

Алена Годунова
100 рецептов быстрых и вкусных блюд для детей от 2 до 8 лет

Годунова Алена
100 РЕЦЕПТОВ

быстрых и вкусных блюд
для детей от 2 до 8 лет



Аннотация

Все лучшее детям! В замечательной кулинарной книге о детском питании «100 рецептов быстрых и вкусных блюд для детей от 2 до 8 лет» раскрыты секреты того, как легко и с удовольствием готовить для наших любимых деток полезные, вкусные и простые блюда.

Советы автора, известного специалиста по детскому питанию А. Годуновой, помогут сделать питание вашего малыша не только разнообразным и вкусным, но и полезным. А мамам – получать удовольствие от процесса приготовления, ведь продукты для приготовления – простые и доступные, а рецепты – быстрые и не трудоемкие.

Готовьте с любовью и удовольствием, и пусть глаза ваших малышек сияют радостью и благодарностью!

Алена Годунова **100 рецептов быстрых и вкусных блюд для детей от 2 до 8 лет** **Вступление**

Есть ли на сегодняшний день хоть одна заботливая мать, которая не знает, что питание ее любимого ребенка должно быть полезным, полноценным, рациональным и разнообразным?

Думается, что нет. Однако, к сожалению, не всегда мы понимаем, что в действительности означает «полноценное», «разнообразное» и «рациональное» питание. Не всегда знаем, какая пища полезна для малыша, а какая – нет. Об этом мы и поговорим в этой книге. Но чуть позже.

Мы твердо решили, что хотим, чтобы наш ребенок получал все самое лучшее и полезное. Но слишком часто это решение остается только благим намерением, не правда ли? И совершенно не потому, что я или вы – плохая мать. Отнюдь! Просто, к сожалению, в реалиях современной жизни слишком сложно успеть все, что хотелось бы. Увы, от этого нередко страдает и качество питания наших детей.

В книге, которую вы держите в руках, приведены 100 рецептов полезных и быстрых в приготовлении блюд. Я молодая мама, и прекрасно понимаю, что одно из ключевых слов для современной хозяйки – **БЫСТРО**.

Есть и другая сторона медали. Вы нашли время и посвятили его приготовлению полезного и, конечно, очень вкусного ужина, обеда или завтрака. Довольные собой и своей работой, вы зовете своего маленького гурмана за стол. Он послушно моет руки, карабкается на стул, смотрит в упор на тарелку и заявляет: «Я это есть не хочу!»

Вы поражены и раздосадованы, но стараетесь сохранить спокойствие и предлагаете: «Ты же даже не попробовал. Попробуй – тебе понравится!» Но все равно получаете решительный отказ. Тогда многие из нас начинают применять нечестные методы убеждения, например, подкуп: «Съешь три ложечки – и получишь конфетку». Или даже угрозы и шантаж: «Не съешь – не будет мультика!» («Пока не съешь – из-за стола не встанешь!»). И где-то в глубине души мы понимаем, что это не педагогично, но обидно ведь, задето наше самолюбие, да и ребенку необходимо не одними вкусняшками питаться, а и здоровой пищи поесть. И мы начинаем манипулировать, уговаривать, угрожать, заставлять – одним словом, делать все, что только придет в голову, чтобы добиться своего. Бывало? Со мной – бывало!

Подобных ситуаций можно было бы и избежать, если еда для малыша, помимо всех описанных выше качеств, будет еще и **ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ**. Это совсем не сложно – нужно только проявить немного фантазии и добавить к ней свою любовь к тому, для кого мы стараемся.

Почему ребенка не следует кормить так, как мы привыкли кушать сами?

Правильно, потому что питание ребенка должно быть полезным, рациональным, разнообразным. И, конечно, безопасным. На сегодняшний день далеко не все продукты, которые мы привыкли употреблять, полезны даже для взрослых. Что же говорить о еще не сформировавшемся детском организме?

Лично я – сторонник не очень верной, с точки зрения общепринятых догм, **практики педагогического питания**. Этот термин относится к кормлению детей в возрасте 6–12 месяцев, но, я думаю, его можно расширить и на дальнейшую систему детского питания.

Практика педагогического питания подразумевает разграничение «не полезных» и «вредных» продуктов. Вредные продукты у нас под запретом. А вот от «не полезных» можно не отказываться совсем, а лишь ограничить их до разумных пределов. Такие продукты как чипсы, чупа-чупсы, уличная шаурма и т. п. малышу лучше и не пробовать никогда. Но изредка порадовать его картошечкой фри, «Баунти» или другими любимыми вкусностями, на мой взгляд, вполне позволительно. Все равно большинство из нас так и поступает! Отличие лишь в том, что у каждой мамы свой список запрещенных и разрешенных продуктов.

Наблюдая за многими семьями, я обнаружила любопытную закономерность. Чем больше мамы и бабушки защищают своего ребенка, чем длиннее их запретный список, в том числе и в вопросах питания, тем слабее иммунитет их детей. И все чаще именно такие чрезмерно опекающие родители жалуются на слабое здоровье своих чад. Может, конечно, и совпадение. А может, и нет.

Не забывайте, что рано или поздно ребенок подрастет и начнет питаться тем, что сам будет для себя выбирать. И если он вдруг перейдет от исключительно правильного питания к поеданию всего, что было годами под запретом, это может стать непосильным испытанием для неподготовленного организма.

Я считаю, что ребенка необходимо приучать к взрослой пище постепенно, шаг за шагом. Будьте гибкими и в то же время непоколебимыми. Старайтесь перейти от «нельзя» к «чуть-чуть и не больше»; от запретов – к ограничениям. При разумном, осознанном подходе это едва ли причинит вред детскому организму, зато поможет развить иммунную систему, а также позволит вам контролировать процесс питания малыша и, возможно, укрепит взаимоотношения с любимым маленьким человечком.

Хронология детского питания

Как я уже говорила, знакомить ребенка с взрослой пищей необходимо постепенно. Я приведу лишь общую хронологию. Заодно постараюсь обосновать, почему в этой книге такой непривычный возрастной диапазон, который едва ли можно встретить в другой литературе.

Но – по порядку.

0–6 месяцев – при благополучных условиях ребенок питается исключительно материнским молоком. Или специальной адаптированной молочной смесью.

6–12 месяцев – малыш начинает знакомиться с первым прикормом: овощные пюре, каши, фруктовые пюре и т. д. Его рацион начинает меняться, но очень медленно и аккуратно. Любая поспешность может вызвать у малыша аллергию. Эксперименты с питанием в этом возрасте строго противопоказаны.

1–2 года – меню юного первооткрывателя постепенно расширяется. Но очень осторожно, под чутким контролем родителей.

2–3 года – ребенок ест уже практически все, но готовится еда для него по особым правилам:

- не рекомендуется жареная пища;
- молочные продукты – специальные, с обязательной пометкой «с... месяцев» – все остальные продукты считаются допустимыми в детском питании только с 3 лет;
- не рекомендуются грибы, жирные сорта мяса, острые специи, приправы и некоторые сладости.

3–6 лет – дети дошкольного возраста. Из продуктов им уже можно есть практически все. Но, по возможности, желательно избегать или свести к минимуму бесполезные «вкусняшки» – чипсы, некоторые виды конфет и пр.

В этом возраст дети довольно капризны (они формируют характер и стараются отвоевать «свою территорию» за счет родителей). При приготовлении блюд для них нередко приходится проявлять воображение и находчивость.

6–8 лет – дети младшего школьного возраста. Иногда у нас возникает соблазн «договариваться» с ними при помощи всевозможных вкусностей. Отказаться от такого действенного способа манипуляции слишком сложно, но будьте осторожны. Ведь в этом возрасте формируются вкусовые привычки ребенка. И не только вкусовые: поступая с малышом таким образом, вы наглядно демонстрируете ему навыки успешной манипуляции. Поверьте, рано или поздно, вы это почувствуете на себе.

После 8 лет у детей складываются более ли менее устойчивые гастрономические предпочтения. И если до сих пор в питании ребенка не были допущены серьезные ошибки, дальше – проще. Вы точно знаете, что любит ваш школьник, а что – нет, и можете готовить ему его любимые блюда, и экспериментировать с любимыми продуктами.

Итак, почему же 2–8?

С двух лет у ребенка начинается переход на взрослое, полноценное питание. Ограничений становится все меньше. Поле для экспериментов в питании становится шире. А значит, и экспериментировать становится все интереснее.

Конечно, выбранный возрастной диапазон довольно условный. На мой взгляд, это самый важный период в становлении вкусовых привычек. В этом возрасте родители имеют наибольшее влияние на малыша. В дальнейшем он становится автономнее. На него все больше влияет мнение друзей и сверстников. И чем позже, тем сложнее будет родителям привить любовь не только к вкусной, но и к полезной еде.

Ключевое слово – **«привить»**, потому что не **«вбить»**.

Из чего состоит правильное питание ребенка

Детское питание должно быть сбалансированным по химическому составу. Что это значит? Что ребенок должен получать соответствующее его возрасту количество энергии, белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ.

Если питание ребенка здоровое и разнообразное, то теоретически он должен получать абсолютно все, что ему необходимо для гармоничного роста и развития. На практике, конечно, это непросто. И не только из-за таких глобальных вопросов как экология и высокое содержание в продуктах всякой «химии», которая не до конца исследована или априори опасна для детского организма. Очень важную роль играет и непреклонное, нерушимое детское **«НЕ ХОЧУ!»**: «не хочу творог», «не буду есть эту кашу», «не буду с изюмом» и т. д. Такой список есть у каждого ребенка. И бороться с ним нет смысла. Нам остается лишь подстроиться и заменить нелюбимые продукты чем-то аналогичным или очень тщательно

замаскировывать их.

Давайте немного углубимся в теорию. Все, что мы едим, способствует поддержанию жизни, росту, развитию и функционированию нашего организма.

Энергия

Энергия (это то, что мы привыкли считать в калориях) необходима детскому организму для:

- поддержания процессов жизнедеятельности (так называемый *основной обмен*: расход энергии на биосинтез, обмен веществ и физическую работу дыхательной и сердечной систем),
- выделения тепла (*термогенез* – затраты энергии на переваривание, всасывание и повторный синтез пищевых веществ),
- физического развития,
- физической активности.

Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует детям такие нормы потребления энергии, ккал/день:

Возраст	Мальчики	Девочки
2-3 года	1230	1165
4-6 лет	1715	1545

Существуют и другие методики подсчета необходимого количества энергии. Так, в США, Российской Федерации и ряде других стран принято считать, что независимо от пола детям необходимо:

Возраст	Количество энергии в сутки (Ккал/сутки)
2-3 года	1300
4-6 лет	1800
7-8 лет	2000

Количество энергии, необходимое ребенку, можно также подсчитать исходя из его веса. Для этого вес в килограммах умножают на соответствующий индекс:

Возраст	Количество энергии на 1 кг массы тела (ккал/кг)
2-3	110
4-5	101
6-7	90
8-9	76

Например, если ребенок в 4 года весит 16 кг, то ему необходимо

$$16 \times 101 = 1616 \text{ ккал}$$

Это усредненные показатели. В зависимости от индивидуальных особенностей организма, уровня физической активности, темперамента, стрессовых условий (болезни, жара или мороз и пр.) количество энергии, необходимое ребенку, может меняться. Но все это – субъективные

показатели, которые на сегодняшний день точно просчитать невозможно.

Считается, что если ребенок физически здоров и активен, ему достаточно той энергии, которую он употребляет. Недостаток энергии приводит к снижению физической активности и белково-калорийной недостаточности, избыток – к отложению жира и избыточной массе тела. Если ребенку чего-то не хватает (будь то энергия или какие-то питательные вещества) или он испытывает их избыток – он, как правило, вялый и тяжелый на подъем.

Белки, жиры и углеводы должны поступать в оптимальном для детского питания соотношении – 1:1:4.

Белки

Белки являются основным строительным материалом для растущего организма. Они входят в состав иммунных тел, гормонов, которые принимают участие в обмене веществ, и ферментов, ускоряющих биохимические процессы в организме. Белки выполняют пластическую, энергетическую, каталитическую, гормональную, регуляторную, защитную, транспортную и пр. функции. Все ткани, ногти и волосы состоят из белков.

В питании на долю белков приходится 10–15 % общей калорийности детского суточного рациона. Превышение необходимого количества так же нежелательно, как и его недостаток.

Белки состоят из аминокислот. Сбалансированный аминокислотный состав очень важен для физического и психологического здоровья ребенка. 9 из 20 существующих аминокислот не синтезируются детским организмом и должны поступать с пищей. Поэтому они считаются *незаменимыми* (триптофан, лизин, метионин, валин, треонин, лейцин, изолейцин, фенилаланин и гистидин). Если детский организм не получает их с питанием, для их получения он начинает разлагать свои собственные белки для их получения.

Искать белки нужно в мясе, рыбе, сыре, молоке и яйцах (животные белки), а также в бобовых, зерновых, орехах и картофеле (растительные белки). Животные белки имеют более полный набор незаменимых аминокислот, чем растительные. Поэтому если вы хотите, чтобы ваш малыш получил все необходимые незаменимые аминокислоты из продуктов растительного происхождения, их нужно разумно комбинировать. Например, варить молочные каши или запивать зерновые продукты молоком.

Самыми ценными по составу незаменимых аминокислот считаются белки, содержащиеся в желтке яйца.

Жиры

Жиры обеспечивают ребенка энергией, незаменимыми жирами, а также они необходимы для усвоения жирорастворимых витаминов (А, D, Е, К). В зависимости от выполняемых в организме функций, выделяют:

- *структурные жиры* (являются составляющей клеточных мембран и важными строительными кирпичиками нервных клеток);
- *жиры в отложениях* (служат резервом «топлива» в организме, защищают его от охлаждения, ушибов и порезов).

Жиры дают организму наибольшее количество энергии:

1 г белка = 4 ккал

1 г углеводов = 4 ккал

1 г жира = 9 ккал

По мере взросления количество необходимых детскому организму жиров снижается от 50 % (именно столько калорий, содержащихся в грудном молоке, приходится на долю жиров) до 25–30 % для детей от 2 лет, а также не более 25 % – для взрослых.

Две незаменимые жирные кислоты человеческий организм вырабатывать не может – линолевая и α -линоленовая. Поэтому важно, чтобы ребенок получал их с питанием. Источником первой может быть кукурузное, подсолнечное или соевое масло. Вторая содержится в рыбьем жире, соевом масле и жирах, которые находятся в овощах и орехах.

В жирах животного происхождения содержатся, как правило, насыщенные жирные кислоты. А в растительных жирах – моно- и полиненасыщенные жирные кислоты (они также содержатся в рыбе). Все они необходимы для детского организма в разумных количествах. Злоупотребление может привести к ожирению или возникновению сердечно-сосудистых заболеваний во взрослом возрасте.

Мы употребляем жиры двух видов:

- «видимые» жиры (масла, сало, жиры на мясе и т. п.);
- «скрытые» жиры (содержатся в различных продуктах в скрытом виде: молоке, сладостях, соусах и пр.).

Углеводы

Углеводы – это основной источник энергии для детского организма. Также они необходимы для большинства обменных процессов.

Простые сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза и пр.) быстро усваиваются организмом и превращаются в энергию. Кроме того, они являются «топливом» для мозга и других тканей. А расщепление полисахаридов (крахмал, клетчатка, пищевые волокна) требует времени, благодаря чему мы испытываем продолжительное ощущение сытости. Кроме того, полисахариды способствуют опорожнению кишечника.

Примерно 55–60 % общей энергии, потребляемой ребенком, должно обеспечиваться углеводами. Но это не значит, что в детскую еду можно добавлять много сахара. Его количество не должно превышать 10 % общей суточной нормы калорий.

Избыток простых сахаров может привести к повышению уровня глюкозы в крови и диабету, избыточному весу, а также кариесу. Если же ваш малыш – неисправимый сладстена, в его питание обязательно нужно включить пищевые волокна, которые содержатся в сухофруктах, хлебе с отрубями, овощах, фруктах, орехах и грибах.

Сахара – отличные консерванты. Связывая воду, они делают ее недоступной микроорганизмам и увеличивают сроки хранения соков и блюд из овощей и фруктов.

Крахмал имеет способность клейстеризоваться (образовывать раствор вязкой консистенции) при нагревании с водой. Для того чтобы процесс произошел правильно, крахмал сначала разводят в холодной жидкости, а потом постепенно нагревают.

Итак, белки, жиры и углеводы являются основным источником энергии и основной составляющей питания как детей, так и взрослых.

	<i>Основная функция</i>	<i>Количество энергии, ккал/г</i>	<i>Необходимое количество, % от общего количества энергии</i>
Белки	Пластическая, Строительная, Энергетическая, Транспортная	4	10-15
Жиры	Защитная, Энергетическая, Строительная	9	25-30
Углеводы	Энергетическая Обмен веществ	4	55-60

Витамины и минеральные вещества не поставляют организму энергию, но обеспечивают его слаженную, гармоничную работу и здоровье. Информацию о том, для чего ребенку нужны те или иные витамины, чем чреват их недостаток и где их искать, вы найдете в следующей таблице.

Для здоровья и гармоничного развития детям также нужны и минеральные вещества. Их очень много и каждое из них в организме выполняет свои важные функции. В следующей таблице приведены некоторые из них.

Вита мин	Название	Содержится в...	Свойства	Признаки дефицита	Примечания
A	Ретинол Бета-каротин (провитамины)	Ретинол содержится в продуктах животного происхождения (молоко, яичный желток, сливочное масло, сливки, сметана, жирные сорта сыра, печень). Его провитамины бета-каротин – в продуктах растительного происхождения (морковь, абрикосы, желтые персики, тыква, красный перец, оранжевые и зеленые овощи и фрукты)	Жирорастворимый витамин. Принимает участие в окислительно-восстановительных процессах. Стимулирует рост и развитие. Играет важную роль в функции зрения. Формирует защитные функции кожи	«Куриная слепота» (ребенок плохо видит в сумерках и в темноте), сухость и шелушение кожи и слизистых оболочек, замедление роста костей, снижение иммунитета, охриплость голоса, воспалительные процессы верхних дыхательных путей, анемия	Ретинол усваивается значительно лучше, чем каротин. Устойчив к высоким температурам, но разрушается под действием кислорода и солнечного света.
B1	Тиамин	Отруби, хлеб и хлебобулочные изделия из муки грубого помола, дрожжи, бобовые, орехи, шпинат, субпродукты, яичные желтки, свинина и куриное мясо	Водорастворимый витамин. Обеспечивает усвоение углеводов и образованию из них жира. Регулирует работу нервной системы, сердца и желудочно-кишечного тракта	Потеря аппетита, усталость, общая слабость, тахикардия, нарушение деятельности нервной системы, запор, снижение сопротивляемости организма инфекциям	Устойчив к тепловой обработке в кислой среде. В процессе кулинарной обработки теряется 20-40% тиамина. Организм не способен накапливать витамин B1, поэтому важно, чтобы ребенок получал его ежедневно с пищей
B2	Рибофлавин	Субпродукты, дрожжи, зерновые продукты, яйца, миндаль, грибы, творог, молоко, брокколи, белокочанная капуста, зеленые листовые овощи, мясо	Водорастворимый витамин. Регулирует рост, а также деятельность щитовидной железы и нервной системы. Необходим для здоровья кожи, волос, ногтей. Принимает участие в образовании гемоглобина и антител, а также белковом обмене	Случается крайне редко: светобоязнь, воспаление кожи и слизистых, язвочки в уголках губ, болезни желудочно-кишечного тракта	Устойчив к нагреванию, особенно – в кислой среде, но разрушается под действием солнечного света. При повторном нагревании пищи количество рибофлавина в ней значительно уменьшается.
B3, PP	Никотиновая кислота	Бобовые, дрожжи, цельные зерновые продукты, гречневая крупа, мясо, субпродукты, рыба и морепродукты, орехи, грибы	Водорастворимый витамин. Способствует снижению содержания глюкозы в крови. Связан в организме с обменом энергии. Участвует во многих окислительных реакциях	Слабость, головная боль, бессонница, раздражительность, понижение аппетита, запор, шелушение кожи, дерматиты; в особо тяжелых случаях – потеря памяти и галлюцинации	Устойчив к нагреванию, воздействию кислорода и солнечного света. Хорошо сохраняется при кулинарной обработке и консервировании
B4	Холин	Яичный желток, субпродукты, мясо, молочные продукты, нерафинированные растительные масла, бобовые	Витаминоподобное вещество. Способствует процессам роста, улучшению памяти и работе нервной системы	Задержка роста, отложение жира в печени.	Устойчив к нагреванию. В больших количествах токсичен
B5	Пантотеновая кислота	Содержится почти во всех пищевых продуктах. Горох, дрожжи, яичный желток, гречневая и овсяная крупы, цветная капуста	Водорастворимый витамин. Принимает участие в обмене белков, жиров и углеводов,	У здорового человека практически не случается. Усталость, депрессия, нарушение сна, ожоки,	При термической обработке (нагревании) теряется около 50% пантотеновой кислоты

		капуста, субпродукты, бобовые, молоко, зеленые листовые овощи	а также синтезе гемоглобина. Способствует усвоению других витаминов. Участвует в формировании аппетита.	покалывание и онемение пальцев ног, снижение иммунитета и подверженность частым ОРЗ.	
B6	Пиридоксин	Грецкие орехи, мясо, цельное зерно, дрожжи, субпродукты, бобовые, картофель, яичный желток	Водорастворимый витамин. Участвует в обмене аминокислот. Регулирует работу нервной системы	Случается крайне редко: потеря аппетита, тошнота, заболевания кожи, снижение гемоглобина	Устойчив к нагреванию, разрушается под воздействием солнечного света
B9	Фолиевая кислота	Зеленые листовые растения, дрожжи, капуста, тыква, морковь, орехи, субпродукты, крупы, творог, грибы, мед, апельсиновый сок	Водорастворимый витамин. Играет важную роль в процессе роста, кроветворения, деятельности нервной систем и делении клеток	Анемия, малокровие, нарушение состава крови, расстройство пищеварения, воспаление десен	Разрушается при кипячении и под влиянием солнечного света. При кулинарной обработке продуктов теряется 50-90% фолиевой кислоты
B12	Цианокобаламин	Печень, яичный желток, рыба, мясо, молочные продукты	Водорастворимый витамин. Принимает участие в кроветворении, метаболизме белков, способствует превращению каротина в ретинол. Стимулирует процессы роста и работу нервной системы	Анемия, диарей	Устойчив к высоким температурам
C	Аскорбиновая кислота	Шиповник, сладкий перец, черная смородина, брюссельская капуста, шпинат, петрушка, помидоры, яблоки, цитрусовые и пр.	Водорастворимый витамин. Антиоксидант. Повышает естественный иммунитет организма, способствует ускорению заживления ран. Является важным компонентом процесса биосинтеза коллагена. Улучшает всасывание железа	Боли в костной ткани, нарушение сердечного ритма, замедление заживления ран, пониженное давление, ослабление иммунной системы, бледность и сухость кожи, ломкость ногтей, выпадение волос, вялость, быстрая утомляемость.	Разрушается от воздействия кислорода, солнечного света, железа, серебра, при нагревании в щелочной среде
D	Кальциферол	Дрожжи, растительные масла, молочные продукты, яйца, рыбий жир, печень рыб, икра, грибы	Жирорастворимый витамин. Регулирует уровень кальция и фосфора в крови. Обеспечивает поставку кальция в кости и правильное формирование скелета. Влияет на функционирование щитовидки и иммунной системы	Случается довольно редко. У детей – рахит и анемия; у взрослых – размягчение костей	Существует несколько разновидностей витамина D, самыми ценными среди которых считаются D2 и D3. Не разрушаются при кулинарной обработке. Для усвоения необходимо потребление с жирами

E	Токоферол	Хлеб, отруби, растительные масла, шиповник	Жирорастворимый витамин. Играет важную роль в деятельности нервной системы. Нейтрализует вредные вещества, поступающие с пищей. Защищает от окисления жиры, витамин А и витамины группы В.	Нарушение зрения и координации движения	Устойчив к воздействию высоких температур, кислот и щелочей
H	Биотин	Цветная капуста, печень, сушеные грибы, дрожжи, бобовые, орехи, яичный желток	Водорастворимый витамин. Играет важную роль в усвоении углеводов и жиров. Благоприятно влияет на деятельность нервной системы	Мышечные боли, высыпания на коже, выпадение волос, заболевания кишечника, вялость, отвращение к пище	Устойчив к воздействию высоких температур, кислот, щелочей и кислорода
K	Филлохинон	Зеленые овощи, капуста, субпродукты, мясо, молочные продукты, яйца, картофель	Жирорастворимый витамин. Регулирует свертываемость крови	При нормальном питании дефицит не возникает. Склонность к кровотечениям, пониженная свертываемость крови	Устойчив к кипячению в воде. Разрушается под влиянием солнечного света
U	S-метилметионин	Свежевыжатые овощные и фруктовые соки; морковь, лук, помидоры, орехи, бобовые, яйца, мясо	Водорастворимый витамин. Улучшает процессы обмена веществ. Принимает участие в обезвреживании вредных веществ, поступающих с пищей	Нарушение работы желудочно-кишечного тракта	Устойчив к высоким температурам. В качестве лекарственного средства используется для лечения хронических заболеваний

Минеральные вещества	Описание	Содержится в...	Признаки дефицита	Примечания
Натрий	Удерживает жидкость и участвует в ее распределении. Способствует оптимальной работе нервной системы. Играет важную роль в регулировании кислотно-щелочного баланса	Соль, рыба, колбасы, мясо, сыр, брынза, яйца, молоко	Жажда, сухость и потеря эластичности кожи, отсутствие аппетита, тошнота, тахикардия, апатия, нарушение похоти, мышечная слабость	При избыточном употреблении соли возникает избыток натрия: задержка жидкости в организме, судороги, двигательное беспокойство
Калий	Принимает участие в деятельности нервной системы. Поддерживает баланс электролита. Способствует выделению с мочой натрия и жидкости.	Овощи, фрукты, ягоды, какао, рыба, говядина, телупина	Мышечная слабость, апатия, сонливость, тошнота, сердечная аритмия	
Кальций	Является основой костного скелета. Уплотняет стенки сосудов. Принимает участие в процессах свертывания крови. Участвует в передаче нервных импульсов, влияет на сокращение мышц.	Творог, молоко, сыр, орехи, рыба, морепродукты, огурцы, чеснок, виноград, яблоки, груши, зеленые листовые овощи	Судороги	Для усвоения кальция важно рациональное содержание в пище жиров, с достаточным количеством ненасыщенных жирных кислот. Затрудняют всасывание кальция шоколад, цвель, шпинат, свекла, ревень
Магний	Принимает участие в нервной и мышечной деятельности. Важен для многих ферментных реакций	Хлеб из муки грубого помола, крупы, поджаренный арахис, бобовые и зеленые овощи	Страх, тревога, судорожное подергивание мышц, тахикардия	Как правило, из пищевых продуктов усваивается 30-40% магния. Тормозит его усвоение избыток кальция и жиров
Фосфор	Участвует в обмене белков, жиров и углеводов, а также в построении клеточных мембран	Творог, сыр, молоко, мясо, субпродукты, зеленые листовые овощи, яйца, морепродукты, рыба, бобовые		Из продуктов растительного происхождения усваивается на 55-60%, животного – на 95%
Железо	Входит в состав гемоглобина. Стимулирует функцию кровеносных органов. Является компонентом мышц.	Мясо, субпродукты, яичный желток, сардины, суберия, хлеб, бобовые, шпинат	Повышенная утомляемость, слабость, головная боль, «мушки» перед глазами, снижение аппетита, сухость во рту, ломкость ногтей, бледность кожи с легким шелушением, низкая сопротивляемость инфекциям	Из разных продуктов железо усваивается по-разному. Чай ухудшает всасывание железа
Медь	Стимулирует кроветворению. Способствует росту детского организма.	Какао, фундук, гречневая и овсяная крупы, бобовые, сыр, моллюски, морепродукты	Не встречается	
Марганец	Стимулирует окислительные процессы в организме. Способствует	Злаковые, крупы, петрушка, укроп, свекла, тыква, шпинат, малина,		

	процессам роста и окостенения. Повышает защитные силы организма. Регулирует обмен витаминов	клюква, черная смородина		
Цинк	Является составной частью инсулина. Стимулирует образование гемоглобина. Необходим для образования белков	Дрожжи, субпродукты, говядина, рыба, грибы, яйца, бобовые, рис, пшеница, молочные продукты	Ухудшается заживление ран	
Йод	Необходим для образования гормона щитовидной железы. Способствует развитию иммунитета	Морепродукты, молочные продукты, картофель, гречневая крупа и пшено, йодированная соль	Заболевания щитовидной железы, задержка умственного и физического развития	При длительном хранении содержание йода в продуктах уменьшается
Кобальт	Входит в состав витамина B12. Способствует усвоению железа и его использование для образования гемоглобина, процессам роста	Субпродукты, рыба, молоко, бобовые, злаки и крупы, крыжовник, черная смородина, малина, груши, петрушка, свекла		

При правильном, сбалансированном питании ребенок получает все необходимые вещества и

не нуждается в дополнительном приеме витаминных препаратов.

То же касается и профилактических, и иммуностимулирующих лекарств. Лучшая профилактика и иммуностимуляция – это здоровое, рациональное, разнообразное и полноценное питание. Детский организм способен самостоятельно противостоять сезонным болезням (речь идет о гриппах, ОРВИ и т. п.; а вот переломы, краснуху, паротит и пр. яблочком и бульончиком, увы, не вылечить). А иммуностимулирующие и профилактические медикаменты, да простят меня медики и фармацевты, в лучшем случае, совершенно не нужны ребенку. А в худшем – они только ослабляют его иммунную систему: она привыкает к таким «помощникам», начинает лениться и со временем без них и вовсе отказывается работать.

Очень похожий механизм у алкогольной зависимости. Человеческий организм вырабатывает определенное количество алкоголя самостоятельно. А когда начинает регулярно получать его извне, он перестает вырабатывать свой алкоголь. И психологическая зависимость перерастает в физическую. Это уже серьезный диагноз, требующий медикаментозного лечения.

Поэтому если вы хотите, чтобы ваш ребенок был здоров, – очищайте аптечку от всего лишнего и приучайте дитя к здоровому образу жизни и здоровому питанию. Разве что капельки для носа не помешают. Ну, и сироп от кашля. Доверьтесь детскому организму при болезни. Не заставляйте есть, «чтобы набираться сил для борьбы с болезнью». Организм больного ребенка слишком ослаблен для того, чтобы переваривать тяжелую пищу. И заставляя любимое чадо есть наваристый супчик с большим куском жирного мяса, вы делаете ему медвежью услугу: вместо того чтобы бороться с инфекцией, ослабленный организм тратит все свои силы на то, чтобы переварить обед.

И, конечно, никакая еда не будет в полной мере полезной, если ребенок ведет пассивный образ жизни. Без физической активности здоровое питание – как вкусный обед без вилки. Красиво, вкусно, но чего-то не хватает.

Что, с чем и когда есть?

Одно из самых важных условий рационального питания – правильный подбор продуктов и блюд, их разумное количество и распределение в течение дня. Вставая из-за стола, ребенок должен чувствовать себя сытым, бодрым и довольным. Не стоит перекармливать малыша. Избыток пищи не только портит настроение, но и создают ощущение тяжести, сонливость, лень и усталость.

Конечно, в наше время мало кто составляет недельное меню дома, однако сочетание блюд все же стоит учитывать. Если вы сварили ребенку на завтрак яичко, не стоит предлагать ему на ужин омлет или на обед, к примеру, фаршированные яйца. На завтрак малыш не отказывается от каши – на обед в качестве гарнира лучше приготовить блюда из картофеля или других овощей. Наваристый мясной суп на обед лучше подавать с легким вторым блюдом и овощным гарниром. А вот легкий бульончик будет отлично сочетаться с сытными мясными блюдами и кашами.

Не стоит также злоупотреблять любимыми блюдами ребенка. Привыкание к ограниченному меню (пусть даже самых любимых и полезных блюд) не позволяет ребенку получить достаточное количество всех необходимых питательных веществ. Да и ребенок рано или поздно перестанет относиться к этому блюду с прежней любовью.

Хорошо, если есть возможность кормить малыша 5–6 раз в сутки:

- Завтрак (20 % ккал)
- Второй завтрак (5 % ккал)

- Обед (35 % ккал)
- Полдник (15 % ккал)
- Ужин (20 % ккал)
- Второй ужин (5 % ккал)

Однако в реальной жизни не всегда есть возможность давать ребенку покушать каждые 2–3 часа. Поэтому суточный рацион малыша мы можем разбить на 4 приема:

- Завтрак (25 % ккал)
- Обед (35–40 % ккал)
- Полдник (10–15 % ккал)
- Ужин (20–25 % ккал).

Именно его мы и взяли в основу этой книги. При таком режиме средний промежуток между трапезами ребенка составляет 4 часа. Этого достаточно для того, чтобы проголодаться, но мало для того, чтобы умереть от голода.

Я не советую привязываться к определенным часам кормления. Да, Павлов, конечно, доказал, что если приучить собачек кушать в одно и то же время, то у них и желудочный сок начинает выделяться по расписанию. Но разве ваш ребенок, извините, собачка? Вчера он переел на ужин, потому что вы приготовили для него его любимые сырники, или наоборот, отказался сегодня утром кушать ненавистную гречку. В садике слишком много бегал и раньше проголодался. Или в школе получил двойку – и у него апатичное настроение. Одним словом, наши эмоции и сиюминутные события имеют сильное влияние на аппетит или его отсутствие. И самое лучшее, что вы можете сделать для ребенка в таком случае, – кормить его не тогда, когда надо, а тогда, когда он *хочет*.

Очень часто можно слышать о режиме питания и жизни в целом: кушать надо в такое-то время и не позже 6 часов вечера, спать нужно в определенные промежутки ночи и т. д. На мой взгляд, эти теории не до конца оправданы. Я придерживаюсь мнения, что у каждого человека есть свой врожденный биологический ритм. Нам приходится переучивать себя, подстраиваясь под общепринятые нормы, чтобы ребенок мог посещать садик и школу. Но обратите внимание, когда обычно встает ваш малыш в выходные дни, если его не будить? В моей семье почти все «совы», и я знаю по себе, что заставлять ребенка раз и навсегда отказаться от желания утром подольше поспать – занятие неблагодарное и во многом лишнее смысла. Потому что как только я утрачу бдительность – дочь непременно вернется к своему врожденному ритму.

Почему не рекомендуют есть после 6 часов вечера? Этому есть вполне логичное объяснение, не зная которое многие воспринимают саму цифру – 6 вечера – как какой-то волшебный запрет. На самом деле, суть не в цифре. В среднем, наш организм переваривает пищу в течение 2–4 часов. Так, если мы встаем в 7 утра, то для того, чтобы проспять норму 8–9 часов, нам нужно лечь спать где-то около 10 часов вечера. Отнимаем 4 часа на усваивание пищи – и получаем заветные 6 часов вечера. Так, если вы ложитесь в полночь, то можете позволить себе кушать и до 8, и даже позже – если отдать предпочтение блюдам, которые быстро усваиваются.

Что же касается ребенка, нет существенных оснований отказать ему в стаканчике кисломолочного продукта перед сном с небольшой булочкой (если в этом есть необходимость).

Не игнорируйте и сезонность. Зимой детям требуется больше энергии для того, чтобы согреться. Поэтому им очень важно кушать сытные блюда (говядина, свинина, мучные изделия, жирная рыба и пр.).

Летом же малышу нужно запастись витаминами. Кстати, *запасаться* – это слово условное. Не стоит пихать в ребенка летом все, что только можно съесть в сыром виде – про запас. Это бессмысленно. Большинство витаминов и минеральных веществ или не откладываются организмом вообще, или откладываются в таких незначительных количествах, что их, конечно, на полгода не хватит.

Весной и летом старайтесь предлагать малышу более легкую пищу – овощи и фрукты, если мясо – то птицу и телятину, салаты, холодные супы и пр. Не стоит заставлять ребенка есть то, что не ели бы вы сами. А захотелось бы вам во время летнего зноя, днем, в самый солнцепек с аппетитом налегать на горячий, наваристый борщ?

Лучшим проявлением вашей любви в питании ребенка будет определенная доля строгости. И в первую очередь – к себе самим. Кормите малыша не тогда, когда хочется вам, и не тогда, когда нужно, а тогда, когда он голоден. И старайтесь не баловать его перекусами. Не компенсируйте не съеденную кашу булочками и конфетками. Так вы только портите вкусовые привычки ребенка. Если он не хочет кушать обед – значит, не хочет. Как бы это ни было сложно, лучше отпустить малыша с миром. И пусть проголодается.

Ничего плохого вы не делаете, оставляя ребенка без обеда. Если он отказывается есть (ну, если вы сами можете съесть то, что приготовили, и уверены, что оно удобоваримо), значит, не голоден. И если малышу придется потерпеть до ужина – это не жестокость и не садизм. Это справедливость. Даже если обиженный ребенок не понимает этого.

Смею вас заверить, историей не зафиксировано ни единого случая смерти ребенка от голода при наличии в доме еды. Так что бояться вам нечего.

Иногда я оставляю какое-нибудь отвергнутое блюдо на столике в детской (это можно проделывать только с той едой, которая простоит часик, не теряя ни вкусовых качеств, ни безопасности). Играя, дети и не замечают, как съедают то, что есть не хотелось. Это тоже вариант, если ваше сердоболіе не позволяет оставить маленькую нехочушку голодной.

Завтрак

Как я уже говорила, завтрак должен составлять примерно четверть суточного рациона малыша. Существует множество вариантов традиционных завтраков – английский, французский, немецкий и т. д. Для детей я рекомендую остановиться на привычном для нас варианте: легкая молочно-растительная и углеводная пища: молочная кашка, молочные и кисломолочные продукты, блюда из творога и яиц.

Если ребенок ходит в садик или в школу, завтрак может превратиться для родителей в настоящую трагедию в пяти актах. Ранним утром большинство детей горят только одним желанием: «Ну еще чуть-чуть, всего пару минуток!» А вы ему – кашу. Какую реакцию можно ожидать? В большинстве случаев – принципиально негативную, конечно. Но можем ли мы отпустить обожаемое чадо на полдня голодным? Боже упаси! Нужно накормить во что бы то ни стало!!!

А зачем? Пользы все равно не будет почти никакой...

Если моя дочь ну совсем никак не хочет кушать утром, я делаю ей бутербродик с маслом или гречку. Бесполезная замена? А как же углеводы, необходимые для энергии и благополучной работы мозга, и витамины группы В, и витамины А и Е?

Вспомните себя в детстве. Вас заставляли завтракать? Постарайтесь вспомнить, чего вам хотелось, а чего не хотелось в детстве. Конечно, каждый человек уникален. Но если ваши родители совершали типичные ошибки, может, не стоит их повторять?

Пусть день начинается с позитива. Знаю, ежедневный быт съедает всякий энтузиазм, но постарайтесь хоть изредка делать для ребенка что-то приятное. Намечается сложный день? Предложите малышу в качестве десерта на завтрак конфетку. Но, чур, не за что-то, а просто – потому что вы его любите. И, чур, не ежедневно, а в виде исключения (и только детям после 3 лет!).

Итак, замечательным завтраком будет яичко, омлет, кашка, йогурт, сырники, творожные запеканки, блинчики, варенички и даже бутерброд (лучше выбрать хлеб с отрубями), сыр. Утром можно предложить ребенку какао или сладенький чаек.

Если у вас есть возможность накормить ребенка вторым завтраком, пусть им будут сезонные фрукты. Если такой возможности нет – фрукты можно предложить и вечером.

Чего не стоит давать на завтрак? Мясные блюда утром будут слишком тяжелыми для детского организма. Жирную и тяжелую пищу лучше отложить для обеда. Кофе, наверно, хорошо пробуждает организм, но детям я его не рекомендую. Ничуть не хуже будет чай – в нем также есть кофеин, который поможет маленькому соню проснуться.

Что касается сухих завтраков, я не стану ни рекламировать, ни запугивать их вредностью. Для современной мамы они могут служить палочкой-выручалочкой, когда катастрофически не хватает времени. Но даже если всегда катастрофически не хватает времени, это еще не повод каждый день кормить ребенка сухим завтраком.

Кашки

В нашей культуре каши прочно укрепились как обязательный атрибут детского питания. И вполне заслуженно. Они богаты углеводами, содержат белки, жиры, витамины и минеральные вещества. Крупы являются одним из основных источников витаминов группы В.

Большинство круп (кроме гречки, овсянки и манки) перед приготовлением нужно тщательно промыть в нескольких водах. Как правило, каши варят на воде (крупы кладут в кипящую воду), а потом по желанию заливают молоком. В молоке кашу сварить, конечно, можно. Но так она будет готовиться значительно дольше. А следовательно, полезных веществ в ней останется меньше. Сахар и соль можно добавлять в воду либо до закладки крупы, либо сразу после. Для того чтобы приготовить рассыпчатую кашу, в большинстве случаев используют соотношение крупы и воды 1:2 или 1:2,5.

Какую кашу предпочесть – дело исключительно вкуса. В каждой из них есть нечто полезное.

Овсяная каша считается одной из самых полезных. В ней – белки, жиры, витамины В₁, В₂, РР и Е. Она усваивается постепенно, благодаря чему дает длительное ощущение сытости.

Для приготовления овсяной каши хлопья всыпают в кипящее молоко или воду, добавляют соль и сахар по вкусу и варят до готовности.

Гречневая каша – также одна из самых богатых по содержанию витаминов и минералов (группы В, Р, Е, а также цинк, медь, железо, фосфор, кальций и марганец).

Гречку варят в кипящей подсоленной воде. Для рассыпчатой каши используют соотношение крупы и воды 1:2. Для вязкой – 1:3.

Особенно полезна гречневая каша с молоком. Залейте готовую рассыпчатую кашу горячим молоком, добавьте сахар, мед или варенье по вкусу – и полезный завтрак для малыша готов.

Рис – одна из самых популярных круп в мире. По-моему, это рекордсмен среди круп по разнообразию блюд, которые из него можно приготовить.

Иногда, зная, что рис является диетическим блюдом, его едят, надеясь похудеть. Это в корне не верно. Рис используется в лечебных диетах при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Благоприятно влияя на деятельность желудка, рис, оказывается, – самая калорийная крупа. И поэтому стоит ограничивать его употребление детям с лишним весом.

Блюда из риса можно готовить как на завтрак в виде каш, так и на обед – в виде гарнира.

Манная каша. В последнее время манка попала в немилость. Стало модно говорить о ее бесполезности: мол, одни калории – и никакой пользы. С одной стороны, да, витаминов в манной каше действительно меньше, чем в других.

Но лично я согласна с бытовавшим во времена моего детства мнением, что манка – это замечательный завтрак для ребенка. Сладкая кашка, приготовленная без комочков, нравится многим деткам. А польза ее заключается в том, что она служит источником энергии и заряжает мозг для удачного старта нового дня.

Манную кашу варят непосредственно в молоке. Готовится она легко и быстро, но требует определенной сноровки. Засыпать крупу в кипящее молоко необходимо тонкой струйкой, при постоянном помешивании. Периодически помешивать кашу нужно и во время варки, и еще минутку-две после снятия с огня, пока она немного не остынет. Затем добавьте сливочное масло, чтобы на поверхности не образовывалась затвердевшая пленка.

Добавьте в кашу не только сахар, но и щепотку соли – и вкус ее станет богаче и ярче.

Если же приготовить манку без комочков не удалось, и вы видите, что ребенок смотрит на нее без энтузиазма, ковыряет ложкой, размазывает по тарелке и по столу, не спешите его ругать. Комочки в каше – не его вина. И справедливо будет предложить малышу достойную замену по его вкусу. Вот в таких ситуациях и может пригодиться сухой завтрак. Ну а кашу, чтобы не выбрасывать, скушайте сами.

Пшеничная каша – это старшая сестра манной каши. Ее также изготавливают из пшеницы, только если манка делается из ядра, то пшеничная каша – из цельного зерна, благодаря чему в ней больше витаминов и минералов. Как правило, пшеничную крупу готовят в качестве гарнира на обед.

Пшеничную кашу дети любят хотя бы из-за ее солнечного цвета. Пшено изготавливают из проса. Оно содержит сложные углеводы, которые надолго дарят ощущение сытости.

На завтрак малышу можно предложить пшеничную кашку с молоком. Для ее приготовления крупу промывают несколько раз. Затем засыпают в кипящую воду (соотношение крупы к воде – примерно 1:6). Варят кашу до полуготовности, воду сливают, заливают кашу молоком и доваривают на медленном огне или доводят до готовности в духовке.

Ячневая каша изготавливается из нешлифованных ядер ячменя. В ней много витаминов – группы В, А, D, Е – и минералов. Ценна ячневая каша и содержащимися в ней пищевыми волокнами, клетчаткой и крахмалом, благодаря чему диетологи рекомендуют кашу в качестве профилактики ожирения.

Ближайшая родственница ячневой крупы – перловка, но ячневая каша нежнее и мягче, и поэтому больше подходит для детского питания.

Кукурузная каша. В разных странах из нее готовят различные национальные блюда: мамалыгу, поленту, бануш и пр. Кукурузная каша способствует очищению кишечника и

торможению в нем бродильных процессов, выведению из организма токсинов и радионуклидов.

В отличие от других круп, кукурузную закладывают в холодную воду.

Блюда из яиц

Самыми популярными в мире считаются куриные яйца. О них и пойдет речь. Это один из ценнейших продуктов питания, ведь в его состав входят все незаменимые аминокислоты. Кроме того, в яйцах много витаминов (А, D, Е, группы В) и минералов (фосфор, железо, сера, медь, селен и др.). Между прочим, желток яиц богаче, чем белок: в нем больше полезных веществ, в том числе и белков.

Хранить яйца следует в холодильнике не более 4 недель. Скорлупа пропускает запахи, поэтому яйца не стоит держать рядом с сильнопахнущими продуктами.

Проверить свежесть сырого яйца просто. Опустите его в стакан с водой. Свежее яйцо останется лежать на дне. Если яйцу около недели, оно начнет немного «шевелиться» – всплывать, а 3-недельное яйцо всплывет и будет плавать на поверхности. Из таких яиц можно делать омлеты или использовать их для приготовления выпечки. А вот для яиницы-глазуни и взбивания белков лучше использовать свежие яйца.

Яйца – очень важный и полезный продукт в детском питании. Но детям не стоит есть более 4 яиц в неделю.

На завтрак можно предложить малышу ***вареное яйцо***. Время варки (в кипящей воде) зависит от желаемого результата:

- Яйцо всмятку – 2–3 мин.
- Яйцо «в мешочек» (желток уже не жидкий, но еще не густой) – 3–5 мин.
- Яйцо вкрутую – 5–10 мин.

Варить яйцо более 10 минут не желательно, так как имеющееся в нем железо вступает в реакцию с сероводородом, образуя осадок синего цвета – сине-зеленый налет на желтке. Это не вредно, но не эстетично. Да и пользы от такого яйца значительно меньше.

Хотите сварить яйцо «в мешочек»? Если яйца варить в сильно кипящей воде, белок получается твердым, а желток – жидковатым. А при варке на слабом огне – наоборот. И второй секрет: сваренные яйца необходимо сразу опустить в холодную воду, чтобы оно не «дошло» в горячей воде до состояния яйца вкрутую. Еще один «плюс» такой процедуры – от резкого перепада температуры легче очищается скорлупа.

Если у вас такая же большая семья, как у меня, то следующая ситуация вас совсем не удивит. Нашли яйцо и не знаете – вареное оно или сырое. Это легко проверить! Просто покрутите яйцо на столе. Вареное яйцо будет вращаться, а сырое – сделает не более одного оборота.

Кстати, вареные яйца лучше хранить в скорлупе.

В последнее время все большую популярность приобретают перепелиные яйца. Они очень похожи на куриные яйца, только меньше их в несколько раз, а по содержанию витаминов и некоторых минералов даже превосходят их. Из перепелиных яиц можно готовить все те же блюда, что и из куриных, учитывая, что 1 куриное яйцо можно заменить, в среднем, на 4 перепелиных.

Блюда из творога

Среди огромного разнообразия блюд, которые можно приготовить из творога, непременно найдется несколько таких, которые придется по вкусу и вашему малышу. Их можно предложить ему на завтрак, полдник или ужин, а также в качестве десерта или позднего ужина.

Моя дочь просто обожает ленивые варенички (причем обычные вареники с творогом совершенно не признает). А если вечером ей включат мультик и к нему предложат сырнички (я их делаю в форме сердечка) – то жизнь удалась!

Как всем известно, творог – это источник кальция. А еще в нем есть легкоусвояемый молочный белок, очень полезный для детского организма, фосфор, калий, магний и немного витаминов. Чем меньше жирность творога, тем больше в нем белков и кальция.

С точки зрения полезных свойств, бесспорно, домашний творог лучше магазинного. Но ни в коем случае, ни при каких обстоятельствах не покупайте ни творог, ни молоко у бабушек на базаре. Домашний творог и молоко полезны только в том случае, если вы делаете их сами. Или ваши ближайшие родственники. Молоко и молочные продукты – это любимая среда для вредоносных бактерий. И, вопреки общепринятому мнению, кипячение убивает далеко не всех.

Даже если вы «прекрасно знаете эту бабушку» и «сто лет у нее покупаете» – прекратите немедленно! Во-первых, эта бабушка могла сто лет соблюдать правила гигиены, а на сто первом году у нее начался старческий маразм – и она забыла помыть руки после того, как, извините, сходила в туалет.

Более того, патогенные микробы имеют способность накапливаться. Например, ребенок один раз скушал зараженный творог и ничего не заметил. Микробов оказалось немного. Так было и во второй раз, и в третий. А в четвертый – их уже стало достаточно, и ребенок заболел.

Будем рисковать? Давайте не будем!

1. Овсяная кашка с ароматом Нового Года



У этой каши необыкновенный апельсиновый аромат. Она пахнет Новым Годом!

Из расчета на 1 порцию вам понадобится:

Молоко – 1 ст.

Овсяные хлопья – 3 ст.л. с горкой

Сахар – 1–2 ст.л.

Апельсин – 1 шт.

Сливочное масло – 1/2 ст.л.

1. Апельсин ошпарить кипятком. Цедру натереть на крупной терке (можно использовать цедру BS апельсина).
2. В кастрюлю влить молоко и добавить цедру апельсина. Довести до кипения.
3. Всыпать овсянку и сахар, перемешать и варить около 20 мин.
4. Из оставшегося апельсина выжать сок.
5. В кашу добавить масло и подавать на завтрак со стаканом свежесжатого апельсинового сока.

2. Десерт из манки



От такого десерта не отказался даже мой племяшка, который манную кашу совсем не любит.

- Молоко – 1 ст.
- Манная крупа – 3–4 ст. л.
- Сахар – 1 ст.л.
- Апельсин – 1 крупный

1. Сварить манную кашу: молоко вскипятить и тонкой струйкой, постоянно помешивая, всыпать манную крупу. Добавить сахар. Варить до загустения.
2. Апельсин разрезать пополам, придавая краям зигзагообразный контур. Разделить, чтобы получилось 2 чашечки.
3. Аккуратно вынуть мякоть. Нарезать кусочками.
4. Смешать манную кашу с половиной апельсиновой массы. Наполнить этой массой половинки апельсинов. Сверху можно уложить оставшиеся кусочки апельсинов и посыпать шоколадной стружкой или какао.

3. Тыквенная кашка

Моя сестра – любительница тыквы. К этому полезному продукту она приучила и своего сына. Предлагаю вашему вниманию вот такую солнечную кашку!

- Тыква – 400 г
- Молоко – 400 мл
- Песочное печенье – 150 г

- Сахар – 1 ст.л.
- Масло сливочное – 1 ст.л.

1. Тыкву вымыть, очистить. Мякоть мелко нарезать и варить минут 20 в небольшом количестве воды.
2. Печенье наломать.
3. Добавить к тыкве теплое молоко, сахар и печенье. Довести до кипения.
4. Полученную массу взбить до однородности. Добавить сливочное масло.

4. Самый любимый молочный супчик

Принцип приготовления молочного супчика очень схож с приготовлением каши. Когда я была маленькая, просто обожала этот супчик. Теперь я готовлю его моей дочке – и она, к моей радости, его тоже обожает!

- Вермишель – 4 ст.л.
- Молоко – 1 ст.
- Сахар – 1 ч.л. – 1 ст.л. (по вкусу)
- Соль – щепотка
- Сливочное масло – 1 ч.л.

1. Вскипятить воду. Посолить. Отварить вермишель почти до готовности.
2. Слить воду. Залить вермишель горячим молоком.
3. Добавить сахар, перемешать и варить до готовности.
4. Перед подачей положить в супчик сливочное масло.

5. Лаваш с секретом



Такой омлетик можно взять с собой в школу, на прогулку или в путешествие.

В этом рецепте я добавляю в омлет вместо молока сметану, по рецепту моей бабушки. Так он получится нежнее и воздушнее.

- *Яйцо – 2 шт.*
- *Сметана – 1 ст.л.*
- *Лаваш – 1 лист*
- *Соль – по вкусу*
- *Растительное масло для жарки*

1. Яйца немного взбить. Добавить сметану и соль, перемешать.
2. Омлет поджарить до готовности.
3. Лаваш разрезать на 4 полоски.
4. Готовый омлет разделить на 4 части.
5. В каждый кусочек лаваша завернуть кусочек омлета и слегка обжарить.

6. Утренний смайл



Удивительно просто! Зато такая улыбка с утра непременно поднимет настроение маленькому соньке.

- Ломтик батона – 1 шт.
- Яйцо – 1 шт.
- Соль
- Соленый огурчик – 2 ломтика
- Маслина (без косточек) – 1 шт.
- Растительное масло для жарки

1. Отрезать толстый ломть батона. Аккуратно вырезать ножом и вынуть серединку.
2. Разогреть на сковороде растительное масло, посолить.

Кстати, в этом рецепте мы жарим яичницу-глазунью. У ее приготовления есть нюанс. Если ее посолить, как любое другое блюдо, сверху, то желток «спрячется» за белой пленкой. Поэтому солить лучше не глазунью, а масло, на котором она будет жариться.

3. Поджарить хлебный ломтик с одной стороны.
4. Перевернуть. Разбить в него яйцо.
5. Жарить на слабом огне до готовности яичницы.
6. Переложить на тарелку в виде улыбки. Над улыбкой выложить глазки – ломтики огурчика, а на них – по половинке маслинки.
7. Яичница «Доброе утро, смайл!» готова.

7. Печеный омлетик



Маленьким деткам (особенно до 3 лет) жареную еду лучше заменить печеной. Так и появился этот омлетик, во всех отношениях полезный.

- *Яйцо – 2 шт.*
- *Молоко – 3 ст.л.*
- *Ветчина – 1 ломтик*
- *Сладкий перец – 0,5 шт.*
- *Сыр – 1 ломтик*
- *Соль – по вкусу*

1. Яйца взбить. Добавить молоко, посолить и еще немного взбить. Вылить в формочки для суфле.

2. Перец, ветчину и сыр нарезать тонкими ломтиками.

3. Выложить в формочку с яйцами начинку (она утонет).
4. Запекать при температуре 160°C примерно 20 мин.

8. Ленивые вареники

Если вы до сих пор не делали это блюдо своему малышу, непременно попробуйте!

Для вареничков:

- Творог – 1 пачка (230–250 г)
- Яйцо – 1 шт.
- Мука – примерно 0,5 ст.
- Сахар – 2 ст.л.
- Соль – щепотка

Для сметанного соуса:

- Сметана – 0,5 ст.
- Сахар – 2–3 ст.л.

1. Творог размять. Добавить яйцо и сахар и тщательно перемешать.
2. Всыпать в творожную массу муку и тщательно перемешать. Тесто должно получиться достаточно упругим.
3. Скатать из теста «колбаски» и нарезать их под углом примерно 30–45°.
4. Варить варенички в кипящей подсоленной воде минут 5 после всплытия.
5. Слить воду, заправить вареники сметаной и сахаром, накрыть крышкой и несколько раз усиленно встряхнуть.

9. Творожная неженка



Это одна из разновидностей творожной запеканки. При желании в нее можно добавить изюм, орехи или апельсиновую цедру, цукаты, какао, кусочки фруктов и т. д.

- Творог – 500 г
- Сахар – 1 ст.
- Яйцо – 3 шт.
- Сметана – 2 ст.л.
- Сода, гашенная уксусом – 0,5 ч.л.
- Ванильный сахар или ванилин
- Манная крупа – 6 ст.л.
- Масло для смазки формы

1. Тщательно растереть творог.
2. Добавить все продукты в той последовательности, в которой они перечислены, тщательно перемешивая.
3. Форму для выпекания смазать маслом. Вылить в нее получившуюся массу и выпекать 40–50 минут при температуре 180°C.

10. Творожно-апельсиновое удивление



Еще одна разновидность творожной запеканки. Ее «изюминка» – в ароматной, освежающе-сладкой апельсиновой прослойке.

Творожная часть:

- *Творог – 500 г*
- *Сливочное масло – 100 г*
- *Крахмал – 1 ст.л.*
- *Манная крупа – 7 ст.л.*
- *Сахар – 100 г*

Апельсиновая часть:

- *Апельсин – 2 шт.*
- *Крахмал – 2 ст.л.*
- *Сахар – 100 г*
- *Масло для смазки формы*

1. Смешать в блендере творог, размягченное сливочное масло, сахар, крахмал и манку.
2. Для апельсиновой массы: смешать в блендере мякоть апельсинов, сахар и крахмал.
3. Форму выстлать бумагой для выпечки. Выложить творожную массу. Сверху – апельсиновую.
4. Выпекать в заранее разогретой до 180°C духовке 45–50 минут.

11. Банановые сырники



Хорошо знакомые всем нам сырнички с новым ароматом.

- Творог – 1 пачка
- Яйцо – 1 шт.
- Сахар – 2 ст.л.
- Мука – примерно 4 ст.л.
- Банан – 1 шт.
- Масло для жарки

1. Банан размять в пюре. Добавить творог, яйцо и сахар. Тщательно перемешать.
2. Добавить муку и еще раз перемешать.
3. Сформировать из теста кружочки или сердечки и жарить на разогретом масле.

Обед

Обед является главной трапезой дня. На его долю приходится почти половина суточной нормы калорий. Именно в обед предпочтительнее давать мясные и рыбные блюда, переваривание которых требует времени и усилий: утром организму необходимо некоторое время, чтобы проснуться, а вечером – чтобы усвоилось все, что было съедено.

Традиционный обед должен состоять из 4 блюд: закуска, первое, второе и десерт. Но – да простят меня староверы! – нет никаких оснований считать, что ребенок должен ежедневно кушать первое блюдо. Во многих странах люди практически не едят супы, и при этом их дети здоровы и довольны. Значительно важнее, чтобы любимое чадо ежедневно поглощало салаты

и закуски из свежих сезонных овощей. Они являются важнейшим источником витаминов.

Да, первые блюда желательны в детском питании, но не обязательны. И не обязательно их готовить ежедневно. Если у вас нет времени каждый день варить борщ, и из-за этого приходится выслушивать упреки со стороны заботливых бабушек, не отчаивайтесь. Некоторые догмы питания безвозвратно устарели. Но я сама столкнулась с тем, что иногда объяснить это очень сложно.

Вполне нормально, если вы будете готовить первые блюда тогда, когда у вас будет возможность. Понаблюдайте, насколько нужен супчик самому ребенку. Например, для меня в детстве первые блюда всегда были трагедией. А вот моя дочка и племянка едят их с удовольствием. Тогда почему бы и не приготовить?

Нередко бывает так, что и салатик ребенку нарезать некогда. Летом проще – помыл огурчик и помидорчик – и такой витаминизации обеда вполне достаточно.

Зимой же можно иметь про запас несколько консервированных заготовок. Современные хозяйки занимаются ими все реже, но есть наши любимые бабушки, тетушки, а также промышленная консервация. Кстати, я настоятельно рекомендую проверять состав, если вы покупаете последнюю. Чем короче список консервирующих, стабилизирующих и улучшающих добавок, тем лучше.

Овощи могут быть консервированными и маринованными. Отличаются они тем, что для маринадов, как правило, используется уксус. Для маленьких детей лучше предпочесть неострые консервированные овощи.

Знатоки диетологии сейчас поспешат за помидорами, чтобы начать меня ими забрасывать. Не спешите. Сейчас будем разбираться с зимней витаминизацией.

Бесспорно, в консервированных овощах и фруктах гораздо меньше витаминов, чем в свежих. А если еще и делались они по принципу «чтобы повкуснее», а не «чтобы пополезнее», то витаминов там может и вовсе не оказаться. Но с другой стороны, овощи свежие выращены неизвестно где, кем и какими химикатами политы, чтобы дольше не портились. Признаюсь, персики и яблоки, сочные и аппетитные снаружи, но почерневшие, а порой и прогнившие изнутри, вызывают у меня ужас.

Однозначно, выбирая между этими двумя категориями, я отдаю предпочтение консервированным овощам и фруктам.

Но есть и зимние витамины – отлично хранящаяся морковь и капуста, апельсины, мандарины, хурма и др. Выбирая зимой яблоки, лучше руководствоваться правилом: «чем хуже – тем лучше». Это значит, что выбирать лучше те яблоки, на которых видны следы длительного хранения. Хорошо сохраняются зеленые яблоки, например, сортов Голден и Симиренко. Подробнее о правилах выбора овощей и фруктов мы поговорим потом.

Если же говорить о витаминах зимой, то бесспорное лидерство принадлежит свежемороженым овощам и фруктам. Они сохраняют все свои полезные свойства и практически не уступают свежим.

Еще раз хочется напомнить о сочетаемости блюд. Конечно, очень удобно сварить рис на обед – и добавить его в суп. Или вынуть из супа половину мяса и подать малышу в качестве второго блюда. Но если есть возможность избегать таких «кулинарных тавтологий», то лучше не повторяться. Чтобы малыш получил максимум пользы от обеда, старайтесь разнообразить блюда. Например, к легкому овощному супчику подойдет плов или другое плотное второе блюдо. А вот к наваристому борщу отличным дополнением будут блюда из птицы с легкими

овощными гарнирами. Эти простые правила взаимодополнения блюд позволят ребенку получить максимум полезных веществ, насытиться, но не переест. Ведь если ребенок встает из-за стола с тяжестью в животе, сил для новых открытий и интересных игр у него может не найтись.

Первые блюда

Различных рецептов первых блюд просто видимо-невидимо. И холодные, и горячие; и супы-кремы, и супы-пюре, и бульоны, и заправочные супы. Кстати, есть ведь и сладкие супы! Если поискать, вы непременно сможете подобрать пару-тройку таких вариантов, которые действительно понравятся вашему малышу.

Крем-суп отличается от супа-пюре своей нежностью и однородностью консистенции.

Крем-суп – почти как крем – очень нежный, изысканный суп, в основе которого – специальный соус и сливки.

Суп-пюре более демократичен. Как правило, для его приготовления отваривают необходимые ингредиенты, а потом измельчают их блендером. Поэтому консистенция его не такая однородная, как у крем-супа. Суп-пюре часто украшают кусочками ингредиентов, из которых он делается, например, грибов, мяса, реже – овощей, а также гренками.

Кстати, заправленные супы-пюре и крем-супы кипятить нельзя! Также нельзя их готовить с запасом на завтра. Их едят только здесь и сейчас, пока не остыли.

Моя дочка обожает куриный бульончик с вермишелькой и супчик с фрикадельками. Такое блюдо у нас всегда идет на «ура!». А для моего племянника выбор, кушать ли суп, сводится к одному-единственному вопросу: «А он с мимишелькой?». Едим только с «мимишелькой».

Но я не перестаю экспериментировать. Признаюсь, угадываю не всегда. Это нормально. Люблю экспериментировать именно с обеденными блюдами. Если я готовлю новый супчик, то стараюсь на второе блюдо сделать что-то, что моя дочь любит. Чтобы не получилось так, что она останется голодной, потому что мои новые блюда пришлись ей не по вкусу.

Да, правильное воспитание ребенка предполагает, что он должен есть то, что ему дают. Но согласитесь, почти у каждого взрослого человека есть блюда, которые он есть не хочет (кроме, может быть, моей бабушки: она ест все). Зачем же издеваться над ребенком и ломать его психику? Я не ем гречку ни в каком виде. И не потому, что у меня аллергия или непереносимость. Просто не люблю. Даже запах. И мне придется голодать весь день, чтобы притронуться к гречневой каше. Но это уже насилие, а не воспитание.

Не наказывайте ребенка за то, что он не хочет что-то есть. Может, это не каприз, а его нелюбовь к конкретному продукту? Да, нелюбимых продуктов у ребенка может быть очень много. Если вы не будете заставлять их есть, то с возрастом количество таких отвергнутых блюд будет уменьшаться.

Ребенок отказывается от еды из-за капризов или потому что ему не нравится эта еда. Если не нравится, признайтесь, это скорее ваше упущение. Еда должна приносить ребенку удовольствие. Это – самое правильное отношение к ней. И нужно стараться научить этому ребенка.

Если я вижу, что дочь без аппетита ковыряется в тарелке, я спрашиваю у нее: «Что, не вкусно?» А в ответ слышу: «Очень вкусно, мама. Просто я не хочу». Это трогательное и забавное «не хочу» значит, что сегодня я не угадала.

Конечно, потакать детским капризам нельзя. Ребенок должен есть то, что ему приготовили.

Если это традиционное для вашей семьи блюдо. Не хочет – не надо. И никаких замен!

А если вы экспериментируете с новыми блюдами и, тем более, сами не совсем довольны результатом, давайте будем честны с собой и с ребенком. Эксперимент может быть неудачным. Или просто не по вкусу маленькому гурману. И это очень смелое решение, как для родителей, но очень благородное, если вспомнить себя в детстве: *позволить ребенку выбирать, что ему вкусно, а что – нет*. Поверьте, в несчетном разнообразии мировых кухонь вы непременно найдете достаточно вкусные и достаточно полезные блюда, которые по достоинству оценит маленький человечек. При таком воспитании он вырастет сильной и самодостаточной личностью.

Если эксперимент не удался, никогда не пытались заставить есть – ребенок имеет право на собственный вкус. Остается только предложить несколько вариантов замены не понравившегося блюда. Только в данном случае замена – это не булочки и пироженца, а что-то аналогичное по полезности.

И не старайтесь на замену предложить детям что-то, что они очень любят. Потому что так вы рискуете стать жертвой манипуляции ребенка: он будет говорить, что ему не вкусно, чтобы заполучить любимую вкусняшку.

Важный вопрос при приготовлении первого блюда: **в какую воду закладывать продукты?** Ответ на него зависит от того, какого эффекта вы хотите добиться.

Есть правило:

Если вы закладываем продукты в холодную воду, большая часть полезных веществ **переходит в бульон**. У вас получится наваристый, богатый бульон.

А если же вам важно сохранить максимум полезных веществ **в самом продукте** (мясе или овощах), то его нужно закладывать в кипящую воду. Так на продукте «запекается» корочка, которая предотвращает переход питательных веществ в бульон. А вот бульон в таком случае будет беднее и водянистее на вкус.

Не забывайте снимать с поверхности супа образующуюся пену и жир. Пена ухудшает визуальный вид супа, делает бульон мутным. А плавающий на поверхности жир придает супу специфический неприятный привкус.

Бульон доводят до кипения, а потом варят на слабом огне. Не варите суп при постоянном бурном кипении. От этого ухудшится его внешний вид, и выварятся все витамины. Кстати, для их сохранения суп лучше варить под крышкой.

Оставленный на попозже бульон подогревают на слабом огне и, как только он закипит, снимают с огня. В противном случае он становится мутным.

Если в процессе варки отливать или добавлять воду, то вкус супа ухудшится.

Если вы пересолили суп, добавьте в него мешочек отваренного без соли риса и прокипятите. Кстати, соль лучше добавлять в уже кипящую воду, потому что подсоленная вода закипает значительно дольше.

12. Куриный бульончик с вермишелькой



Куриный бульон варят из различных частей курицы. Мне нравится готовить его из филе. Кстати, этот суп также очень вкусен, если куриное филе заменить индюшачьим.

Суп с вермишелью нужно подавать сразу после приготовления. При хранении вермишель разлазится и превращается в кашу. Если же вы готовите этот супчик заранее, то вермишель можно отварить отдельно и выкладывать уже непосредственно в тарелку.

Куриное филе – 500 г

Картофель – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Лук – 1 шт.

Сладкий перец – 1 шт.

Вермишель – примерно 4 ст.л.

Соль, перец, зелень – по вкусу

Растительное масло для пассеровки

1. Куриное филе помыть и опустить в холодную воду. Варить до готовности, снимая пену.
2. Мясо вынуть, слегка остудить и нарезать порционными кусками.
3. Картофель порезать дольками или крупными кубиками и положить в бульон.
4. Морковь нарезать; лук мелко порубить. Пассеровать овощи на растительном масле.

Пассерование – это обжаривание овощей в жире на слабом огне при постоянном помешивании. Цель такого вида тепловой обработки – размягчение овощей, а не обжаривание до коричневой корочки.

Пассерованный лук готов, когда он становится полупрозрачным и приобретает золотистый оттенок. Коричневый лук считается пережаренным и не пригодным для дальнейшего использования.

5. Добавить пассерованные овощи в бульон.
6. Сладкий перец очистить и нарезать соломкой, добавить в суп.
7. Вернуть в суп мясо. Посолить и поперчить по вкусу.
8. Добавить вермишель. И варить до готовности вермишели. Посыпать зеленью.

13. Суп-гуляш с клецками



Лестный отзыв об этом блюде дал мой отец: сказал, что у супа вкус его детства.

- Телятина (ребрышки) – 500 г
- Луковица – 1 шт.
- Чеснок – 1 зубчик
- Морковь – 1 шт.
- Картофель – 4–5 шт.
- Мука – 1 ст. л.
- Манная крупа – 1 ст.л.
- Яйцо – 1 шт.

- Соль, специи – по вкусу

- Растительное масло для обжаривания

1. Ребрышки помыть и обжарить на растительном масле в кастрюле с толстым дном.
2. Морковь и картофель очистить и нарезать.
3. Лук и чеснок очистить и мелко порубить.
4. Добавить овощи к мясу. Влить 1,5 л воды. Посолить и приправить специями.
5. Варить 1,5 часа.
6. Для клецек смешать манку и муку с желтком. Белок яйца взбить с солью. Ввести белки в смесь для клецек. Перемешать.
7. Клецки опускать в суп чайной ложкой. Варить еще 20 минут до готовности.

14. Картофельный суп с фрикадельками

Еще один любимый супчик моей дочки.

- Картофель – 4 шт.

- Морковь – 1 шт.

- Лук – 2 шт.

- Мясо для фарша (говядина + свинина или куриное филе) – 300 г

- Яйцо – 1 шт.

- Хлеб белый – 1 ломтик

- Молоко – 0,5 ст. (для замачивания хлеба)

- Соль

- Перец и специи по вкусу

- Зелень петрушки и/или укропа

- Растительное масло для пассеровки

1. Картофель очистить, нарезать крупными кубиками, залить холодной воды (2–2,5 л) и варить минут 20.
2. Булочку замочить в молоке.
3. Мясо, 1 луковицу и размягченный хлеб пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, посолить, поперчить и вымешать.
4. Морковь нарезать и пассеровать на растительном масле.
5. Мелко нарезать 1 луковицу и добавить к моркови.

Для чего мы пассеруем морковку и лук?

Во-первых, так они не теряют свой аромат во время варки. А во-вторых, в морковке содержится витамин А, который после пассерования меньше разрушается при варке.

6. Добавить пассерованные овощи в суп.
7. Из фарша слепить маленькие шарики и добавить в суп.
8. Посолить, добавить специи. Варить до готовности фрикаделек (около 20–25 минут).
9. Перед завершением варки добавить зелень, быстро довести до кипения и снять с огня.
10. Супчик с фрикадельками готов.

15. Суп из индейки



Легкий супчик. Подходит для диетического питания.

- *Филе индейки – 500 г*
- *Картофель среднего размера – 3 шт.*
- *Морковь – 1 шт.*
- *Луковица – 1 шт.*
- *Рис – 1/3 ст.*
- *Соль, смесь перцев*
- *Зелень петрушки – небольшой пучок*
- *Растительное масло для пассеровки*

1. Филе индейки вымыть и залить 2,5 л холодной воды. Довести до кипения и варить, снимая пенку.
2. Через полчаса мясо вынуть, немного остудить и нарезать на кусочки.
3. Картофель очистить, нарезать дольками. Добавить в бульон.
4. Морковь нарезать брусочками и спассеровать на растительном масле. Добавить в бульон.
5. Рис промыть до тех пор, пока вода не станет чистой. Добавить в бульон. Вернуть в бульон кусочки индейки. Посолить, добавить смесь перцев и специи по вкусу.

В супы из птицы (курица, индейка) не кладут много ароматных специй, так как они перебивают натуральный аромат бульона. И суп получается безвкусным, водянистым.

6. Варить 25 минут.
7. Петрушку мелко нарезать. Добавить в суп. Накрыть крышкой, выключить и дать настояться минут 10.

16. Солнечный супчик



Солнечным этот супчик стал благодаря своему волшебному цвету. Сытный, горячий, он станет прекрасным обедом в холодный зимний день, словно солнечный привет из теплого лета.

Кстати, если бы я несколько лет назад увидела супчик такого яркого янтарного цвета, я бы, не пробуя и не нюхая его, заявила, что он приготовлен из концентрата. Но оказывается, такой насыщенный цвет может иметь и натуральный продукт.

- Свинина (лопатка) – 600 г

- *Морковь – 1 шт.*
- *Лук – 2 шт.*
- *Чеснок – 3 зубчика*
- *Растительное масло – 5 ст.л.*
- *Картофель – 4 шт.*
- *Перец сладкий – 2 шт.*
- *Помидор – 2 шт.*
- *Соль, смесь перцев*
- *Зелень петрушки – 30 г*

1. Свинину помыть и нарезать небольшими кусочками.
 2. Морковь натереть на крупной терке. Лук и чеснок мелко порубить.
 3. 2 ст.л. растительного масла разогреть в глубокой кастрюле с толстым дном. Всыпать мясо и обжарить.
 4. Натертую морковь спассеровать на оставшемся масле в течение 2–3 минут. Добавить лук и чеснок и пассеровать еще 3 минуты.
 5. Добавить к мясу овощи, перемешать и тушить еще пару минут. Посолить, добавить смесь перцев. Влить 2,5 л воды. Довести до кипения.
 6. Картофель очистить и нарезать кубиками. Сладкий перец очистить и нарезать ломтиками.
 7. Добавить картофель и перец в суп. Варить 35 минут при слабом кипении под закрытой крышкой.
 8. Помидоры очистить и крупно нарезать. Добавить в суп и варить минут 10.
- Для того чтобы очистить помидор, его нужно на полминутки опустить в кипяток. После этого тонкая шкурка снимается очень легко.
9. Зелень петрушки мелко порубить. Добавить в суп и снять его с огня. Дать настояться пару минут.

17. Детский суп-шурпа в горшочках



Традиционно суп-шурпа готовится из баранины. Но, как я уже говорила, это не самый лучший вид мяса для детей. Да и специфический запах и вкус баранины не каждому ребенку придется по вкусу. Поэтому предлагаю альтернативный вариант – шурпа из свинины или говядины (на ваше усмотрение).

- Свинина или говядина – 300 г
- Лук – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Картофель – 3–4 шт.
- Масло растительное – 1 ст.л.
- Соль, перец, лавровый лист

1. Мясо цельным куском опустить в холодную воду (2 л). Довести до кипения, снять образующуюся пену и жир. Варить бульон около часа.
2. Лук нарезать полукольцами. Припустить в масле, но не зажаривать.
3. Морковь нарезать кружочками (или половинками кружочков).
4. Картофель нарезать ломтиками.
5. Через час вынуть мясо из бульона. Нарезать на кусочки.
6. В горшочки разложить кусочки мяса, моркови, картофеля и лук. Посолить, поперчить, положить по кусочку лаврового листа и залить бульоном.
7. Закрыть горшочки крышечками и запекать 35 минут при температуре 160°C.

18. Суп-пюре из брокколи



Когда я с первый раз приготовила этот полезный диетический супчик, моя дочь заявила, что суп есть не будет. Потом посмотрела в кастрюльку. Яркий салатный цвет привлек ее внимание. Понюхала и сказала: «Мама, он очень вкусно пахнет». И тотчас выбрала тарелку, в которую нужно набрать для нее этот супчик. Спустя 15 минут тарелка была благополучно опустошена и с гордостью продемонстрирована мне!

- Брокколи – 500 г
- Лук – 1 шт.
- Растительное масло – 1 ст.л.
- Молоко – 200 мл
- Сметана – 2 ст.л.
- Соль, молотый черный перец

1. Лук очистить, мелко порубить и подрумянить в сотейнике на растительном масле.
2. Брокколи разделить на соцветия, вымыть и добавить к луку.
3. Тушить 5 минут.
4. Добавить 500 мл кипятка. Варить 10–12 минут.
5. Добавить теплое молоко и довести до кипения.
6. При помощи блендера из получившегося супа сделать пюре.
7. Добавить сметану, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Салаты и закуски

Если от супа в будние дни можно и отказаться, то салаты и закуски, на мой взгляд, должны стать обязательным атрибутом обеденного стола. Хорошее правило: свежие овощи на обед каждый день (делаем скидку на реальность нашего климатического пояса и уточняем: свежие, свежемороженые или консервированные)! У меня предубеждение против несезонных овощей и фруктов. Я не склонна панически бояться всяческих химикатов, но и отрицать их нет смысла. А рисковать детским здоровьем нельзя!

Поэтому предлагаю еще одно правило: каждому овощу и фрукту свой сезон! Зимой можно делать прекрасные салатки из капусты, моркови, вареной свеклы и т. п.

Кстати, свежие и сырые овощи – это не одно и то же. Свекла, сваренная для салата, также считается свежей, если она была свежая (сырая) до варки.

Детям младшего возраста я советую заправлять салаты сметаной или растительным маслом. Оливковое или подсолнечное – это уже решать вашему малышу. Оба масла очень полезны. А вот майонез в детском питании лучше использовать разве что на праздничном столе и для детей старше трех лет. Можно приготовить майонез и в домашних условиях. Но это сложный и трудоемкий процесс.

Если вы готовите салат из отварных продуктов (мяса, овощей, яиц), перед добавлением в салат их обязательно нужно охладить, иначе салат преждевременно скиснет. Варить овощи для салатов лучше целиком – так сохраняется больше витаминов. Овощи закладываются в кипящую воду и варятся под закрытой крышкой. Готовые овощи хранить в отваре не стоит – они теряют свой вкус и аромат. А вот цветную капусту лучше оставлять в отваре.

Закуски могут быть не только овощными, но и мясными, и рыбными. Их лучше подавать с легкими овощными гарнирами, и при этом можно уменьшить порцию второго блюда.

В этом разделе я предлагаю как овощные салаты и закуски, так и другие виды закусок. Например, чудо-мухоморчики из фаршированных яичек, которые приводят малышей в восторг. Проверено!

19. Витаминный салатик

Это мой самый любимый салатик. Очень полезный, витаминный, а кроме того – обладает волшебным кисло-сладковатым вкусом.

- *Капуста белокочанная – BS небольшой головки*
- *Яблоко кислое – 1 шт.*
- *Морковь – 1 шт.*
- *Лук крымский – BS луковицы*
- *Лимонный сок – 2 ст.л.*
- *Масло растительное – 3 ст.л.*
- *Сахар – BS ч.л.*
- *Соль*

1. Капусту нашинковать. Морковь натереть на крупной терке. Лук нарезать полукольцами.

2. Яблоко очистить от шкурки и сердцевинки. Нарезать соломкой. Сбрызнуть 1 столовой ложкой лимонного сока.
3. Капусту посолить и размять руками до появления сока. Полить оставшимся лимонным соком.
4. Добавить к капусте морковь, яблоко, лук, сахар и растительное масло. Тщательно перемешать.

20. Закуска из помидоров



Очень люблю эту закуску. Не переборщите с чесноком. Он, конечно, очень полезен, но всякую нечисть вроде капризулек и вреднюлек может отпугнуть.

- Помидор упругий – 2 шт.
- Чеснок – 1 зубчик
- майонез

1. Помидоры нарезать тонкими кружочками.
2. Чеснок выдавить чеснокодавкой. Положить немного чеснока на каждый кружочек помидора.
3. Украсить майонезом.

21. Мухоморчики



Это один из многочисленных способов подачи фаршированных яиц. Начинка также может быть разной в зависимости от предпочтений и наличных в доме продуктов: желток с жареным луком, печеночный паштет, шпроты, печень трески и мн. др.

- Яйца – 4 шт.
- Помидоры небольшие – 4 шт.
- Сардины в масле – 0,25 банки
- Горчица неострая – 0,5 ч.л.
- Лук – небольшая долька
- майонез

1. Яйца отварить в кипящей воде 8–10 мин. И сразу охладить под проточной холодной водой.
2. Очистить яйца, разрезать на каждое на 2 вертикальные половинки. Вынуть желток.
3. Лук мелко нарезать. Сардины и желток перемешать блендером. Соединить с луком и горчицей. Перемешать.
4. Начинить полученной смесью половинки яиц.
5. Помидоры помыть, разрезать вертикально пополам. Уложить половинки помидоров на половинки яиц. Сверху украсить майонезом в виде пятнышек мухомора.

22. Свекольный салатик

- Свекла – 1 шт.
- Масло подсолнечное – 2 ст.л.

- Орехи грецкие – 1–2 ст.л.

- Соль

1. Свеклу, не очищая, отварить целиком. Время варки зависит от размера, сорта и возраста свеклы. Проверить готовность овоща можно, проткнув его вилкой или ножом. Если свекла готова, нож/вилка войдет в нее мягко и вынется без труда.

2. Натереть свеклу на крупной терке.

3. Орехи порубить.

4. Добавить в свеклу орехи, соль и масло и тщательно перемешать.

23. Морковный салатик

- Морковь – 2–3 шт.

- Чеснок – 1 зубчик

- Орехи – 1–2 ст.л.

- Майонез

1. Морковку натереть на крупной терке.

2. Чеснок пропустить через пресс.

3. Орехи порубить.

4. Соединить морковку, чеснок и орехи, заправить майонезом и наслаждаться.

24. Салат «Ананас»

Этот праздничный салат непременно понравится детям необычным оформлением.

Детям до 3 лет майонез можно заменить смесью сметаны, соли и лимонного сока. Этот салат одновременно и питательный и очень сочный, освежающий – благодаря яблоку и маринованному луку.

- Картофель – 2–3 шт.

- Лук – 1 шт.

- Куриное филе – 200 г

- Яблоко – 1 шт.

- Яйца – 3–4 шт.

- Майонез

- Уксус 9-процентный – 2 ч.л.

- Вода – 1/2 ст.

- Молотый черный перец

- Соль
- Грецкие орехи – около 100–150 г
- Листья зеленого лука

1. Картофель отварить в мундире.
2. Куриное филе также отварить в подсоленной воде.
3. Яйца отварить. Затем сразу поставить под холодную проточную воду. Очистить.
4. Для маринада смешать уксус с водой, добавить молотый перец.
5. Лук мелко нарезать и замариновать в приготовленном маринаде на 20 минут.
6. Вареный картофель очистить и натереть на крупной терке.
7. Кислое яблоко очистить от семян и кожицы и также натереть на крупной терке.
8. Вареное мясо нарезать некрупными кубиками.
9. Лук вынуть из маринада и отжать.
10. Яйца натереть.
11. Выложить салат на блюдо, в форме ананаса, слоями:
 1. Картофель; немного посолить, промазать майонезом;
 2. Лук;
 3. Яблоко; покрыть майонезом;
 4. Куриное филе, посолить, смазать майонезом;
 5. Яйца, покрыть майонезом.
12. Сверху украсить кусочками грецких орехов. Сделать хвостик ананаса из перьев зеленого лука.

25. Овощные шашлычки

Дети просто обожают всевозможные шашлычки. Даже если на самом деле они совсем не шашлычки. По желанию к перечисленным ингредиентам можно добавить оливки без косточек, а также можно сделать из листа капусты «парус» и украсить им верхушку шашлычка.

Из расчета на 2 порции:

- Огурец – 1 шт.
- Помидоры черри – 4 шт.
- Перец сладкий (лучше – желтый) – 1 шт.
- Сыр твердый – 80 г

1. Твердый сыр нарезать кубиками со сторонами около 1,5 см.

2. Огурцы вымыть и порезать толстыми кружочками.
3. Сладкий перец очистить от семян и нарезать квадратами.
4. На деревянную палочку нанизать поочередно кусочек огурца, помидор черри, кусочек перца и снова огурец, черри и перец. Воткнуть палочку в кусочек сыра.

Вторые блюда **Мясные блюда**

Мясо является основным источником белка в детском питании. Кроме того, в нем много жиров, витаминов (А, D, группы В) и минеральных веществ (железо, цинк, фосфор, натрий, калий, медь и пр.).

Детям раннего возраста, как правило, готовят птицу (курицу, индейку), телятину, говядину, мясо кролика, ребе – свинину. Жирную свинину хорошо добавлять в фарш – она делает его нежнее и сочнее. Также детям можно предложить блюда из субпродуктов. Хорошо усваиваются и вареные колбасы и сосиски, но я не рекомендую ими злоупотреблять из-за наличия в их составе усилителей вкуса, искусственных красителей, ароматизаторов и стабилизаторов. А вот баранину в питании детей раннего возраста я использовать не рекомендую, да они и сами, скорее всего, откажутся.

Если у вас есть сомнения в качестве мяса, проткните его раскаленным ножом (нож нужно подержать несколько секунд над огнем), и понюхайте его. Если мясо испорчено, то у ножа будет ярко выраженный неприятный запах.

Вареное мясо оказывает на детские органы пищеварения меньшую нагрузку, чем жареное или запеченное. Но в жареном и запеченном мясе сохраняется больше полезных веществ, однако при жарке образуется аппетитная коричневая корочка, в которой содержатся вредные вещества. Поэтому важно разнообразить мясные блюда не только по составу, но и по способу приготовления. Полезны тушеные и запеченные мясные блюда.

Если вы жарите мясо, не укладывайте куски слишком тесно, ведь при этом выделяется много сока, а корочка на кусочках не образуется. В результате блюдо получается суховатым и жестковатым.

Жарить мясо следует непосредственно перед подачей. Даже при непродолжительном хранении его вкус ухудшается. И даже разогретое мясо уже не так вкусно.

Детки что любят? Абсолютно точно! Детки любят котлетки. Блюда из котлетной массы усваиваются значительно быстрее, чем из цельного куска мяса. Кроме того, это один из самых лучших вариантов сохранения еды про запас. Сам по себе фарш даже в холодильнике должен храниться не более 12 часов. Сформируйте котлетки, разделите на небольшие порции, но не жарьте, а заморозьте. Затем их можно доставать по мере необходимости и жарить. Быстро и удобно.

Вот только я крайне не рекомендую покупать готовый фарш в магазинах. У меня нет достоверной и проверенной информации, но если верить слухам, то фарш делают из мяса, которое пролежало на витрине дольше положенного срока и уже потеряло свой товарный вид. Правда это или нет – не знаю, но стоит ли рисковать детским здоровьем?

26. Куриное филе в сырном соусе



Это одно из самых быстрых мясных блюд, которые мне когда-либо приходилось готовить.

- *Куриное филе – 500 г*
- *Сметана – 0,75 ст.*
- *Сыр – 50 г*
- *Соль – по вкусу*
- *Растительное масло для жарки*

1. Куриное филе нарезать небольшими кусочками.
2. Обжарить на сковороде. Посолить.
3. Залить сметаной. Тушить около 10 минут.
4. Сыр натереть.
5. Посыпать мясо сыром.
6. Продолжить тушить до тех пор, пока сыр не расплавится. Перемешать.

27. Фрикадельки из индейки



Я использую для этих фрикаделек домашние консервированные помидоры. Они придают блюду неповторимый пикантный аромат и вкус.

- *Филе индейки – 500 г*
- *Помидор – 3 шт.*
- *Панировочные сухари – 2 ст.л.*
- *Яйцо – 1 шт.*
- *Сметана – 2 ст.л.*
- *Петрушка – небольшой пучок*
- *Чеснок – 1 зубчик*
- *Лук – 1 шт.*
- *Консервированные помидоры – 2 шт. или 5 ст.л.*
- *Сыр – 50 г*
- *Соль, перец – по вкусу*
- *Растительное масло для обжарки*

1. Филе индейки пропустить через мясорубку.
2. 1 помидор мелко нарубить. Добавить к мясу.
3. Вбить в фарш яйцо, добавить сухари, сметану, соль, перец и измельченную петрушку.
4. Фарш вымесить. Сформировать небольшие тефтели. И обжарить с каждой стороны по

минутке.

5. Лук мелко нарезать. Чеснок порубить. Пассеровать на растительном масле примерно 5 минут, постоянно помешивая.

6. 2 помидора также мелко нарезать и добавить к луку с чесноком.

7. Целые консервированные помидоры очистить от кожицы и порезать. Добавить вместе с соком в овощную смесь. Тушить 5 минут.

8. Выложить в овощную смесь фрикадельки. Добавить 0,5 ст. горячей воды.

9. Тушить примерно 10 минут. Посолить, поперчить.

10. Добавить крупно порезанный сыр. Когда сыр расплавится – фрикадельки готовы.

28. Отбивные по-венски



Этот рецепт – своеобразное объединение домашнего биточка и инциеля по-венски.

- Свиной стейк – 4 шт.
- Яйцо – 1 шт.
- Мука – 5 ст.л.
- Панировочные сухари – 4 ст.л.
- Соль, перец
- Растительное масло для жарки

1. Стейки отбить, посолить и поперчить.
2. Яйцо немного взбить.
3. Обваливать каждый стейк сначала в муке, потом в яйце и напоследок – в панировочных сухарях.

Панировочные сухари используют для того, чтобы при обжаривании создать корочку, защищающую от потери влаги. В результате продукт получается сочным.

Панировочные сухари легко сделать в домашних условиях. Подсушите ломтики хлеба в духовке, чтобы они превратились в сухари, а потом измельчите в мясорубке.

4. Обжарить с обеих сторон сначала на большом огне, а потом – уменьшить огонь и довести до готовности.

29. Буженина домашняя

Такое мясо требует времени для приготовления, но минимальных усилий. Оно готовится само – главное время от времени поливать его образующимся соком и не пропустить момент, когда буженина готова. Время приготовления может колебаться в зависимости от того, какая у вас духовка, какое мясо, его веса, формы и т. д.

Такую буженину можно кушать не только на обед, но также и делать с ней бутерброды – это отличная натуральная альтернатива магазинной ветчине.

- Свинина – 800 г – 1 кг
- Соль, смесь перцев (в том числе перец горошком), специи
- Растительное масло – 2–3 ст.л.

1. Мясо помыть, подсушить. Посыпать солью, молотой смесью перцев и специями, смазать растительным маслом. Проколоть в нескольких местах ножом и положить в надрезы перец горошком. Уложить в форму для выпекания.

2. Положить в разогретую до 200°C духовку и выпекать около получаса. Каждые 15 минут поливать образующимся соком.

3. Затем понизить температуру до 170–180°C и запекать еще около 40 минут, продолжая каждые 20 минут поливать образующимся соком.

4. Проверить готовность можно, сделав глубокий надрез ножом. Когда из надреза будет течь желтовато-прозрачная (не красная) жидкость – буженина готова. Если из надреза течет красная жидкость – мясо нужно еще готовить. Если не течет совсем – мясо пережарено.

30. Жаркое в горшочках



Сначала моя дочь не проявила интереса к содержимому горшочка. Но глядя, с каким аппетитом жаркое уплетают остальные домочадцы, решила попробовать. Результат превзошел все мои ожидания! Просила еще, и еще и потом еще, а под конец заявила, что хочет завтра сразу на завтрак такое же.

- Телятина – 300 г
- Картофель – 5–6 шт.
- Лук – 1 шт.
- Растительное масло – 4–5 ст.л.
- Соль, перец

1. Мясо нарезать некрупными кубиками и обжарить на растительном масле.
2. Лук нарезать полукольцами и также обжарить.
3. Картофель очистить, нарезать кубиками.

4. В горшочки налить по ложке растительного масла. Уложить мясо, картофель и лук. Посолить, поперчить.
5. Закрывать горшочек крышкой и хорошенько встряхнуть.
6. Выпекать при температуре 180°C в течение 35 минут.

31. Рагу с мясом в горшочках



Принцип приготовления этого рагу приблизительно такой же, как и у предыдущего жаркого. Но за счет большего количества ингредиентов блюдо приобретает совершенно новый вкус.

- свинина – 400 г
- картофель крупный – 4 шт.
- луковица – 1 шт.
- морковь – 2 шт.
- сладкий перец – 3 шт.
- помидоры – 3 шт.
- кабачок – 1 шт.
- зелень петрушки и укропа
- масло растительное для обжаривания
- соль, перец

1. Мясо мелко нарезать и обжарить на сковороде до полуготовности.
2. Овощи очистить и порезать небольшими кусочками.
3. Морковь и лук спассеровать на растительном масле.
4. Мясо и овощи выложить в горшочки, перемешать, посолить и поперчить.
5. Выпекать в течение часа при температуре 170°C.
6. За несколько минут до готовности добавить рубленую зелень.

32. Рубленый бифштекс

Если намазать маслом (или кетчупом, горчицей, майонезом – смотря, что вы позволяете ребенку) булочку «Малютка», положить туда ломтик сыра, пару ломтиков огурчика и такой бифштекс, получится отличный чизбургер.

- Телятина – 400 г
- Яйцо – 1 шт.
- Соль, черный перец
- Масло растительное для обжарки

1. Мясо пропустить через мясорубку.
2. Вбить в мясо яйцо. Посолить и поперчить.
3. Тщательно вымешивать фарш около 5 минут.
4. Сформировать из фарша рубленые бифштексы (или плоские котлетки) и обжаривать с обеих сторон до готовности.

33. Котлетка с секретом



Как же здорово увидеть внутри котлетки настоящий секретный ингредиент!

- *Филе индейки – 500 г*
- *Белый хлеб – 1 ломоть*
- *Молоко – 0,5 ст.*
- *Яйцо куриное – 1 шт.*
- *Яйцо перепелиное – 6 шт.*
- *Соль, перец*
- *Масло растительное для обжаривания*

1. Филе индейки пропустить через мясорубку.
2. Перепелиные яйца отварить в кипящей воде в течение 3 минут и сразу поставить под холодную воду. Очистить.
3. Ломоть белого хлеба замочить в молоке. Слегка отжать и пропустить через мясорубку.
4. Добавить в фарш куриное яйцо, соль, перец и тщательно перемешать.
5. Из фарша слепить лепешку. В ее середину положить перепелиное яйцо и залепить так, чтобы на вид котлета показалась обычной.
6. Котлеты обжаривать на растительном масле со всех сторон. Затем накрыть крышкой и доготовить еще в течение 5–7 минут.

34. Куриные грудки

Такое мясо можно приготовить на обед в горячем виде или использовать холодным для бутербродов и сэндвичей.

- Куриное филе – 400 г
- Соль – 1 ст.л.
- Растительное масло – 3 ст.л.
- Мед – 2 ст.л.
- Яблоки – 2–3 шт.
- Перец душистый молотый, сушеная зелень

1. Куриное филе вымыть.
2. Соединить растительное масло, соль, молотый душистый перец и мед. Тщательно перемешать. Если мед не жидкий, можно смесь немного подогреть, но не доводить до кипения.
3. Натереть куриное филе полученной смесью.
4. Яблоки помыть и нарезать дольками. Выложить в форму для выпекания.
5. Выложить куриные грудки на слой яблок.
6. Выпекать при температуре 210°C в течение 20 минут. После этого выключить духовку, не открывая, и оставить грудки на час – полтора.

35. Ножки в обложке



От таких ножек не откажется ни один привереда! Более того, они станут украшением любого детского праздника.

- Куриные ножки – 8 шт.
- Слоеное тесто – 500 г
- Соль, перец – по вкусу
- Яйцо – 1 шт. (для смазки)

1. Куриные ножки помыть и обжарить до готовности.
2. Готовые ножки обязательно обсушить салфеткой от остатков жира.
3. Слоеное тесто разморозить. Нарезать полосками.
4. Каждую ножку обернуть полоской теста.
5. Смазать яйцом. И выпекать 20–25 минут при температуре 200°C.

36. Блинные мешочки



Мешочки с секретом непременно вызовут любопытство у вашего малыша.

Моя дочь очень долго просила меня приготовить «мешочки», как в любимом мультике. Мешочки пришлось интерпретировать. Но малышке понравились.

Для блинов:

- Молоко – 500 мл

- Яйцо – 1 шт.
- Соль – щепотка
- Сахар – 2 ст.л.
- Мука – 500 мл
- Сода – 1/3 ч.л.
- Масло растительное – 4 ст.л.
- Вода – 150 мл

Для начинки:

- Куриное филе – 500 г
- Лук – 1 шт.
- Зелень
- Соль, перец – по вкусу
- Перья зеленого лука
- Растительное масло для обжаривания

1. Приготовить тесто для блинов. Для этого молоко подогреть (чтобы оно было теплым, но не горячим).
2. Яйца взбить с солью и сахаром. Постепенно ввести теплое молоко.
3. Смешать муку с содой и соединить с тестом. Добавить растительное масло. Развести водой.
4. Перемешать и испечь из получившегося теста блины.
5. Для начинки куриное мясо нарезать маленькими кубиками. Обжарить на сковороде.
6. Лук мелко нарезать. Добавить в мясо и прожарить до готовности.
7. Готовое мясо вместе с луком пропустить через мясорубку. Посолить, поперчить. Добавить мелко нарезанную зелень.
8. На середину каждого блинчика выложить 1–2 ст.л. начинки.
9. Собрать блинчики в виде мешочка. Обвязать перышком зеленого лука.

37. Котлетка в тесте



Посвящается маленьким любителям хот-догов. Домашний вариант блюда.

- Слоеное тесто – 500 г
- Мясо для фарша – 400 г
- Яйцо – 2 шт. (одно – в фарш, второе – для смазки)
- Помидор – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Соль, перец черный молотый

1. Мясо и лук пропустить через мясорубку.
2. Помидор ошпарить, очистить от кожицы и мелко нарезать.
3. Добавить в фарш яйцо и помидор. Посолить, поперчить и тщательно перемешать.
4. Из слоеного теста вырезать квадратик.
5. На каждый квадратик выложить мясную начинку и завернуть в трубочку.
6. Смазать трубочки слегка взбитым яйцом.
7. Выпекать при температуре 180°C около 30 минут (в зависимости от вида фарша время выпечки может меняться: куриный фарш спечется быстрее, свиной и говяжий – дольше).

Рыбные блюда

Хотя рыба и не может быть полноценной заменой мясу, она обязательно должна присутствовать в детском питании. В ней содержатся ценные полиненасыщенные жирные кислоты и полноценные белки. В разных количествах в рыбе и морепродуктах содержатся витамин А, D, PP, витамины группы В, а также минералы – йод, фосфор и кальций. В разной

рыбе состав и количество витаминов и минералов может значительно колебаться в зависимости от среды обитания, вида, возраста и даже времени улова.

По своей питательной ценности морепродукты значительно опережают и рыбу, и мясо. Они богаты минеральными веществами, а также белками, которые не уступают в полезности белкам мяса и молока.

Как готовить рыбу? Ее можно варить, тушить, жарить, запекать и фаршировать. Для детей до 3–4 лет лучше не жарить. А вот рыбные котлетки и тефтельки многие малыши едят с удовольствием.

Выбирая между замороженным рыбным филе и тушкой, лучше отдать предпочтение второй. В ней больше питательных веществ.

А в какой воде варить рыбу, спросите вы?

Отвечаю: крупную рыбу кладут в холодную воду, а мелкую – в кипящую.

Если вы хотите поджарить замороженное филе, его лучше чуть-чуть недоразмораживать.

38. Рыбные котлетки

Моя дочка совсем не любит рыбу – ни жареную, ни тушеную. А вот рыбные котлетки кушает с удовольствием!

- Филе хека – 700 г
- Морковь – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Хлеб – 2–3 небольших ломтика
- Молоко – 1 л
- Яйцо – 1 шт.
- Соль, перец – по вкусу
- Мука для обвалки
- Растительное масло для жарки

1. Морковь нарезать и пассеровать на растительном масле. Затем добавить немного воды и протушить в течение 5–7 минут.

2. Хлеб замочить в молоке. При необходимости можно добавить немного воды.

3. Филе хека пропустить через мясорубку.

4. Лук очистить и также пропустить через мясорубку. Хлеб слегка отжать и отправить туда же.

5. Добавить в фарш яйцо, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

6. Сформировать котлетки, обвалять их в муке и обжарить до готовности с двух сторон.

39. Шашлычки из рыбы и картофеля

Такое блюдо понравится не только деткам, но и их родителям.

- *Картофель мелкий – 16 шт.*
- *Филе красной рыбы – 300 г*
- *Петрушка – несколько веточек*
- *Соль, перец – по вкусу*
- *Растительное масло для жарки*

1. Картофель очистить, опустить в кипящую подсоленную воду и варить 5–10 минут.
2. Филе рыбы нарезать некрупными кусочками. Нанизать на шпажки, чередуя с картофелем.
3. Петрушку мелко нарвать.
4. Шашлычки посолить, поперчить, посыпать петрушкой.
5. Обжарить шашлычки на растительном масле до готовности.

40. Тушеная рыбка

Такую рыбку можно подавать и без гарнира, а можно – с картофельным пюре или с овощами.

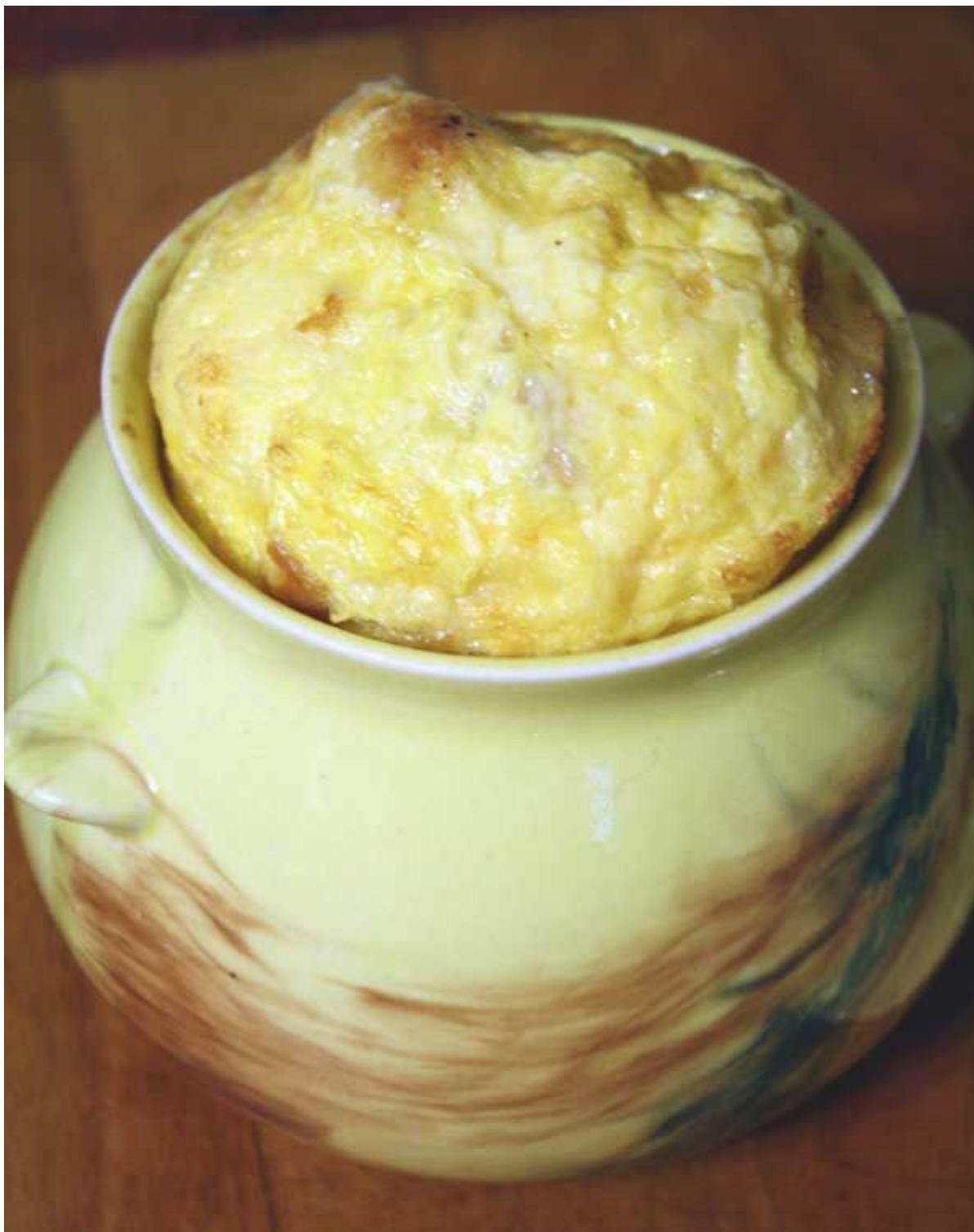
- *Рыба морская (минтай, треска, окунь) – 700 г*
- *Лук – 2 шт.*
- *Морковь – 2 шт.*
- *Перец сладкий – 1 шт.*
- *Помидор – 1 шт.*
- *Томатная паста – 1 ст.л.*
- *Горошек консервированный – 0,5 банки*
- *Соль, перец, специи*
- *Растительное масло для жарки*

1. Рыбу нарезать крупными кусочками. Приправить солью, перцем и специями. Выложить на сковороду и немного обжарить со всех сторон.
2. Лук и морковь нарезать мелкими кусочками и припустить на растительном масле. Добавить томатную пасту. Прожарить до исчезновения специфического запаха томатной пасты.
3. Помидор нарезать мелкими дольками и отправить в томатно-овощную смесь. Прожарить еще 2–3 минутки.
4. Выложить смесь на рыбу, добавить нарезанный соломкой сладкий перец, лавровый лист и консервированный горошек.

5. Залить примерно 1 стаканом теплой воды.

6. Тушить под крышкой около получаса.

41. Запеченная рыбка с омлетом



Очень нежный вкус и необычное сочетание. Секрет детской любви – в горшочке. Ну как не заглянуть – что же там внутри?

Осторожно, предупредите малыша, что в горшочке еда остывает значительно медленнее!

- Филе рыбы – 500 г
- Яйца – 4 шт.
- Лук – 1 шт.
- Мука – 3 ст.л.
- Молоко – 1/2 ст.
- Масло растительное – 3 ст.л.
- Соль, перец, специи

1. Филе рыбы нарезать небольшими кусочками. Посолить, поперчить, приправить специями по вкусу. Обвалять в муке.
2. Обжарить рыбные кусочки на растительном масле.
3. Лук нарезать полукольцами, также обвалять в муке и обжарить до золотистого цвета.
4. Разложить рыбу и лук по горшочкам.
5. Яйца слегка взбить, добавить молоко и еще раз взбить. Немного посолить. Залить в горшочки.
6. Выпекать при температуре 180⁰ С минут 20 – до готовности омлета.

Гарниры

В качестве гарнира малышам можно предложить овощи (вареные, тушеные, жаренные, запеченные), несладкие каши, макаронные изделия или комбинированные блюда, к примеру, рис с овощами.

Гарниры выбирают в зависимости от того, каким будет основное блюдо. Так, например, тушеному мясу подойдет отварной картофель. Жареные стейки и бифштексы лучше гарнировать овощами. Подбирая сочетание блюд, вы вполне можете ориентироваться на свои вкусовые предпочтения и правила соединения легкого с тяжелым: чем тяжелее основное блюдо, тем легче гарнир, и наоборот. Если вы готовите первое блюдо, то при подборе гарнира важно учитывать и его. К картофельному супу не стоит жарить картошку. А к плову едва ли подойдет харчо или другой суп с рисом. Также и вермишель – или в суп, или на гарнир.

Сколько гарнира положить на тарелку вашему малышу? Подавляющее большинство тарелок выглядят примерно так: 60–75 % – гарнир и 25–40 % – мясное или рыбное блюдо. И это будет совершенно не верно! Гарнир – это то, чем гарнируют основное, второе блюдо. И соответственно, его должно быть меньше, чем основного блюда. Правильно будет, если мы положим на тарелку 60–75 % основного блюда, и, соответственно, 25–40 % места в тарелке оставить для гарнира.

О том, как готовить каши, мы уже поговорили. Теперь самое время предложить вам несколько неплохих рецептов.

42. Картофельные лодочки



Очень полезное овощное блюдо. Можно рассказать легенду, как эти лодочки приплыли к нам по морям из дальних стран! А если к лодочкам приделать паруса из тонких ломтиков сыра, воткнутых на деревянные шпажки, то это блюдо станет превосходным украшением детского праздничного стола.

- Картофель – 5 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Перец сладкий – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Чеснок – 1 зубчик
- Твердый сыр – 50 г
- Соль, перец
- Масло растительное для обжаривания

1. Картофель тщательно вымыть и обсушить. Наколоть вилкой в нескольких местах.
2. Запекать картофель на смазанном масле противне при температуре 210°C около 50 минут. Остудить.
3. Морковь и перец нарезать мелкими кубиками. Лук и чеснок нарубить.
4. Морковь тушить на растительном масле на слабом огне примерно 5 минут.
5. Добавить к моркови рубленый лук и чеснок. Тушить еще 5 минут.
6. Добавить сладкий перец и тушить еще 5 минут.

7. Остывший картофель разрезать горизонтально пополам. Аккуратно ложкой вынуть мякоть, оставляя устойчивые стенки.
8. Мякоть картофеля размять вилкой и добавить к овощной начинке. Посолить, поперчить и перемешать.
9. Полученные картофельные лодочки начинить овощами. Выпекать при температуре 210°C минут 20.
10. Сыр натереть на крупной терке. Посыпать лодки сыром. И допечь 2–3 минуты – чтобы сыр растаял.



43. Картофельные пальчики

Картофельные пальчики можно брать руками – а значит, кушать их намного веселее, чем обычную картошку.

- Картофель – 700г
- Яйцо – 1 шт.
- Мука – 3 ст.л.
- Сухари панировочные – 1/3 ст.
- Соль, перец
- Растительное масло для обжаривания

1. Картофель очистить и нарезать. Отварить. Размять толкушкой. И охладить.

2. Добавить в картофельное пюре яйцо. Посолить, поперчить и перемешать.
3. Всыпать муку. Перемешать. Сформировать «пальчики».
4. Обвалять в панировочных сухарях.
5. Обжарить пальчики со всех сторон до золотистой корочки.

44. Пестрый рис

Альтернативный вариант традиционному рису. Блюдо получается красочным, ярким и ароматным. Рис рассыпчатый и нежный.

- Рис (Басмати, Жасмин) – 1 ст.
- Вода – 1,5 ст.
- Яйцо – 1 шт.
- Горошек зеленый консервированный – 4 ст.л.
- Растительное масло – 50 мл
- Соль

1. Рис промыть в нескольких водах. Обсушить.
2. Засыпать рис в кипящую воду, посолить. Варить на слабом огне под крышкой.
3. Отдельно сварить яйцо вкрутую (8-10 минут после закипания).
4. Вареное яйцо опустить под холодную воду. Когда оно остынет, очистить и нарезать.
5. В отваренный до полуготовности рис добавить нарезанное яйцо и консервированный горошек без жидкости. Осторожно перемешать.
6. Поставить в духовку для доведения до готовности при температуре 160-180°C.

45. Рис с овощами

Еще один вариант приготовления риса. Для любителей сочных и пестрых блюд. Сладкий перец можно брать разных расцветок, создавая новые цветовые гаммы.

- рис – 1 ст.
- вода – 2 ст.
- морковь – 1 шт.
- перец сладкий – 1-2 шт.
- лук – 1 шт.
- растительное масло – 100 мл
- зелень

- соль, специи

1. Очистить и мелко нарезать овощи. Обжарить их в глубокой сковороде или казанке.
3. Промыть рис и всыпать его к овощам. Тщательно перемешать и обжаривать 1-2 минуты, непрерывно помешивая. Посолить, поперчить, залить водой.
5. Довести до готовности под закрытой крышкой.
6. За минуту до готовности добавить измельчённую зелень.

46. Картофельный рулет с овощами

Такой рулет не только очень полезный – он еще и очень вкусно и аппетитно выглядит. Одним словом, кушайте на здоровье.

- Картофель – 800г
- Яйцо – 1,5 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Перец сладкий – 1 шт.
- Помидор – 1 шт.
- Сметана – 1 ч.л.
- Тертый сыр – 1 ч.л.
- Соль, черный молотый перец
- Растительное масло для пассеровки

1. Картофель очистить, нарезать и отварить. Размять в пюре. Охладить.
2. Добавить 1 яйцо, посолить и перемешать.
3. Выложить на силиконовую подкладку в форме прямоугольника. Разровнять.
4. Морковь натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать. Перец нарезать тонкой соломкой. Помидор ошпарить, снять кожицу и нарезать кубиками.
5. Морковь и лук пассеровать в течение 5-7 минут. Добавить перец. Тушить еще 2-3 минуты.
6. Посолить, поперчить. Добавить помидор и тушить около 7 минут.
7. Выложить овощную начинку на картофельную массу.
8. Аккуратно свернуть в рулет (для этого приподнимается и заворачивается край силиконовой подкладки).
9. Взбить пол-яйца со сметаной, добавить тертый сыр.
10. Намазать рулет яично-сметанной смесью.

11. Выпекать, не переключая с силиконовой подкладки, 40 минут при температуре 1600С.

47. Цветная капуста

Такой цветной капусточкой меня в детстве кормила бабушка. Очень вкусно и полезно, а готовится проще простого!

- Цветная капуста – 1 небольшая головка
- Панировочные сухари – 3-4 ст.л.
- Масло растительное – 2 ст.л.
- Соль

1. Цветную капусту опустить в кипяток, подсолить и варить 15 минут.

2. Вареную капусту откинуть на дуршлаг. Обвалить в панировочных сухарях и обжарить на растительном масле до румяной корочки.

48. Макароны а-ля паста

Есть ли в мире детки, которые не любят макароны? Лично я таких пока еще не встречала. Предлагаю к ним подавать вкусную альтернативу кетчупу.

- Макароны – 150г
- Помидоры – 4 шт.
- Лук – 1 шт.
- Чеснок – 1 зубчик
- Перец сладкий – 1 шт.
- Соль, перец черный молотый
- Масло растительное – 2 ст.л.
- Кипяток – 1/3 ст.
- Сливочное масло – 20г
- Пряные травы (базилик, майоран и т.п.)
- Зелень для посыпки

1. Лук очистить и мелко нарубить.

2. Помидоры ошпарить, очистить от шкурки и разрезать на кусочки.

3. Перец сладкий очистить и нарезать соломкой.

4. Разогреть в глубокой сковороде масло. Всыпать лук. Немного обжарить, постоянно помешивая.

5. Всыпать сладкий перец. Тушить 2 минуты.

6. Добавить помидоры. Посолить, поперчить, влить кипятка и тушить минут 20.
7. Отварить макароны. Когда они будут готовы, откинуть на дуршлаг. Промыть в горячей воде. Дать воде стечь. Добавить сливочное масло, накрыть крышкой и встряхнуть.
8. Чеснок пропустить через пресс. Зелень мелко нарубить.
9. Когда соус будет готов, добавить в него чеснок, пряные травы, посыпать зеленью.
10. Подавать макароны с томатным соусом.

49. Овощной микс

Это довольно легкий гарнир – отличное дополнение к мясным блюдам из говядины или свинины. Мои дети такие блюда очень любят. Обратите внимание, сливать отвар нужно непосредственно перед подачей к столу. Остывая без жидкости, горошек сморщивается и становится неэстетичным.

- Капуста цветная – 200г
- Капуста брокколи – 200г
- Зеленый горошек (замороженный) – 100г
- Соль
- Растительное масло – 1 ст.л.

1. Цветную капусту разделить на соцветия, помыть и опустить в кипящую подсоленную воду. Варить 5 минут.
2. Брокколи разделить на соцветия, помыть и добавить к цветной капусте. Варить 7 минут.
3. Зеленый горошек, не размораживая, всыпать в кастрюлю. Варить 3 минуты.
4. Воду слить. Подавать овощной микс, полив оливковым или подсолнечным маслом.

50. Разноцветное пюре

Регулярно кушать обычное картофельное пюре довольно скучно. Дети любят разнообразие и яркие краски. Так давайте раскрасим пюре в яркие цвета!

- Картофель – 4 шт.
- Сливочное масло – 1 ч.л.
- Молоко – Vj ст.
- Соль
- Свекла – Vj шт.
- Свежемороженый зеленый горошек – 100г
- Морковь – 1 шт.

• Растительное масло – 1 ст.л.

1. Картофель очистить, нарезать небольшими кусочками и отварить в подсоленной воде до готовности.
2. Разогреть молоко. Добавить к картошке сливочное масло и теплое молоко и сделать пюре.
3. Зеленый горошек опустить в кипящую подсоленную воду и варить 5 минут. Слить воду и с помощью блендера сделать пюре.
4. Морковь нарезать в произвольной форме и протушить 5-7 минут на сковороде с растительным маслом. Сделать пюре.
5. Свеклу (свежую или отваренную) натереть на терке. С помощью марли отжать сок.
6. Разделить картофельное пюре на 3 части: одну чуть побольше и две – поменьше.
7. Большую часть пюре смешать со свекольным соком. Тщательно перемешать.
8. Во вторую, меньшую, часть пюре добавить морковь. Тщательно перемешать.
9. В третью часть добавить пюре из горошка. Также тщательно перемешать.
10. Выложить все три части, не смешивая.

Полдник

Полдник – это радость для любого малыша! Ведь фактически это официально дозволенный перекус всякими вкусностями. Пусть так и будет.

Полдничать можно примерно через 2,5–3 часа после обеда и за 2,5–3 часа до ужина. Иногда полдник дают ребенку перед обедом. К примеру, вы ходили после завтрака на прогулку и, вернувшись, дали малышу перекусить, пока готовите обед. Почему бы и нет?

На полдник ребенку можно предложить горячую закуску, бутербродик и фрукты. В этом разделе я предлагаю вам несколько рецептов таких блюд. Кроме того, это прекрасная возможность проявить фантазию в полной степени и, например, рассказать сказку о грустном бутербродике, который, увидев улыбку вашего малыша, тоже заулыбался.

Важно, чтобы дети ежедневно получали порцию свежих фруктов. Пусть это будет неизменное правило в вашей семье. Предпочтение нужно отдавать сезонным фруктам. Клубнику нужно кушать поздней весной, персики – летом, груши – осенью, а зимой – мандаринки. Нет никакой необходимости покупать клубнику на Новый год. В такой ягоде, во-первых, крайне мало полезного, а во-вторых, она вероятнее всего была обработана химическими препаратами неизвестного происхождения, использование которых в детском питании не оправдано.

Альтернативой свежим могут быть свежемороженые фрукты. При правильной заморозке они практически не теряют своих полезных свойств. Свежемороженые фрукты можно предложить детям в размороженном виде (они могут потерять свой «товарный вид», зато сохранят максимум пользы), в составе десертов или компотов.

А вот консервированные в сахаре фрукты и варенья теряют большую часть витаминов, поэтому не могут служить полноценной заменой свежим фруктам. А сахара в них много – чем не десерт!? Моя дочь души не чает в персиках: летом – в свежих, зимой – консервированных. Она, наверно, могла бы скушать целую банку сразу. Но я позволяю ей не более 2–3 баночек за сезон.

У каждого ребенка свои вкусовые привычки. Моя сестра может месяцами ежедневно есть одну и ту же еду. Так и ее сын – изо дня в день на завтрак ест овсяную кашку. И ему, похоже, не надоедает. А я вот крайне неусидчива. Мне нужно разнообразие во всем, в том числе и в еде. И моя дочь даже самые любимые блюда больше двух дней подряд не ест. Поэтому у меня правило: чаще 1 раза в неделю я стараюсь не повторяться. Разве что если меня специально попросят: «Мам, а сделай мне такие лепешки, как были вчера!» (рецепт ниже прилагается). Если просят – почему бы и не исполнить!?

Я убеждена, что нужно прислушиваться к пожеланиям ребенка. И если они не противоречат вашим правилам питания, старайтесь их выполнять. Так и взаимопонимание у вас будет лучше, и настроение, а соответственно, и пользы от еды будет больше.

Если обед был не слишком сытным, на полдник можно предложить еще и бутербродик или какую-нибудь легкую закуску.

В теплое время года ребенку можно предложить сэндвич или бутербродик со свежими овощами. А зимой – горячий бутерброд или мясную закуску.

С чем делать бутерброды? Да с чем угодно! Здесь такое поле для экспериментов, что идеи не иссякнут никогда. Вы можете смешивать любые имеющиеся продукты блендером, с добавлением масла, творога, сметаны или сливок, чтобы получился крем или паста. Такие начинки могут быть несладкими или сладкими.

Можно предложить ребенку на полдник и блинчики, но о них мы поговорим позже.

51. Горячий бутерброд

До безобразия простой и вкусный бутерброд. В моей семье его любят и взрослые, и дети.

- Ломтик хлеба – 1 шт.
- Масло сливочное – 15 г
- Ветчина – 1 ломтик
- Сыр – 1–2 ломтика

1. Сделать бутерброд с маслом.
2. Уложить на него ломтик ветчины, сверху – ломтик сыра.
3. Разогреть духовку до 200°C. Положить в нее бутерброд и запекать 5–7 минут, пока сыр не расплавится.
4. Кушать горячим.

52. Фаршированный багет

Аналогичным образом можно приготовить фаршированные булочки «Малятко». Для этого булочка разрезается пополам и вынимается мякиш. Вместо него внутрь булочки кладут начинку. И запекают.

А если вместо сыра и соли добавить сахар с изюмом, получится очень вкусный сладкий вариант.

- Кусочек багета длиной 5–7 см – 1 шт.
- Творог – 3 ст.л.
- Сметана (20–25 % жирности) – 2 ст.л.
- Сыр – 30 г
- Соль

1. Творог растереть со сметаной и солью.
2. Сыр натереть. Добавить в творожную массу.
3. Багет разрезать пополам. Начинить творожной смесью.
4. Выпекать бутерброд 5–7 минут при температуре 210–220°C.
5. Подавать горячим.

53. Слойка с фетой



Отличная закуска с приятным, нежным вкусом. Секрет ее приготовления – в качественном слоеном дрожжевом тесте. Оно должно хорошо взойти и сохранить слоистую структуру.

- Слоеное дрожжевое тесто – 500 г
- Сыр фета – 150 г
- Помидор – 2 шт.
- Яйцо – 1 шт. (для смазки)

1. Слоеное тесто разрезать на квадратики примерно 10 x 10 см.
2. Смазать яйцом. И выпекать около 15 минут при температуре 220°C.
3. Фету нарезать ломтиками.
4. Помидор помыть и нарезать кружочками.
5. Когда заготовки из теста будут готовы, вынуть их из духовки и еще горячими разрезать поперек пополам (не до конца).
6. Уложить на половинку слойки кружочек помидора, сверху – кусочек феты и закрыть.
7. Слойки вкуснее в теплом виде, сразу после приготовления.

54. Бутерброд с сырной массой

По желанию в бутербродную массу можно добавить молотый зубчик чеснока.

- Кусочки хлеба – 4–6 шт.
- Брынза – 150 г
- Масло сливочное – 100 г
- Зеленый лук – 1 веточка
- Зелень петрушки – несколько веточек

1. Брынзу размять вилкой. Добавить размягченное сливочное масло и растереть.
2. Зеленый лук и петрушку помыть. Мелко нарезать.
3. Часть зелени отложить. Остальную добавить в сырно-масляничную смесь. Тщательно перемешать. Нанести на хлеб.
4. Посыпать оставшейся зеленью.

55. Фаршированные сушки



Если вы готовите такие сушки впрок, не украшайте их майонезом заранее – сделайте это непосредственно перед тем, как ставить на стол.

Хранить фаршированные сушки нужно обязательно в холодильнике. Они вкусны как в горячем, так и в холодном виде.

- Сушки – 300 г
- Мясо молотое (куриное или говядина + свинина) – 200 г
- Яйцо – 1 шт.
- Молоко – 1 ст. (для замачивания сушек)
- Соль, перец
- Майонез – для украшения

1. Сушки замочить в молоке.
2. Молотое мясо и яйцо смешать, добавить соль и специи. Перемешать.
3. Когда сушки станут мягкими, уложить в серединку каждой сушки начинку из фарша.
4. Запекать в разогретой до 200°C духовке минут 20.
5. Перед подачей украсить майонезом.

56. Брускетта помидорная



В Италии она называется брускетта. Сейчас у нас стало модно перенимать все итальянское. И в первую очередь – названия. И мы отдадим дань моде. На самом деле, это просто греночка с помидоркой. Мне повезло: моя дочь очень любит гренки и свежие овощи. Объединяем удовольствия!

- Ломтик хлеба – 4 шт.
- Помидор – 2 шт.
- Масло растительное (оливковое или подсолнечное) – 2 ст.л.
- Соль

1. Ломтики хлеба отправить в духовку на 3–5 минут (температура духовки – 200°C).
2. Помидор нарезать мелкими кубиками, посолить и оставить, чтобы пустил сок.
3. Хлеб должен получиться хрустящим снаружи, но мягким внутри. Полить растительным маслом
4. Выложить на хлеб кусочки помидоров. Гренка (брускетта) готова!

57. Жареные брусочки



Эту горячую закуску я сама обожаю не меньше, чем моя дочка.

Однажды в ресторане к такому сыру мне подали клубничный конфитюр. Меня очень удивило неожиданное сочетание. Но, попробовав, влюбилась в него раз и на всю жизнь!

- Сыр – 100 г
- Яйцо – 1 шт.
- Мука – 3 ст.л.
- Панировочные сухари – 3 ст.л.

• *Растительное масло – 3 ст.л.*

1. Сыр нарезать брусочками.
2. Яйцо немного взбить.
3. Брусочки сыра обвалить в муке. Потом – в яйце. И, наконец, тщательно запанировать в сухарях.
4. На сковороде разогреть растительное масло. Обжарить сырные брусочки со всех четырех сторон до золотистого цвета.
5. Сыр должен расплавиться, но не подтечь.
6. Подавать горячим.

58. Мандарины в шоколаде



Такой полдник – это мой способ сказать малышке, что я ее люблю. Когда такую мандаринку попробовала моя мама, она сказала: «Вкусно, но отдельно шоколад и мандарины, по-моему, лучше». А дочка не спорила. Она в это время молча уплетала десерт.

Когда-то именно мама научила меня готовить такую глазурь для торта. Теперь я покрываю ею не только торты. Она хороша тем, что сохраняет мягкость, эластичность и не трескается при откусывании.

Кстати, так можно готовить не только мандаринки, но и любые другие фрукты. Крупные предварительно нарезаем.

• *Мандарины – 2 шт.*

- Сметана – 3 ст.л.
- Какао – 2 ст.л.
- Сахар – 2 ст.л.

1. Мандарины разделить на дольки.
2. В кастрюле смешать сметану с какао и сахаром. Подогреть на слабом огне до тех пор, пока крупинки сахара не растают, а консистенция станет достаточно жидкой.
3. Мандариновую дольку аккуратно поддеть вилкой и опустить в шоколадную массу.
4. Аналогично проделать с остальными дольками.
5. Выложить на тарелочку и поставить в холодильник минут на 10 для застывания глазури.

59. Бананы с шоколадной начинкой



Продолжая шоколадную тему, предлагаю вам еще один интересный вариант: банан с шоколадно-творожной начинкой.

- Банан – 1 шт.
- Творог – 3 ст.л.
- Сгущенное молоко – 3 ст.л.
- Какао – 1 ст.л.

1. Банан разделить на 4–5 кусочков. Каждый из них разрезать поперек.

2. Творог, сгущенку и какао смешать и тщательно растереть (вилкой, миксером или блендером).
3. На одну половинку каждого кусочка банана выложить начинку. Накрыть второй половинкой.

60. Фруктовые шашлычки

Набор фруктов в таком шашлычке может быть самым разнообразным – в зависимости от сезона и предпочтений юного гурмана.

- Мандарин – 2 шт.
- Банан – 1 шт.
- Яблоко – 1 шт.
- Виноград – маленькая гроздь
- Апельсин – 1 шт.
- Мед – 2 ст.л.

1. Фрукты очистить. Мандарины разделить на дольки.
2. Апельсин разрезать пополам. Одну половину разделить на дольки, из другой – выдавить сок.
3. Яблоко очистить от сердцевины и разрезать на дольки.
4. Банан разрезать на кусочки.
5. Нанизать фрукты на деревянные шпажки.
6. Мед нагреть на водяной бане, чтобы он подтаял. Добавить апельсиновый сок, не снимая с огня, перемешать и после этого сразу же выключить.
7. Полить фруктовые шашлычки соусом.

Ужин

В целом, блюда для завтрака, полдника и ужина очень похожи: творог, фрукты, каши, молочные супчики и запеканки. Хорошее мнение бытует о том, что на ужин нужно «добирать то, что не набрано за день».

Однако, к сожалению, зачастую этим «добором» служит тяжелая еда, которая не успевает усвоиться до сна. В частности, родители так и стараются вложить в ротик ребенка мяско с кашкой, а малыш, в свою очередь, так и тянется за конфетой. Что мы имеем в итоге? В угоду родителям съедается второй обед, а за это получается еще и десерт. И ребенок идет спать. Сначала он возбуждается и наотрез отказывается укладываться. А потом его организм всю ночь напряженно перерабатывает полученную порцию пищи. И так как полученную энергию тратить некуда, она запасается в виде умильных жировых складочек, которые по мере роста ребенка становятся все менее умильными и все более проблемными. Более того, организм не может должным образом отдохнуть. А это, в свою очередь, приводит к новым последствиям, не желательным для растущего организма.

Поэтому «добирать» нужно разумно. Пусть это будет что-то, что не создает ощущение, как,

помните, в старом советском мультике: «Щас спою!» Проверьте на себе. После какой еды вам хочется «бабочкой порхать?», а после какой – даже со стула не сползти?

Действительно, может показаться, что если ребенок будет перекормлен, то он скорее уснет. Но так не получается. Засыпающих от усталости прямо за столом детей я видела. А засыпающих от переедания – никогда. От ощущения тяжести в животе многие дети, напротив, становятся беспокойными. И долго маются, не желая засыпать. Впрочем, это довольно индивидуально. Я не сторонница универсальных рекомендаций. Ребенка нужно чувствовать.

Знаю по себе, иногда кажется: что ж я за мать такая, что ничего не чувствую! Но при необходимости я точно знаю, что и как нужно делать. Чувствовать ребенка – не значит мыслить как он. И это не значит быть им. Или даже предугадывать каждое его желание. Мне кажется, чувствовать ребенка, в первую очередь, – это слышать, что он хочет именно сегодня и именно сейчас. И прислушиваться к этим желаниям и настроениям.

Предлагаю вашему вниманию блюда из теста – это практически беспроигрышный вариант: все дети обожают блины, блинчики, оладушки и т. п. Порадуем малышей?

61. Блины обыкновенные

Блины можно кушать без ничего, полить их растопленным маслом, медом, сметаной. И конечно, в них можно заворачивать различные начинки – мясные, грибные, творожные, фруктовые, маковые и т. д.

Блины довольно прихотливы. Бывает, они совершенно не слушаются и, откровенно говоря, ведут себя просто отвратительно. Прилипают к сковородке и рвутся. Причин тому может быть несколько:

- Тесто слишком жидкое (в этом случае нужно добавить немного муки);
- Низкое качество муки (спасет добавление манной крупы или панировочных сухарей);
- Холодная сковородка;
- Недостаточно масла на сковородке или в тесте.

Еще один секрет. Добавьте к своему рецепту 3–4 ст.л. растительного масла (в моем рецепте оно учтено) – и тогда сковородку не нужно будет смазывать маслом, а блины будут легко с нее сниматься.

Кстати, если в сковороду *налить* масло, первый блин обязательно будет комом! Но если сковороду *намазать* маслом, этого можно избежать. Просто возьмите половину картофелины, наткните на вилку, смочите маслом и натрите ней сковороду.

А что же делать с порванными отходами? Можно сымпровизировать. Например, порезать их на кусочки и смешать с жареным луком и фаршем (или яйцом с жареным луком), или творогом с сахаром – получится новое сытное и оригинальное блюдо.

Я готовлю блины так:

- Молоко – 0,5 л
- Мука – 1,5–2 ст.
- Яйца – 3 шт.

- Сахар – 3 ст.л.
- Масло растительное – 4 ст.л.
- Соль – щепотка

1. Яйца взбить с солью и сахаром. Добавить молоко.
2. Постепенно всыпать муку. Тщательно перемешать. Влить растительное масло и снова перемешать.
3. Жарить блины на хорошо разогретой, но не раскаленной сковороде.

62. Блинчики сметанные



Если ваши дети выковыривают из этих блинчиков ягоды, можно готовить и без них. Ягоды также можно заменить кусочками фруктов или сухофруктами. Свежезамороженные ягоды лучше добавлять в тесто, не размораживая. Я обычно кладу в блинчики смородину.

- Мука – 1 ст.
- Сода, гашенная уксусом – 1/2 ч.л.
- Яйцо – 1 шт.
- Сметана – 1/2 ст.
- Сахар – 2 ст.л.
- Соль – 1/3 ч.л.
- Ягоды – 1/2 ст.

• *Растительное масло для обжарки*

1. Муку просеять, добавить соду, гашенную уксусом.

Я рекомендую просеивать муку. Во-первых, так удаляются возможные посторонние примеси. Во-вторых, мука насыщается кислородом, и готовые блюда становятся более пышными и воздушными.

2. Отделить яичный желток от белка. Желток растереть с солью, добавить в муку.

3. Добавить сметану и перемешать. Всыпать ягоды.

4. Яичный белок взбить с сахаром.

5. Осторожно подмешать в тесто. Оно должно получиться не густое, но и не жидкое – как на оладушки.

Взбитые сливки или белки вводят в тесто в последнюю очередь – чтобы они не осели. При этом смешивать тесто нужно очень аккуратно, сверху вниз и снизу вверх, а не кругообразными движениями.

6. В разогретую сковороду налить немного растительного масла. В центр сковороды выложить 2–3 ст.л. теста. Не размазывая по сковороде, аккуратно придать блину правильную круглую форму.

7. Выпекать с обеих сторон на слабом огне.

63. Манные лепешки

Эти лепешки очень понравились моей дочке. Пока я экспериментировала, чем можно их помазать, малышка уплетала лепешки просто так. И на следующий же день на завтрак попросила меня приготовить их снова.

Для начинки я очистила и размяла консервированный помидор, перемешала с нарезанной петрушкой и немного посолила. С такой массой пресная лепешка приобрела сочный, пикантный вкус.

• *Манная крупа – 250 г*

• *Дрожжи – 5 г*

• *Сахар – 1 ч.л.*

• *Соль – 0,5 ч.л.*

• *Вода – 150 мл*

• *Растительное масло – 1–2 ст.л.*

1. Смешать манку, соль, сахар, дрожжи и воду. Замесить тесто. Накрывать и поставить в теплое место на полчаса – час.

2. После этого выложить тесто на рабочую поверхность, смазанную маслом, и еще раз слегка вымесить смазанными растительным маслом руками.

3. Разделить тесто на 4 части.

4. Каждую часть сплюснуть и немного растянуть руками в лепешку и выпекать на сухой разогретой сковороде на среднем огне, под крышкой по 3 минуты с каждой стороны.

64. Жареные пирожки



Этот чудесный рецепт я позаимствовала у своей тети. Очень уж понравился непривычный способ приготовления теста. Признаюсь, по-детски радовалась, наблюдая, как оно всплывает в воде.

О выпечке мы поговорим немного позже, а пока – жареные пирожки.

Начинки можно использовать самые разнообразные: и сладкие, и несладкие. Мне нравится сладкое сочетание грецких орехов с повидлом, джемом, вареньем или просто свежими фруктами. При выпечке орехи впитывают фруктовый сок и приобретают неописуемый вкус и аромат.

- Молоко – 2 ст.
- Дрожжи – 2 ч.л.
- Сахар – 1 ст.л.
- Масло сливочное – 50 г
- Яйцо – 1 шт.
- Растительное масло – 1 ст. л. + масло для жарки
- Мука – 3–4 ст.
- Соль

• Повидло (густое варенье или конфитюр) – 0,5 ст.

• Орехи грецкие – 0,5 ст.

1. Смешать молоко, сахар и дрожжи.

2. Сливочное масло растопить.

3. В молочную смесь добавить все остальные продукты. Всыпать столько муки, чтобы тесто получилось мягким.

4. Налить в большую миску горячую воду (температура должна быть такой, чтобы в воду можно было опустить руку, и было горячо, но не больно).

5. Опустить тесто в миску с водой.

6. Как только тесто всплывет, вынуть его. Немного обмять.

7. Грецкие орехи крупно порубить и смешать с повидлом.

8. Слепить из теста пирожки. В середину каждого положить повидло с орехами.

9. Жарить пирожки на растительном масле со всех сторон до румяной корочки.

65. Пирог с брокколи



Я готовила два небольших пирога. Можно сделать один большой, или уменьшить количество ингредиентов вдвое и сделать один маленький пирог.

Когда я угостила этим пирогом папу, он рассмеялся, вспомнив цитату из любимого комедийного сериала: «Никогда бы не подумал, что я это скажу, но передай мне, пожалуйста, брокколи». Но он был вынужден признать, что, оказывается, и пирог с

брокколи может быть вкусным.

- Слоеное тесто – 300 г
- Брокколи – 500 г
- Лук – 1 шт.
- Чеснок – 1 зубчик
- Растительное масло – 1–2 ст.л.
- Творог – 200 г
- Яйца – 3 шт.
- Сливки (можно использовать сливки невысокой жирности) – 200 мл
- Твердый сыр – 100 г
- Соль
- Черный перец молотый
- Мускатный орех

1. Слоеное тесто разморозить при комнатной температуре.
2. Брокколи вымыть и разделить на мелкие соцветия.
3. Кочерыжку также мелко порезать. Опустить в кипящую подсоленную воду и варить 2–3 минуты.
4. Добавить к кочерыжке соцветия и варить еще минут 5. Откинуть на дуршлаг.
5. Лук мелко порезать. Чеснок нарубить. Пассеровать их на растительном масле.
6. Добавить к луку с чесноком брокколи.
7. Тесто немного раскатать. Выложить в формы, смазанные растительным маслом или выстланные бумагой для выпечки. Сделать из теста бортики.
8. Смешать творог с яйцами и сливками.
9. Твердый сыр натереть. Половину его добавить к творожной массе. Приправить мускатным орехом и молотым черным перцем. Еще раз тщательно перемешать.
10. Добавить к творожной массе овощную смесь. Выложить на тесто.
11. Посыпать оставшимся тертым сыром.
12. Выпекать при температуре 160°C от 30 до 50 минут, в зависимости от размера формы.

Выпечка

Я обожаю выпечку! Люблю сам процесс – он успокаивает, уравнивает, позволяет отвлечься от любых неприятных эмоций. А высшей степенью удовольствия становятся благодарные глаза любимых людей, с аппетитом уплетающих плоды моего труда.

А если привлечь к процессу и ребенка, то это может стать увлекательной и веселой забавой. Только будьте готовы к горам муки по всей кухне, вылепливанию из теста гусениц и куче переведенных продуктов.

Многие хозяйки боятся домашней выпечки, считая ее слишком сложной и затратной по времени. В этой книге я хочу опровергнуть это мнение. Бесспорно, есть рецепты высокой кухни, изготовление которых требует не только немалого умения, но и обучения у профессионалов. Но есть и другие рецепты – простые и довольно быстрые.

Я начала печь еще в детстве. И очень долгие годы совершенно не признавала дрожжевое тесто: мол, если ему нужно время, чтобы взойти, значит, это слишком долго и сложно. Но когда я попробовала сделать его раз-другой, это стал для меня один из самых любимых и простых видов выпечки. Да, на приготовление дрожжевого теста нужно время. Зато оно делает себя само. Нужно только смешать ингредиенты.

Всю выпечку можно условно разделить на хлебобулочные и кондитерские изделия. К первым относятся всевозможные булочки и хлебушки. А ко вторым – торты, пирожные, пироги и печеньки. Но не будем углубляться в теорию. Давайте лучше будет дегустировать. Это очень вкусно!

Печеньки

66. Творожные сахарные печенья



Не только вкусно, но и полезно. Попросите ребенка помочь вам – это будет еще и весело.

- Творог – 200 г
- Сливочное масло – 80 г
- Мука – 1/3 ст.
- Сахар – 1/3 ст.

• Сода, погашенная уксусом – 1 ч.л.

1. Сливочное масло подогреть до комнатной температуры.
2. К маслу добавить 3 ст.л. сахара и творог. Взбить.
3. Добавить соду, погашенную уксусом, и муку.
4. Замесить плотное, чуть липкое тесто. При необходимости можно добавить еще немного муки.
5. Положить тесто в холодильник на 20–30 минут.
6. Затем немного размять тесто руками и раскатать в пласт толщиной 1 см.

Для того чтобы раскатать липкое тесто, используйте полиэтиленовую пленку. Немного придавите тесто руками, накройте пленкой и раскатайте скалкой. Снимите пленку – и продолжайте приготовление по рецепту.

7. Вырезать из теста фигурные печенья. Посыпать их сахаром.
8. Выпекать до зарумянивания (время выпечки зависит от размера и формы печенюц) при температуре 200°C.

67. Рождественское печенье

Для меня нет времени лучше, чем долгие декабрьские вечера, когда мой дом наполняется запахом сладкой и ароматной выпечки. Я стараюсь печь печенючки, прянички, пироги и кексы как можно чаще. Это наша семейная традиция. И пусть порой кухня наполняется сугробами из муки. Зато задорный детский смех и радость быть вместе, вместе творить – это бесценно.

Одна из таких новогодних традиций – эти печенючки. Я пеку их только в декабре и январе. Часто делаю сразу двойную порцию – уж очень они вкусные и ароматные.

Кстати, вместо лимонной цедры можно использовать только апельсиновую, и наоборот.

- Мука – 1,5 ст.
- Сахар – 0,5 ст.
- Сливочное масло – 60 г
- Яйцо – 1 шт.
- Апельсиновый сок – 2 ст.л.
- Апельсиновая цедра – 1 ч.л.
- Лимонная цедра – 1 ч.л.
- Изюм – 0,5 ст.
- Масло для смазки противня

1. Охлажденное масло нарезать кубиками, добавить муку и растереть руками в крошку.

2. Добавить яйцо, сахар, изюм, цедру и апельсиновый сок. Вымесить тесто.
3. Тесто раскатать толщиной примерно 0,5–0,7 см. При помощи фигурных формочек вырезать печеньки.
4. Разложить печенья на смазанный маслом противень.
5. Выпекать 10–15 минут при температуре 210°C.

Противень и формы для выпекания можно смазывать сливочным маслом, маргарином или рафинированным подсолнечным маслом. Для большей надежности их можно еще присыпать мукой.

68. Снежки

Проще простого и вкуснее вкусного. По-другому и не скажешь. Печенье просто тает во рту.

- Мука – 100 г
- Крахмал – 250 г
- Сахарная пудра – 100 г
- Сливочное масло – 250 г
- Ванильный сахар
- Сахарная пудра для посыпки
- Бумага для выпечки

1. Масло размягчить (до комнатной температуры).
2. Перемешать масло с сахарной пудрой и ванильным сахаром.
3. Добавить крахмал и муку.
4. Вымесить однородное тесто.
5. Сформировать шарики диаметром около 1 см.
6. Противень застелить бумагой для выпечки.
7. Выложить шарики на противень на расстоянии друг от друга.
8. Вилку обмакнуть в муку и слегка приплюснуть ней шарики.
9. Выпекать 12–15 минут при температуре 170–180°C.
10. Охладить и посыпать сахарной пудрой.

69. Американское печенье

Почему это печенье американское, сложно объяснить. Но по вкусу оно действительно «американское».

- Сливочное масло – 200 г

- Сахар – 100 г
- Мука – 175 г
- Крахмал – 50 г
- Какао – 50 г
- Изюм – 50 г
- Шоколад – 50 г
- Ванилин
- Соль – 0,5 ч.л.
- Бумага для выпечки

1. Масло размягчить и растереть с сахаром добела.
2. Добавить муку, крахмал и соль. Перемешать.
3. Шоколад наломать в крошку.
4. Разделить тесто на 2 части.
5. В одну часть добавить ложечку муки и изюм.
6. Во вторую – какао и шоколадную крошку.
7. Из теста скатать шарики.
8. Противень застелить бумагой для выпечки.
9. Разложить печенье на противень. Приплюснуть вилкой и выпекать 15–20 минут в предварительно разогретой до 180°C духовке.
10. Остудить на противне.

70. Ореховые монетки



Я люблю печь печенье, потому что, как правило, оно готовится очень быстро и просто. Но этот рецепт – исключение. С ним придется немного повозиться. Зато сколько радости доставит оно вашим маленьким искателям сокровищ!

- Мука – 200 г
- Грецкие орехи – 100 г
- Сахар – 100 г
- Яйцо – 1 шт.
- Сливочное масло – 100 г
- Густой джем, повидло или варенье – 150 г
- Шоколад черный – 100 г
- Корица
- Кардамон

1. Отобрать красивые половинки грецких орехов. Остальные – смолоть.
2. Смешать муку с молотыми орехами, сахаром, корицей и кардамоном.
3. Охлажденное сливочное масло нарезать кубиками и добавить к сыпучей смеси.
4. Вбить яйцо и вымесить песочное тесто.
5. Положить тесто в герметическую емкость или завернуть в пищевую пленку и поставить в холодильник на 30 минут.
6. После этого обмять и раскатать в пласт толщиной примерно 1/3 см.
7. Вырезать из теста круглые печенья (для этого можно использовать специальную формочку или рюмочку).
8. Противень застелить бумагой для выпечки, уложить на него печенья и выпекать при температуре 180°C около 10 минут.
9. Повидло, варенье или джем немного разогреть.
10. Одно печенье намазать вареньем и накрыть вторым. Так проделать со всеми печеньями.
11. Шоколад растопить. Сверху на каждую монетку капнуть растопленный шоколад. Украсить кусочком грецкого ореха.

Пирожки, булочки, кексики и пирожные

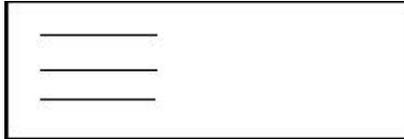
71. Кифле с сыром

Это упрощенный вариант очень вкусных булочек. Дети и взрослые их просто обожают!

- Слоеное дрожжевое тесто – 0,5 кг
- Сыр твердый – 150 г
- Яйцо – 1 шт.
- Мука для посыпки стола и противня

1. Слоеное дрожжевое тесто разморозить при комнатной температуре.

2. Твердый сыр нарезать брусочками.
3. Тесто слегка раскатать и разрезать на прямоугольники примерно 5x10 см.
4. На один край прямоугольника положить брусочек сыра.
5. На другом краю сделать 3 продольных надреза (как показано на рисунке)



6. Завернуть кифле, начиная с той стороны, на которой лежит сыр.
7. Уложить на противень, посыпанный мукой, надрезами вверх.
8. Яйцо слегка взбить и смазать им кифле.
9. Выпекать при температуре 210°C в течение 15 минут.
10. Готовые кифле получаются красивыми, «полосатыми» и вкусными – как в горячем, так и в холодном виде.

72. Творожные кексики



Очень рекомендую поэкспериментировать с формочками. Чем разнообразнее они будут – тем больше удовольствия получат малыши, выбирая ту, что им по вкусу, или даже придумывая на ходу истории и сказки. Пофантазируйте вместе – это очень нужно нашим детям, чтобы не забывать, что они любимы.

А еще я рекомендую поэкспериментировать с соотношением мука-манка. Я предлагаю вариант 1:1. Но можно менять пропорции, и от этого будет меняться и консистенция, и вкус кексиков. Кстати, это отличный способ накормить маленькую нехочучку творогом, если она его не любит.

Не торопитесь кушать кексы – в холодном виде они вкуснее.

- Творог – 250 г
- Яйца – 3 шт.
- Сметана – 2 ст.л.
- Сливочное масло – 50 г
- Мука – 8 ст.
- Манная крупа – 8 ст.
- Сахар – 1 ст.
- Соль – щепотка
- Сода – 1 ч.л.
- Кипяток – 1 ст.л.

1. Творог тщательно растереть.
2. Яичные белки отделить от желтков. Белки убрать в холодильник. Желтки растереть с солью.
3. Масло растопить и слегка охладить.
4. К творогу добавить желтки, масло, сахар и сметану.
5. Соду погасить кипятком. Добавить в творог и тщательно перемешать. Получится кремообразная достаточно воздушная масса.
6. Добавить муку и манку. Перемешать.
7. Белки взбить в крепкую пену. Добавить в тесто и аккуратно перемешать.
8. Выложить в смазанные маслом и посыпанные мукой формочки для кексов.
9. Выпекать при температуре 180°C примерно 20–30 минут (время выпечки зависит от размера кексов и мощности духовки).

73. Лимонные кексы



Этот рецепт мне порекомендовала моя подруга, за что я ей очень признательна. Очень ароматные кексы. Когда вы будете их печь, ваш дом наполнится ни с чем не сравнимым лимонным запахом.

- Яйца – 3 шт.
- Сахар – 1 ст.
- Лимон – 1 шт.
- Сливочное масло – 100 г
- Мука – 2,5 ст.
- Сметана – 100 г
- Сода, гашенная уксусом – 1 ч.л.
- Ванильный сахар

1. С лимона аккуратно снять цедру и измельчить. Выдавить сок.
2. Яйца взбить с сахаром.
3. Добавить цедру и сок лимона, ванильный сахар, размягченное сливочное масло, муку, соду, гашенную уксусом и сметану. Все перемешать.
4. Духовку разогреть до 180°C. Наполнить тестом формочки для кексов (примерно на 2/3).
5. Поставить в духовку. Время выпечки зависит от размера формочек. Готовность проверить личинкой.

Для того чтобы проверить готовность выпечки, проткните ее длинной тонкой деревянной палочкой. Если тесто прилипло к палочке, изделие еще не готово. Если палочка осталась

сухой – изделие можно вынимать из духовки.

74. Вафельные трубочки с кремом



Для приготовления этих пирожных понадобится специальная вафельница.

Такие трубочки – это любимое лакомство моего детства. Раньше их готовила мо мама, теперь – я. Изменила рецепт крема, а сами трубочки остались неизменными. Их можно наполнять любым масляным кремом, фруктами или мороженым. Я предлагаю яблочный крем, с приятными кисловатыми нотками.

Для вафель:

- Маргарин – 250 г
- Сахар – 1 ст.
- Яйца – 3 шт.
- Мука – 2 ст.
- Вода – 1 ст.

Для крема:

- Яблоки – 0,5 кг
- Сахар – 150 г
- Лимонный сок – 2 ст.л.
- Ванильный сахар

- *Яйцо – 1 шт.*
- *Крахмал – 2 ст.л.*
- *Масло сливочное – 200 г*

Приготовление вафель:

1. Маргарин растопить. И слегка охладить.
2. Добавить сахар и яйца. Тщательно перемешать.
3. Постепенно всыпать муку. Перемешать.
4. Добавить воду. Тесто должно получиться жидкое, как на блины.
5. Разогреть блинницу.
6. Вливать по столовой ложке тесто на блинницу. Поджаривать до румяного цвета.
7. Сразу же, горячими, сформировать трубочки.

Приготовление крема:

1. Яблоки очистить от сердцевин и шкурки. Потереть на мелкой терке и тушить на слабом огне под закрытой крышкой около 15 минут, до полного размягчения.
2. Добавить сахар, лимонный сок и ванильный сахар. Охладить.
3. Добавить яйцо, крахмал и тщательно размешать.
4. Повторно поставить на слабый огонь и варить, постоянно помешивая, до загустения.
5. Охладить.
6. Сливочное масло размягчить до комнатной температуры. Взбить масло. Затем по ложке ввести яблочную массу, продолжая взбивать.

При приготовлении масляного крема важно, чтобы температура масла и остальных ингредиентов была примерно одинаковой. Если какой-то из них будет значительно теплее, масло начнет таять, и крем расслоится.

7. Остывшие трубочки начинить кремом.

75. Булочки с корицей



Впервые я приготовила такие булочки, когда моей дочке было чуть больше годика. С тех пор всякий раз, когда я собираюсь готовить булочки с корицей, она прыгает и хлопает в ладошки от радости. Уж очень она любит этих улиточек. И очень здорово помогает их заворачивать.

- Мука – 5–6 ст.
 - Сахар – 2–2,5 ст.
 - Молоко – 1 ст.
 - Дрожжи сухие – 1 пакетик
 - Яйца – 3 шт.
 - Масло подсолнечное рафинированное – 1/3 ст.
 - Корица – 1 упаковка
1. Молоко немного подогреть (чтобы оно было теплым, но не горячим).
 2. Добавить к молоку 1 стакан сахара, 1 стакан муки и пакетик дрожжей.
 3. Перемешать. Это так называемая опара. Накрыть полотенцем и оставить на 10–15 минут.
 4. Когда на опаре появятся пузырьки (это признак того, что дрожжи «заработали»), добавить яйца и муки столько, чтобы тесто было упругим, но еще немного липким.
 5. Добавить растительное масло, еще 1–2 ложки муки и тщательно вымесить.
 6. Накрыть полотенцем или крышкой и оставить в теплом месте на 1 час.
 7. 1–1,5 стакан сахара смешать с пакетиком корицы.
 8. Когда тесто взойдет, отрывать от него по кусочку (такому, чтобы его можно было взять в

ладонь).

9. Кусочек теста раскатать. Выложить на него корицу с сахаром. Свернуть в рулет и снова раскатать. Повторно посыпать корицей с сахаром и аккуратно свернуть в жгут, чтобы не высыпалась начинка. Свернуть жгут в виде улитки, конец подвернуть вниз.

10. Выложить булочки на посыпанный мукой противень, с расстоянием друг от друга.

11. Сверху на булочки посыпать еще немного корицы с сахаром.

12. Выпекать булочки при температуре 200⁰С около 15 минут.

76. Мешочки с яблочно-ореховой начинкой

С гордостью могу сказать, что этот несложный рецепт придумала моя дочь. Очень ароматная выпечка, в которой грецкие орехи впитывают яблочный сок, приобретая тонкий фруктовый вкус и аромат.

- Слоеное тесто – 500 г
- Яблоки – 3 шт.
- Лимонный сок – 1 ст.л.
- Сахар – 0,5 ст.
- Грецкие орехи – 100 г
- Мука для посыпки рабочей поверхности и противня

1. Слоеное тесто разморозить при комнатной температуре.

2. Яблоки очистить от сердцевины и шкурки. Нарезать небольшими дольками и сбрызнуть лимонным соком.

Нарезанные или натертые на терке яблоки всегда лучше сбрызнуть лимонным соком. Это предотвращает их потемнение.

3. Орехи очистить и крупно нарубить.

4. Немного раскатать тесто и при помощи блюда или другой формы вырезать из теста кружочки диаметром 10–12 см.

5. В середину каждого кружочка положить пару долек яблока, чайную ложку сахара и немного орехов.

6. Свернуть тесто в виде мешочка. Тщательно защепить края.

7. Выложить изделия на противень.

8. Сверху сделать 1–2 маленькие дырочки, например, при помощи зубочистки.

9. Выпекать при температуре 220⁰С в течение 10–15 минут.

77. Сочники

Еще одна возможность сделать полезные блюда из творога вкусными – традиционные сочники.

Для теста:

- Мука – 4 ст.
- Маргарин – 150 г
- Яйца – 3 шт.
- Сахар – 4 ст.л.
- Соль – 1/2 ч.л.
- Сметана (20–25 % жирности) – 1/2 ст.
- Сода, гашенная уксусом – 1/2 ч.л.

Для начинки:

- Творог – 500 г
- Сахар – 4 ст.л.
- Яйцо – 1 шт.
- Мука – 1–2 ст.л.
- Ванильный сахар
- Масло для смазки противня

1. Маргарин растопить. Добавить 2 яйца, сметану, сахар, соль и перемешать.
2. Добавить соду, гашенную уксусом, и муку. Вымесить тесто.
3. Для начинки смешать все ингредиенты. Начинка не должна растекаться.
4. Раскатать тесто толщиной около 5 мм. Вырезать кружочки.
5. На половинку кружочка выложить начинку и накрыть второй половинкой. Бока сочников прищипить, а серединку оставить открытой.
6. Противень посыпать мукой. Выложить сочники.
7. Яйцо слегка взбить. Смазать им сочники.
8. Выпекать при 180°C примерно 25 минут.

78. Маффины апельсиновые с шоколадом

Ароматные, нежные – в лучших традициях. Детям не может не понравиться!

- Сливочное масло – 125 г
- Сахар – 1/2 ст.

• Мука – 1,5 ст.

• Сода – 1 ч.л.

• Уксус – 1,5 ч.л.

• Яйца – 3 шт.

• Сметана – 0,5 ст.

• Цедра 1 апельсина

• Шоколад – 50 г

• Масло для смазывания формочек

1. Масло размягчить. Взбить миксером и сахаром.

2. Постепенно, по одному, добавить яйца, продолжая взбивать.

3. Добавить апельсиновую цедру, сметану и соду, гашеную уксусом. Снова взбить.

4. Постепенно всыпать муку. Взбить до однородности.

5. Шоколад разломать на мелкие кусочки (можно использовать специальную шоколадную крошку). Добавить в тесто и перемешать ложкой.

6. Смазать формочки маслом. Присыпать мукой. Выложить тесто в формочки и выпекать при температуре 190°C около 20–25 минут.

79. Тульский пряник

Самый настоящий ароматный медовый пряник! Можно придать ему разнообразные формы – к новогодним праздникам, к Пасхе, на день рождения или просто так.

Можно приготовить пряники и без глазури.

• Сахар – 1 ст.

• Яйца – 2 шт.

• Маргарин – 125 г

• Мед – 3 ст.л.

• Корица – 1 ст.л.

• Сода (не гашенная) – 1 ч.л.

• Мука – 2,5 ст.

• Повидло – 1 ст.

• Масло для смазывания формочек

Для глазури:

• Молоко – 2 ст.л.

• Сахар – *BS ст.*

1. Маргарин размягчить до комнатной температуры.
2. Перемешать в кастрюле сахар, яйца, соду, корицу и мед.
3. Добавить маргарин и еще раз тщательно перемешать.
4. Поставить на водяную баню на 10–15 минут, периодически помешивая, до получения однородной воздушной массы.
5. Снять с огня. Добавить 1 стакан муки, перемешать и охладить.
6. Когда тесто остынет и станет слегка теплым, добавить оставшуюся муку. Тщательно вымесить.
7. Формочки смазать маслом. Выложить в них тонким слоем тесто (толщиной примерно полсантиметра).
8. Сверху выложить повидло. И прикрыть еще одним слоем теста.
9. Выпекать при температуре 180°C примерно 15–20 минут (в зависимости от размера пряников).
10. Для глазури соединить в кастрюле молоко и сахар, довести до кипения и варить, помешивая, 5 минут.
11. Смазать теплые пряники горячей глазурью.

Пирог, рулеты, кексы

80. Рулет маковый



Люблю выпечку с маком. И моя дочь тоже. Я долго экспериментировала с маковыми

рулетами. И, в конце концов, пришла к выводу, что это лучший рецепт.

Для теста:

- Дрожжи – 1 пакетик (на 500 г муки)
- Сахар – 0,5 ст.
- Мука – 2,5 ст.
- Вода теплая – 1 ст.
- Соль – 1 щепотка
- Яйца – 2 шт.
- Масло сливочное – 80 г

Для начинки:

- Молоко – 200 мл
- Мак – 200 г
- Сахар – 150 г
- Песочное печенье – 100 г

1. Сливочное масло растопить.
2. Дрожжи смешать с сахаром и теплой водой.
3. Добавить муку, соль, 1 яйцо и сливочное масло. Замесить тесто.
4. Накрывать тесто полотенцем или крышкой и поставить в теплое место на 30–40 минут.
5. Для начинки молоко вскипятить. Добавить мак и варить, пока масса не загустеет.
6. Песочное печенье измельчить в крошку.
7. Снять маковую массу с огня, добавить печенье и сахар. Перемешать.
8. Тесто обмять. Разделить на 2 части. Каждую из них раскатать на силиконовой подстилке в прямоугольник. Выложить ровным слоем начинку. При помощи силиконовой подстилки свернуть в рулет.
9. Выложить рулеты на противень. Оставить на 15 минут на расстойку. Смазать слегка взбитым яйцом. И выпекать при температуре 180–200°C в течение 45–50 минут.

81. Шоколадный пирог

Очень простой в приготовлении пирог. Отличный вариант, когда ребенок хочет сладенького прямо сейчас, долго не дожидаясь.

- Масло сливочное – 100 г
- Мука – 1,5 ст.

- Сахар – 1 ст.
- Яйцо – 1 шт.
- Какао – 2 ст.л.
- Молоко – 1 ст.
- Сода, гашенная уксусом – 1 ч.л.
- Фруктовое варенье или повидло
- Масло для смазывания формы
- Мука для посыпки формы

1. Масло растереть. Добавить сахар и яйца.
2. Муку смешать с какао. Всыпать в масляную смесь.
3. Добавить соду, гашенную уксусом, и молоко. Замесить тесто.
4. Форму смазать растительным маслом, присыпать мукой. Выложить тесто.
5. Выпекать при температуре 180°C около получаса.
6. Готовый пирог разрезать на два пласта, смазать вареньем или повидлом. Уложить друг на друга.

82. Банановый хлеб



Несмотря на довольно скромное название, этот «хлеб» на самом деле – очень нежный кекс.

Он требует контроля процесса выпечки. Не перепеките! Хлеб должен получиться немного влажным (деревянная палочка все равно должна выходить из теста сухой, но, возможно, с мелкими крошками).

• Бананы (лучше использовать переспелые) – 2 шт.

• Яйца – 2 шт.

• Сахар – 1,5 ст.

• Молоко – 0,5 ст.

• Мука – 2 ст.

• Грецкие орехи – 1 ст.

• Сода, гашенная уксусом – 0,5 ч.л.

• Ваниль

• Соль

1. В большой емкости смешать миксером все ингредиенты в том порядке, в котором они перечислены.

2. Вылить тесто в смазанную маслом форму для кекса.

3. Выпекать в разогретой до 200°C духовке.

4. Через 15 минут снизить температуру до 180°C.

5. Еще через 15 минут понизить температуру до 160°C.

6. В следующие 15 минут выпекать при температуре 140°C.

7. И, наконец, еще через 15 минут снизить температуру до 120°C. И выпекать в течение 15 минут.

83. Домашний песочный пирог

Очень просто, по-домашнему и очень вкусно. Классический песочный пирог в лучших традициях жанра.

Масло сливочное – 200 г

Сахар – 1 ст.

Яйцо – 2 шт.

Сметана – 4 ст.л.

Ванильный сахар – 0,5 пакетика

Мука – 3 ст.

Сода, гашенная уксусом – 1 ч.л.

Повидло или варенье – 1,5–2 ст.

1. Масло довести до комнатной температуры. Растереть с сахаром.
2. Добавить сметану, гашенную уксусом соду, ванильный сахар, часть муки и размешать.
3. Взбить яйца. Влить в тесто.
4. Добавить оставшуюся часть муки и быстро перемешать.
5. Разделить тесто в соотношении примерно 1/3 и 2/3.
6. Меньшую часть положить в морозильник.
7. Большую часть теста разровнять на противне.
8. Выложить сверху повидло.
9. Меньшую часть теста вынуть из морозильника и потереть на крупной терке. Выложить на варенье сверху.
10. Пирог поставить в разогретую до 200°C духовку и выпекать 20–25 минут.

84. Мраморный кекс

Очень красивый и эффектный кекс. Нежный, тающий во рту, с тонким ароматом – это все о нем. Правда, приготовление потребует немного времени и четкого соблюдения рецептуры.

- Мука – 1,25 ст.
- Сливочное масло – 250 г
- Сахар – 1 ст.
- Соль -1 щепотка
- Ванильный сахар – 1 пакетик
- Яйцо – 4 шт.
- Какао – 2–3 ст.л.

1. Масло размягчить до комнатной температуры. Взбить миксером, постепенно добавляя сахар, ванильный сахар и соль.
2. Отделить яичные желтки от белков. Белки поставить в холодильник. Желтки по одному добавлять в масляную смесь, продолжая взбивать. Важно каждый следующий желток добавлять только после того, как предыдущий перемешан.
3. Продолжая перемешивать масляную смесь вилкой, постепенно, по ложке, добавлять муку.
4. Тесто разделить на 2 части.
5. 2 белка взбить в крепкую пену. В одну половину теста добавить взбитые белки и очень аккуратно перемешать.
6. Во вторую половину добавить какао. Оставшиеся белки также взбить. Добавить в шоколадное тесто и тщательно перемешать.

7. Форму для кекса смазать маслом и посыпать мукой. Выложить светлое тесто. Сверху – шоколадное. Аккуратно смешать их вилкой, сверху вниз, чтобы получился мраморный узор.
8. Выпекать 45 минут при температуре 170°C. В это время духовку не открывать.
9. Затем накрыть кекс бумагой для выпечки и выпекать еще минут 20.
10. Готовый кекс накрыть полотенцем и оставить остывать.

85. Ореховый пирог с яблочной начинкой



Это один из самых ароматных и неповторимых рецептов, который мне когда-либо приходилось готовить. И, между прочим, еще и полезный. Его нужно попробовать!

Кстати, в зависимости от кислоты яблок количество сахара в начинке можно либо увеличивать, либо уменьшать.

Для теста:

- Мука – 300 г
- Масло сливочное – 200 г
- Молотые грецкие орехи – 100 г
- Яйцо – 1 шт.
- Соль – 1 щепотка
- Сахар – 0,5 ст.
- Ванильный сахар – 1 пакетик

Для начинки:

- Яблоки – 6 шт.
- Лимонный сок – 1 ст.л.
- Сахар – 0,5 ст.
- Крахмал – 2 ч.л.
- Масло для смазывания формы

1. Муку просеять на стол, смешать с сахаром, ванильным сахаром, солью и молотыми грецкими орехами.
2. Добавить порубленное кусочками охлажденное сливочное масло и порубить ножом до получения крошки.
3. Добавить яйцо и вымесить эластичное тесто.
4. Скатать его в шар, завернуть в пленку и убрать в холодильник на 30 минут.
5. Разделить тесто на две части в соотношении 1/3 и 2/3.
6. Большую часть выложить в разъемную форму, аккуратно разровнять и сформировать бортики высотой 2–3 см.
7. Наколоть низ пирога в нескольких местах вилкой. Поставить в разогретую до 200°C духовку примерно на 5 минут.
8. Для начинки очистить яблоки от сердцевины и мелко нарезать. Сбрызнуть лимонным соком. Добавить сахар и крахмал. Перемешать.
9. Выложить яблочную начинку в форму.
10. Меньшую часть теста накрыть пленкой и раскатать. Аккуратно переложить на пирог. Сделать ножом надрезы в 3–4 местах.
11. Выпекать при температуре 180°C минут 45–60.
12. Готовый пирог остудить в форме.

86. Штрудель с яблоками

Существует огромное множество рецептов штруделей. Но я люблю этот – простой и очень яблочный.

Для теста:

- Мука – 3 ст.
- Яйца – 2 шт.
- Сливочное масло – 50 г
- Вода – 1/2 ст.

- Сахар – 3 ст.л.
- Соль – 1/2 ч.л.

Для начинки:

- Яблоки – 5–6 шт.
- Сахар – 2 ст.л.
- Сухари – 1/2 ст.
- Корица – 1/2 ч.л.
- Масло сливочное – 20 г
- Яйцо для смазки – 1 шт.

1. Сливочное масло размягчить до комнатной температуры.
2. Растереть яйца, сахар и соль.
3. Добавить воду комнатной температуры и перемешать до растворения сахара и соли.
4. Муку просеять на столе. Сделать лунку, положить в нее масло, аккуратно вылить яичную смесь и замесить крутое тесто.
5. Дать тесту постоять 30–40 минут.
6. Для начинки яблоки очистить и нарезать тонкими ломтиками.
7. Сухари измельчить при помощи мясорубки или блендера.
8. Смешать сахар, сухари и корицу.
9. Затем разделить тесто на 2 части. Раскатать поочередно каждую из них на силиконовой подстилке в очень тонкий пласт (около 1 мм толщиной).
10. Масло для начинки растопить. И смазать им всю поверхность пласта.
11. Выложить на тесто слой яблок. Посыпать смесью сухарей, сахара и корицы.
12. Свернуть тесто в рулет, приподнимая край вместе с силиконовой подстилкой.
13. Выложить рулет швом вниз на смазанный маслом и посыпанный мукой противень. Аналогично приготовить и второй штрудель.
14. Яйцо для смазки слегка взбить и смазать им оба штруделя. Проколоть их ножом в нескольких местах.
15. Выпекать при температуре 200–220°C в течение 25–30 минут.

87. Творожный пирог

Еще один вариант песочного пирога – на этот раз с творожной начинкой. Этот вариант мягче и нежнее предыдущего.

Для теста:

- мука – 1,5 ст.
- сахар – 0,5 ст.
- масло – 130 г
- сода, гашенная уксусом – 1 ч.л.

Для начинки:

- Творог – 250 г
- Сметана – 0,5 ст.
- Яйца – 2 шт.
- Сахар – 0,5 ст.

1. Сливочное масло размягчить до комнатной температуры. Растереть с сахаром.
2. Добавить соду, погашенную уксусом, и муку.
3. Растереть руками в мучную крошку.
4. Отделить яичные желтки от белков.
5. Творог размять вилкой, добавить сметану и желтки.
6. Белки взбить с сахаром, добавить в творожную массу.
7. В форму для выпекания высыпать 2/3 теста. Сверху выложить творожную массу и посыпать оставшимся тестом.
8. Выпекать 25–30 минут в разогретой до 180–200°C духовке.

Торты

Нет ничего вкуснее, чем домашний торт, приготовленный для вашего малыша с любовью. Сделать такую вкуснятину на день рождения вашего любимого ребеночка – это не только проявление ваших нежнейших чувств, но и забота о его здоровье – ведь домашний сметанник можно приготовить уже на 2 годика!

Приготовление тортика займет некоторое время, но это совсем не сложно, и справится с ним даже молодая хозяйка, которая прежде никогда ничего не пекла.

На фото я украшала торты изделиями из мастики и масляным кремом. Но можно украсить их и покупными украшениями или просто смазать кремом. Для детского стола я не рекомендую использовать искусственные красители. Ведь некоторые разрешенные в Советском Союзе красители в последние годы, после прохождения современных исследований, были признаны токсичными. Кто знает, что скажут наши дети через 10–15 лет, изучив более досконально современные красители.

Поэтому я рекомендую старые и проверенные способы: красный цвет можно получить, добавив в масляный крем смесь свекольного и морковного сока; оранжевый – морковный, розовый – свекольный сок или ягодное варенье. Зеленый оттенок можно получить при добавлении измельченной в блендере мяты (или другой зелени). Красиво – и совершенно безопасно для здоровья!

Чтобы торты были вкуснее, я рекомендую готовить их накануне вечером. И, конечно, хранить в холодильнике!

88. Сметанник «Пушок»

Очень простой, экономичный и быстрый в приготовлении сметанник. Требуется минимум усилий. Результат превосходный! При желании можно готовить и без какао. А крем можно подкрасить вареньем.

Для теста:

- Яйца – 3 шт.
- Сахар – 1 ст.
- Сметана – 1 ст.
- Какао – 1 ст.л.
- Мука – 2 ст.
- Сода, гашенная уксусом – 1 ч.л.
- Масло для смазки формы

Для крема:

- Сметана 25 % жирности – 400 мл
- Сахар – 1 ст.

1. Яйца тщательно взбить с сахаром, до полного растворения крупинок сахара.
2. Добавить муку, какао, сметану, гашеную соду. Тщательно взбить.
3. Смазать форму для выпечки маслом, посыпать мукой.
4. Вылить в форму половину теста. Выпекать при температуре 180°C.
5. Аналогично испечь и второй корж. Каждый из них разрезать вдоль пополам.
6. Для крема сметану взбить с сахаром.
7. Промазать коржи кремом.
8. Дать настояться несколько часов.

89. Медовый торт «Нежность»

Очень люблю этот рецепт за то волшебство, которое происходит с медом во время его нагревания и добавления соды.

Когда я делаю двух- и трехъярусные торты, я делаю их комбинированными. И 1–2 верхних яруса обычно готовлю по этому рецепту. Нижним ярусом может быть бисквит или сметанник.

Уж извините за тавтологию, но к этому торту я снова предлагаю сметанный крем. Он очень простой в приготовлении и совсем не вредный для деток.

Для теста:

- Сливочное масло – 200 г
- Сахар – 1 ст.
- Яйцо – 1 шт.
- Мед – 2 ст.л.
- Сода – 1 ч.л.
- Мука – около 2 ст.

Для крема:

- Сметана 25 % жирности – 500 г
- Сахар – 1 ст.
- Орехи грецкие – 1/3 ст.
- Какао – 1 ст.л.

1. Сливочное масло размягчить.
2. Соединить сливочное масло, сахарный песок, яйцо и тщательно перемешать.
3. Мед нагреть в кастрюльке, довести до кипения и погасить в нем соду.
4. Влить полученную медовую массу в первую смесь.
5. Добавить муку и замесить мягкое тесто.
6. Разделить тесто на 5 частей. Раскатать каждую часть толщиной 1 см. Выпекать 3–5 минут при температуре 200°C.
7. Для крема взбить сметану с сахаром.
8. Грецкие орехи крупно порубить.
9. Готовые коржи смазать кремом, каждый равномерно посыпая орехами.

90. Шоколадный бисквит

Этот торт очень большой, поэтому иногда я готовлю половину рецепта. Крем можно выбрать любой. При желании можно также использовать классический сметанный.

Для теста:

- Мука – 3 ст.
- Сахар – 2 ст.
- Сода – 1,5 ч.л.

- Уксус – 1 ст.л.
- Какао-порошок – 4 ст.л.
- Яйца – 2 шт.
- Молоко – 1 ст.
- Масло подсолнечное рафинированное – 1/3 ст.
- Кипяток – 1 ст.

Для крема:

- Сливочное масло – 200 г
- Творог (лучше жидкий) – 300 г
- Сахар – 1 ст.
- Банан – 1 шт.
- Лимонный сок – 1 ст.л.

Для глазури:

- Сметана – 3 ст.л.
- Сахар – 2 ст.л.
- Какао – 2 ст.л.

1. Смешать все сухие продукты.
2. Яйца взбить миксером. Добавить масло и продолжить взбивание.
3. Добавить соду, погашенную уксусом, и продолжить взбивание.
4. Чередую, в несколько приемов добавить молоко и сухую смесь. Всякий раз тщательно взбивая.
5. В получившееся густое тесто влить стакан крепкого кипятка и снова взбить до получения однородной консистенции.
6. Вылить в большую форму и выпекать 25–30 минут при температуре 180⁰С. Дать остыть.
7. Для крема размягчить сливочное масло. И растереть его с сахаром.
8. Банан измельчить в блендере. Сбрызнуть лимонным соком.
9. В масляную массу добавить творог (если он не жидкий, его лучше предварительно перетереть в блендере) и банан. Тщательно перемешать.
10. Остывший торт разрезать поперек на 2–3–4 части (как получится) и промазать кремом.
11. Для глазури соединить сметану с сахаром и какао в кастрюле и разогреть, непрерывно помешивая, до полного растворения сахара. Покрыть глазурью торт.

Десерты

По соотношению «полезное и приятное» десерты имеют бесспорное и безапелляционное лидерство. Большинство из них содержат много витаминов и минеральных веществ. И дети их любят – сладкие ведь!

Как правило, главная задача десерта – это приятное и легкое завершение трапезы. Но на сегодняшний день вкусный и полезный десерт может быть не только финальной нотой ужина или обеда, но и полноценным завтраком, полдником или ужином.

Десерты могут быть холодными и горячими. Холодные десерты освежают, придают бодрости. Это и муссы, и желе, и мороженное, и мн. др. Горячие десерты согревают и ускоряют процессы переваривания пищи. Это суфле, пудинги, шоколадные напитки и пр.

Впрочем, существует немало «универсальных» десертов, которые вкусны как в горячем, так и в холодном виде.

Разновидностей десертов так много, что давать какие-либо общие рекомендации довольно сложно. Я могу лишь посоветовать как можно чаще готовить малышам фруктово-ягодные десерты и десерты из молочных продуктов. Детям нужны сладости. И лучше отдать предпочтение именно таким. Ведь покупные сладости всегда в большей или меньшей степени остаются для нас котом в мешке. Их длиннющие перечни ингредиентов, пестрящие непонятными словами, зачастую ни о чем не говорят. И, конечно, обожаемая мною выпечка не может конкурировать по пользе с десертами из фруктов, ягод, молока и молочных продуктов.

Поэтому предлагаю вам на вооружение несколько простых в приготовлении и полезных десертов, которые, надеюсь, полюбятся и вашим малышам.

91. Творожный десерт



Моя дочка очень любит все возможные разновидности желе – в том числе, как это ни странно, и холодец. Поэтому такой вариант творожного желе ей тоже пришелся по душе.

- Творог – 200 г
- Кефир – 400 г
- Сахар – 1 ст.
- Желатин – 2 ст.л.
- Вода – 1 ст.

1. Желатин распустить в горячей воде.
2. Тщательно перемешать в блендере творог, кефир и сахар.
3. Остывший желатин добавить к творожной массе. Перемешать.
4. Разлить в формочки и охладить.

92. Клубнично-лимонное чудо

Очень вкусное сочетание сладкой клубники и освежающего лимона. Этот волшебный мусс изначально был частью торта. И вся моя семья его просто обожала. Такой десерт – это упрощенный вариант. И в то же время – самое вкусное.

- Желатин – 28 г
- Клубника – 400 г
- Йогурт без добавок – 600 мл
- Сахар – 250 г
- Сливки (не менее 30 % жирности) – 400 мл
- Лимон – 1 шт.

1. 16 г желатина распустить в горячей воде.
2. Ягоды измельчить в блендере. Добавить 200 мл йогурта и 100 г сахара. Влить желатин.
3. 200 мл сливок немного охладить, затем взбить. Осторожно и быстро подмешать сливки к клубничной массе, как только она начнет густеть.

Сливки лучше всего взбиваются в охлажденном виде. Для этого достаточно на 5 минут положить пакетик сливок, венчик миксера и емкость, в которой вы будете взбивать, в морозильник.

Если по какой-то причине сливки не взбились, не расстраивайтесь. Добавьте в них 1–2 ст.л. лимонного сока и продолжайте взбивать – масса на глазах приобретет нужную консистенцию.

4. Для лимонного мусса распустить 12 г желатина.
5. С лимона осторожно снять цедру (натереть на мелкой терке или мелко нарубить) и выжать сок.
6. Смешать 400 мл йогурта, 150 г сахара, сок и цедру лимона. Добавить желатин.

7. 200 мл сливок также охладить и взбить. Осторожно смешать с лимонной массой.
8. Клубничную и лимонную массу переложить в кондитерские мешочки и слоями выложить в порционные десертницы.
9. Поставить в холодильник на 2–3 часа – до полного загустения.

93. Клубничный десерт

Еще один десерт из клубники. Это немного напиток, немного десерт, и чуть-чуть – почти мороженное. Как правило, дети любят клубнику. А значит, и этот клубничный йогурт придется им по вкусу.

- *Замороженная клубника – 200 г*
- *Йогурт натуральный без добавок – 500 мл*
- *Мед – 2–3 ст.л.*

1. Клубнику, не размораживая, измельчить в блендере.
2. Добавить мед, перемешать.
3. Влить йогурт и снова взбить в блендере.
4. Разлить по бокалам.

94. Яблочный мусс



Этот нежный яблочный мусс полюбился в моей семье не только детям, но и взрослым. А моя дочь совершенно убеждена, что он делается из банана. После того, как я попыталась возразить и рассказать, что в нем на самом деле, дочка стала называть его «яблочно-банановый десерт».

- Яблоко -2 шт.
- Вода -1 ст.
- Манная крупа – 1–1,5 ст.л.
- Сахар – 2 ч.л.
- Сметана – 2 ст.л.
- Корица

1. Яблоки очистить от кожицы и семечек и некрупно порезать.
2. Залить яблоки горячей водой и варить до мягкости (около 10 минут).
3. Отлить отвар в отдельную кастрюлю. Из яблок блендером сделать пюре.
4. Отвар снова вскипятить, тонкой струйкой всыпать манную крупу и варить 10 минут. Затем добавить сахар и сметану и снова довести до кипения.
5. Соединить отвар с яблочным пюре, тщательно взбить и разложить по креманкам. Посыпать корицей.

95. Шоколадная колбаска



Конечно, этот десерт в раздел «полезные» может попасть с большой натяжкой. Единственная его полезность заключается в том, что это домашний продукт, сделанный вашими руками, и не содержит химию (что, впрочем, зависит от того, какое печенье вы используете).

Я помню такую колбаску еще с детства. И помню, когда мама ее готовила, это был праздник. И огромная радость, потому что это было вкуснейшая сладость!

- Печенье – 250 г
- Орехи -1/3 ст.
- Изюм – 1/3 ст.
- Масло сливочное – 200 г
- Сахар – 0,5 ст.

• Молоко – 0,25 ст.

• Какао – 2 ст.л.

1. Растопить масло в кастрюле на маленьком огне.

2. Добавить молоко, сахар и какао. Варить 1–2 минуты.

3. Измельчить печенье. Порубить орехи и изюм. Добавить в первую смесь. Тщательно перемешать и снять с огня.

4. Выложить полученную массу в фольгу в виде колбаски и отправить в морозильник на 1 час.

96. Яблочные лодочки



...или просто фаршированные яблочки.

• Яблоко – 2 шт.

• Сахар – 2 ст.л.

• Творог – 100 г

• Орехи – 20 г

• Печенье песочное – 20 г

• Лимонный сок – 1 ч.л.

1. Яблоки разрезать пополам, очистить от сердцевины. Аккуратно ложечкой вынуть мякоть. Сбрызнуть лимонным соком.

2. Мякоть яблока мелко нарезать, добавить сахар, творог и рубленые орехи.
3. Начинить яблочно-творожной массой «лодочки» из яблок.
4. Печенье измельчить в мелкую крошку. Посыпать им «лодочки».
5. Запекать 12–15 минут при температуре 180°C.

97. Бананы с творогом и йогуртом

Горячий банановый десерт, который не только может быть радостным завершением обеда, но и замечательным полноценным завтраком или ужином.

- Бананы – 2 шт.
- Лимонный сок – 2 ст.л.
- Творог – 100 г
- Йогурт – 100 г
- Яйцо – 1 шт.
- Мед – 1–2 ст.л.

1. Бананы очистить, разрезать вдоль пополам и выложить в форму для выпекания. Сбрызнуть лимонным соком.
2. Творог взбить с йогуртом, яйцом и медом до однородной массы, выложить на бананы.
3. Выпекать при температуре 200°C в течение 10 минут.

98. Банановое суфле

Суфле – штука довольно прихотливая. Для того чтобы оно получилось, обязательно нужно соблюдать температурный режим и время выпечки. Важно, чтобы нагрев был равномерным. И во время выпечки нельзя открывать духовку, иначе суфле осядет.

- Бананы – 2 шт.
- Яйцо (белок) – 1 шт.
- Сахар – 2 ч.л.
- Масло сливочное – 1 ч.л.
- Сахарная пудра – 1 ч.л.
- Сок лимонный – 1 ст.л.
- Масло для смазывания формочек

1. Бананы очистить и размять вилкой.
2. Яичный белок взбить миксером, постепенно добавляя лимонный сок.
3. К мякоти бананов добавить сахар, в взбитых белках, перемешать.

4. В смазанные маслом формочки для суфле выложить полученную массу, украсить взбитым белком и запечь до румяной корочки.

5. Подавать суфле горячим, посыпав сахарной пудрой.

99. Яблочный крамбль



Очень яблочный десерт. Количество сахара может в нем варьироваться, в зависимости от сладости яблок.

- Яблоки – 6 шт.
- Сахар – 250 г
- Мука – 150 г
- Масло сливочное – 125 г
- Лимонный сок
- Корица
- Ванильный сахар

1. Яблоки очистить и нарезать крупными кусочками. Выложить в форму и сбрызнуть лимонным соком. Посыпать корицей и ванильным сахаром.

2. Смешать муку с сахаром.

3. Нарезать масло кубиками.

4. Мучную смесь с маслом размешать руками до состояния однородной рассыпчатой массы.

5. Высыпать тесто на яблоки.
6. Выпекать около 30 минут при температуре 200–210°C.

100. Ягодный смузи

Это просто витаминная бомба, которая непременно понравится вашим детишкам. По этому рецепту можно готовить смузи из любых ягод и их сочетаний. Зимой можно использовать свежзамороженные ягоды, летом – любые сезонные. Если ягоды кислые, в коктейль можно добавить сахар или мед по вкусу. Также летом можно добавить немного льда, чтобы он приобрел освежающий эффект.

- Ягоды замороженные – *BS ст.*
- Йогурт натуральный без добавок – *BS ст.*
- Молоко – *BS ст.*
- Банан – 1 шт.

1. Банан очистить.
2. Все ингредиенты смешать в блендере до получения однородной массы.

Подводные камни в детском питании

Мне всегда хочется порадовать и побаловать своих деток чем-нибудь вкусным. По-моему, это вполне естественно для любой матери. Но есть определенные рекомендации, чего делать не стоит или даже просто категорически запрещено. Именно об этом я и хочу рассказать.

30 «НЕ» в детском питании

1. **Не** заставляйте ребенка кушать, если он не хочет.
2. **Не** старайтесь заменить отвергнутую еду «хоть чем-нибудь».
3. **Не** просите ребенка есть то, что не ели бы сами (за исключением диетических блюд, назначенных доктором). Будьте честны!
4. **Не** включайте в питание детей до 3 лет жареные продукты. Если же вы приготовили что-то жареное, снимите с продукта коричневую корочку – в ней в процессе жарки образуются канцерогенные вещества.
5. **Не** давайте детям до 5 лет грибы.
6. В детском питании **не** может использоваться алкоголь.
7. **Не** давайте детям до 5 лет продукты, содержащие усилитель вкуса (глутамат натрия), а после 5 лет ограничьте его использование до возможного минимума. Широко распространенными продуктами, содержащими усилитель вкуса, являются блюда быстрого приготовления, некоторые специи и колбасные изделия и пр.
8. **Не** превращайте еду в культ. Мы едим для того, что жить, а не живем для того, чтобы есть. Культивируя еду, вы рискуете вызвать у ребенка ее психологическое отторжение. Научно доказано, что в таком случае полезные вещества из пищи усваиваются значительно хуже, и пользы от еды меньше.
9. **Не** делайте из еды награду (или тем более – наказание).

10. **Не** шантажируйте ребенка из-за еды. Это не честно.

11. **Не** обижайтесь, если ребенку не понравилось то, что вы приготовили. Если у маленького человека есть свое мнение, это нужно поощрять. Вкусовые предпочтения субъективны.

12. **Не** игнорируйте вкусовые предпочтения малыша.

Моя дочь не любит кусочки чего-либо в чем-либо. Например, изюм в выпечке. Что ж, если я хочу, чтобы она съела запеканку, я не положу в нее изюм, хоть и считаю, что с изюмом вкуснее. Возможно, через полгода-год я приготовлю что-нибудь вкусное с изюмом, и она изменит свое мнение. Но если я буду с завидной регулярностью уговаривать ее: «Ну, ты хоть попробуй!», то у меня есть серьезные сомнения, что она когда-нибудь полюбит изюм.

13. Никогда, ни при каких обстоятельствах **не** давайте детям просроченные продукты, даже если срок годности прошел только вчера, и на вкус они совершенно нормальные, или «я его запеку... сварю... пожарю...». Если очень жаль выбрасывать, скушайте сами, отдайте домашнему питомцу или бездомной собачке.

14. **Не** держите продукты, требующие охлаждения, в тепле. Это значительно сокращает их сроки годности.

15. **Не** разогревайте детские продукты при комнатной температуре. Лучше это сделать в течение 1–2 минут в микроволновке или в миске с теплой водой.

16. **Не** забывайте ежедневно давать ребенку овощи и фрукты.

17. **Не** перекармливайте детей.

18. **Не** заставляйте больного ребенка есть под предлогом: «Тебе нужны силы, чтобы выздороветь». Вместо того чтобы выздороветь, он будет тратить свои силы на то, чтобы переварить ту пищу, которую Вы ему даете.

Моей маме в детстве, когда она болела, покупали торт. Возможно, что-то в этом есть. Углеводы легко усваиваются и дают детскому организму необходимую энергию. Главное – поменьше жирного масляного крема.

19. Да простят меня педиатры и фармацевты, но детям **не** нужны лекарства для профилактики, иммуностимуляторы и прочие заменители здоровья. Лучшая профилактика и укрепление иммунитета – это правильное, здоровое питание.

20. Если у вас нет собственной коровы, **не** давайте детям домашнее молоко и молочные продукты. Это может быть очень опасно для детского организма. Даже если вы знаете эту бабушку 100 лет.

И еще немного:

21. **Не** стоит запивать еду чаем. Будь то черный, зеленый или травяной – чаи препятствуют усваиванию железа из еды.

Многие диетологи не рекомендуют пить во время еды даже воду. Но я по себе знаю, что порой кусок в горло не лезет, пока не глотнешь водички. Поэтому, на мой взгляд, пара глотков негазированной столовой воды во время еды вполне допустимы.

22. **Не** стоит злоупотреблять острыми приправами: уксусом, горчицей, острыми кетчупами, хреном, перцем и т. п. Слишком острая или пряная пища может причинить вред детскому

организму.

23. **Не** сужайте ассортимент блюд, ограничиваясь только самыми любимыми. Экспериментируйте и вносите разнообразие!

24. Если блюдо можно приготовить как-то по-другому, старайтесь его **не** жарить.

25. Зелень лучше **не** нарезать, а рвать руками – так сохранится больше витаминов.

26. **Не** старайтесь облегчить себе жизнь за счет детей. Сократите использование полуфабрикатов до минимума. А еще лучше – не используйте их совсем.

27. **Не** отвлекайте ребенка от еды (при помощи телевизора, заговаривания языка, домашней самодеятельности и пр.).

28. Если Вы разморозили какие-либо замороженные продукты, **не** замораживайте их повторно. Это ухудшит их вкус, внешний вид и качество.

29. Дети очень любят помогать. Старайтесь поощрять любую инициативу и **не** ругайте малыша, если он сделал что-то не так.

30. **Не** устанавливайте слишком много правил. Чем больше будет запретов, тем сложнее их запомнить и следовать им.

Как выбирать качественные продукты для детей

На сегодняшний день, к сожалению, безоговорочно определить качество и безопасность покупаемых продуктов можно только в лаборатории. И не простой, а самой современной, потому что наука по производству пищевой химии, способствующей понижению себестоимости продуктов и продлению их сроков реализации, развивается очень быстро. Мне иногда кажется, что в нашей стране это – одна из наиболее развитых отраслей промышленности.

С одной стороны, продукты промышленного производства вызывают у нас настороженность и опасения из-за риска химического отравления. С другой стороны, покупая продукты у «бабушки на базаре», мы рискуем не меньше из-за риска заражения патогенными микроорганизмами. Неужели нам приходится выбирать из двух зол с закрытыми глазами и кормить детей неведь чем, тайно молясь, чтобы «пронесло»!?

Хотя во многом мы действительно не имеем никаких гарантий качества и безопасности продуктов, которые едим, мы можем все же более осознанно выбирать их, руководствуясь довольно несложными правилами.

Я могу предложить вам 5 правил, которыми пользуюсь сама:

1. Срок годности

Заведите привычку: что бы вы ни покупали, обязательно проверяйте срок годности. К сожалению, иногда бывает так, что в магазинах случайно или умышленно недосматривают и продают продукты с прошедшим сроком годности. Или, возможно, на момент продажи срок годности еще хороший, но вы не сможете использовать его до завершения срока годности. Покопайтесь на полках – часто в супермаркетах более свежие продукты ставят подальше, чтобы сначала мы покупали те, у которых раньше выходит срок годности.

2. Состав

Покупая продукт в первый раз, обратите внимание на его состав и прочие отметки на

упаковках. К примеру, хитрые производители могут писать большими буквами «масло сливочное» и делать маленькую приписку «спред». В составе сливочного масла должны быть только сливки коровьего молока. Иногда в него добавляют бета-каротин – этот провитамин придает маслу красивый золотистый оттенок.

Относительно состава в большинстве случаев можно использовать правило: чем меньше в составе ингредиентов, тем лучше. Но это сравнительный показатель. Например, если вы хотите выбрать колбасу или замороженное слоеное тесто, возьмите несколько аналогичных вариантов и просмотрите состав. Не пугайтесь, если в каждом из них обнаружатся индексы «Е». Буквой «Е» отмечаются пищевые добавки, официально разрешенные к употреблению. С оговоркой. У большинства из них есть максимально допустимая норма, при превышении которой добавка может оказаться токсичной. Так, в одном продукте они могут быть в пределах нормы, но, покупая одновременно колбасу, пирожное и еще что-нибудь с одной и той же добавкой, мы можем превысить дозировку и вызвать отравление у ребенка.

А вот слишком малое количество ингредиентов может свидетельствовать о недобросовестности производителя и намеренном введении потребителя в заблуждение.

Очень рекомендую сравнивать названия продукта и рекламные слоганы, написанные на упаковке, с тем, что описано в составе. Как-то мне попался яблочно-грейпфрутовый сок с отчетливым привкусом банана. В составе оказалось банановое пюре и смородиновый сок, а от грейпфрута – только ароматизатор.

3. Стандарт качества

ГОСТ (стандарт, действующий со времен СССР) и ДСТУ (государственный стандарт Украины) являются государственными стандартами качества. Если продукт выполнен в соответствии с требованием этих стандартов, значит, в нем могут быть только разрешенные продукты.

ТУ – технические условия, которые разрабатываются на предприятии и утверждаются соответствующими государственными органами. Такие продукты могут содержать незапрещенные на территории страны добавки, в т. ч. химические красители, консерванты, ароматизаторы и усилители вкуса. Контролировать их качество значительно сложнее.

Знак ISO с цифрами, указанный на продукте, говорит о том, что производитель прошел добровольную международную сертификацию. А тому, кто добровольно разрешает себя проверять, скорее всего, скрывать нечего.

4. Внешний вид и целостность упаковки

Если продукт обладает не слишком презентабельным видом (потертая этикетка, помятая упаковка), это еще не признак того, что он недоброкачественный. Но рука сама тянется за другой баночкой, пакетиком, бутылочкой. Так почему бы не поменять такие продукты?

А вот если упаковка надорвана, повреждена или вскрыта, то такой продукт нельзя употреблять в пищу. Во-первых, им мог полакомиться кто-то до вас. И, к слову, это мог быть не только человек, но и крыса. А во-вторых, при повреждении герметичности упаковки продукт может быть испорчен, заражен плесенью, бактериями, вредителями и опасен для здоровья.

Учитывать нужно и риск покупки фальсификата. Старайтесь покупать скоропортящиеся продукты в сетевых или крупных магазинах, которым вы доверяете.

Супермаркеты и производители могут и сознательно идти на определенные уловки, чтобы склонять нас к покупке. Например, в отделах, где продаются овощи и фрукты, часто

освещение очень яркое. В таком свете они кажутся свежими, красивыми и сочными. С этой же целью производители используют яркие красители. Ни для кого не секрет, что натуральные продукты не могут иметь такой насыщенный цвет, но мы все равно покупаем яркие дольки мармелада, торты с кремами всех мыслимых и немыслимых оттенков и т. п. Такие маленькие уловки, как правило, очень эффективно действуют на нас.

Молочные продукты и яйца можно покупать только в магазинах. Домашнее молоко, творог, сметана и яйца могут быть заражены патогенными микробами, которые не погибают при кипячении в домашних условиях. Поэтому как бы плохо вы не относились к магазинным продуктам, нужно либо смириться с этим, либо завести собственную корову. Любые другие варианты опасны для здоровья и жизни наших детей!

Детям до 3 лет нужно покупать только специальные молочные продукты с отметкой «... месяцев». Отсутствие этой надписи говорит о том, что этот продукт предназначен для детей старше 3 лет. Даже если на упаковке написано «Детское» или «Для детей», а сама упаковка раскрашена самыми детскими рисунками.

Покупая яйца, помните, что на упаковке указана дата расфасовки. Снесены яйца были еще раньше. Поэтому старайтесь выбирать как можно более свежие. Кроме того, желательно, чтобы на каждом яйце была печать, которая является своего рода гарантом того, что яйцо проверено и безопасно для здоровья.

Мясные продукты можно покупать либо в магазинах, либо на специально оборудованных базарах. На последних каждый продавец должен получать и по вашему требованию показывать сертификат качества и безопасности. На стихийных рынках, конечно, гарантировать безопасность вам никто не сможет. Поэтому я против стихийных базаров.

К сожалению, некоторые наши супермаркеты не брезгают продажами протухшего мяса. И на искренность продавцов тоже далеко не всегда можно рассчитывать. Поэтому я нюхаю мясо перед покупкой. Внимательно осмотрите его: если внешний вид мяса вызывает у вас сомнения, не покупайте. Лучше лишний раз перестраховаться, чем накормить ребенка небезопасным обедом.

Овощи, фрукты, ягоды и зелень. С ними проще. Покупать овощи и фрукты, в принципе, можно везде. Не рекомендую это делать разве что на придорожных стихийных рынках, потому что овощи, фрукты и ягоды (особенно арбузы и дыни) впитывают пыль и грязь улицы и автомобильные выхлопы, а потом всем этим мы кормим детей.

Как правило, в большинстве случаев предпочтение нужно отдавать не блестящим и красочным экземплярам, а домашним овощам и фруктам, которые выглядят так, словно собраны с грядки в огороде у бабушки. Слишком большие и слишком красивые фрукты и овощи зачастую являются результатами химической обработки. И не лишним будет понюхать то, что вы покупаете. У каждого фрукта и овоща должен быть характерный аромат. Его отсутствие также может быть последствием применения химии.

И, конечно, каждому овощу и фрукту свой сезон! Не поддавайтесь соблазну купить абрикосы в разгар морозов. Ничего полезного в них нет. А вот аллергию от употребления такого лакомства ребенок вполне может заработать.

Отдельно хочется сказать и о **сухофруктах**. Их нужно не только правильно выбирать, но и правильно хранить.

В процессе сушки фрукты теряют воду, а подавляющее большинство полезных веществ сохраняется (если соблюдены все условия). Так, можно говорить, что сухофрукты являются концентратом полезностей. Они ценны как источник микроэлементов (натрий, калий, магний,

железо и пр.) и витаминов, в первую очередь – группы В. Вместо сахарозы (которой мы и без того употребляем с избытком в виде сахара и кондитерских изделий) они содержат фруктозу и глюкозу.

Что плохого может быть в сухофруктах?

Во-первых, сера и ее производные, которыми зачастую обрабатываются фрукты при сушке для создания более привлекательного внешнего вида.

Во-вторых, это могут быть всевозможные жиры неизвестного происхождения, которыми обрабатывается поверхность сухофруктов для привлекательного блеска.

В-третьих, неправильно высушенные сухофрукты (а также сухофрукты, которые хранились и транспортировались в неправильных условиях) могут быть заражены плесенью, гнилью или насекомыми.

Выбирая сухофрукты, я придерживаюсь правила золотой середины.

- Сухофрукты не должны быть яркого цвета (при сушке они становятся более невзрачными, бледными по сравнению со свежими фруктами, часто темнеют).
- После сушки уровень влаги колеблется в районе 25 % (для разных сухофруктов это число разное), поэтому стоит избегать слишком сочных и гладких сухофруктов. Лучше отдать предпочтение более сухим и сморщенным.
- Некоторые остроумные производители хвастаются тем, что их сухофрукты заражены вредителями (мол, значит, никакой химии), но неужели вы дадите такое своим детям!?
- Сухофрукты должны иметь соответствующий аромат. Лишенные запаха плоды, вероятнее всего, высушены химическим способом.
- Глянцевый блеск также, скорее всего, говорит о том, что сухофрукты обрабатывались химией.
- Если есть хоть малейший намек на то, что сухофрукты могут быть заражены плесенью, обходите их стороной. Они не только не отмоются, но еще и способны заражать «здоровые» плоды. А если уж купили – выбрасывайте без сожаления – ничего хорошего они вашим малышам не принесут, только вред.

Сроки хранения продуктов и идентификация некачественных продуктов

Существует 4 фактора риска отравления продуктами:

- 1) нарушены условия производства и санитарные нормы, ответственность за это лежит на производителе;
- 2) нарушены правила транспортировки и хранения в магазине, ответственность за это несет перевозчик и продавец;
- 3) нарушены правила хранения продуктов после покупки, дома, (температурный режим, влажность и товарное соседство), за что отвечаем мы с вами;
- 4) у продуктов вышел срок хранения и срок годности, за что также отвечаем мы.

На последних двух пунктах остановимся подробнее.

Как правило, с понижением температуры хранения продуктов, их срок годности увеличивается. Но с **овощами и фруктами** все не так просто. Для того чтобы они сохранили

свой вкус, свежесть и витамины, нужны определенные условия. Некоторые овощи и фрукты не переносят холод (помидоры, бананы, лимоны и пр.). А другие, наоборот, очень быстро начинают портиться в тепле (клубника, виноград, морковь).

Но кроме температуры овощам и фруктам необходима и определенная влажность среды. К примеру, лук нужно хранить в прохладном сухом месте, а капусту, морковь и картофель – в прохладном, но влажном. Кстати, картофель нужно хранить в темноте, иначе на нем появятся зеленые пятна, которые считаются токсичными из-за содержащегося соланина. И подальше от яблок, потому что от выделяемого ими этилена картофель может прорасти.

Для того чтобы зелень оставалась свежей, ее нужно хранить в холодильнике во влажной ткани или поставить в стакан с водой, как цветочки.

Конечно, все это актуально, если вы хотите запастись овощами и фруктами на пару недель, а то и месяцев. Если же вы привыкли покупать небольшими партиями – не более чем на неделю, то достаточно просто ориентироваться, какие овощи и фрукты лучше положить в холодильник, а какие – оставить в тепле.

И обязательно снимите герметичную упаковку или выньте их из пакета. Без доступа воздуха фрукты и овощи начинают потеть. А от выделяемой влаги они гниют или плесневеют.

На солнышке можно хранить недозревшие плоды и ягоды – для дозревания. Все остальные продукты хранятся в местах, куда не попадают прямые солнечные лучи.

Если вы покупаете охлажденное **мясо или рыбу**, лучше их не замораживать. Охлажденную рыбу можно хранить в холодильнике от нескольких часов до 2 суток, но при температуре, не выше 2°C. Кстати, в холодильнике, как правило, температура 4–6°C.

Даже качественный **хлеб** при неправильном хранении может быстро испортиться. Существует множество различных способов хранения хлеба. Я рекомендую хранить его в посуде из натуральных материалов (глиняной или деревянной) в хлопчатобумажной ткани. Чтобы хлеб дольше оставался свежим, его нужно хранить в закрытой емкости.

Испеченные печенья нужно сначала полностью остудить, а потом переложить в закрытую емкость.

Крупы хранят в сухом темном месте. Вскрывая пакет, пересыпьте крупу в герметично закрывающуюся емкость, чтобы в ней не завелись личинки моли. Кстати, с этой же целью рекомендую, пересыпая, тщательно проверять содержимое.

Летом, когда в помещении тепло, сроки хранения продуктов короче, чем зимой, и хранить их лучше в холодильнике. А еду, которая остается в тепле, обязательно нужно накрывать. Иначе вы можете даже не заметить, как откуда ни возьмись появятся мухи и мошки и начнут откладывать яйца на вашей еде.

Молоко в пакетах имеет большой срок годности, да еще и может храниться не в холодильнике (исключительно до вскрытия). Это настораживает многих родителей, и очень зря. Детское молоко обязательно стерилизуют, то есть поддают воздействию сверхвысоких температур, благодаря чему уничтожаются все бактерии. Вот почему такое молоко может храниться долго. А упаковка Тетрапак защищает молоко от любого негативного воздействия внешней среды и сохраняет его стерильность.

Молочные продукты нельзя оставлять на «потом доест». Даже в холодильнике. Если ребенок не доел за раз – либо доешьте сами, либо выбрасывайте без сожаления (исключение составляет молоко – вскрытый пакет можно хранить в холодильнике от 12 до 24 часов).

Если сроки годности овощей, фруктов, молочных продуктов и замороженного мяса измеряется днями, неделями и месяцами, то срок годности готовых продуктов – часами. Если же никак не получается готовить каждый день, оставляйте на завтра только незаправленные блюда. Любой продукт, у которого вышел срок годности, нужно без сожаления выбросить. Если у вас возникают сомнения в качестве мяса или рыбы, накалите над плитой или зажигалкой нож, проткните им мясо (рыбу) и понюхайте. Если продукт испорчен, нож приобретет резкий неприятный запах.

Если вам не понравился цвет, запах или внешний вид чего-либо, попробуйте его сами. Иногда мне приходилось сталкиваться с ситуацией, когда родители сами брезговали пробовать сомнительный продукт, а детям давали – «Ну, не выбрасывать же!»

Нет, дорогие мои. Выбрасывать. И выбрасывать без жалости и сожаления. Или отдайте домашнему питомцу или бродячей собачке.

Продукты, вызывающие аллергию

В раннем возрасте, когда организм еще только формируется, дети намного больше подвержены аллергии, чем взрослые. С возрастом, как правило, аллергические реакции появляются все реже. Но все равно возможны. Поэтому не стоит злоупотреблять новыми продуктами.

Аллергические реакции могут проявляться по-разному. Наиболее распространенный случай – аллергическая сыпь. Она может появляться стремительно, сразу после употребления аллергена и за считанные минуты расширяться по всему телу. Но может быть и запоздалая реакция, и в таком случае определить аллерген довольно сложно.

Нередки и другие проявления аллергической реакции: озноб, слабость, повышение температуры, кожный зуд, боли в животе, голове и суставах. И, безусловно, самое тревожное проявление аллергии – поражение дыхательных путей. Это может быть и астма, и бронхит.

Коварность аллергии проявляется и в том, что она возникает не только на те продукты, которые ребенок попробовал в первый раз. Нередко она может носить накопительный характер. Например, ребенок мог 2–3 недели ежедневно есть клубнику, а потом вдруг у него началась аллергия. Или несколько лет есть по одной апельсинке в день, а потом однажды «психануть» и съесть сразу два килограмма.

Причиной пищевых аллергий могут быть как определенные продукты, содержащие аллергены, так и добавки, используемые в пищевой промышленности. Активное ее развитие повлекло за собой и значительно возрастающее количество зафиксированных случаев аллергии. Следите за тем, что едят наши дети. Искусственные красители, загустители, стабилизаторы, ароматизаторы, усилители вкуса, химические удобрения – все это потенциальные угрозы аллергии. Внимательно читайте состав продуктов, которые вы покупаете.

Чаще всего аллергическую реакцию у детей вызывают:

- коровье молоко;
- яйца;
- соя;
- зерновые;
- морепродукты, в т. ч. икра;
- орехи;

- цитрусовые;
- клубника и земляника;
- семена (мака, подсолнуха и пр.);
- мед;
- какао;
- шоколад;
- помидоры;
- персики;
- виноград;
- сливы;
- черная смородина;
- красный перец;
- авокадо;
- хурма;
- кофе;
- грибы и пр.

Первенство в этом списке принадлежит молоку. Причем эксперты говорят, что аллергией на молоко страдают и многие взрослые люди, но зачастую даже не подозревают об этом. Бывают и уникальные, нетипичные аллергические реакции на обыденные продукты. Например, на картофель. Кстати, аллергию вызывает не только сам продукт, но и блюда, содержащие его.

Конечно, исключать все эти продукты не нужно. А вот если у ребенка возникла аллергическая реакция, стоит задуматься, что из этого списка он ел. К сожалению, нередко определить аллерген очень сложно. Аллергия может возникнуть даже на какие-либо химические удобрения, которыми обрабатывались овощи или фрукты. Если признаки аллергии появляются у ребенка регулярно, нужно обратиться к врачу и сдать анализы на определение возможных аллергенов. Ведь если аллергию игнорировать, то со временем она будет расширяться и на другие продукты питания, а также внешние раздражители (пыль, пыльцу, шерсть).

Аллергические свойства многих продуктов можно снизить при тепловой обработке. Так, при приготовлении блюд при 120⁰С в течение получаса может значительно уменьшить или свести на нет активность большинства аллергенов. Кипяченое молоко и отварные яйца обладают значительно меньшими аллергическими свойствами, чем сырые. Также сгущенное молоко и кисломолочные продукты вызывают аллергию значительно реже, чем цельное молоко.

Если продукт, вызывающий аллергию, невозможно полностью исключить из питания ребенка, можно попробовать постепенно приучить к нему малыша. Для этого по разработанному диетологами плану ребенку дают продукт, вызывающий аллергию, в постепенно возрастающих количествах, начиная с очень малых доз в разведенном виде. По тому же принципу, по которому вводят первый прикорм.

Эпилог

Вместо эпилога хочу пожелать Вам удачи в этой непростой, но очень увлекательной работе – накормить любимое чадо с удовольствием.

Желаю, чтобы все ваши блюда были неизменно вкусными, а глаза любимых людей сияли радостью, довольством и здоровьем. А сам процесс пусть доставляет вам удовольствие. И никогда не бойтесь трудностей на кухне: готовить нужно не уметь, а любить!

Экспериментируйте! И пусть ваши эксперименты будут удачными!

Пищевые добавки

В составе продуктов, которые мы покупаем для детей, могут быть красители, консерванты, ароматизаторы, антиоксиданты, эмульгаторы, стабилизаторы и усилители вкуса. Давайте попробуем разобраться, что это, и что с ними есть, а что – лучше не есть.

Пищевые красители используют для того, чтобы придать продуктам и блюдам красивые цвета. Чаще всего их используют в кондитерской промышленности, при изготовлении мороженого, соусов, напитков, снеков, блюд быстрого приготовления, колбасных изделий. Но также они могут быть использованы на усмотрение производителя в любых других продуктах. Пищевые красители могут быть натуральными и искусственными.

Натуральные красители – это экстракты овощей, фруктов, плодов и зелени, обладающие насыщенным цветом.

Для изготовления натуральных красителей из соответствующих ягод, фруктов и овощей извлекаются их природные красящие компоненты: бета-каротин, хлорофилл, антоцианы, флавоноиды и пр. Натуральные красители можно приготовить и дома – при помощи сока ярко окрашенных овощей, фруктов и ягод: свеклы, моркови, черники, смородины, вишни, щавеля и т. д.

Искусственные красители производят химическим путем. Их преимущество заключается в невысокой стоимости, простоте использования, универсальности и широкой цветовой гамме. И хотя все используемые искусственные пищевые красители одобрены к использованию в пищевой промышленности, они могут быть причиной аллергической реакции у детей.

Лично меня настораживает тот факт, что свойства искусственных красителей иногда могут быть не до конца изучены. Так, их исследования продолжаются, и список разрешенных красителей в некоторых странах пересматривается и периодически меняется.

Ароматизаторы придают блюдам приятный вкус. Могут быть искусственными, натуральными и идентичными натуральным.

Натуральные ароматизаторы, как и натуральные красители, производятся из натуральных компонентов. Это ваниль, корица и т. п.

Ароматизаторы, идентичные натуральным, производятся лабораторным путем, но по своему химическому составу абсолютно идентичны натуральным. А значит, они обладают точно такими же свойствами, как и натуральные ароматизаторы. Пожалуй, самый известный идентичный натуральному ароматизатор – это ванилин. Его производство обусловлено не только дороговизной натуральной ванили, но и тем, что мировое употребление ванили значительно превышает ее возможное производство.

Искусственные ароматизаторы являются химическими соединениями, не имеющими ничего общего с натуральными.

Консерванты используют для увеличения сроков годности продуктов. Традиционно они

могут быть натуральными и синтетическими.

Натуральными консервантами являются уксусная и молочная кислота. В целом, они безопасны для организма.

А синтетические консерванты могут вызывать аллергию и прочие заболевания.

Антиоксиданты, как и консерванты, защищают продукты питания от порчи, препятствуя процессам окисления. Этими свойствами обладают витамины С и Е. А вот искусственные антиоксиданты могут стать причиной аллергии и головных болей у детей.

Эмульгаторы добавляют в продукты для того, чтобы смешивать несмешивающиеся продукты, например, воду с жиром, а также для получения нежной кремообразной консистенции. Они незаменимы в приготовлении некоторых десертов и майонеза. Натуральные эмульгаторы (лецитин и жирные кислоты) считаются безвредными.

Стабилизаторы применяются для того, чтобы сохранять неизменными вкус, цвет и запах продукта.

Усилители вкуса применяются в кондитерской промышленности, при производстве колбасных изделий и блюд быстрого приготовления для усиления вкусовых качеств. Из всех возможных добавок, на мой взгляд, это самая вредная. Она заставляет нас хотеть есть больше и еще больше не потому, что мы голодны, а потому что вкусно. Это косвенная причина ожирения. Наиболее распространенный усилитель вкуса – глутамат натрия. На сегодняшний день существует ряд исследований, доказывающих вред этой добавки.

Модифицированный крахмал. Споры по поводу генно-модифицированных организмов сыграли злую шутку с этим продуктом. Крахмал – это сложный углевод, не содержащий генов. В данном случае слово «модификация» подразумевает под собой, в буквальном смысле слова, изменение физических свойств крахмала – его предварительный нагрев или обработку специальными веществами. Благодаря этому крахмал приобретает желаемые свойства – например, способность удерживать влагу, что позволяет придать окончательному продукту нужную консистенцию.

Процесс модификации крахмала используется при изготовлении патоки, широко применимой в кондитерской промышленности.

Модифицированный крахмал усваивается лучше, чем натуральный, поэтому его широко применяют в детском питании. Если вы просмотрите состав детских каш и пюре, то заметите, что модифицированный крахмал там частый гость. Бояться его не стоит. Детскому организму он не причинит вреда.

ГМО

Что такое ГМО на сегодняшний день знают, пожалуй, все. О пользе и вреде оных споры будут идти еще много лет. С одной стороны, выведение генно-модифицированных организмов служит благородной цели накормить все увеличивающееся в своих количествах человечество. С другой стороны, ученые вышли на скользкую тропу, осмелившись менять то, что раньше было во власти природы и Бога. Чем закончатся данные эксперименты, пока, увы, не ясно. И в этом и заключается самая большая опасность генетической модификации.

Генетически модифицированные организмы – это те, в которые введен специальный трансген, способный менять свойства всего организма. Очень распространенный пример – картошка, которая благодаря трансгену стала «невкусной» для колорадского жука.

С одной стороны, трансген, введенный, например, в сою, съеденную человеком, не способен

самостоятельно вмешаться в генетический код человека. Однако некоторые исследования связывают использование ГМО с такими глобальными заболеваниями нашего века, как аллергия и рак.

Где может быть ГМО?

Как правило, генетическим изменениям наиболее всего подвержены белки растительного происхождения.

Чаще всего в генно-модифицированном виде встречаются: соя, кукуруза, рис, томаты, картофель, хлопчатник, клубника, дыня, сахарная свекла, папайя, табак, рапс, кабачки, арахис, гвоздика, цикорий, пшеница, подсолнечник.

Но ГМО не может быть в минеральной воде и большинстве безалкогольных напитков, соли, сахаре, крахмале, уксусе, рыбе и морепродуктах, рафинированном подсолнечном (и др. растительных) масле, чистом мясе целым куском (куда нет возможности ввести сою), яйцах, молоке и молочных продуктах (при условии, что они натуральные и не содержат растительных белков).

Некоторые из этих продуктов могут производиться из генно-модифицированных организмов: например, сахар, крахмал, растительное масло и т. п. Однако все эти продукты являются веществами, а не организмами – углеводами и жирами, не содержащими генов. А потому в них по определению не может быть ГМО.

Соотношение мер веса и объема разных продуктов

Это усредненные, приблизительные данные. Размер и вес овощей, фруктов и ягод может отличаться в разы по сравнению с указанными.

А вот вес продуктов, соответствующих объему стакана или ложки, также может отличаться, но не разительно.

Продукт	Содержание в граммах			
	Стакан, 250 мл	Столовая ложка	Чайная ложка	1 шт.
Мука, крупы, сухари				
Мука пшеничная	160	25	10	-
Крупа манная	200	25	8	-
Рис	230	25	9	-
Крупа гречневая	210	25	8	-
Крупа «Геркулес»	90	12	4	-
Пшено	220	25	8	-
Крупа ячневая	180	20	6	-
Сухари молотые	125	15	5	-
Сахар, специи и пряности				
Сахар	200	20	5	-
Сахарная пудра	180	25	8	-
Соль	325	30	10	-
Арахис очищенный	175	25	8	-
Миндаль	160	30	10	-
Мак	230	35	15	-
Уксус	250	15	5	-
Желатин	-	15	5	-
Какао-порошок	-	25	9	-
Сода пищевая	-	28	12	-
Вода	250	18	5	-
Мед	350	28	7	-
Масло растительное	245	17	5	-
Молоко и молочные продукты				
Молоко цельное	250	20	5	-
Молоко сгущенное	-	30	12	-
Молоко сухое	120	20	5	-
Сметана	250	25	10	-
Сливки	250	25	10	-
Масло сливочное	245	20	5	-
Творог	-	17	5	-
Яйцо куриное	-	-	-	40
Овощи, фрукты, ягоды				
Морковь средняя	-	-	-	75
Картофель средний	-	-	-	100
Лук	-	-	-	75
Огурец	-	-	-	100
Помидор	-	-	-	60
кабачок	-	-	-	150-200
Баклажан	-	-	-	200-220
Яблоко	-	-	-	80-90
Апельсин	-	-	-	100-200
Лимон	-	-	-	50-100
Клубника	150	25	-	-
Вишня	180	25	-	-
Изюм	190	25	7	-
Чернослив	220	35	-	-