

*Настоящая книга*

**гувернантки**



**Рецепты блюд для детей**

**старше года**

Настольная книга гувернантки

**Рецепты блюд для  
детей старше года**

«Мельников И.В.»

2012

Рецепты блюд для детей старше года / «Мельников И.В.»,  
2012 — (Настольная книга гувернантки)

Питание ребенка – очень важная семейная проблема. Ведь ошибки, допущенные в этой области, могут привести к задержке физического и психического развития детей, к серьезным обменным нарушениям. И заботиться о качественном и разнообразном питании необходимо с первых дней жизни малыша. Эта книга поможет молодым родителям организовать сбалансированное питание своим детям после первого года жизни. Также книга будет очень полезна при выборе продуктов для приготовления блюд, а своими рецептами поможет разнообразить меню малыша.

, 2012

© Мельников И.В., 2012

## Содержание

Особенности соблюдения личной гигиены при приготовлении пищи	5
Азбука питания. Как правильно организовать питание детей старше года	6
Потребность детей в основных пищевых веществах	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Рецепты блюд для детей старше года**

## **Особенности соблюдения личной гигиены при приготовлении пищи**

При приготовлении пищи для детей необходимо строго соблюдать правила личной гигиены. Надо хорошо вымыть руки с мылом, волосы убрать под косынку, фартук должен быть чистым. Нельзя закалывать одежду булавками, в карманах держать мелкие металлические предметы (шпильки, заколки и др.), так они могут попасть в пищу. Особое внимание нужно уделять чистоте рук. Ногти должны быть коротко острижены, на руках не должно быть гнойников. Нельзя готовить пищу для детей больным кишечными и респираторными заболеваниями. Перед тем как приступить к уходу, присмотру за детьми, приготовлением для них пищи, необходимо пройти медицинский осмотр на бактерио- и глистоносительство.

## **Азбука питания. Как правильно организовать питание детей старше года**

Правильное питание – это залог здоровья, а здоровье ребенка – это фундамент его счастья. Говорят, что одного здоровья для счастья мало, но без здоровья, настоящего полного счастья быть не может.

Питание ребенка – очень важная семейная проблема. Ведь ошибки, допущенные в этой области могут привести к задержке физического и психического развития детей, к серьезным обменным нарушениям.

Иногда неправильное питание не сразу сказывается на здоровье ребенка, порой его результаты проявляются лишь через несколько лет – в связи со стрессовой ситуацией, заболеванием или ухудшением условий жизни. Исправлять "поломки" трудно – гораздо легче их предупреждать. Пища – основа жизни. Поэтому столь важно освоить "азбуку питания".

В организме ребенка непрерывно идет распад белков и других веществ и создание новых, которые становятся на место вышедших из строя. "Строительный материал", необходимый организму для постоянного обновления, поставляется главным образом пища. Содержащиеся в ней питательные вещества, подвергаясь обработке, превращаются в более простые, из этих "кирпичиков" и строит организм свои ткани и клетки.

Доказано, например, что только белки должны обновляться в течение жизни человека не менее двухсот раз. И происходит этот процесс исключительно за счет потребления пищи. Обновление клеток растущего и развивающегося детского организма идет гораздо интенсивнее, чем у взрослых.

Ребенок не только растет, он двигается, бежит, играет, учится, плачет и смеется. Когда он спит, сердце его бьется, перегоняя кровь, а легкие дышат.

В тканях и органах происходит непрерывная работа, поддерживается нормальная температура. И для совершения этой работы организму нужна энергия. Эту энергию дает пища.

Насколько необходимы детскому организму те или иные вещества – "строительный материал" и энергия? В каких соотношениях и количествах их следует потреблять? Какова потребность детей в основных пищевых веществах?

## Потребность детей в основных пищевых веществах

Для детей старше года потребность в основных пищевых веществах определяет их возрастом.

Дети от 1 года до 3 лет должны получать на 1 кг массы тела 4,3 – 4,0 г белка, 4,3 – 4,0 г жира, 17,0 – 16,0 г углеводов. В возрасте от 3 до 7 лет – 3,8 г белка, 3,8 – 3,5 г жира и примерно 15 – 14 г углеводов. Как рассчитать суточную потребность ребенка в основных пищевых веществах?

Если средний вес ребенка от 1 года до 1,5 лет – около 11 кг, потребность в белке – 4,3 г, суточная потребность в белке для него составляет  $11 \times 4,3 = 47,3$  г, примерно 47 – 48 г.

Зная о ценности белков животного происхождения для растущего организма, необходимо, чтобы они занимали в рационе детей дошкольного возраста не менее 65 процентов от общего количества белка суточного рациона. Использовать необходимо такие продукты, как мясо, молоко, творог, рыбу, яйцо, печень. Остальные 35 процентов должны быть восполнены за счет растительных белков. Продукты, содержащие растительные белки (крупы, макаронные изделия, бобовые), необходимо чередовать в рационе, так как в сочетании с продуктами животного происхождения это поможет обеспечить растущий организм полноценным набором аминокислот. В детский рацион необходимо включать растительные масла с таким расчетом, чтобы растительные жиры в рационе составляли примерно 15 процентов от суточного количества жира, необходимого ребенку.

Очень важно, чтобы в рационе соблюдалось постоянство соотношения белков, жиров и углеводов (1: 1: 4). Только в том случае, если в детский рацион все пищевые вещества входят в нужных количествах и правильном соотношении, можно говорить о сбалансированном питании и об обеспечении детского организма необходимым количеством энергии. Как проверить калорийность рациона? Калорийность рациона легко проверить, если помнить, что при сгорании 1 г белка или 1 г углеводов в организме образуется 4,1 калории, а при сгорании 1 г жира – примерно 9,3 калории.

Например, дети в возрасте от 1 года до 1,5 лет за счет белка и углеводов должны примерно получить 984 калории, а за счет жира 446,4 калори. За сутки ребенок должен получить примерно  $984 + 446,4 = 1430,4$  калории.

В рацион детей старше года непременно должны входить самые разнообразные продукты питания: молоко, молочные продукты, мясо, рыба, птица, печень, всевозможные крупы, макаронные изделия, бобовые, овощи, зелень, фрукты, различные сорта хлеба. Количество хлеба может меняться в зависимости от характера основной пищи. Для детей раннего возраста количество хлеба в среднем не должно быть больше 100–150 г в день. Сорта хлеба должны постепенно заменяться. Начинают вводить хлеб из высших сортов муки с постепенной его заменой более низкими. С 2 лет обязательно дается черный хлеб к обеду, он содержит много балластных веществ и витаминов группы В.

Ценным продуктом питания является мед, который кроме углеводов содержит минеральные вещества, витамины, органические кислоты и ферменты. Мед легче, чем сахар, переваривается и полнее всасывается. Его нужно применять в питании детей, частично заменяя им сахар.

Для детей в возрасте от 1 года до 1,5 лет пища готовится в протертом виде. Однако уже в этом возрасте нужно постепенно менять кулинарную обработку продуктов и вводить в детское питание новые блюда. Детям старше 1,5 лет полужидкую пищу, пюре заменяют более плотной. Каши дают разваренными, непротертыми. Вместо пюре готовят тушеные овощи, крупяные запеканки, а вместо мясного суфле – паровые котлеты.

С двухлетнего возраста в рацион питания детей вводятся салаты, приготовленные не только из вареных, но и сырых мелко нарезанных овощей, для приготовления которых используются самые разнообразные свежие, соленые или квашеные овощи, различная зелень. К 3 годам котлеты заменяются мясом, которое нарезают кусочками.

Детей необходимо своевременно приучать к новым блюдам. Труднее всего дети привыкают к овощам. Их нужно предлагать очень настойчиво. Если ребенок отказывается, овощи нужно маскировать, соединяя их с мясом, творогом, ягодами, крупой, яблоками и др.

Овощные блюда значительно повышают ценность питания. Если заменять крупяные гарниры овощными, белки второго блюда усваиваются на 80-90 процентов.

Супы лучше всего готовить детям на костном бульоне и чаще заправлять их овощами. Каково значение первого блюда в питании детей? Первое блюдо сокогонное. После первого блюда начинают выделяться пищеварительные соки, которые помогают усваивать полезные в обеде вторые блюда из мяса, печени, мозгов, рыбы и других продуктов.

Количество пищи должно соответствовать возрасту ребенка. За сутки детям в возрасте от 1 года до 1,5 лет можно давать примерно 1100 – 1200 г, от 1,5 до 3 лет – до 1450 г, от 3 до 5 лет – до 1700 г, от 5 до 7 лет – до 1900 г.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.