

Полезный завтрак – быстро:

9 рецептов завтраков для детей

Как отучить ребенка от сладкого? Авторы одноименной книги предлагают начать с завтрака и поэтапно сделать его более полезным. Что же приготовить на завтрак, чтобы он удовлетворял требованиям правильного питания? Вот рецепты, которые потребуют от 5 до 20 минут.



Завтрак задает настроение на весь день. Если дети начинают утро с полезной, не очень сладкой пищи, им хватит энергии, чтобы полностью выкладываться в первой половине дня, и их будет меньше тянуть к сахару, в том числе до обеда.

Другие преимущества полезного завтрака:

- лучше становится успеваемость в школе;
- улучшается координация движений;
- проще контролировать массу тела;
- легче быть физически активным;
- в целом обеспечивается более правильный рацион.

Чтобы приготовить на завтрак что-нибудь полезное, не надо быть шеф-поваром или диетологом. Просто помните, что в нем должно быть три главных элемента: цельные злаки, белки и фрукты.

Цельные злаки — прекрасный источник энергии, питательных веществ и клетчатки, которая наполнит желудок и долго не даст проголодаться. **Белки** на завтрак обеспечивают необходимые для роста вещества и помогают после еды выровнять уровень сахара в крови. Наконец, **цельные фрукты** дают клетчатку, витамины и воду, а сахара в них намного меньше, чем в соке.

Не важно, сколько у вас с утра времени: всегда можно соорудить полезный завтрак на скорую руку. Мы подскажем вам как блюда, приготовление которых займет всего пять минут, так и варианты, которые потребуют чуть больше усилий.

Завтрак за пять минут и меньше

Сэндвичи. Возьмите цельнозерновой хлеб или бублик, положите одну-две столовые ложки (16–32 г) орехового масла, добавьте чайную ложку (7 г) джема (не обязательно) или ломтик мяса с нежирным майонезом или горчицей. Также дайте ребенку с собой немного фруктов и воду.

Роллы с фруктами и сыром. Возьмите цельнозерновую тортилью (15 см) или разрежьте пополам тортилью побольше, смажьте нежирным сливочным сыром и попросите ребенка выбрать фрукты для посыпки (изюм, сушеную клюкву, бананы, ломтики персика). Скатайте — и готово.

Роллы с бананом и ореховым маслом. Цельнозерновую тортилью (15 см) или разрезанную пополам тортилью побольше смажьте одной-двумя столовыми ложками (16–32 г) орехового масла. Очистите банан, положите его в центр и сверните.

Йогуртовые смузи. Смешайте половину стакана (75 г) замороженных фруктов или ягод, половину стакана (115 г) натурального йогурта и полстакана (120 мл) нежирного молока. Потом взбейте блендером (если слишком густо, добавьте молока), налейте в стакан и наслаждайтесь. Подавайте с горстью цельнозернового сухого завтрака.



Завтрак за 10–20 минут

Яйца и тосты. Приготовьте цельнозерновые тосты с яичницей-болтуней, вареными яйцами или яйцами пашот и дополните завтрак апельсином. Если хотите блюдо поинтереснее, положите яичницу-болтуню в цельнозерновую питу: и вкусно, и удобно.

Цельнозерновые французские тосты. Смешайте два яйца, полстакана (120 мл) миндального или нежирного коровьего молока, 1/4 чайной ложки молотой корицы и 1/4 чайной ложки ванильного экстракта. Обмакните в получившуюся смесь толстый ломтик цельнозернового хлеба. Обжарьте на сковороде, добавив немного сливочного масла.

Домашняя овсянка. Можно потратить 20–30 минут и приготовить цельнозерновую овсянку с запасом, а потом несколько дней подогреть столько, сколько нужно. В кашу добавляйте нежирное молоко, молотую корицу, полстакана (125 г) яблочного пюре без сахара и одну столовую ложку (9 г) изюма.

Омлет. Поставьте на средний огонь сковороду диаметром приблизительно 30 см, влейте столовую ложку оливкового масла, положите мелко нарезанный лук, перец, шпинат и другие имеющиеся в запасе овощи, которые нравятся ребенку. Взбейте два яйца с чайной ложкой (5 мл) воды. Залейте обжаренные овощи. Когда края испекутся, сложите омлет пополам. При желании можно перед подачей посыпать его сыром.

Порционная фриттата. Прогрейте духовку до 170 °С. Налейте в сковороду столовую ложку (14 г) оливкового масла и пассеруйте до размягчения (примерно пять-семь минут) нарезанные кубиками болгарский перец и лук. Снимите сковороду с огня. Взбейте в миске четыре яйца, а затем добавьте в яичную смесь $\frac{1}{3}$ стакана (70 мл) обезжиренного или нежирного молока. Добавьте пассерованные овощи, перемешайте и сразу влейте в смазанные формочки для кексов на $\frac{2}{3}$ объема. Пеките 15 минут. Подавайте с ломтиком цельнозернового тоста. Можно сделать запас на два-три дня, а потом разогревать перед подачей.

Из книги ["Как отучить ребенка от сладкого"](#)

Хлеб вприкуску — польза и вред?

Однажды попробовав хлеб, дети редко остаются равнодушными к этому продукту... Приглядитесь к мамам, которые спешат по делам, торопливо толкая перед собой коляску, — чтобы дети сидели в коляске смирно и не пытались выбраться "на свободу", их подкупают иногда целыми батонами хлеба... Итак, хлеб — польза и вред?

Остановите бабушку!

Учат детей есть вприкуску с хлебом чаще всего бабушки. Из-за этого нередко возникают целые семейные скандалы. Так, приходит ребенок в гости к бабушке, она его усаживает потчевать, супчик наливает, ребенок с готовностью кивает, мама и бабушка не налюбуются на ребенка с хорошим аппетитом, и тут бабушка произносит свою коронную фразу: "А хлебушка тебе дать? Будешь есть с хлебушком вприкуску?" Ребенок, конечно, кивает. У мамы — полуобморочное состояние. Бабушка не понимает, чем она дочь/невестку прогневила. А ребенок хлеб слопаёт, иногда его парой ложек супа закусывает — и счастлив. Кормление ребенка плавно перетекает в "разбор полетов". "Сытнее так!" — защищает бабушка, которая и арбуз привыкла есть вприкуску с хлебом. "Аппетит перебивает, теперь нормальную еду не будет есть!" — возмущается мама, у которой свои взгляды на то, можно ли давать ребенку хлеб. Но хлеб у ребенка ни та, ни другая отобрать уже не решается.

Чтобы избежать таких ситуаций, договоритесь со всеми родственниками заранее о том, каких принципов в еде вы придерживаетесь, и о том, что хлеб в рационе вашего ребенка — отдельное блюдо, десерт если хотите. Вкусовые привычки и приверженность к здоровому питанию формируются с детства. И ни к чему приучать ребенка поглощать хлеб в больших количествах.

"Малоежки" и "хорошеежки"

Если приучать ребенка все есть с хлебом, то в зависимости от характера ребенка возможны такие сценарии развития — малоежка будет есть еще меньше и перейдет на сплошную сухомятку, будет больше перекусывать хлебом и еще меньше съедать от порции основного блюда. Все это обязательно скажется на здоровье ребенка — со временем прибавятся такие проблемы, как запоры и авитаминоз. Дети с хорошим аппетитом будут, как и положено, съедать всю порцию и хлеб, а возможно, и просить добавки, но, как следствие, будут иметь больше шансов заработать на всю жизнь лишний вес и привычку переедать.

И количество, и качество

Поговорив о том, можно ли ребенку давать хлеб, о его пользе и вреде, определившись с тем, что хлебом ребенка перекармливать не нужно и стараться давать хлеб после основного блюда (например, как основу для бутерброда), необходимо решить и вопрос о том, какой хлеб полезнее. Для здоровья ребенка это очень важный вопрос. Белый хлеб, хотя и вкусен, не только может быть не полезным (после всевозможных обработок в белой муке уже может не быть и следа от тех же витаминов, а только глютен и крахмал), но и опасен тем, что ребенок очень быстро привыкает к сладким продуктам — а мука для белых сортов хлеба всегда рафинированная.

Пока вкус у ребенка еще не сформирован, не стоит приучать его к сладкому. Решая, какой хлеб полезнее, выбор лучше делать в пользу ржаного хлеба, хлеба с отрубями и т.п.

И, ограничивая детей в хлебе, не стоит переживать о том, что малыш не получит какие-то необходимые питательные вещества и будут нарушены какие-то принципы здорового питания. Каши по питательности и содержанию полезных веществ хлебу не уступают.

Питание ребенка по сезонам.

Проблема правильного питания — одна из самых спорных. Немногие взрослые знают, как правильно питаться им, а тема детского питания — гораздо сложнее. Каждый помнит себя в детстве, когда хотелось конфет (вафель, печенья, мороженого), а давали суп, и споры за столом были неизбежны. Как же правильно кормить ребенка? Предлагаем придерживаться сезонного стиля питания. Что это значит?



Осень

Во всей дикой природе осень — это время подготовки к долгой зиме. Животные запасаются "продуктами", а также активно питаются, чтобы пережить холодную зиму. Чтобы укрепить иммунитет, питание осенью должно быть максимально витаминизировано. Свежие овощи и фрукты обязательны — они являются важнейшим источником витаминов, минеральных солей, микроэлементов, а также в них высоко содержание пищевых волокон. Важно приучить ребенка к свежим овощам — придумывайте разнообразные салаты и пюре. При необходимости сочетайте овощи с фруктами — тогда ребенку будет сладко.

Кроме того, зимой в наших широтах очень недостает витамина D, поэтому осенью так необходимы солнечные ванны.

Трудность в организации сбалансированного питания ребенка в осенне-зимний сезон еще и в том, что обычно после 3 лет детские обед и полдник не контролируется родителями — дети получают их в детских садах или школах.

Зима

С точки зрения [иммунитета](#) и болезней зима — самое сложное время для организма ребенка. Поэтому в зимнюю пору будьте особо требовательны к рациону. Хотя рынок изобилует иностранными фруктами, всё равно по сравнению с концом лета и осенью ощущается их нехватка, поэтому витамины ребенок должен получать из овощей.

Холодная пора требовательна к получению энергии, поэтому пища должна быть богата белками и углеводами, жирами. В зимнем рационе обязательно должно быть мясо. Кроме того, очень полезны семена, зерна

и орехи, так как они содержат достаточное количество углеводов и жиров. Важно также понимать, что накопленных питательных веществ зимой должно хватить, чтобы пережить и раннюю весну, когда нехватка витаминов особенно актуальна.



Весна

Весна — время переменчивой погоды и высокой влажности, обманчивого теплого солнышка, но промозглого воздуха. Ранней весной постепенно нужно переходить с зимнего рациона на более "зеленый". Следуя подсказкам природы, весной надо кушать свежую зеленую пищу. Весна — это время самого раннего урожая в году, богатого листовой зеленью, грейпфрутами и другими цитрусовыми, а также некоторыми корнеплодами и ягодами. Сегодня есть в свободной продаже цельные зерна пшеницы, ржи, кукурузы и других культур. Именно эти добавки весной помогут вам и ребенку "дотерпеть" до первых овощей и фруктов.

В этот период можно увеличить количество кисломолочных продуктов. Кроме того весной позаботьтесь о морской рыбе, лов которой приходится как раз на весенний период.

Лето

Составляя рацион питания ребенку летом, необходимо ориентироваться на погоду и режим дня. Лето — жаркое и активное время, таким образом, важно соблюсти баланс получаемых калорий, а также жидкости.



Фрукты, овощи, летние супы и много воды — вот оптимальный рацион ребенка летом. Белки он должен получать из нежирного мяса. Плотную и калорийную пищу лучше давать утром. Летом дети чаще отказываются от обеда, тем более горячего супа в жару, поэтому подобную пищу лучше давать в прохладное время дня.

Середина и конец лета богаты ягодами. Смородина, крыжовник, черника, арбуз и т.п. — очень полезные и вкусные источники витаминов и микроэлементов.

И, конечно, летом у ребенка под рукой всегда должна быть жидкость: свежавыжатые соки, морсы, компоты или просто чистая вода.

Изменение рациона питания по сезонам — это необходимость, обусловленная переменой погоды и режима. Главное — стараться употреблять в пищу сезонные продукты, соответствующие текущему времени года. И конечно, не надо забывать, что важно привить ребенку правильное отношение к здоровой пище. Искать замену, если ему не нравится тот или иной овощ, ведь ваш ребенок тоже человек, пусть и маленький, которому может что-то понравиться, а что-то нет.

Ягоды в детском меню

В начале лета, когда созревают первые ягоды, мамы, естественно, спешат попотчевать малышек свежими витаминами. Но чтобы эти дары природы действительно принесли ребенку максимум пользы, кормить ими кроху нужно грамотно.

Польза истинная и мнимая

За что же так ценят ягоды? Считается, что в них содержатся практически все известные витамины. Однако это не совсем верно. В основном ягоды являются источником витамина С, В-каротина и фолиевой кислоты. Остальные витамины (а всего их насчитывается 13) представлены в этих мелких мякотных плодах в ограниченном количестве. Исключение составляет облепиха, действительно содержащая витамины в максимальном ассортименте.

С другой стороны, ягоды богаты сахарами, биофлавоноидами¹ (витамином Р), пищевыми волокнами (пектином), органическими кислотами, минеральными солями. Все эти вещества также незаменимы в питании малышей, как и витамины. Наибольшее количество витамина Р среди ягод содержится в черной смородине, землянике, малине, облепихе, винограде.

¹Биофлавоноиды — группа биологически активных веществ, содержащихся в листьях, цветах, плодах, корнях, древесине многих растений. Они оказывают противовоспалительное, витаминизирующее действие, укрепляют стенки кровеносных сосудов, нормализуют жировой и белковый обмен в клетках.

Витамин С, В-каротин и биофлавоноиды оказывают профилактическое действие в отношении сердечно-сосудистых, онкологических и других заболеваний.

Органические кислоты повышают секрецию желудочного сока и тем самым — аппетит, а также способствуют лучшему усвоению пищи.

Пищевые волокна имеют большое значение для нормальной функции желудочно-кишечного тракта, в том числе для предупреждения запоров. Кроме того, ягоды обладают целым рядом других целебных свойств и успешно применяются в народной медицине.

С чего начать

С некоторыми ягодами малыши знакомятся уже с началом прикорма. Согласно рекомендациям Государственного Учреждения НИИ питания РАМН и отечественных педиатров, начать знакомство с ягодами можно со всех видов смородины, черники, малины, а землянику (садовую и лесную) предложить на месяц позже, конечно, при отсутствии аллергии на них. В любом случае первая встреча с ягодами должна произойти не ранее 5-6 месяцев. Предлагая малышу новую ягоду, начинают с малых доз — по такому же принципу, как любой прикорм.

Ребенку до года ягодный прикорм дают на кончике чайной ложки. Для ребенка более старшего возраста первая порция той или иной ягоды может быть увеличена до полной чайной ложки. Постепенно, за 3-5 дней, этот

объем увеличивается до физиологической нормы. В 6,5 месяцев малыш может получить 40-50 г ягодного прикорма, при этом в этот день уже не нужно давать фруктовое пюре. К тому моменту, когда малышу исполнится 1 год, это количество постепенно возрастает до 100 г ягод или фруктов, к 3 годам — до 150 г. С 3 до 6 лет оно составляет 150-200 г. Не следует вводить в рацион ребенка сразу несколько видов ягод. Это связано с тем, что при появлении аллергической реакции будет непонятно, на какую именно ягоду она возникла. Также нужно следить, чтобы ребенок не поперхнулся ягодкой, а цельные плоды давать лишь после того, как он научился жевать.

Свежие ягоды отлично сочетаются с любыми молочными продуктами. Их можно добавлять в творог, йогурт, а свежим ягодным соком разнообразить вкус кефира и молока. Можно приготовить ягодные или ягодно-фруктовые салаты с заправкой из йогурта или небольшого количества 10%-ных сливок для детского питания. Но, **предлагая ребенку ягоды, не следует увлекаться сахаром**, лучше приучать его к натуральному вкусу. Не стоит готовить десерты из свежих ягод заранее, нужно делать это только непосредственно перед употреблением. Конечно никто не сможет точно сказать, через сколько минут в ягодах потеряется витамин С, но доподлинно известно, что под воздействием кислорода он окисляется и его количество в приготовленном блюде уменьшается. То же касается и хранения ягод. Поэтому нужно помнить и о том, что чем меньше времени прошло с момента сбора урожая, тем выше его витаминная ценность.

Полезные советы

В рационе ребенка можно использовать не только свежие ягоды и свежавыжатые соки. Малышу, скорее всего, очень понравятся разнообразные вкусные десерты: кисели, компоты, муссы, джемы. Конечно, в процессе даже самого бережного приготовления неизбежно утрачивается значительная часть витаминов, особенно аскорбиновой кислоты (витамин С), зато сохраняются минеральные соли, органические кислоты и В-каротин. А уменьшение количества пищевых волокон после кулинарной обработки даже полезно детям с неустойчивым стулом и некоторыми заболеваниями желудка и кишечника.

Чтобы сохранить максимальное количество витаминов в компоте, нужно добавлять ягоды в кипящий сироп и выключить огонь через 5 минут. А мягкие, нежные ягоды — малину, землянику, черную смородину, чернику — по возможности не варить, а разложить в стаканы, залить теплым сиропом и охладить.

Кисели готовят с применением желирующего продукта — картофельного крахмала. Кстати, кисель для ребенка не должен быть слишком густым, поэтому долю крахмала лучше снизить вдвое от

рекомендуемой на упаковке дозы. Для максимального сохранения витаминов из ягод отжимают сок, отжимки (мезгу) отваривают, на процеженном отваре готовят сироп, а когда он вскипит, при непрерывном помешивании вводят крахмал, снимают кастрюлю с огня. Затем, не прекращая мешать, вливают туда ранее отжатый сок.

Желе готовят из фруктово-ягодных отваров, соков, сиропов применением пищевого желатина.

Мусс — это еще не застывшее желе, взбитое в пышную массу миксером.

Как заготовить витамины на зиму

Наилучший способ сохранить большинство витаминов в ягодах — это быстрое замораживание с последующим правильным хранением, не допускающим подтаивания продукта. Можно покупать замороженные ягоды в магазинах. Но вполне доступно и приготовление запасов в домашних условиях. Для этого нужно собрать ягоды, отобрать спелые, но не перезревшие плоды, удалить плодоножки. После этого необходимо тщательно промыть их под проточной водой, крупные плоды следует при этом потереть специальной щеточкой. Затем их сушат на полотенце или на хлопчатобумажной ткани, складывают в полиэтиленовый пакет и убирают в морозильную камеру. Зимой эти ягоды можно употреблять как свежие после быстрого размораживания в микроволновой печи. Различные десерты, компоты, начинки для мучных изделий готовятся из них так же, как и из свежих ягод.

Внимание! Не допускайте подтаивания ягод при хранении и их медленного размораживания, иначе они потеряют значительную часть витамина С.

Неплохой способ сохранить полезные свойства ягод подольше — перетирание их с сахаром и последующее хранение в прохладном темном месте. Для этого нужно отобрать зрелые, не испорченные ягоды. На 1 кг ягод используется 1 кг сахарного песка. Если ягода кислая, то необходимо 2 кг сахара. Затем масса взбивается в кухонном комбайне (или растирается деревянным пестиком в эмалированной посуде). Остается только разложить массу по стеклянным банкам и поставить в холодильник или в другое прохладное темное место.

Очень полезны малышам в зимний период и различные фруктово-ягодные компоты, консервированные соки. Консервированные ягоды сохраняют до 30% витамина С. А лучшим его источником послужат любые заготовки из черной смородины.

Компоты готовятся из одного или нескольких видов ягод. Их промывают, складывают в стерилизованную банку и заливают заранее приготовленным сахарным сиропом, после чего закрывают герметичной крышкой. Пропорции сахара и ягод можно узнать в кулинарной книге.

Приготовление *соков* длительного хранения в домашних условиях — дело хлопотное. Это делается с помощью соковарки или соковыжималки. Причем свежавыжатый сок для длительного хранения необходимо простерилизовать. В результате тепловой обработки, что в первом, что во втором случае весь витамин С, скорее всего, будет потерян. Так что гораздо проще и лучше купить готовый сок. Он приготовлен по всем правилам и обогащен витаминами. На упаковках с соком для малышей есть соответствующая надпись: "Рекомендовано институтом Питания РАМН для детей ... возраста". На это обязательно следует обращать внимание.

Ягодные "особенности"

Богат и разнообразен мир ягод. Перечислить их все невозможно. Об общих свойствах этих даров природы мы уже упоминали. Но есть особенности, характерные для отдельных видов.

Малина. Ее плоды содержат органические кислоты, в том числе салициловую, которая обладает целебной силой. Именно поэтому малина используется как противопростудное, потогонное, жаропонижающее средство. В этой ягоде много и других ценных компонентов — таких, как калий, кальций, железо, каротин, витамин С. Клетчатки в малине больше, чем во всех других ягодах, поэтому при заболеваниях желудка и кишечника ее не применяют в натуральном виде. Запрещена эта ягода при пищевой аллергии.

В домашней кулинарии малину употребляют в свежем и сушеном виде, из нее готовят варенье, джемы, желе, пастилу, мармелад. Малину можно провернуть или истолочь с сахаром (такое "холодное варенье" хранится только в холодильнике или погребе), приготовить на зиму компоты, сделать сок.

Черная смородина является одним из самых распространенных растений.

По содержанию витамина С эта ягода не имеет себе равных в северных широтах. Кроме того, в ее плодах содержатся фолиевая кислота, витамины группы В, провитамин А, много пектиновых веществ. Смородина — хороший источник солей калия, железа. В домашней кулинарии из нее готовят прекрасные соки, морсы, кисели, компоты, варенья, джемы, желе, мармелады. Ягоды смородины можно сушить. В любых заготовках из черной смородины хорошо сохраняется витамин С.

Черная смородина запрещена детям с повышенным выделением солей оксалатов с мочой. Ограничивают ее и у малышей с пищевой аллергией.

Красная смородина. По содержанию витаминов она близка к черной, но витамина С в ней несколько меньше. Лучшей заготовкой из красной смородины является желе, приготовленное холодным способом — путем смешивания сока с сахаром. В домашней кулинарии из этой ягоды готовят всевозможные напитки, морсы, кисели. Из красной и белой смородины готовят пастеризованные компоты. Сок красной смородины из-за своих прекрасных желирующих свойств облагораживает заготовки из других ягод. Очень похожа на красную белая смородина, отличающаяся более сладким вкусом. Противопоказаний в использовании этой ягоды нет.

Клубника. В обиходе так часто называют садовую землянику. Эта ягода содержит органические кислоты, витамины С, В1, В2, В6, РР, каротин. Употребляется как в свежем виде, так и для приготовления варенья, компотов, желе, муссов. Нельзя давать клубнику детям с пищевой аллергией.

Земляника считается одной из самых вкусных и ароматных из дикорастущих ягод. Она богата железом, марганцем, медью, цинком. В ягодах земляники содержится много калия, а также пектиновых веществ и органических кислот. Основные витамины — С и фолиевая кислота. Спектр других витаминов тоже очень широк — это В1, В2, РР, Е, пантотеновая кислота. Земляника отличается содержанием значительного количества биофлавоноидов (витамина Р).

В домашней кулинарии из земляники готовят варенья, джемы, соки и сиропы. Свежую ягоду используют как самостоятельное десертное блюдо. Земляника утоляет жажду, усиливает аппетит, улучшает пищеварение. Настои из ее листьев и ягод обладают мочегонным действием. Но детям с пищевой аллергией ее употреблять не рекомендуется.

Крыжовник содержит пектины, клетчатку, органические кислоты, минеральные элементы и витамины: С, Р, Е, а также витамины группы В и каротин. В домашней кулинарии ягоды крыжовника употребляют в свежем и переработанном виде. Сок из этих ягод можно пить свежим и консервировать на зиму, что является хорошим средством для борьбы с сезонным дефицитом витаминов. Из крыжовника получается хороший джем, желе, компоты, варенье. Можно провернуть его с сахаром. Ограничений в употреблении этой ягоды нет.

Клюква, по сравнению с другими ягодами, особенно богата органическими кислотами и витамином С. В ней есть калий и другие микроэлементы. Органические кислоты оказывают губительное действие на ряд болезнетворных бактерий (стафилококк, кишечную палочку, гнилостные бактерии), вызывающих расстройство стула, и подавляют жизнедеятельность

микробов в самих ягодах, поэтому клюква прекрасно сохраняется до самой весны — на кустах, в замороженном виде или просто в холодной кипяченой воде.

В домашней кулинарии эта ягода используется в основном для приготовления на ее основе различных освежающих и целебных напитков: морсов, соков, киселей, квасов. Очень вкусна и полезна смесь клюквенного сока с медом. Содержащиеся в клюкве пектины легко превращают ее сок в желе и мармелад. Добавляют эту ягоду в квашеную капусту, а в моченом виде это отличная добавка к блюдам из мяса.

Клюква очень полезна при инфекционных заболеваниях, общем ослаблении организма. Приготовленный из нее морс широко рекомендуют при воспалительных заболеваниях почек, мочевого пузыря. Он способствует выведению из организма излишков солей оксалатов. Поэтому, если у ребенка имеется этот симптом, клюквенный морс особенно полезен. Клюква не рекомендуется детям с язвенными поражениями желудочно-кишечного тракта. Ограничивают ее и в рационе детей с пищевой аллергией.

Брусника, как и клюква, отличается высоким содержанием органических кислот. И ее тоже можно хранить, просто залив кипяченой водой. Ягоды и особенно листья брусники обладают сильным мочегонным и антисептическим (противомикробным) действием, что используется в комплексе лечения инфекций мочевыводящих путей. Ограничивают ее при пищевой аллергии и гастрите. В домашней кулинарии брусника используется и в свежем виде, и для приготовления варенья, киселей, компотов, морсов, начинок для пирогов.

Черника — одна из самых ценных ягод наших северных лесов. За счет содержания большого количества дубильных веществ эти ягоды с успехом применяются в качестве противовоспалительного и закрепляющего средства при поносах. С этой целью используют кисели, отвары как из свежей, так и из сухой ягоды. Кроме того, черника богата железом — 7 мг в 100 г (для сравнения: в говядине — около 3 мг на 100 г). Из растительных продуктов питания по содержанию этого минерала она уступает лишь шиповнику, чечевице и сое. Причем железо в чернике находится в таких соединениях, которые хорошо усваиваются организмом.

Эта ягода полезна при нарушениях остроты зрения, так как в ней содержится предшественник одного из компонентов родопсина — пигмента, обеспечивающего восприятие световых сигналов глазами. При пищевой аллергии ее употребление ограничивается.

Шиповник является богатейшим носителем витамина С, железа, (β-каротина). Эти ягоды используют для приготовления витаминных отваров. А настой шиповника — отличное средство борьбы с весенним

гиповитаминозом. Однако шиповник не рекомендуют детям с повышенным выделением оксалатов с мочой.

Облепиха — кладезь витаминов. В ней находятся почти все известные витамины, много витамина Е, А, К. Витамин С в плодах облепихи устойчив к кулинарной обработке. Из нее варят с сахаром кисели, компоты, получают сок, масло. Плоды облепихи очень хорошо сохраняются при замораживании. Ценное свойство облепихи — восстанавливать силы после болезни. Но сок этой ягоды не рекомендуется пить детям с повышенной кислотностью желудочного сока. Часто непереносима она для малышей, страдающих болезнями печени и желчного пузыря. Детям с повышенным выделением солей оксалатов с мочой облепиху употреблять нельзя.

Экзотические ягоды

Когда заканчивается богатый витаминами сезон и наступают холода, восполнить недостаток витаминов малышу помогут субтропические ягоды. Правда, побаловать чудесными плодами южной природы можно детей не раньше, чем им исполнится один год.

В начале ноября в продаже появляются плоды *фейхоа*. Мякоть у них кисло-сладкая, по вкусу и запаху напоминает ананас и землянику. Среди овощей, фруктов и ягод фейхоа нет равных по содержанию йода. Плоды фейхоа также богаты пектином. Используется эта ягода как в свежем, так и в переработанном виде (варенье, компоты, плоды, перетертые с сахаром). Ограничений по использованию фейхоа нет.

Инжир. Его еще называют смоковницей обыкновенной, винной ягодой, фигой. Плоды инжира очень сладкие, в их составе содержится до 75% сахара, поэтому он очень калорийный, и в рационе детей с избыточной массой тела его следует ограничивать. А вот малышам, страдающим запорами, инжир полезен, поскольку обладает хорошим послабляющим эффектом.

Кизил содержит большое количество витамина С, каротина, органических кислот, пектина. Недостаток — кислый вкус. Употребляют его как в свежем, так и в переработанном виде. Но давать кизил детям, страдающим гастритами, следует осторожно. Не рекомендуется его употребление и при оксалурии (выделении оксалатов с мочой).

Гранат — на самом деле тоже ягода. В его сочных плодах содержатся сахара, дубильные вещества, органические кислоты, незначительное количество витамина С. Гранат употребляют не только в свежем виде. Очень распространен гранатовый сок. Эта ягода возбуждает аппетит, хорошо утоляет жажду, обладает легким закрепляющим эффектом. Однако детям с пищевой аллергией нужно давать эту ягоду осторожно.

Киви. В числе преимуществ этой ягоды — большое количество витамина С (больше, чем в апельсинах), который доступен зимой в свежем виде, и хорошие вкусовые качества. Не рекомендуется при оксалурии.

Одним словом, поддерживать организм ребенка необходимыми витаминами можно практически круглый год. Остается лишь пожелать, чтобы вкусные дары, которые преподносит человеку природа, принесли как можно больше пользы детям и взрослым.

Чудеса огородные

В первые месяцы жизни ребенок питается молоком матери, потом понемногу начинает пробовать другие продукты. Огромный мир гастрономии раскрывается перед ним шаг за шагом, постепенно. И во многом от родителей зависит, с удовольствием или с отвращением будет их малыш есть замечательные растительные продукты с кладезем витаминов.

Не бойся, это - свекла!

С грудничками в деле приучения к незнакомой пище бывает даже проще, чем с более старшими малышами - измельченные овощи попросту добавляются в бутылочку. Грудничок привыкает только к незнакомому вкусу, но не к новому виду еды. Когда ребенка начинают кормить с тарелки, он получает овощи в виде пюре, потом - маленькими кусочками. Младенец ест овощи измененными и по вкусу, и по виду - пюре более нежное, чем свежие овощи. Натуральный цвет и вкус овощей ребенок узнает, подрастая. Но новые продукты способны испугать малыша незнакомым видом и непривычным вкусом. И именно поэтому он может отказаться их есть.

Познавательные моменты легко сочетать с игрой и ненавязчиво убеждать малыша в том, что овощи - это очень вкусно.

В детстве правильные пищевые привычки формируются в результате подражания родителям. Если родители учтут эту особенность, то дети, даже если сначала отворачивались от овощей, все равно их попробуют за компанию с мамой и папой.

Занимательное овощеведение!

Чтобы не бояться, а любить овощи, надо их знать. Ребенку интересно, откуда взялись в его тарелке морковь, свекла, капуста, огурцы, помидоры и другие подобные продукты? Расскажите ему, как они растут, покажите картинки, прочитайте "овощные" сказки или сочините увлекательные истории про обитателей грядок вместе с детьми сами. Прекрасно, если есть

свой огород: ребенок с увлечением будет помогать выращивать овощи, все лето наблюдая, как из маленького семечка развивается и поспекает вкусное растение. Без сомнения, у него появится желание попробовать плоды своего труда.

- Если у вас не растут свои овощи, почаще берите ребенка с собой на рынок. Принимая участие в покупке овощей, он их как следует рассмотрит и потрогает. Позвольте ребенку из предложенного вами ассортимента самому выбрать что-нибудь новое.

- Для благого дела приучения к овощам не бойтесь попросить помощи детей на кухне. Даже малыши способны рвать салат, лущить кукурузу, чистить горох или мыть овощи.

- Если ребенку не понравились жареные кабачки, быть может, они придется ему по вкусу в виде запеканки, рагу, пюре... Чувствительный к горечи и даже минимальной остроте пищи ребенок может предпочесть вареные овощи сырым - они и менее жесткие, и нехрустящие. А любителей сырых овощей не стоит заставлять есть ненавистное рагу. В конце концов, в свежем витамину больше. Подумайте об оформлении блюда, приготовлении съедобных предметов и даже игрушек.

- Один из действенных способов приучить ребенка, который наотрез отказывается есть овощи - маскировка. Овощи легко превращаются в салаты, пудинги, запеканки, соки. Острый вкус смягчается растительным маслом, сметаной, растопленным сыром. Многие овощи сочетаются с сыром, гречками, рыбой и другими продуктами. Четырехлетний гурман уже познал вкус пиццы и предпочитает ее всем блюдам? Сделайте ее овощной вариант.

Еда - это праздник

Вы умоляете. Подкупаете. Игрете в самолетики ложками и показываете "зайчика". Но все безрезультатно. Прежде всего надо понять, почему так происходит. Возможно, ребенок просто устал или капризничает - тогда поможет игра. Нетрудно соорудить лес из цветной капусты или брокколи. Или превратить в парус тонкий ломтик огурца, проткнуть дырочки, продеть в них стебелек укропа и закрепить на половинке вареной картофелины или морковной котлетки. Разные цвета, формы и плотность овощей предоставляют неисчерпаемый простор для фантазии - из них можно нарезать причудливые ломтики и фигурки. Интересно комбинировать части овощей, делая из них съедобные игрушки. На листе салата можно сложить мозаику из разноцветных кусочков моркови, свеклы, помидора, пареной репки, зеленого лука - кто же откажется от такого бутерброда? Малыш с радостью примет участие в такой занимательной кулинарии и с аппетитом съест свои изделия. И тогда обеды или ужины будут превращаться в маленькие праздники.

Баклажан, я тебя знаю!

Большое значение имеют внешний вид и консистенция блюда. Многие дети терпеть не могут кашеобразную еду, поэтому не разваривайте овощи в кипящей воде. Лучше приготовьте их на пару, в микроволновке или подайте на стол сырыми.

Бывает, что ребенок не ест овощи, просто утомившись однообразным меню. Пусть выберет сам, что ему кажется вкуснее. Положите на тарелку несколько различных овощей. Специалисты по детскому питанию единогласны в том, что разнообразие - лучший способ получить как можно больше питательных веществ. Съесть по одной ложке пюре из трех разных овощей полезнее, чем три ложки одного. Многие дети не любят смеси из нескольких разных продуктов. Если так, то, подавая ребенку овощи, не делайте из них салат, а положите отдельными горками на тарелку.

В любом случае незнакомые овощи надо включать в рацион понемногу. Для ребенка, который боится их попробовать, даже ложка может показаться размером с гору. Если ему не понравится, не заставляйте доедать до конца. Не возмущайтесь и не настаивайте, а предложите их ему снова через неделю - другую уже в другом виде. К примеру, помидоры можно тонко нарезать и дополнить ими бутерброды с сыром. Или приготовить омлет с зеленью и помидорами. Не нравятся обычные помидоры, попробуйте вариант "черри".

Подавайте овощи на закуску. Вы сможете убедить свое проголодавшееся чадо съесть как можно больше зелени, если предложите ему овощной "аперитив" - салат или сырые овощи в то время, пока вы заканчиваете приготовление основного блюда. Но будьте осторожны: новый, незнакомый овощ может отбить аппетит. Тем не менее любопытство в отношении овощей необходимо поощрять. И, согласитесь, гораздо лучше, когда на столе вместо конфет, печенья и прочих вредных для зубов сладостей лежат мытые разрезанные овощи. Увидев привлекательные кусочки, ребенок в любой момент может взять их и попробовать самостоятельно.

Вкусно и полезно

1. Чтобы сохранить максимум витаминов в овощах, очищайте и измельчайте овощи непосредственно перед приготовлением. Свеклу, морковь, картошку для салатов варите в неочищенном виде. Лук, петрушку, укроп, другую зелень кладите в уже приготовленные блюда, непосредственно перед подачей на стол.

2. Хотите получить от соков максимальную пользу, готовьте их и из овощей. Фруктоза, содержащаяся во фруктах, дает быструю энергию, но на короткое время. Энергия овощей значительно более пролонгированная.

3. Свежесорванная морковка с грядки доставит больше удовольствия, а значит, не меньше пользы, чем натертая со сметаной.

Полюбить овощи помогают и барбекю на свежем воздухе. Готовить на гриле так же увлекательно, как и есть. Нанизывайте на шампуры помидоры, цуккини, кусочки баклажанов, зеленые перчики и лук. А на день рождения ребенка можно устроить карнавалы в "овощных" костюмах - смастерить их совсем нетрудно. Зеленая рубашка или халат могут стать "стручком фасоли" или "огурцом", красное платье превратит ребенка в "помидорчик", фиолетовое - в "баклажан", оранжевое - в "морковь". Остается дополнить костюмы шапочками из цветной бумаги, прикрепив к ним зеленые листочки, и придумать веселые сказки и песенки о приключениях овощей.