих путей, некоторых болезнях желудка, а также когда в лечебно-профилактических целях назначаются гормональные препараты.

**Фосфор.** Преобладающая его часть (до 80%) сосредоточена в костной ткани. Поэтому обмен фосфора, кальция и магния тесно связан. Суточная потребность человека колеблется в пределах от 1000 до 1500 мг. Наиболее богаты фосфором молоко, творог, сыры, белые сушеные грибы, яичный

желток, грецкие орехи, многие крупы (особенно рис), соевая мука, зеленый горошек, урюк и курага, изюм, говядина и говяжья печень, мясо кролика.

**Сера** в организме человека — непременная составная часть клеток, тканей органов, ферментов, гормонов — в частности, инсулина, важнейшего фермента поджелудочной железы и серосодержащих аминокислот. Довольно много ее в нервной, соединительной, костной ткани. Считается, что суточный пищевой рацион должен содержать 4—5 г серы, что обеспечивается правильно организованным питанием, в которое включают мясо, куриное яйцо, овсяную и гречневую крупы, молоко, сыры и капусту.

**Йод.** Почти половина его у человека находится в щитовидной железе, так как йод является важнейшим компонентом вырабатываемого ею гормона — тироксина. При длительном недостатке йода в пище развивается зобная болезнь (тиреотоксикоз). Довольно много йода содержат морская капуста, кальмары, креветки, морские рыбы. Есть он также в некоторых плодах, овощах, а также в молоке и молочных продуктах. Суточная потребность в соединениях йода составляет 0,1—0,2 мг. При сочетательном дефиците в рационе йода, меди, кобальта и марганца нарушается обмен витамина С, а также снижается количество эритроцитов крови.

**Марганец** активно влияет на обмен белков, углеводов и жиров. Важной считается способность марганца усиливать действие инсулина и поддерживать определенный уровень холестерина в крови. В присутствии марганца более полно утилизируются организмом жиры. Сравнительно богаты этим микроэлементом крупы (в первую очередь овсяная), говяжья печень и многие хлебобулочные изделия, которыми практически восполняется суточная потребность человека в марганце — 5,0—10,0 мг.

**Кобальт.** Недостаточное его потребление проявляется некоторыми нарушениями функции центральной нервной системы, малокровием, снижением аппетита. Кобальт способен избирательно угнетать дыхание клеток злокачественных опухолей и тем самым, конечно, их размножение. Другим специфическим достоинством кобальта считают способность его в 2—4 раза интенсифицировать противомикробные свойства пенициллина. Больше всего кобальта содержат говядина, виноград, редис, салат, шпинат, свежий огурец, черная смородина, клюква, репчатый лук, говяжья печень, особенно телячья. В сутки человек должен съедать с пищей 0,1—0,2 мг кобальта.

**Медь** необходима для регулирования процессов снабжения клеток кислородом, образования гемоглобина и «созревания» эритроцитов. Способствует она также более полной утилизации организмом белков, углеводов и повышению активности инсулина. Для всех этих процессов человеку ежедневно необходимы 2 мг меди, которые, как правило, содержатся в ра-

ционе, включающем овощи и плоды, мясо, хлебобулочные изделия, рыбу. Считается также, что литр питьевой воды содержит 1 мг меди. Больше всего ее в говяжьей и свиной печени.

**Никель** в сочетании с кобальтом, железом, медью также участвует в процессах кроветворения, а самостоятельно — в обмене жиров, обеспечении клеток кислородом. В определенных дозах никель активизирует действие инсулина. Потребность в никеле вполне обеспечивается рациональным питанием, содержащим, в частности, мясо, овощи, рыбу, хлебобулочные изделия, молоко, фрукты и ягоды.

**Цинк** входит в состав ряда важнейших ферментов, обеспечивающих должное течение окислительно-восстановительных процессов и тканевого дыхания. Специфические последствия длительного недостатка цинка в пище — это прежде всего снижение функции половых желез и гипофиза головного мозга. Чтобы этого не случилось, человек должен ежедневно получать с пищей 10—15 мг цинка, которого больше всего в мясе гусей, фасоли, горохе, кукурузе, говядине, свинине, курице, рыбе, говяжьей печени. Есть цинк также в молоке, яблоках, грушах, сливе, вишне, картофеле, капусте, свекле и моркови.

## Вода

Вода имеет огромное значение для организма, это одна из основных частей всякой живой ткани. Все биохимические процессы в организме происходят в водных растворах. Вода поступает в организм с различной пищей и в виде питья.

Для организма одинаково вреден как недостаток, так и избыток воды. Употребление чрезмерного количества воды перегружает работу сердца, вымывает из организма минеральные соли. Поэтому ее потребление нужно регулировать.

## Витамины

Витамины также необходимы детскому организму, как и все другие вещества. Ребенок должен получать их ежедневно. Без них нарушится обмен веществ, ребенок будет постоянно чувствовать себя усталым, начнет чаще болеть.

Детский организм особенно чувствителен к недостатку витаминов, потому что он растет, развивается и обмен веществ происходит в нем весьма

энергично. Если же ребенок получает необходимое количество витаминов, то он менее восприимчив к инфекциям, а если и заболит, то легче перенесет болезнь. Ребенку нужны все витамины, но у каждого из них — свое назначение.

Наличие макро-, микро- и ультрамикроэлементов в пищевых продуктах зависит от многих причин. К примеру, в зеленых частях и семенах растений их больше, чем в корневищах и клубнях.

**Железо** незаменимо в процессах кроветворения и внутриклеточного обмена. Наиболее богаты железом сушеные белые грибы, печень и почки убойного скота, персики, абрикосы, рожь, зелень петрушки, картофель, репчатый лук, тыква, свекла, яблоки, айва, груши, фасоль, чечевица, горох, толокно, куриное яйцо, шпинат.

**Магний.** Больше всего магния содержат продукты растительного происхождения, особенно миндаль, грецкие орехи, пшеница, многие крупы, абрикосы, белокочанная капуста.

**Калий** — обязательный участник многих обменных процессов. По сравнению с другими продуктами калия больше всего в сушеных абрикосах, инжире, апельсинах, мандаринах, картофеле, сушеных персиках, репе, шиповнике, черной и красной смородине, бруснике, землянике, арбузах, дыне, сое, алыче, свежих огурцах, брюссельской капусте, грецких и лесных орехах, зелени петрушки и др.

**Кальций.** Высоким содержанием кальция отличаются свежее и сквашенное молоко, творог, сыры, соя, хрен, зелень петрушки, репчатый лук, толокно, урюк и курага, яблоки, сушеные персики, груши, миндаль, яичный желток.

**Натрий.** Основным поставщиком его является поваренная соль.

**Фосфор.** Наиболее богаты фосфором молоко, творог, сыры, белые сушеные грибы, яичный желток, грецкие орехи, многие крупы (особенно рис), соевая мука, зеленый горошек, урюк и курага, изюм, говядина и говяжья печень, мясо кролика.

**Сера** в организме человека — неперенная составная часть клеток. Считается, что суточный пищевой рацион должен содержать 4—5 г серы, что обеспечивается правильно организованным питанием, в которое включают мясо, куриное яйцо, овсяную и гречневую крупы, молоко, сыры и капусту.

**Йод.** Довольно много йода содержат морская капуста, кальмары, креветки, морские рыбы. Есть содержится в некоторых плодах, овощах, а также в молоке и молочных продуктах.

**Марганец** активно влияет на обмен белков, углеводов и жиров. Сравнительно богаты этим микроэлементом крупы (в первую очередь овсяная), говяжья печень и многие хлебобулочные изделия.

**Кобальт.** Больше всего кобальта содержат говядина, виноград, редис, салат, шпинат, свежий огурец, черная смородина, клюква, репчатый лук, говяжья печень, особенно телячья.

**Медь** необходима для регулирования процессов снабжения клеток кислородом, образования гемоглобина. Медь содержится в рационе, включающем овощи и плоды, мясо, хлебобулочные изделия, рыбу.

**Цинка** больше всего в мясе гусей, фасоли, горохе, кукурузе, говядине, свинине, курице, рыбе, говяжьей печени. Есть цинк также в молоке, яблоках, грушах, сливе, вишне, картофеле, капусте, свекле и моркови. Чтобы ребенок был здоров и правильно развивался, он должен получать все эти вещества в их гармоничном сочетании. Для этого от родителей требуется лишь внимание и грамотное использование тех богатств, которые дает нам живая природа.

### Правила приготовления блюд

1. Пищевые продукты должны быть по возможности биологического происхождения и применяться в свежем и натуральном виде.
2. Подготовку и приготовление продуктов следовало бы производить, сохраняя их ценность. Подходящие методы приготовления пищи — это тушение, выпаривание, легкое обжаривание и выдерживание в фольге.
3. Для тушения овощей рекомендуется совсем немного растительного или сливочного масла и при необходимости немного воды. Жир добавляется лишь в том случае, если блюдо готово и уже немного остыло. Это сохраняет большую часть ценных ненасыщенных жирных кислот. При совместной варке, напротив, они перешли бы в насыщенные жирные кислоты и больше не были бы активны в обмене веществ. В случаях, когда жир не нагревается вместе с другими продуктами, это полезно прежде всего для пациентов с чувствительным желудком и кишечником, с больной печенью и нездоровыми желчными путями, поскольку вещества обжига и жир часто вызывают у этих лиц расстройство желудка.
4. В основном должны применяться неочищенные фрукты и овощи, если, конечно, кожура съедобна, ведь часто как раз под кожицей находится большинство витаминов.
5. Картофель готовить лучше всего в неочищенном виде. При варке очищенного картофеля ценные щелочеобразующие минеральные вещества переходят в кипящую воду. Тот, кто перед приготовлением чистит картофель, должен использовать хотя бы воду, в которой варился