

5
7
3
2
Л
1
5

Отрецензировано и рекомендовано к изданию доктором медицинских наук *Г. В. Яцык*, кандидатом медицинских наук *Е. Ф. Барановой*.

Ладодо К. С. и др.

Л15 не Книга посвящена вопросам питания детей раннего возраста: новорожденных, беременных женщин и кормящих матерей, о построении рациона ребенка при наиболее частых детских заболеваниях, правила приготовления пищи для детей разных возрастов, рецепты блюд детского питания и т. д. Предназначена для родителей.

Л - "24020000-
215
M751O2)—
86

57.32

© Издательство «Картя Молдовеняска», 1986.

Забота об охране здоровья подрастающего поколения с первых дней Советской власти находится в центре внимания Коммунистической партии и Советского правительства. Ряд изданных за последние годы постановлений ЦК КПСС и Совета Министров СССР направлены на обеспечение всех условий для правильного развития и воспитания ребенка с первых дней его жизни. В политическом докладе Центрального Комитета КПСС XXVII съезду Коммунистической партии Советского Союза подчеркнуто, что охрана и **укрепление** здоровья людей — дело первостепенной важности.

Здоровье человека закладывается в детские годы. От того, насколько в детстве ему будут обеспечены условия для полноценного развития, зависит его физическое и психическое **здоровье** в течение всей жизни.

Питание — одно из главных условий развития каждого живого существа. Особенно важно оно для молодого, растущего организма, когда идут интенсивные процессы обмена, происходит построение и созревание многих органов и систем, совершенствуются их функции.

Правильное питание ребенка — это и укрепление его **здоровья**, и профилактика заболеваемости.

Все родители стремятся вырастить своего малыша крепким и здоровым, и почти все понимают, что большая роль и **этом** принадлежит питанию. Однако, как показывает практика, именно в этом вопросе допускается наибольшее число **ошибок** и упущений.

Данная книга ставит своей целью ознакомить родителей основами рационального питания детей раннего возраста, рассказать о его влиянии на рост и развитие ребенка, дать **советы**, как избежать некоторых трудностей в организации питания, предупредить возможные ошибки.

И в специальных разделах книги приводятся данные о возрастных нормативах физического и нервно-психического развития детей, которые могут служить критерием правильной организации их вскармливания и питания.

ЗНАЧЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ ПИЩИ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Правильная организация питания предусматривает поступление в организм не только достаточных количеств пищевых веществ, но и их определенный качественный состав, т. е. пищевые вещества должны находиться в сбалансированном состоянии.

Для обеспечения рационального питания ребенка в его рацион должны входить: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода — все в необходимом количестве и правильном соотношении.

Особое место занимают белки. Они являются основными структурными элементами всех клеток и тканей организма, и поступление их в достаточном количестве в период интенсивного роста и развития исключительно важно. Белки принимают самое активное участие в выработке антител, обеспечивающих невосприимчивость организма к различным вредным факторам, в том числе к возбудителям заболеваний; расходуются на построение красных кровяных телец (эритроцитов) и гемоглобина, на образование ферментов и гормонов. Вот почему при недостаточном поступлении белка у детей резко снижается устойчивость к инфекциям, и заболевания нередко принимают затяжной характер; страдают процессы кроветворения, нарушаются функции многих ферментов, принимающих участие в белковом обмене, и выработка гормонов и витаминных комплексов.

Особенно чувствительны к недостатку белка дети самого раннего возраста: даже самый небольшой его дефицит отражается на их развитии. При недостаточном поступлении белка с пищей у детей отмечается отставание в росте и массе тела, запаздывает формирование костной системы, наблюдается задержка психического развития, возникают изменения в кожных покровах (гиперпигментация, гиперкератоз, шелушение), усиливается предрасположенность к рахиту и анемии.

Ребенок чувствителен не только к количеству белка, но и к его качеству. Известно, что качество белка, его ценность определяются прежде всего составом входящих в него аминокислот. В белок входят незаменимые и заменимые аминокислоты.

кислоты. Незаменимые аминокислоты, жизненно необходимые организму, в нем не образуются и поступают только с пищей. К незаменимым аминокислотам относятся триптофан, фенилаланин, лизин, метионин, валин, лейцин, изо-лейцин и треонин. В раннем возрасте для развития организма незаменимыми являются не 8, а 9 аминокислот. Девятой аминокислотой является гистидин, который у детей раннего возраста еще не синтезируется в необходимых количествах. Незаменимые аминокислоты в основном содержатся в продуктах животного происхождения (мясо, рыба, яйцо, молоко, творог, сыр. См. приложение № 1).

Заменимые аминокислоты могут синтезироваться в организме. Они дополняют действие незаменимых и тем самым повышают их ценность. Заменимые аминокислоты обладают сберегающим действием и в определенных условиях способны уменьшать потребность в незаменимых аминокислотах.

Синтез белка в организме осуществляется только при наличии всех аминокислот, находящихся в определенных соотношениях. При недостатке в питании отдельных аминокислот, например триптофана, лизина, метионина и других, — наступает отрицательный азотистый баланс, что приводит к задержке роста и увеличению массы тела, снижению иммунитета.

В настоящее время доказано отрицательное влияние на организм как недостатка белка, так и его избытка. Последнее приводит к нарушению реактивных процессов в организме, угнетает выработку в нем антител, влияет на выделительную функцию почек, в связи с чем задерживается выведение продуктов обмена. Избыток белка в пище приводит также к возникновению аллергических реакций.

Все сказанное свидетельствует о том, что ребенок должен получать соответствующее возрасту количество белка.

Для детей особенно важны белки животного происхождения, а для детей раннего возраста, в частности, белки молока и молочных продуктов, содержащие необходимые аминокислоты. Ценность белков молока определяется также тем, что они легко перевариваются в желудке и кишечнике и хорошо усваиваются организмом.

С 3—3,5 месяца количество белоксодержащих продуктов расширяется за счет введения желтка, с 4 месяцев — творога, с 5—6 месяцев — печени, мяса, рыбы.

В питании детей от 6 месяцев до 1 года белки животного происхождения должны составлять 80—75%, от 1 года до 3 лет — 70—75%. Необходимые белки растительного происхождения ребенок получает в основном с хлебом, крупами, бобовыми.

Жиры входят в состав всех клеток организма, принимают участие в обмене веществ, обеспечивают нормальное состояние клеточных мембран, иммунитета, служат запасным питательным, защитным и теплоизоляционным материалом, покрывают энергетические траты организма. Они являются источником жирорастворимых витаминов (А, D, Е, К) и незаменимых, биологически активных полиненасыщенных жирных кислот, потребность в которых у детей первого года жизни особенно велика; оказывают влияние на состояние сердечно-сосудистой системы и системы пищеварения; в их присутствии в организме лучше используются белки, витамины и минеральные соли.

Количество поступающих жиров также должно соответствовать норме для данного возраста. При их недостатке страдают все виды обменных процессов, на коже появляются экземы, выпадают волосы, дети отстают в росте и массе тела, возникают диспептические явления, понижается сопротивляемость, а при избытке жира снижается секреторная деятельность желудочно-кишечного тракта, появляется расстройство обменных процессов, сопровождающееся повышенным выделением солей кальция и магния, отложением жира в организме, нарушается усвоение белка, снижается сопротивляемость к заболеваниям.

Жиры содержатся во многих пищевых продуктах животного и растительного происхождения: сливочном и растительном масле, молоке и молочных продуктах, яйце (приложение № 2).

Правильное развитие организма зависит не только от количества жира, но и от его качества. Огромное значение имеют эссенциальные жирные кислоты. К ним относятся полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) — линолевая, линоленовая и арахидоновая. Они необходимы для нормального транспорта липидов, влияют на проницаемость сосудов, принимают самое активное участие в процессах обмена веществ в ткани, связаны с энзимными состояниями, регулируют отложение холестерина. При недостаточном поступлении ПНЖК возникает ряд изменений в организме, и прежде всего появляются сухость кожи, экзематозные изменения, частое инфицирование. Особенно чувствительны к недостатку ПНЖК новорожденные и дети раннего возраста. При недостатке линолевой кислоты у них отмечается задержка роста и физического развития, изменения на коже. Избыток ПНЖК тоже может оказывать отрицательное влияние на организм человека, особенно на обмен веществ.

К основным пищевым веществам относятся также угле-

воды — основной и легкоусвояемый источник энергии. Углеводы, кроме того, входят в состав нуклеиновых кислот, мембран клеток, соединительной ткани, в их присутствии улучшается использование белков и жиров пищи.

Клетчатка, которая содержится в растительных продуктах, тоже относится к углеводам. Питательная ценность клетчатки невелика, но она играет важную роль в регуляции деятельности кишечника: предупреждает запоры и способствует нормализации полезной микрофлоры кишечника.

Недостаток углеводов приводит к нерациональному использованию белков, нарушает усвояемость отдельных пищевых ингредиентов, ухудшает процессы пищеварения. Избыток — вызывает нарушение обменных процессов, усиленное образование жира, снижение сопротивляемости к инфекциям, появление аллергических реакций.

Углеводы в виде простых и сложных соединений содержатся в основном в сахаре, меде, фруктах и ягодах, крупах (приложение № 3).

Витамины — являются регуляторами обменных процессов в организме, способствуют повышению его сопротивляемости, влияют на процессы роста и развития, являются кофакторами многих ферментных систем, участвуют в процессах кроветворения и окислительных реакциях организма. Витамины представляют собой группу разнородных органических веществ, которые совсем не синтезируются или синтезируются в незначительных количествах в организме. Поэтому витамины должны поступать с пищей.

Витамины делят на две большие группы: 1-я —* растворимые в воде (водорастворимые) и 2-я — растворимые в жирах (жирорастворимые).

К водорастворимым витаминам относятся: аскорбиновая кислота (витамин С), витамины группы В (В₁, В₂, РР, В₆, В₁₂), фолиевая кислота. К жирорастворимым витаминам относятся витамины А, D₂, Е, К.

Аскорбиновая кислота (витамин С) принимает участие в углеводном, белковом и минеральном обменах, играет большую роль в окислительно-восстановительных процессах организма, способствует росту тканей и клеток, повышает устойчивость организма к вредным воздействиям внешней среды, и особенно к инфекционным агентам, повышая естественный и приобретенный иммунитет.

При недостатке аскорбиновой кислоты поражаются стенки сосудов, появляются кровотечения десен, кровоизлияния на коже и слизистых, расшатываются зубы, возникает мышечная слабость, снижается иммунологическая реактивность.

Основными источниками витамина С являются свежие овощи, картофель, фрукты, ягоды, зелень. Особенно большие его количества содержатся в шиповнике, лимонах, мандаринах, черной смородине (приложение № 4).

Тиамин (витамин В₁) влияет на функциональное состояние центральной нервной системы, участвует в важных реакциях углеводного обмена. При недостаточном его поступлении возникают изменения со стороны мышечной и нервной систем, появляются утомляемость, мышечная слабость, снижение аппетита, нарушается сон.

Витамин В₁ содержится в основном в ржаном и пшеничном хлебе, дрожжах, злаковых культурах, бобовых, печени, почках, яичном желтке (приложение № 5).

Рибофлавин (витамин В₂) играет большую роль в белковом и углеводном обмене, способствует лучшему усвоению пищи, участвует во многих ферментных системах в качестве кофермента, имеет важное значение для роста и развития организма, нормального функционирования нервной системы, регулирует функции желудочно-кишечного тракта.

При недостатке витамина В₂ отмечаются отставание роста и массы тела, слабость, быстрая утомляемость, снижение сопротивляемости организма, появляются изменения на слизистой глаз и полости рта, кожные заболевания, нарушаются процессы регенерации, могут возникнуть изменения со стороны нервной системы.

Витамин В₂ в основном содержится в продуктах животного происхождения: печени, мясе, яйцах, молоке и молочных продуктах, дрожжах (приложение № 6).

Пантотеновая кислота (В₃) участвует в жировом, белковом и углеводном обмене, тесно связана с функцией ряда эндокринных желез, в частности надпочечников. При недостаточном поступлении пантотеновой кислоты наблюдаются слабость, утомляемость, нервно-психические нарушения, пониженная сопротивляемость к инфекциям дыхательных путей.

Пантотеновая кислота содержится во многих растительных продуктах — зерновых, бобовых, картофеле, дрожжах, а также в продуктах животного происхождения — мясе, яйцах, рыбе.

Витамин РР (ниацин, никотиновая кислота, витамин В₆) входит в состав очень многих важных коферментов тканевого дыхания, усиливает окислительные реакции организма, играет важную роль в процессах клеточного обмена, регулирует сосудистый тонус, оказывает влияние на кроветворение.

При недостатке ниацина возникают нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта, кожи, нервной системы. Могут возникнуть воспалительные изменения на слизистой полости рта и языка. Ниацин в основном содержится в мясе, молоке, почках, печени, дрожжах, хлебе, картофеле, гречневой крупе.

Пиридоксин (витамин В₆) наряду с другими витаминами группы В принимает участие в белковом обмене, является активной группой многих ферментов аминокислотного обмена и необходим организму для превращения триптофана в никотиновую кислоту. Принимает участие в синтезе серо-тонина, в обмене жиров и образовании эссенциальных жирных кислот, оказывает влияние на нервную деятельность организма и кроветворение.

При недостаточном поступлении витамина В₆ у детей возникает повышенная возбудимость, раздражительность, может развиваться судорожный синдром; у части детей недостаточность витамина В₆ проявляется вялостью, апатией, снижением аппетита. Нередко появляются изменения на коже в виде сухой себорейной экземы. Страдает и функция кроветворения, нередко снижается в крови количество лейкоцитов.

Витамин В₆ содержится в печени, мясе, рыбе, яичном желтке, дрожжах, овощах, фруктах.

Витамин В₁₂ играет большую роль в кроветворении, влияет на белковый обмен. Недостаточность витамина В₁₂ проявляется малокровием, нарушением секреторной функции желудка, поражениями нервной системы.

Фолиевая кислота участвует в функции кроветворения, способствует синтезу красных кровяных телец. При недостаточном поступлении фолиевой кислоты у детей возникают нарушения процессов кроветворения, снижается количество эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов, а также появляются симптомы поражения желудочно-кишечного тракта (язвочки на слизистой рта, поносы). Фолиевая кислота содержится в печени, яичном желтке, цветной капусте, картофеле, помидорах, моркови, бобах, петрушке, укропе, дрожжах.

Ретинол (витамин А) — принимает участие в обмене фосфора и образовании холестерина, оказывает прямое влияние на метаболизм эпителиальной ткани, стимулирует рост клеток и тканей, повышает устойчивость организма к инфекциям.

Витамин А необходим для нормального образования мукополисахаридов, зрительного пигмента. При недостаточном поступлении витамина А понижается сопротивляемость

организма, замедляется рост, отмечается сухость кожи и слизистых, снижается зрение, развивается «куриная слепота», ксерофтальмия, помутнение роговицы. При А-витаминной недостаточности происходит частое инфицирование дыхательных путей, что способствует возникновению пневмонии.

Витамин А содержится во многих продуктах животного происхождения (печени, желтке, сливочном масле, сыре, рыбе), а также в продуктах растительного происхождения (моркови, перце, помидорах, абрикосах, рябине, облепихе) в виде провитамина — каротина, который в организме переходит в витамин А (приложение № 7).

Кальциферол (витамин D) влияет на обмен кальция и фосфора, стимулирует рост костной ткани. Витамин D снижает выделение кальция и фосфора с калом, содействуя кальцификации и росту костной ткани, повышает содержание фосфора в сыворотке крови и усиливает реабсорбцию фосфатов из клубочкового фильтрата почки. При недостаточном поступлении витамина D развиваются симптомы рахита, при избыточном — явления гипervитаминоза: снижается аппетит, появляется беспокойство, нарушается сон, ребенок теряет в весе, развиваются явления интоксикации, страдает сердечно-сосудистая система и почки.

Витамин D содержится в основном в продуктах животного происхождения (сыр, сливочное масло, яичный желток, печень, рыба).

Токоферол (витамин E) оказывает выраженное антиокислительное действие. Он предохраняет от окисления ли-пиды, ненасыщенные жирные кислоты. Под влиянием витамина E происходит улучшение процессов всасывания и усвоения витамина А, отложение его в печени. Витамин E усиливает лактацию у кормящих матерей.

При недостатке витамина E наблюдается мышечная слабость, малокровие, вялость, поражение нервной системы.

Витамин E содержится в салате, шпинате, капусте, печени, яйцах, молоке, растительном масле.

Витамин K регулирует свертываемость крови. Он вырабатывается микрофлорой кишечника, и этого количества обычно бывает достаточно, чтобы покрыть потребность детского организма в нем. При недостаточности витамина K отмечается повышенная кровоточивость.

Недостаточность витамина K может развиваться при применении больших доз антибиотиков и сульфаниламидных препаратов, особенно у детей первых месяцев жизни, а также при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и печени.

Минеральные вещества входят в состав всех клеток и тканей ребенка. Они необходимы для правильного роста и развития костной, мышечной, кроветворной и нервной систем, участвуют в процессах обмена веществ, входят в состав очень большого числа различных ферментов и гормонов.

Минеральные соединения являются одним из основных регуляторов важнейших процессов обмена на клеточном уровне. При недостаточном поступлении в организм тех или иных веществ возникают тяжелые нарушения различных видов обмена.

В зависимости от количества минеральных веществ в тканях организма их делят на макро- (содержание более 0,01%) и микро- (менее 0,01%) элементы. К макроэлементам относится кальций, фосфор, калий, натрий, магний; к микроэлементам — железо, медь, марганец, фтор, йод и др.

Роль отдельных минеральных веществ в жизнедеятельности растущего организма ребенка еще окончательно не определена, однако значение большинства из них выяснено довольно полно. Для детского организма особенно важно снабжение кальцием, фосфором, железом, магнием.

Кальций принимает активное участие в образовании костной ткани и зубов. На долю костной ткани приходится 99% кальция. Кальций входит в состав клеточных мембран, необходим для правильной деятельности нервной и мышечной систем, функции паращитовидных желез. Участвует в процессах свертывания крови. На усвояемость кальция большое влияние оказывает витамин D.

При недостаточном содержании кальция в пище возникают недоразвитие скелета, остеопороз, кариес зубов.

Кальций в больших количествах находится в молоке и молочных продуктах (приложение № 8).

Фосфор необходим ребенку для нормального роста и развития костной ткани, на долю которой приходится 80% его. Кроме того, он содержится в мышечной и мозговой тканях. Фосфор принимает участие в сложных процессах обмена, в частности в обмене белка и жира, стимулирует процессы кроветворения, участвует в регуляции всасывания жиров.

Содержится в сыре, печени, желтке (приложение № 9).

Магний также необходим для образования костной ткани, на долю которой его приходится 50%. Магний участвует в обмене веществ, оказывает влияние на активность ферментов, работу сердца, нервно-мышечную возбудимость. Содержится в основном в продуктах растительного происхож-

дения — крупах, овощах, фруктах (приложение № 10).

Кальций, фосфор, магний тесно связаны между собой в обменных процессах. Нарушения фосфорно-кальциевого обмена влекут за собой рахит, остеопороз, изменения со стороны зубов.

Железо играет большую роль в процессах кроветворения, являясь составной частью гемоглобина, участвует в окислительно-восстановительных процессах, интенсивно протекающих в растущем детском организме. Необходимо для синтеза ряда железосодержащих тканевых ферментов.

Основными источниками железа являются мясо, печень, субпродукты (приложение № 11).

Натрий регулирует водно-солевой обмен, участвует в процессах регуляции кислотно-щелочного равновесия, в образовании соляной кислоты желудочного сока.

Содержится в основном в продуктах животного происхождения.

Калий участвует в регуляции осмотического давления в биологических жидкостях организма, кислотно-щелочного равновесия. При недостатке калия в организме развивается мышечная слабость, нарушается сердечная деятельность, моторика кишечника.

Содержится в продуктах растительного происхождения — картофеле, капусте, моркови, петрушке, кураге, бананах и др.

Хлор регулирует водный обмен, является источником образования соляной кислоты желудка.

Марганец участвует в процессах кроветворения, является составной частью ряда ферментов. Повышает интенсивность использования жиров в организме и препятствует отложению избытка жира в печени. Содержится в яйце, субпродуктах, овсяной крупе, бобовых и др.

Цинк способствует процессам кроветворения, регуляции углеводного обмена, продукции ряда гормонов. При недостатке цинка нарушаются процессы роста. Содержится в мясе, птице, твердых сырах, крупе, бобовых и др.

Медь также принимает активное участие в процессах кроветворения, входит в состав многих ферментов, содержится во всех тканях организма. Содержится в крупах, бобовых, ржаном хлебе, картофеле, мясе, рыбе, печени, яйцах.

Кобальт играет большую роль в процессах кроветворения, способствуя образованию гемоглобина и созреванию эритроцитов, участвует в синтезе белков и витамина В₁₂, активизирует действие ряда ферментов. Содержится в свекле, моркови, печени, яйце, горохе и др.

Иод является основной составной частью гормона щито-

видной железы. При его недостатке возникает заболевание щитовидной железы*— эндемический зоб. Содержится в продуктах моря — кальмарах, крабах, креветках и др., а также в рыбе и рыбных продуктах.

Фтор участвует в образовании костной ткани и зубной эмали. При недостатке фтора развивается кариес зубов. Содержится в ржаном хлебе, говядине, молоке, листьях петрушки, капусте, морской рыбе и др.

Вода принимает участие во всех обменных процессах. Благодаря растворению в ней многих химических веществ, вода осуществляет транспорт к тканям и клеткам необходимых для их жизнедеятельности веществ и уносит из клеток продукты обмена; вместе с растворимыми в ней минеральными веществами обеспечивает постоянство внутренней среды организма.

При недостаточном поступлении в организм ребенка воды наступает торможение выработки пищеварительных соков, снижается аппетит, нарушаются процессы пищеварения и обмена веществ, происходит сгущение крови.

Избыток воды также вреден для организма, так как при этом увеличивается выведение минеральных солей.

ПОТРЕБНОСТЬ ДЕТЕЙ В ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ

Интенсивные процессы роста, развития и созревания всех органов и систем, усиленный обмен веществ определяют высокую потребность организма ребенка в пище и энергии по сравнению с организмом взрослого человека. При этом чем меньше ребенок, тем большее количество пищевых веществ ему необходимо на единицу массы тела.

Для роста и образования новых тканей ребенку в первую очередь нужен *белок*. Ребенку первого года жизни, вскармливаемому грудным молоком, на каждый килограмм массы тела необходимо получать по 2—2,5 г белка в сутки, что объясняется оптимальным составом белка материнского молока и его более полным усвоением. У ребенка на искусственном вскармливании потребность в белке увеличивается до 3,5—4 г на 1 кг массы тела. На втором году жизни потребность в белке составляет около 4 г на 1 кг массы тела, к трем годам она несколько снижается — до 3,5—3 г на 1 кг массы тела.

Потребность в белке определяется не только абсолютным количеством белка, но и его качеством, то есть аминокислотным составом. Оптимальный аминокислотный состав белкового компонента рационов может быть достигнут только при правильном соотношении белков животного и растительного происхождения. Как показывают исследования, для удовлетворения потребности в незаменимых аминокислотах дети первого года жизни должны получать 90—99% белка животного происхождения (от общего количества белка) к 1-му году жизни — до 75%, к трем годам — до 65%.

Потребность детей первого года жизни в *жирах* при естественном и искусственном вскармливании существенно не отличается: в первом полугодии 7—6 г на 1 кг массы тела, во втором — от 6 до 5 г. При поступлении таких количеств жира потребности в нем организма грудного ребенка покрываются полностью. В дальнейшие возрастные периоды количество жира соответствует количеству белка и должно содержаться в пище в соотношении 1:1. Количество растительных жиров при этом должно составлять около 15% от общего количества жира.

Вопрос о потребности детей в незаменимых жирных кислотах полностью не решен. В настоящее время определены следующие величины потребности в ПНЖК детей различного возраста: для новорожденных не менее 5—6% от общей калорийности, для детей раннего возраста — от 2 до 3%.

Потребность в *углеводах* превышает потребность в белках и жирах. Существенных различий в потребности детей первого года жизни в углеводах при естественном и искусственном вскармливании не отмечается: на протяжении первого года жизни она составляет 12—14 г на 1 кг массы тела.

Потребность в пищевых веществах различных возрастных групп детей, г/сутки (разработано в Институте питания АМН СССР)

Количество белка при грудном вскармливании

от рождения до 3 мес.	8
от 3 до 6 мес.	—
от 6 до 12 мес.	1
от 1 года до 3 лет	1

Количество жира при грудном вскармливании

от рождения до 3 мес.	23 ³
от 3 до 6 мес.	4
от 6 до 1 года	2
от 1 года до 3 лет	8
	3

Количество углеводов при грудном вскармливании

от рождения до 3 мес.	40 ⁴
от 3 до 6 мес.	6
от 6 до 1 года	6
от 1 года до 3 лет	5
	3

Очень важно соблюдать правильное соотношение белков, жиров и углеводов. Для детей до 1 года оно составляет 1:3:5 при естественном вскармливании и 1:2:4 при искусственном вскармливании, для детей старше года — 1 : 1 :4.

Показателем потребности ребенка в пище являются его энерготраты. Суточная потребность детей в энергии с возрастом меняется и составляет следующие величины:

от 0 до 3 мес.	—	120
от 4 до 6 мес.	—	120
от 6 до 12 мес.	—	115
от 1 до 3 лет	—	1540
	»	

Основным ИСТОЧНИКОМ энергии являются углеводы. При сгорании 1 г углеводов высвобождается 4,1 ккал. Жиры удовлетворяют не менее 30% потребностей организма в энергии. Однако у детей грудного возраста они как источник энергии имеют еще большее значение. Так, у детей первых месяцев жизни, находящихся на грудном вскармливании, за счет жиров покрывается до 50% энергетической потребности, а в первые дни жизни—до 80—90%. При сгорании 1 г жира выделяется 9,0 ккал.

Белки также могут использоваться как энергетический материал. При сгорании 1 г белка выделяется 4,0 ккал.

Потребность детей раннего возраста в витаминах (в сутки)

Возраст	Витамины							
	ш Я	(M	(M	L>	(мг)		(мг)	(мг)
	Q	W	CQ	£	a	co	O	
От 0 до 1 года	1400— 2000	400	5	0,3—0,5	0,4—0,6	5—7	0,4—0,6	20—40
От 1 года до 3 лет	2000	400	7	0,8	0,9	10	0,9	45

Потребность детей в некоторых минеральных веществах (мг/сутки)

Возраст	Минеральные вещества			
	кальций	фосфор	магний	железо
от 0 до 1 года	240—600	120—500	50—70	1,5—10
от 1 года до 3 лет	800	800	150	10

Потребность ребенка в воде зависит от возраста: чем младше ребенок, тем в большем количестве жидкости он нуждается. Ребенку первого полугодия жизни необходимо **180—150** мл жидкости на 1 кг массы тела в сутки, второго полугодия — 130—100 мл, от 1 года до 3 лет — 100 мл.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОТДЕЛЬНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Сбалансированное питание ребенка, обеспечивающее полное удовлетворение его физиологических потребностей, может быть обеспечено только при использовании в кормлении самых разнообразных продуктов питания.

БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко и молочные продукты. В детском питании обычно употребляются коровье *молоко*, содержащее 2,8% полноценного белка. Молочные белки богаты незаменимыми аминокислотами — лизином, метионином, триптофаном, лейцином, валином, аргинином. Жир коровьего молока представляет собой тонкую эмульсию и легко усваивается организмом. Его содержание колеблется от 3,5 до 6%. Углеводы молока представлены молочным сахаром — лактозой. Много минеральных солей, особенно кальция (120 мг%) и фосфора (95 мг%). Кальций молока усваивается организмом лучше, чем кальций других продуктов. В молоке содержатся также витамины С, группы В, А и D и др.

Широкое применение в детском питании находят кисломолочные продукты. Они обладают бактериостатическим и бактерицидным действием, препятствуют гнилостным процессам в кишечнике, содержат повышенные количества витаминов группы В. Наибольшее распространение получили кефир, биолакт, ацидофильные смеси. В отдельных местах широко используются национальные кисломолочные продукты — мацони, нарина, айран, йогурт и др.

Очень ценным продуктом детского питания является *творог*. Он богат полноценным белком (11 — 12%), в котором содержится большое количество незаменимых аминокислот, находящихся в сбалансированном состоянии. Особенно много метионина, имеющего особое значение для растущего организма, а также калия, кальция и фосфора.

К высокобелковым молочным продуктам относится и *сыр*, который также богат жиром, солями кальция и фосфора. Для детей показаны неострые сорта сыра.

Из молочных продуктов, богатых жиром, наибольшее зна-

чение имеют *сметана* и *сливки*. Сметана используется для заправки супов и салатов, сливки — в каши и овощные пюре.

Кроме коровьего молока в питании детей может быть использовано и молоко других животных — кобылье, верблюжье, овечье и т. д. Хороший химический состав имеет козье молоко. Его белки богаты легко переваривающимися фракциями — альбуминами, жира в 3 раза больше, чем в коровьем молоке, и он находится в мелкодисперсном состоянии, что облегчает его усвоение.

Мясо и мясные продукты относятся к полноценным белковым продуктам. В них содержится 18—20% полноценных животных белков, богатых необходимыми для детского организма аминокислотами в сбалансированном соотношении.

Содержание жира в мясе подвержено большим колебаниям — от 7 до 30%. Имеется большое количество экстрактивных веществ, придающих продукту специфический вкус, стимулирующих желудочную секрецию и повышающих аппетит.

Мясо богато солями фосфора, калия, натрия, магния, кальция, витаминами группы В.

В детском питании используются говядина, телятина, куры, цыплята, мясо кролика, а также свинина и баранина нежирных сортов. Не рекомендуются жирные говядина, свинина, баранина, гусь и утка.

Из *субпродуктов* наибольшее применение имеет печень. Она содержит витамины А, D, группы В, гормоны, соли кальция, железа, меди, микроэлементы, богата белком. Полезны также почки, мозги, язык, сердце, являющиеся источниками полноценного белка. С 1,5 — 2-летнего возраста детям можно давать колбасные изделия — сосиски, сардельки, вареную колбасу (типа докторской). Они богаты белком и жиром, содержат экстрактивные вещества, обладают хорошими вкусовыми качествами, дети охотно их едят.

В случае необходимости в питании детей могут быть использованы мясные консервы, лучше всего специализированные.

Рыба и рыбные продукты не менее полезны детям, чем мясо. Рыба содержит до 10% высококачественного по аминокислотному составу белка, который переваривается и усваивается лучше, чем белок мяса. Количество жира в рыбе колеблется в широких пределах — от 3 до 20%. Он содержит витамины А, D, биологически активные полиненасыщенные жирные кислоты и фосфатиды. Однако рыбий жир в больших количествах детьми переносится плохо. Для раннего возраста рекомендуются нежирные сорта рыб — треска, хек, судак, морской окунь.

Ценным продуктом детского питания является **куриное яйцо**. Оно богато полноценным белком и жиром, солями фосфора, железа, кальция, кобальта, меди, йода, витаминами А, D, В₁, В₆, Е. По составу белок и желток куриного яйца различны: в желтке содержится 16,7% белка и 31,6% жира, в белке соответственно 11,6% и 0,2%. Аминокислотный состав белков яйца оптимален для организма ребенка. Жир богат лецитином и холестерином, усваиваемость его составляет 96—97%.

Несмотря на высокие питательные свойства, в избыточном количестве яйца вредны для ребенка, так как способствуют возбуждению нервной системы и приводят к запорам.

ЖИРОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Ценность животных жиров обуславливается содержанием в них витаминов А и D, значительного количества ненасыщенных жирных кислот, а также хорошими вкусовыми качествами. К рекомендуемым для детей раннего возраста жирам прежде всего относится сливочное масло, которое содержит более 70% полноценного жира. При термической обработке сливочное масло теряет ряд своих свойств, поэтому его желательно использовать в натуральном виде.

Ценность растительных жиров определяется содержанием в них в больших количествах ненасыщенных жирных кислот (линоленовой, линолевой, арахидоновой), обладающих высокой биологической активностью, а также наличием витаминов Е и К, фосфатидов.

Тугоплавкие жиры (говяжий, бараний), а также различные комбиджиры в питании детей раннего возраста не используются.

ПРОДУКТЫ — ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ УГЛЕВОДОВ

Сахар и кондитерские изделия. Сахар представляет собой чистый углевод. Обладает высокими энергетическими и вкусовыми свойствами, прекрасно усваивается, повышает усвояемость и улучшает вкус многих видов пищи. Избыток сахара снижает аппетит, может вызвать нарушение обмена веществ, чрезмерное увеличение массы тела, пастозность тканей.

Из сладостей для детей раннего возраста может быть рекомендовано варенье и печенье.

Мед обладает очень ценными пищевыми качествами, так как содержит легкоусвояемые углеводы, витамины, разнообразные соли. Однако не все хорошо его переносят. Мед противопоказан детям с проявлениями экссудативного диатеза.

Крупы, хлеб и хлебобулочные изделия также богаты углеводами, кроме того, в них содержатся растительные белки, минеральные соли, микроэлементы, витамины группы В.

Ассортимент круп, используемых в питании детей, весьма разнообразен, но наиболее полезны овсяная и гречневая крупы. Овсяная крупа («Геркулес», толокно) содержит большое количество растительных белков, богата минеральными солями (калием, фосфором, магнием и железом), витаминами группы В, растительным жиром. Она хорошо усваивается организмом и оказывает стимулирующее действие на работу кишечника. При сочетании овсяной крупы с молоком значительно повышается усвоение кальция молока, что очень важно при наличии признаков рахита.

Гречневая крупа также обладает высокими питательными свойствами. Она содержит довольно большое количество белка (около 13%) с благоприятным соотношением аминокислот. Особенно ценно сочетание гречневой крупы с молоком, так как при этом аминокислотный состав становится оптимальным для организма ребенка. В гречневой крупе много лецитина, железа, фосфора. Из гречневых круп лучше усваивается ядрица. Продельная крупа содержит много клеточных оболочек.

Овсяная и гречневая крупы довольно богаты клетчаткой, поэтому они рекомендуются детям со склонностью к запорам.

В питании детей раннего возраста широкое применение находит манная крупа. В ней относительно много белка и железа, она легко переваривается и усваивается, обладает хорошими вкусовыми качествами.

Рисовая крупа бедна белком, богата крахмалом, содержит мало клетчатки, обладает высокими вкусовыми качествами и хорошо усваивается организмом.

Кукурузная крупа содержит довольно большое количество белка, железа, а также микроэлементов — меди и никеля, благоприятно влияющих на процессы кроветворения.

Перловая и ячневая крупы отличаются значительным содержанием клетчатки, поэтому в питании детей самого раннего возраста не используются. Однако наличие в них железа и фолиевой кислоты делают их полезными для детей постарше, особенно с явлениями анемии.

Пшеничная крупа в связи с ее низкой усвояемостью и наличием легко окисляющихся жиров в питании детей раннего возраста используется редко.

Почти все крупы содержат много фосфора и бедны кальцием. Для достижения правильного соотношения этих элементов блюда из круп рекомендуется готовить с добавлением молока или молочных продуктов.

В последние годы разработаны новые специализированные сорта круп повышенной биологической ценности. Это крупы «Здоровье», «Пионерская», «Спортивная» и др., изготовленные из муки отдельных злаковых с добавлением обогатителей (в частности, сухого яичного белка, обрата). Они могут быть рекомендованы для питания детей раннего возраста.

Макаронные изделия богаты углеводами, обладают хорошими вкусовыми качествами и легко усваиваются организмом, т. к. содержат мало клетчатки.

Хлеб и хлебобулочные изделия применяются в основном в питании детей старше года. Пшеничный хлеб лучше переваривается и усваивается, чем ржаной. Усвояемость хлеба зависит также от помола муки: чем мельче помол, тем выше усвояемость. Ржаной хлеб содержит много клетчатки, способствующей нормальному пищеварению. Биологическая ценность белков ржаного хлеба выше, чем пшеничного, в связи с наличием незаменимой аминокислоты лизина. Ржаной хлеб обязательно входит в суточный рацион ребенка даже самого раннего возраста.

В последние годы нашей промышленностью выпускаются специализированные сорта хлеба, часть из которых особенно полезна детям. Это прежде всего булочка «Октябренок», в состав которой введен обрат, значительно улучшающий аминокислотный состав этого продукта.

ПРОДУКТЫ — ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ, МИНЕРАЛЬНЫХ СОЛЕЙ, МИКРОЭЛЕМЕНТОВ И ДРУГИХ ВЕЩЕСТВ

Особое место в питании детей раннего возраста принадлежит овощам, фруктам, ягодам и зелени. Кроме витаминов, минеральных солей и микроэлементов, они содержат полноценные сахара (глюкозу, фруктозу, мальтозу, сахарозу), крахмал, растительную клетчатку, а также органические кислоты, ароматические вещества и пектин.

В большинстве других продуктов (мясе, рыбе, хлебе, крупах) преобладают кислые вещества. Если рацион ребенка

состоит преимущественно из этих продуктов, в его организме происходит сдвиг в сторону кислотности, что сопровождается повышением восприимчивости к различным заболеваниям. Овощи и фрукты, благодаря высокому содержанию минеральных щелочных веществ, нормализуют внутреннюю среду организма, восстанавливая кислотно-щелочное равновесие. Кроме того, они улучшают усвояемость белка и жира других продуктов, благодаря высокому содержанию балластных веществ препятствуют возникновению запоров, из-за наличия ароматических веществ и органических кислот (лимонная, яблочная, виннокаменная кислоты) возбуждают секрецию пищеварительных соков и их ферментативную активность. Содержащийся в растениях пектин, благодаря способности к набуханию и образованию в кишечнике рыхлой массы, обладает обволакивающим действием, адсорбирует токсические вещества и выводит их из кишечника; фитонциды ряда растений оказывают бактерицидное действие, а вода овощей, плодов и ягод, содержащаяся в них в значительном количестве, обладает свойством не задерживаться в тканях, а быстро покидать организм, способствуя тем самым выведению продуктов обмена веществ. Богатство фруктов, ягод и некоторых овощей солями калия при низком содержании натрия также обеспечивает их мочегонный эффект.

Характеристика отдельных овощей и фруктов: картофель содержит высокоценные белки, витамины С и группы В, соли калия и фосфора. По сравнению с другими клубневыми он беден клетчаткой и богат крахмалом. В состав моркови и свеклы входит много клетчатки, сахаристых веществ, солей калия, железа и кобальта (последнее делает полезным употребление этих овощей при малокровии); кроме того, морковь очень богата каротином и пектином. Помидоры содержат много витамина С, железо, медь, кобальт и марганец; они рекомендуются для стимуляции кровообразования. В салате и капусте много витамина С, солей кальция; цветная капуста в отличие от белокочанной содержит много железа, кобальта и цинка, меньше клетчатки и легче переваривается. Лиственная зелень очень богата витаминами С, Е, К, солями меди, калия и эфирными маслами. Тыквенные овощи (бахчевые) отличаются высоким содержанием клетчатки, воды, калия, железа.

Из фруктов и ягод в детском питании наиболее часто применяются яблоки, груши, вишня, черная и красная смородина, крыжовник и др. Очень полезны также лесные ягоды — черника, брусника, малина, голубика.

При отсутствии свежих фруктов можно пользоваться сухими, консервированными и быстрозамороженными. Современная технология промышленного производства позволяет сохранить в них основные ценные питательные свойства.

Особенно рекомендуются плодоовощные консервы и соки, выпускаемые промышленностью специально для детского питания.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

К молочным продуктам для питания детей первого года жизни относятся: сухие адаптированные молочные смеси «Детолакт», «Малютка», «Малыш», сухие ацидофильные смеси «Малютка» и «Малыш», стерилизованные и ацидофильные молочные адаптированные смеси «Малютка» и «Малыш», «Виталакт», кисломолочные смеси «Биолакт», «Био-лакт-2», «Балдырган», «Балбобек», кефир «Детский», стерилизованное витаминизированное молоко, творог «Детский», творог пресный, творог «Детский» с овощными и фруктовыми наполнителями.

Адаптированными молочными продуктами называют молочные смеси (сухие и жидкие), приближенные по составу к женскому молоку и предназначенные для искусственного вскармливания детей первых месяцев жизни. Эти смеси созданы на основе коровьего молока, которое, подвергаясь специальной обработке, приводится в соответствие по белковому, жировому, углеводному, минеральному и витаминному составу с женским молоком.

Сухая адаптированная молочная смесь «Детолакт» издается в промышленных условиях в системе молококонсервной промышленности. «Детолакт» вырабатывается из обезжиренного коровьего молока по лицензии фирмы «Эббот-Лэбораториз» (США). В связи с тем, что основу смеси составляет обезжиренное молоко, она не содержит молочного жира. Жировая часть «Детолакта» представлена смесью кокосового и кукурузного масел в соотношении 60 : 40, что обеспечивает оптимальное содержание полиненасыщенных жирных кислот.

Благодаря гомогенизации жирового компонента степень дисперсности жиров достигает 1 мкм, что способствует их лучшему усвоению.

Углеводный компонент смеси «Детолакт» включает только молочный сахар — лактозу. Смесь обогащена комплексом витаминов: А, D₂, С, Е, РР, В₁, В₂, В₃, В₆, В₁₂, В₁₅, а также минеральными веществами — солями железа, меди, цинка, марганца (приложение № 12).

Смесь «Детолакт» расфасована в герметически укупоренные пакеты из комбинированного полимерного материала

с предварительной заменой воздуха инертным газом. Хранится до 18 месяцев со дня выработки. После вскрытия пакета смесь можно хранить в сухом прохладном месте до трех недель. Не рекомендуется держать ее в холодильнике, так как из-за повышенной влажности порошок отсыревает.

Смесь представляет собой сухой мелкий порошок, хорошо растворимый в воде. Готовится непосредственно перед употреблением. В чистую, предварительно прокипяченную посуду мерной ложкой насыпается необходимое количество порошка, добавляется соответствующее количество теплой (37—38°) кипяченой воды, перемешивается до полного растворения и переливается в бутылочку. Кипячения не требуется. Мерная ложка вмещает 8,2 г сухой смеси, для восстановления которой необходимо 60 мл воды. При дозировании порошка следует снимать его излишки с поверхности ложки.

Иногда допускается приготовление «Детолакта» на сутки с хранением готовой смеси в холодильнике. Перед употреблением взятую для одного кормления порцию необходимо подогреть, помещая бутылочку в теплую воду температурой 36—37°С.

Сухие адаптированные смеси «Малютка» и «Малыш» являются первыми отечественными смесями, приближенными по составу к женскому молоку. Они производятся в промышленных условиях на специализированных молококон-сервных комбинатах с применением современного оборудования и соблюдением особых технологических режимов.

Смеси «Малютка» и «Малыш» вырабатываются из одной и той же молочной основы, но различаются по составу углеводов и солей.

Для лучшего переваривания молочного белка в смесь «Малыш» добавляется мука (овсяная, рисовая или гречневая), способствующая образованию в желудке ребенка более нежных и рыхлых хлопьев казеина, а в смесь «Малютка» вместо муки добавляются цитраты — лимоннокислые соли калия и натрия, в результате чего казеин створаживается более мелкими хлопьями. Кроме того, в смесь «Малютка» в качестве углеводов входят декстрин-мальтоза и лактолактозула, обладающие бифидогенными, то есть восстанавливающими флору кишечника, свойствами.

Количество жира в обеих смесях близко к таковому в женском молоке. Растительное (кукурузное) масло, входящее в них, обеспечивает потребность ребенка в полиненасыщенных жирных кислотах, способствует лучшей утилизации белка, так как ненасыщенные жирные кислоты обладают белоксберегающим свойством. В смеси добавляются

также витамины А, D₂, С, Е, РР, В₆ и препарат железа (приложение № 13).

«Малютка» и «Малыш» выпускаются расфасованными в картонные пачки с внутренним пакетом из газогазонепроницаемого материала. При автоматической упаковке воздух из пакетов удаляется и заменяется инертным газом. Смесь может храниться в течение 9 месяцев при комнатной температуре. Вскрытый пакет должен быть использован в течение 2 недель при условии хранения его в сухом, прохладном месте.

Для приготовления смеси 27 г порошка постепенно разводят в 200 мл теплой кипяченой воды и нагревают до кипения при непрерывном помешивании. Затем обязательно процеживают, выливают в чистую бутылочку и охлаждают до 36°С. Порцию лучше готовить на каждое кормление. В отдельных случаях допускается приготовление смеси на целый день при условии хранения ее в холодильнике.

Сухая ацидофильная смесь «Малютка» вырабатывается на молококонсервных комбинатах детских продуктов питания. Ее получают путем высушивания на распылительных сушильных установках сквашенной молочной смеси, состоящей из коровьего молока, сливок, кукурузного масла, солодового экстракта и жирорастворимых витаминов А, D₂ и Е. Готовая сухая молочная смесь обогащается сахарной пудрой, витаминами С и группы В (приложение № 14) и расфасовывается в картонные пачки с внутренним пакетом из комбинированного полимерного материала, который затем герметически заваривается. Для лучшего сохранения смеси воздух из пакетов удаляется и заменяется азотом.

Срок хранения сухих ацидофильных смесей — 4 месяца со дня выработки. После того, как пакет вскрыт, его содержимое должно быть израсходовано в течение 2 недель.

Для восстановления сухой смеси ее достаточно развести теплой кипяченой водой (температурой 40—45°С). На 200 мл воды необходимо 27 г смеси, или 2 столовые ложки без верха.

Стерилизованные и ацидофильные адаптированные смеси «Малютка» и «Малыш» представляют собой жидкие, готовые к употреблению молочные продукты, по содержанию белка, жира и углеводов приближенные к женскому молоку. Смеси сбалансированы по минеральному, витаминному, аминокислотному и жирокислотному составу.

Для изготовления стерилизованных и ацидофильных смесей «Малютка» и «Малыш» используют высококачественное коровье молоко, сливки, растительное масло (рафини-

рованное, дезодорированное), сахар, декстрин-мальтозу, муку для детского и диетического питания (рисовую, гречневую, овсяную). Смеси обогащают витаминами А, D₂, Е, С, В₆, РР и препаратами железа.

Для жидких стерилизованных смесей «Малютка» и «Малыш» используются те же компоненты, что и для сухих. Готовые смеси разливают в градуированные бутылочки емкостью 200 мл, герметически закупоривают и подвергают стерилизации с последующим охлаждением до 4—6°С. Только после этого они готовы к употреблению. Стерилизованные смеси «Малютка» и «Малыш» хранятся при температуре не выше 6°С и не более 5 суток с момента выработки. На колпачке бутылочки или на этикетке обязательно указывается число или день конечного срока реализации смеси. Перед тем, как дать смесь ребенку, ее следует подогреть в горячей воде до 36—37°С.

Жидкие ацидофильные смеси получают из тех же компонентов, что и сухие. С этой целью все компоненты смешивают, подвергают пастеризации и быстро охлаждают. В смесь вносят закваску из культур ацидофильной палочки. После сквашивания готовую смесь разливают в стеклянные градуированные бутылочки емкостью 200 мл, которые закупоривают колпачками из алюминиевой фольги. Жидкие ацидофильные смеси должны храниться в холодильнике при температуре от 0 до 6°С не более 48 часов. На колпачке или этикетке указывается число и день конечного срока реализации. Перед употреблением ацидофильные смеси подогревают в горячей воде до 37°С.

Для изготовления жидкой молочной смеси «Виталакт» используются: коровье молоко, специально обработанная молочная сыворотка, сливки, рафинированное подсолнечное масло, сахар, декстрин-мальтозная патока или кукурузно-солодовый экстракт, витамины С и А. Полученная смесь разливается в градуированные бутылочки емкостью 200 мл, которые герметически закупоривают и подвергают пастеризации с последующим охлаждением. Срок реализации «Ви-талакта» не более 48 часов. Перед употреблением смесь подогревают в горячей воде до температуры 37° (приложение № 15).

Кисломолочные смеси готовят из молока путем заквашивания его молочнокислыми микроорганизмами. Очень ценным свойством кисломолочных продуктов является их способность стимулировать секрецию желудочного сока, улучшать процессы пищеварения, уменьшать брожение в кишечнике, подавлять и вытеснять патогенные микробы.

В нашей стране из кисломолочных продуктов наибольшее признание и распространение получил кефир. Он медленнее и равномернее, чем несквашенное молоко, покидает желудок и тем самым создает благоприятные условия для пищеварения. Содержащаяся в кефире молочная кислота гид-ролизует жир и обеспечивает более нежное створаживание молочного белка, а присутствующие в кефире дрожжи обуславливают образование в нем витамина С и некоторых витаминов группы В, а также ферментов, участвующих в расщеплении углеводов.

Выпускаемый промышленностью кефир «Детский» вырабатывается из высококачественного коровьего молока с добавлением сливок. Производится три вида кефира детского: кефир обычный, кефир с добавлением растительного жира и кефир витаминизированный с добавлением витамина Е.

В республиках с жарким климатом повышенным спросом пользуются такие жидкие кисломолочные продукты, как «Биолакт», «Биолакт-2», «Балдырган», «Балбобек» (приложение № 16). Эти смеси получают в результате заквашивания коровьего молока специально отобранными молочнокислыми бактериями, относящимися к разновидностям ацидофильных палочек. В процессе створаживания в «Биолакте» накапливаются свободные аминокислоты и необходимые для пищеварения ферменты — протеаза, липаза, амилаза, лизо-цим, витамины. В смесях постоянно присутствуют антибиотические вещества, что придает этим продуктам и лечебные свойства.

«Биолакт» готовится из пастеризованного коровьего молока с добавлением 5% свекольного сахара. «Биолакт», обогащенный витаминами С и РР, а также препаратами железа и меди, получил название «Биолакт-2». «Биолакт» и «Биолакт-2» расфасовываются в стеклянные градуированные бутылочки емкостью 200, 250 и 500 мл или в бумажные пакеты с полимерным покрытием емкостью 250 мл. Бутылочки закупоривают алюминиевыми колпачками. Смеси хранят в холодильнике при температуре от 0° до 8°С не более 24 часов с момента выработки. На бумажном пакете, колпачке или этикетке бутылочки указывается дата конечного срока реализации продуктов.

Смесь «Балдырган», по сравнению с «Биолактом», обладает более высокой биологической ценностью. В ее состав входят пастеризованное молоко, растительное масло, сахар или декстрин-мальтоза, яичный желток, а также фермент лизоцим, витамины С и РР, препараты железа и меди.

«Балбобек» по составу и биологической ценности при-

ближен к женскому молоку. Эту смесь вырабатывают из молока, сливок, молочной сыворотки, сахара, эмульсии яичного желтка с растительным маслом, микроэлементов, витаминов и ферментной добавки (лизоцима). Заквашивают смесь специальной закваской из чистых культур ацидофильной палочки.

Стерилизованное витаминизированное молоко готовится из высококачественного коровьего молока жирностью 3,2% с добавлением витаминов А, D, С.

Творог «Детский» вырабатывается из молока по качеству не ниже I сорта. Он представляет собой пастообразный, белковый, кисломолочный продукт. Кислотность творога «Детский» составляет 70°Т, в то время как кислотность обычного творога, имеющегося в широкой продаже, равняется 200—240°Т.

Специальный **пресный творог** вырабатывается путем створаживания молока с использованием хлористого или молочнокислого кальция. При этом основная часть сывороточных белков, наиболее полезных для детей раннего возраста, не теряется вместе с сывороткой, а остается в творожном сгустке в виде лактальбуминов и лактглобулинов, что делает продукт биологически более полноценным.

В творог «Детский» с овощными и фруктовыми наполнителями добавляются специально приготовленные овощные и фруктовые добавки в виде пюре, паст, сухого порошка из моркови, тыквы, яблок, смородины и др.

КОНСЕРВЫ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

Мясные детские консервы готовятся из говядины, телятины и субпродуктов — печени, мозга, языка. В них добавляется сливочное масло, а в некоторые — пресный диетический творог, что обогащает продукт кальцием и приближает соотношение кальция и фосфора к наиболее благоприятному для организма. Консервы выпускаются трех степеней измельчения: тонкоизмельченные (гомогенизированные) с величиной частиц 150—200 мкм — для детей первого полугодия жизни; пюреобразные (величина частиц 800 мкм) — для детей от 6 до 9 месяцев; в виде мелких кусочков величиной 2 мм — для детей старше 9 месяцев. В консервы добавляется небольшое количество репчатого лука (3—4%) и соли.

Детские мясные консервы выпускаются в небольших металлических банках по 90—100 г. Консервы «Малютка» готовятся из говядины и говяжьих мозгов, «Малыш» — только

из говядины, «Винни-Пух» — из говяжьего мяса и пресного творога, «Беззубка» — из говяжьей печени и говяжьих мозгов.

Мясные консервы богаты витаминами группы В, содержат много солей калия и фосфора, железо в легкоусвояемой форме (приложение № 17). Срок хранения консервов 1 год со дня выработки. Перед употреблением содержимое извлекается из банки и подогревается. Для использования консервов в качестве первого блюда их разводят водой, молоком или бульоном в соотношении 1:1, размешивают и доводят до кипения. Пюре, извлеченное из банки, хранят в холодильнике не более 24 часов.

Консервы из птицы готовят из мяса нежирных цыплят с добавлением бульона и небольшого количества картофельного или кукурузного крахмала. Их также выпускают трех видов: консервы «Крошка» — гомогенизированные, «Птенчик» — пюреобразные и «Бутуз» — в виде мелких кусочков. Консервы из мяса цыплят содержат 14% белка, 6—7% жира и около 75% влаги, богаты витаминами группы В и ценными минеральными веществами. Они выпускаются в металлических баночках по 90—100 г. Срок хранения — 1 год со дня выработки.

Перед употреблением содержимое консервов извлекают из баночки и подогревают, для приготовления первого блюда — разводят водой или бульоном и нагревают при помешивании до кипения. Неиспользованное пюре хранят в холодильнике более 24 часов.

Флодоовощные консервы для детского питания представляют собой овощные пюре, овощные соки, фруктовые пюре, натуральные фруктовые соки, различные смеси из плодов, ягод и овощей. Для приготовления консервов используется высококачественное сырье.

В настоящее время разработано свыше 150 наименований детских флодоовощных консервов.

Овощное пюре может быть приготовлено из одного вида овощей (например, из моркови, зеленого горошка и т. д.) или из большого их набора (например, пюре из тыквы, кабачков и зеленого горошка}. Наиболее полноценными являются многокомпонентные овощные консервы.

Овощные консервы для детей вырабатываются из самых разнообразных овощей: кабачков, тыквы, моркови, зеленого горошка, свеклы, картофеля, брюквы, репы, белокочанной и цветной капусты и др. Кроме того, к ним добавляют молоко, сливочное масло, соль, сахар, томат-пюре, а также манную или рисовую крупу, пшеничную муку.

Для детского питания выпускаются также фруктово-овощное пюре (морковно-яблочное, яблочно-тыквенное, и др.), плодово-ягодное, консервированные натуральные соки. Для их приготовления используются яблоки, абрикосы, сливы, черная и красная смородина, черника, чернослив, груши, крыжовник, шиповник и др. В пюре добавляют молоко, сливки, сахар, крупу манную или рисовую.

Соки выпускаются осветленные и неосветленные (с мякотью). Последние сохраняют больше полезных веществ. Соки с мякотью вырабатываются из яблок, слив, абрикосов, персиков, вишен, груш, соки осветленные — из черной смородины, винограда, черешни, малины.

Фруктово-овощные смеси особенно широко употребляются в питании детей 1-го года жизни.

Пищевые концентраты представляют собой молочнокислые смеси, предназначенные для быстрого приготовления блюд (каш). В их состав входит сухое цельное молоко, сахарная пудра и мука (рисовая, гречневая, овсяная, пшеничная) или сухой отвар круп с добавлением витаминов группы В. Эти смеси, под названиями «Крепыш» и «Здоровье», относят к неадаптированным продуктам, и поэтому в питании детей раннего возраста их используют только в исключительных случаях и в течение короткого времени.

Концентраты молочных каш (манной, гречневой, рисовой, овсяной) представляют собой смеси из сухого молока, диетической муки и сахарного песка. Они используются в питании детей с 6 месяцев в качестве прикорма.

Все виды концентратов выпускаются весом по 300 г, в банках или картонных упаковках. Срок хранения — не более 6 месяцев со дня производства, для каши гречневой — 3 месяца. После вскрытия упаковки содержание пакета должно использоваться в течение двух недель.

ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

Рациональное питание беременной женщины, наряду с другими факторами (правильный режим, охрана труда, исключение стрессовых ситуаций), является одним из основных условий благоприятного течения и исхода беременности, правильного развития плода и новорожденного.

Беременность вызывает определенную перестройку организма женщины. Наибольшие изменения претерпевает матка. К концу 4-го месяца беременности толщина ее стенок достигает 2,5 см за счет увеличения мышечного слоя, к моменту родов вес органа возрастает в 24 раза, объем полости — в 519 раз. С 6—8-й недели беременности начинают увеличиваться молочные железы, изменяется их структура, возрастает число железистых долек. Большие изменения претерпевают железы внутренней секреции: увеличиваются и усиленно функционируют гипофиз, надпочечники, щитовидная железа.

Обмен веществ происходит с большим напряжением. В нем преобладают процессы усвоения и накопления пищевых веществ. К концу беременности масса тела женщин увеличивается в среднем на 10 кг, в том числе за счет веса плода, плаценты и околоплодных вод — на 5 кг.

Повысившаяся потребность беременной женщины в пище объясняется энергичным ростом плода. Так, если к середине беременности длина плода составляет 24—26 см и масса тела 280—300 г, то к моменту родов длина достигает в среднем 50 см, а масса тела увеличивается более чем в 10 раз — 3200—3500 г.

Специальными исследованиями показано, что при неудовлетворительном питании беременной женщины значительно чаще регистрируются выкидыши, преждевременные роды, рождение детей с низкой массой тела и различными отклонениями в состоянии здоровья. Имеются также данные о том, что недостаточное содержание витаминов и минеральных солей в пище женщины, не оказывающее существенного влияния на ее организм, отрицательно сказывается на развитии плода.

Питание беременной женщины должно быть достаточ-

ным, но не избыточным, не столько обильным, сколько полноценным.

Пища должна быть питательной, вкусной, аппетитной, содержать необходимое количество белков, жиров и углеводов, витаминов, минеральных солей (особенно кальция и фосфора, которые расходуются на построение скелета плода и играют большую роль в обмене веществ). Увеличивается потребность в солях железа.

Потребность беременной женщины в белке составляет не менее 1,5 г на 1 кг массы тела в сутки, а при физическом труде и показаниях к усиленному питанию — 2 г. Во второй половине беременности потребность в белке увеличивается до 2 г на 1 кг массы тела. Общее его количество в рационе беременной женщины должно составлять от 100 до 120 г в день, из них 60% — белки животного происхождения. Для получения такого количества белка женщины должны включать в свой рацион молоко, сыр, творог, сметану, яйца, мясо, рыбу.

Потребность в жирах составляет 80—100 г в сутки, из них на долю растительного масла приходится 15—20 г.

В связи с тем, что избыток углеводов в питании способствует повышенному жиरोотложению и формированию чрезмерно крупного плода (риск травматизма при родах), задержанию жидкости в организме и проявлению аллергических реакций, количество углеводов, особенно во второй половине беременности, ограничивается до 300—400 г в день за счет сокращения количества хлеба, кондитерских изделий и сахара.

По данным института питания АМН СССР, калорийность пищи в первой половине беременности должна составлять 2500—3000 ккалорий в день, во второй половине — 3000—3500 ккалорий.

Потребность в витаминах во время беременности значительно повышается. В условиях умеренного климата она равна:

витамин С	— 100	
мг/сут.,		
витамин В,	— 2—2,5 мг/сут.,	
витамин В ₂	— 2,5—3	
мг/сут.,		
В ₈	— 5 мг/сут.,	витамин
витамин РР	— 20—30	
мг/сут.,		
В ₂	— 3 мкг/сут.,	витамин
витамин А	— 2	
мг/сут.,		
Е	— 20—30 мг/сут.,	витамин
витамин D	— 500	
МЕ,		
Р	— 100 мг/сут.	витамин

В течение двух последних месяцев беременности

ходимо для предотвращения слабой родовой деятельности. Ежедневный прием на протяжении последних двух месяцев беременности витамина В₂ (по 20 мг) предупреждает появление трещин сосков, которые так беспокоят потом матерей при кормлении. д ,...

Последние месяцы беременности женщина должна также ежедневно получать по 100; мг витамина С и витамина Р. Это предотвращает кровотечения в послеродовой период, снижает в 4 раза процент внутриутробной асфиксии плода и в 3 раза — процент кровоизлияний в мозг у новорожденных.

Здоровая беременная женщина может есть привычную для нее пищу в обычном количестве. Но во второй половине беременности надо избегать мясных и рыбных бульонов, заменяя их овощными и молочными. Мясо и рыбу лучше употреблять в вареном, а не в жареном виде. Ближе к родам с целью профилактики ожирения нужно ограничивать еду, богатую углеводами. Одновременно следует увеличивать количество молочной и растительной пищи, включать продукты, содержащие полноценные белки (молоко, творог, простоквашу, кефир, яйца и др.), использовать хлеб из муки грубого помола, а также сырые овощи и свежие фрукты. Эти же продукты важны в качестве источника витаминов, минеральных солей и микроэлементов, потребность в которых особенно возрастает во второй половине беременности.

Из жиров рекомендуются сливочное и различные растительные масла (подсолнечное, соевое, кукурузное и др.), очень ограничиваются бараний и свиной жир и сало. Поваренная соль, особенно в последние 2 месяца беременности, сокращается до 5 г в сутки. Категорически запрещается употребление алкогольных напитков.

Очень важен режим питания. Беременной женщине рекомендуется 4-разовое питание, по возможности в одни и те же часы. Калорийность дневного рациона распределяется так, чтобы во 2-й половине дня пищевая нагрузка была меньше: завтрак — 30% суточной калорийности, обед — 40%, полдник — 10% и ужин — 20% - Блюда из мяса и рыбы предпочтительнее в 1-й половине дня, молочные продукты — вечером. Последний прием пищи за 2—3 часа до сна. Примерное меню беременной женщины

Завтрак	— яйцо или омлет, каша молочная (тушеные овощи,
тво-	рог), хлеб с сыром, кефир, свежие фрукты.
Обед	— салат из сырых овощей,
борщ вегетарианский со сме-	таной, (суп овощной, уха), тушеное мясо или отварная рыба с
	картофелем (овощами), фруктовый сок.

Полдник — кефир, фрукты.
Ужин — творожная запеканка (сырники) со сметаной, винегрет, отвар шиповника.

В первые месяцы беременности у некоторых женщин иногда бывает пониженный аппетит, в отдельных случаях даже отвращение к пище, особенно к мясу, рыбе. В таких случаях надо всячески разнообразить еду, подбирая любимые блюда. Для уменьшения тошноты и рвоты рекомендуется есть чаще и небольшими порциями. Утром, лежа в постели, следует что-нибудь съесть и после этого немного полежать. В этом случае завтрак может быть ограничен одним блюдом из того продукта, который женщина лучше переносит. Через 1,5—2 часа можно предложить второй завтрак. Обед и ужин также могут быть разделены на 2 приема.

Беременным женщинам со склонностью к повышенному артериальному давлению и отекам целесообразно включать в диету продукты, способствующие выведению жидкости из организма (курагу, чернослив, отвар шиповника). Полезны также арбузы, капуста, свекла, черная смородина, абрикосы. Количество жидкости должно быть ограничено до 800 мл, количество поваренной соли — до 3—4 г в сутки.

При снижении содержания гемоглобина в крови наряду с назначенным лечением необходимо усилить питание за счет продуктов, богатых железом — печень, субпродукты, мясо, яйца, антоновские яблоки, свекла, тыква, томаты, персики, абрикосы, урюк.

В первую очередь необходимо еще раз подчеркнуть, что употребление любых алкогольных напитков (в том числе и пива) категорически запрещается в течение всего периода беременности и в последующем, во время кормления ребенка грудью.

Важно вести постоянный контроль за динамикой массы тела. При превышении установленных норм нужно пересмотреть свой рацион питания, ограничив употребление углеводистых блюд. С другой стороны, некоторые женщины (иногда даже по совету акушерки) излишне ограничивают свое питание, снижая потребление белковой пищи и продуктов с высоким содержанием кальция (творог). Это может отрицательно сказаться как на здоровье будущего ребенка, так и самой матери.

В последние годы отмечается рост аллергических заболеваний среди детей. В связи с этим хочется порекомендовать беременным женщинам ограничивать прием продуктов, вызывающих аллергию. К ним относятся шоколад, какао, орехи, цитрусовые, кофе, грибы.

ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

Общеизвестно, что лучшей пищей, обеспечивающей грудному ребенку нормальное развитие, является материнское молоко. Однако это положение справедливо только при условии, что мать здорова и получает полноценное питание.

Многочисленными работами доказана прямая зависимость химического состава грудного молока от качества пищи, принимаемой матерью. При неполноценности последней в молоке может резко снизиться содержание белка, жира, витаминов (в несколько раз ниже нормы). С другой стороны, правильное питание дает возможность улучшить качество грудного молока, т. е. позволяет вносить коррекцию в его состав.

Согласно рекомендациям, разработанным Институтом питания АМН СССР для женщин, кормящих грудью, в период лактации калорийность питания следует повысить против обычной на 700—1000 ккалорий в день. Рацион должен содержать до 120 г белка, из них 60—70% животного происхождения, 100—120 г жира, из них 20% за счет растительного масла, 450—500 г углеводов. Общая калорийность рациона — 3200—3500 ккалорий.

Примерный суточный набор продуктов состоит из 200 г мяса, птицы или рыбы, 1 л молока в любом виде, 100—150 г творога, 20—30 г сыра, 1 яйца, 500—600 г овощей, из них не более 200 г картофеля, 200—300 г фруктов.

При недостаточном количестве свежих овощей и фруктов, особенно в зимне-весенний период года, рекомендуется принимать витаминные препараты, настой шиповника, консервированные соки, фруктово-ягодные консервы, замороженные фрукты и ягоды, компот из сухофруктов.

Жидкая часть суточного рациона не должна превышать 2 литров (суп, чай, соки, молоко, кефир, простокваша и т. д.).

Следует избегать употребления избыточного количества пряностей, экстрактивных веществ, лука, чеснока, которые могут придать неприятный привкус и запах молоку.

Кормящим женщинам следует категорически запрещать употребление любых алкогольных напитков, в том числе и пива. К сожалению, среди населения устойчиво бытует

мнение о том, что пиво усиливает отделение молока. Это не так. Любое количество алкоголя (а в пиве его содержится до 3—6%) легко переходит в молоко и попадает в организм ребенка, который немедленно реагирует на это повышением возбудимости, развитием неврозов, а в тяжелых случаях — отставанием психического развития.

Примерное меню кормящей матери

1-й завтрак — омлет (творог, каша гречневая с молоком), хлеб с маслом и сыром, молоко (чай с молоком).

2-й завтрак — отварная рыба с овощным гарниром (сосиски, творожная запеканка), фрукты или фруктовый (овощной) сок, отвар шиповника.

Обед

— салат из свежих овощей

(винегрет, квашеная капуста),

щи (борщ, овощной или молочный суп, уха), котлеты (рыба жареная, мясо, курица, печень) с овощным или крупяным гарниром; компот (молочный кисель, фруктовый сок, морс клюквенный), отвар шиповника.

Полдник

— творог, кефир, булочка, свежие фрукты.

Ужин

— овощное рагу (молочная каша,

морковно-творожная за-

пеканка, ленивые вареники, сырники), молоко (кефир, чай с молоком), свежие фрукты.

Перед сном — кефир (молоко, простокваша), хлеб.

Режим питания кормящей матери должен быть согласован с режимом питания ребенка. Учитывая нервные механизмы, лежащие в основе аппетита, и их условно-рефлекторный характер, принимать пищу следует всегда в одни и те же часы. Матери целесообразно поесть перед каждым кормлением ребенка (5—6 раз в день), что способствует лучшей секреции молока. Такой режим питания рекомендуется еще и по той причине, что обычно ребенок перед кормлением должен спать, и в это время мать может приготовить себе пищу и спокойно поесть.

Для хорошей лактации, кроме правильного питания, необходимы также полноценный отдых, сон не менее 8 часов ночью и 1—2 часа днем, достаточное пребывание на свежем воздухе, спокойная обстановка.

Если у кормящей матери обнаруживается недостаток и рудного молока или низкое его качество, в первую очередь • **подует** урегулировать общий ее режим, а затем обеспечить **Полноценным** питанием. Физическая нагрузка должна быть умеренной, так как доказано, что при выполнении тяжелых

работ у кормящей матери страдает состав грудного молока — ухудшается качество белков, снижается количество витаминов. Для улучшения молокоотдачи можно рекомендовать некоторые специальные меры. Так, за 10—15 минут до кормления ребенка следует выпить стакан чая с молоком, отвара шиповника или компота. Определенный эффект дает применение никотиновой кислоты — по 40—50 мг 2—3 раза в день за 10—15 минут до кормления в течение двух недель. Можно использовать также витамин Е по 10—15 мг 2 раза в день в течение 10—15 дней. Применение гидролизата сухих пивных дрожжей по 1 чайной ложке 2 раза в день в течение всего периода лактации улучшает качество грудного молока, повышая содержание в нем белка, жира.

Иногда количество грудного молока снижается в связи с появлением болезненных трещин сосков. При образовании трещин необходимо смазывать их 2—3 раза в день 1% спиртовым раствором бриллиантовой зелени. Хороший эффект дает применение различных мазей, в состав которых входят анестезин, витамин А, дезинфицирующие вещества. Если трещины возникли у основания сосков, что причиняет резкую боль при кормлении, необходимо прервать прикладывание ребенка к груди на 12—24 часа, сцеживая молоко молокоотсосом, или кормить с помощью накладок (стеклянных, полиэтиленовых).

Благоприятное воздействие оказывают физиотерапевтические процедуры: УФО, токи д'Арсенваля. Важно следить, чтобы после кормления ребенка в грудной железе не оставалось ни капли молока. Если ребенок не высосал все, остатки обязательно надо сцедить.

В первые дни после возвращения из родильного дома женщине необходимо обеспечить уход и постоянную помощь в заботах о ребенке. В противном случае молодая мать, еще ослабленная после родов, не успевает приготовить себе пищу, питается кое-как, и в результате у нее уменьшается и может совсем прекратиться лактация.

Другая возможная крайность — чрезмерная опека близких. У освобожденных от всякой заботы о ребенке молодых матерях не развивается материнское чувство и, видимо, в связи с этим у них также нередко снижается лактация и они рано отнимают ребенка от груди.

Чрезмерное потребление жидкости в целях усиления лактации действительно может несколько увеличить количество молока, но состав его при этом страдает. Уменьшается содержание белка, жира, витаминов. Перегруженное углеводами или жирами питание матери также ухудшает качество

грудного молока. У матерей, злоупотребляющих сахаром, медом, вареньем, кондитерскими изделиями, молоко содержит избыточное количество углеводов, а белок уменьшается в 2—3 раза против нормы. Дети у таких матерей, даже находясь только на грудном вскармливании, развиваются плохо и часто болеют.

Во избежание аллергических реакций у ребенка матери следует ограничивать в своей диете и такие продукты, как шоколад, какао, цитрусовые, мед, орехи.

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА С РОЖДЕНИЯ ДО 3

ПИТАНИЕ НОВОРОЖДЕННОГО РЕБЕНКА

Период новорожденности является самым ответственным периодом жизни ребенка.

Прямо с момента рождения его организм начинает существенно перестраиваться: появляется легочное дыхание, устанавливается самостоятельное кровообращение, значительно изменяется состав крови, повышается обмен веществ. Совершенно меняется характер питания. Если в внутриутробном развитии ребенок получал все питательные вещества с кровью матери, то после рождения он получает их извне, у него начинают формироваться процессы пищеварения.

Доношенный ребенок рождается с массой тела 3400 г. В первые дни жизни отмечается так называемая физиологическая потеря массы тела, составляющая 8-10% (200—300 г). К 8—10-му дню жизни вес ребенка восстанавливается.

В период новорожденности все органы и ткани ребенка еще несовершенны, морфологически незрелы, легко ранимы, основные функции организма находятся как бы в состоянии неустойчивого равновесия. Кожа нежная, тонкая, легко травмируется и подвержена различным заболеваниям. Хрящевая ткань содержит мало солей извести, вместо них остались еще хрящи. Мускулатура развита слабо. Механизмы терморегуляции еще не справляются со своими функциями, поэтому температура тела новорожденного устойчива и может меняться в зависимости от температуры окружающей среды. Дыхание и кровообращение находятся в состоянии большого напряжения. Новорожденному требуется большое количество кислорода. Пищеварительная система незрела: полость рта сравнительно невелика, слюнные железы выделяют мало слюны, пищевод относительно широкий, желудок расположен почти вертикально, мышечный слой входа в желудок развит слабо, что предрасполагает к срыгиванию и рвотам. Емкость желудка невелика — 30—35 мл. Пищеварительные железы желудка развиты, кислотность желудочного сока низкая. Кишечник новорожденного относительно длиннее, чем у взрослого человека.

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА С РОЖДЕНИЯ ДО 3 ЛЕТ

ПИТАНИЕ НОВОРОЖДЕННОГО РЕБЕНКА

Период новорожденное™ является самым ответственным периодом жизни ребенка.

Прямо с момента рождения его организм начинает существенно перестраиваться: появляется легочное дыхание, устанавливается самостоятельное кровообращение, значительно изменяется состав крови, повышается обмен веществ. Совершенно меняется характер питания. Если в период внутриутробного развития ребенок получал все пищевые вещества с кровью матери, то после рождения он получает их извне, у него начинают формироваться процессы пищеварения.

Доношенный ребенок рождается с массой тела 3200—3400 г. В первые дни жизни отмечается так называемая физиологическая потеря массы тела, составляющая 8—10% (200—300 г). К 8—10-му дню жизни вес ребенка восстанавливается.

В период новорожденности все органы и ткани ребенка еще несовершенны, морфологически незрелы, легко ранимы, основные функции организма находятся как бы в состоянии неустойчивого равновесия. Кожа нежная, тонкая, легко травмируется и подвержена различным заболеваниям. Костная ткань содержит мало солей извести, вместо некоторых костей остались еще хрящи. Мускулатура развита слабо. Механизмы терморегуляции еще не справляются со своими функциями, поэтому температура тела новорожденного неустойчива и может меняться в зависимости от температуры окружающей среды. Дыхание и кровообращение находятся в состоянии большого напряжения. Новорожденному требуется большое количество кислорода. Пищеварительная система незрела: полость рта сравнительно невелика, слюнные железы выделяют мало слюны, пищевод относительно широк, желудок расположен почти вертикально, мышечный слой входа в желудок развит слабо, что предрасполагает к срыгиванию и рвотам. Емкость желудка невелика — 30—35 мл. Пищеварительные железы желудка развиты слабо, кислотность желудочного сока низкая. Кишечник новорожденного относительно длиннее, чем у взрослого человека.

Стенки его тонкие, проходимы для микробов и токсинов, легко растягиваются газами, которые в избытке образуются при нарушениях питания.

Однако, наряду с таким несовершенством, организм новорожденного обладает и определенным «запасом прочности». Известно, например, что новорожденные дети крайне редко болеют инфекционными заболеваниями. Это связано с тем, что ребенок получает от матери особые защитные факторы (антимикробный фактор, лизоцим, антитела): в период внутриутробного развития из плаценты, а в период кормления — с материнским молоком.

Материнское молоко приспособлено ко всем особенностям пищеварения и обмена веществ ребенка, содержит все необходимые для его развития пищевые вещества в оптимальных количествах и правильном соотношении. Кроме основных пластических материалов, идущих на построение клеток и тканей новорожденного, к которым относятся белки, жиры, углеводы и минеральные соли, грудное молоко содержит и ряд специальных веществ, стимулирующих его рост — гормоны, ферменты.

Состав женского молока непостоянен и обусловлен сроками лактации, состоянием здоровья матери, ее питанием, условиями труда и отдыха.

В первые 2—3 дня после родов из груди матери выделяется так называемое молозиво, содержащее повышенное количество белка и минеральных веществ, но относительно бедное углеводами и жиром. Молозиво по составу основных пищевых ингредиентов близко к тканям новорожденного и легко усваивается его организмом. С 4—5-го дня лактации образуется молозивное молоко, затем — переходное молоко и со 2—3-й недели — зрелое молоко.

Изменения, происходящие в химическом составе молока в первые дни лактации (по А. А. Покровскому, 1972) выглядят следующим образом:

Женское молоко	Общее кол-во белка	Казеин	Лактальбу-миниглобул	Жир	Лактоза
Молозиво	5,5	2,0	3,5	3,2	5,7
Переходное молоко	1,6	0,9	0,8	3,7	6,8
Зрелое молоко	1,2	0,6	0,6	3,5	6,5

Калорийность молозива колеблется в пределах 150 ккал, тогда как калорийность зрелого молока составляет 60 ккал. Новорожденный высасывает обычно всего 10—15 г молозива, но потребность его в основных пищевых веществах при этом покрывается полностью.

От коровьего женское молоко отличается сравнительно низким содержанием белка и солей, но высоким процентом молочного сахара.

Химический состав	женского и		коровьего молока (%)				Фосфор
	Белки, общее кол-во	Казеин	Альбуми	Жиры	Лактоза	Кальций	
Женское	1,25	0,5	0,7	3,50	6,50	0,03	0,05
Коровье	3,30	2,80	0,50	3,80	4,70	0,14	0,20

Растворимый, высокомолекулярный, биологически полноценный белок женского молока облегчает всасывание и усвоение грудного молока в желудке ребенка.

Жиры женского молока также усваиваются на 90—95%. Их преимущество определяется еще и содержанием в них жирорастворимых витаминов А и Е в достаточно высокой концентрации.

Углеводы женского молока представлены в основном лактозой, которая обладает так называемым бифидогенным свойством, т. е. способствует развитию в кишечнике ребенка полезной микрофлоры (бифидум-флоры), препятствующей росту болезнетворных микробов.

Минеральный состав женского молока также имеет ряд преимуществ: кальций и фосфор находятся в оптимальном соотношении (2:1) и хорошо усваиваются, отчего дети, получающие грудное молоко, реже болеют рахитом. Количество железа и меди небольшое, но потребность детей первых 2—3 месяцев жизни в этих веществах удовлетворяется полностью.

Витаминный состав грудного молока, как уже говорилось, в большой степени зависит от качества питания матери. В летне-осенние месяцы он более богат и разнообразен.

Весьма существенным обстоятельством является и то, что грудное молоко ребенок получает стерильным, свободным

от микробов, к тому же теплым, что тоже облегчает его усвоение.

Поскольку преимущества грудного молока перед всеми существующими искусственными смесями огромны, в случае отсутствия молока у матери всегда предпочтительнее использовать донорское молоко. Однако при этом следует знать, что в процессе термической обработки донорское молоко утрачивает ряд ценных качеств: в нем снижается содержание витаминов, ферментов, защитных факторов, происходит частичная денатурация белка, который становится хуже усвояемым. Ребенку, получающему донорское молоко, необходимо добавлять соответствующее количество витаминов С, А, группы В (по назначению врача). По возможности надо стремиться к использованию донорского молока в сыром виде. Но это может быть позволено только в том случае, если мать, сдающая избыток молока, абсолютно здорова, соблюдает все правила его сцеживания и хранения. Без пастеризации донорское молоко может храниться в холодильнике не более 12 часов.

В первые дни жизни ребенок высасывает очень небольшое количество молока: в первые сутки за одно кормление — 10—12 мл, на третьи сутки — 40—50 мл, на седьмые — 70—80 мл и т. д. Количество пищи, необходимое ребенку в первые дни жизни, ориентировочно можно рассчитать по формуле Г. И. Зайцевой: 2% от массы тела ребенка при рождении умножить на день жизни ребенка. Или по формуле А. Ф. Тура: 70 или 80 мл умножить на день жизни ребенка. Суточное количество молока, необходимое ребенку в возрасте от 8—10 дней до 2 месяцев, должно составлять 1/5 массы его тела. Разовое кормление высчитывается делением суточного объема пищи на число кормлений.

Если контрольные взвешивания до и после кормления грудью показывают, что новорожденный не высасывает необходимого количества молока, его следует докормить сцеженным молоком.

Кроме грудного молока ребенок испытывает потребность и в воде. Особенно важно помнить об этом в жаркое время года. Воду дают ребенку между кормлениями по 1—2 чайные ложки, всего в сутки до 50 мл (в жару до 100 мл), кипяченую и неподслащенную. Можно слабый чай. Детям в возрасте 3 недель уже вводятся фруктовые или овощные отвары, а также отвар шиповника — вначале по каплям, а к месячному возрасту увеличивают до 30—50 мл в сутки (5—10 чайных ложек).

Отвар из фруктов и овощей готовится следующим обра-

зом: берется по 10 г морковь, капуста, яблоки и яблочная кожура, добавляется 100 мл холодной воды и все кипятится под крышкой на медленном огне до готовности (около 30 мин). Остуженный отвар процедить. Сахар класть не рекомендуется.

Отвар из шиповника: сушеные плоды шиповника промыть, опустить в кипящую воду и при закрытой крышке кипятить 10 минут и настаивать 20—24 часа. Затем процедить, положить сахар, перелить в стерильную посуду. Норма продуктов на одну порцию: 10 г красных плодов шиповника, 10 г сахара, 200 мл воды.

Твердый режим кормления способствует ритмичному функционированию пищеварительных органов ребенка, формированию у него необходимого стереотипа поведения, лучшей лактации у матери. Если ребенок кормится в строго установленные часы, к определенному времени у матери увеличивается приток молока, наполняется грудь и малыш легко высасывает необходимый для него объем пищи.

Строго установленный режим для ребенка позволяет и матери успешнее планировать свой день. Уход за ребенком, не приученным к режиму, намного тяжелее.

Для здоровых доношенных детей еще во время пребывания в родильном доме устанавливается следующий режим питания: число кормлений 6 раз в сутки (6, 9—30, 13, 16—30, 20, 23—30), интервалы между кормлениями 3,5 часа и ночной перерыв 6,5 часа.

Данный ритм желательно сохранить и в домашних условиях. Однако если уклад семьи, поведение и состояние ребенка того требуют, часы кормлений могут быть сдвинуты. Так, например, если вечером после ванны и кормления ребенок не просыпается к следующему приему пищи (к 23-30), то можно перенести это кормление как исключение на 2 или 3 часа ночи. Но промежутки между отдельными кормлениями и ночная пауза должны быть правильными.

Возбудимых детей и детей, не высасывающих полагающееся им количество молока, обычно переводят на 7-разовое кормление с 3-часовыми перерывами и 6-часовой ночной паузой. Примерные часы кормления при этом будут 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 (или 3 часа ночи в виде исключения).

Перед кормлением мать должна тщательно вымыть руки, протереть грудь и, отдельно, сосок 2%-ным раствором борной кислоты (1 чайная ложка борной кислоты на стакан кипяченой воды). Первые 2—3 капли молока рекомендуется сцедить и вылить, так как в них могут быть микробы, попадающие в выводные протоки грудных желез.

При кормлении ребенка первых недель жизни матери рекомендуется надевать марлевую маску. Это абсолютно необходимо при заболевании матери. Спокойная обстановка во время кормления способствует лучшему притоку молока к грудным железам.

В первые дни после родов мать кормит ребенка лежа на боку, под голову и спину подложив подушки. При сосании ребенок должен захватывать в рот не только сосок, но и околососковый кружок: это препятствует заглатыванию воздуха. Чтобы грудь не закрывала нос ребенка, мать должна слегка прижать ее пальцами и оттянуть назад. При кормлении сидя под одну ногу ставится скамеечка. После кормления ребенка надо поддержать в вертикальном положении, чтобы у него отошел проглоченный во время сосания воздух. Эта мера предупреждает срыгивание.

При достаточном количестве молока ребенка во время каждого кормления рекомендуется прикладывать только к одной груди. Полное опорожнение грудной железы способствует лучшей продукции в ней молока. Оставшееся же после кормления молоко надо обязательно сцеживать, так как его застой приведет к резкому снижению лактации. Сцеженное молоко сохраняют в холодильнике и, если в вечерние часы молока в груди будет мало, им можно докормить ребенка, предварительно нагрев бутылку в теплой воде. Избыток молока следует сдавать в детскую поликлинику, чтобы его использовали для кормления детей, лишенных материнского молока. При недостаточности молока в одной груди ребенка прикладывают ко второй. В этих случаях вторая грудь полностью не опорожняется, но сцеживать остаток молока из нее не рекомендуется. В следующее кормление ребенка нужно приложить сначала к ней.

Длительность каждого кормления обычно составляет 10—15 минут. Держать у груди ребенка больше 20 минут не следует. Некоторые дети высасывают необходимое им количество молока быстрее, другие, ленивые, могут подолгу лежать у груди, нередко засыпая. В таких случаях надо активировать акт сосания — попытаться вытащить сосок изо рта, слегка потрепать по щечке. Длительное сосание плохо сказывается на состоянии соска — нарушается целостность кожи, он легко травмируется. По окончании кормления сосок необходимо вновь промыть 2%-ным раствором борной кислоты, тщательно обсушить тонкой мягкой тряпочкой, при раздражении — смазать детским кремом.

Основным показателем, свидетельствующим о правильной организации питания ребенка, является нормальное его

развитие, хорошее состояние здоровья и спокойное поведение.

У здорового доношенного ребенка за первый месяц жизни масса тела увеличивается примерно на 600—700 г (с учетом физиологической потери массы тела в первые дни после рождения); среднесуточная прибавка составляет около 25—30 г. Рост ребенка за первый месяц увеличивается на 3—3,5 см, окружность головы — на 2—3 см, груди — на 2—4 см.

О хорошем развитии и состоянии здоровья ребенка свидетельствует нормальная окраска кожных покровов и видимых слизистых, достаточный тургор тканей.

В возрасте 1 месяца ребенок уже хорошо держит головку, фиксирует глазами яркие предметы, реагирует на звуки, улыбается.

При появлении *трещин* и ссадин на сосках следует некоторое время не прикладывать ребенка к груди, а давать ему сцеженное молоко или кормить через накладку. Оставлять трещины без лечения нельзя, так как постоянно остающееся из-за болезненности сосания молоко в груди может вызвать мастит.

В первые дни пребывания ребенка дома, когда еще не выработался определенный режим, он плохо спит ночью, часто просыпается, много кричит. Некоторые дети, наоборот, долго не просыпаются и пропускают часы кормления. Как правило, такое поведение ребенка не свидетельствует о каком-либо заболевании, однако, чтобы исключить такую вероятность, новорожденного непременно надо показать врачу. По существующему положению участковый педиатр и патронажная медицинская сестра должны обязательно посетить ребенка на дому в первые 3 дня после выписки из родильного дома. К первому ребенку это посещение делается в первый же день.

Если ребенок здоров, мать должна терпеливо приучать его к режиму: кормить строго по часам, а не по первому требованию; если спит, в положенное для кормления время разбудить; не брать на руки во время плача, не укачивать и т.п. Такая пунктуальность и выдержка в первые дни жизни ребенка поможет наладить его режим. В последующем, когда все устоится, допускаются некоторые отклонения.

При вскармливании двойни детей кормят поочередно, прикладывая первого к одной, а второго к другой груди. Остатки молока обязательно сцеживаются. Как правило, при вскармливании двойни у матери не хватает молока, и дети нуждаются в докорме донорским молоком или молочными смесями «Детолакт», «Малютка» и др.

Одной из часто допускаемых матерями ошибок является исключение из своей диеты свежих овощей и фруктов. К сожалению, многие женщины, особенно старшего поколения, а иногда и медицинские работники, считают, что употребление матерью сырых овощей (огурцов, свеклы, слив, арбузов, зелени и др.) приводит к расстройству пищеварения у ребенка. Это абсолютно неверно. Никакого влияния на процесс пищеварения ребенка качество питания матери не оказывает. В то же время свежие овощи, фрукты, ягоды и особенно зелень содержат большое количество витаминов, минеральных солей, органических кислот, необходимых и матери и ребенку. При исключении их из рациона матери состав грудного молока ухудшается.

В заключение этого раздела нелишне еще раз подчеркнуть, что кормящей матери категорически запрещаются любые напитки и лекарства, содержащие спирт, а также курение сигарет. Даже запаха сигаретного дыма не должно быть в комнате, где находятся ребенок и кормящая женщина.

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 4 МЕСЯЦЕВ

Как и для новорожденного, для ребенка первых месяцев жизни лучшей пищей является материнское молоко.

Суточный объем пищи, необходимый ребенку со средней массой тела, составляет: в возрасте от 10 дней до 2 месяцев— $1/5$ часть от массы его тела (в среднем от 600 до 900 мл); в возрасте от 2 до 4 месяцев— $1/6$ массы тела, или 800—1000 мл. Для определения количества пищи на 1 кормление надо суточный объем пищи разделить на число кормлений. Например, ребенок в возрасте 2,5 месяца с массой тела 5400 г в сутки должен получить 900 мл молока в сутки, значит в одно кормление при 6-разовом режиме питания он получит 150 мл.

Ребенок от 1 до 4 месяцев ест 6 раз в сутки с перерывом между кормлениями в 3,5 часа и ночной паузой в 6,5 часа. У слабых детей допустимо сохранение 7-разового кормления. Установленные часы приема должны соблюдаться строго, так как это обуславливает сохранение аппетита, выработку правильного ритма работы пищеварительных желез и других функций организма.

После первого месяца жизни ребенку назначают фруктовые и овощные соки, содержащие больше витаминов и несколько меньше солей, чем отвары. Первым вводят яблочный сок, затем черносмородиновый или вишневый (сначала

несколько капель, потом доводят до 30 мл в сутки).

После

2 месяцев можно давать сливовый, клюквенный, абрикосовый, гранатовый, морковный и свекольный соки, увеличив к 3—4 месяцам их количество до 40—50 мл. Малиновый, клубничный, цитрусовый, томатный соки дают детям после

3 месяцев. Поскольку эти соки могут вызвать аллергические реакции, давать их надо с осторожностью. Очень кислые и терпкие соки разводят кипяченой водой и слегка подслащают.

Вишневый, гранатовый, черносмородиновый и черничный соки содержат дубильные вещества и действуют закрепляюще. Они полезны детям с неустойчивым стулом. Виноградный сок грудным детям давать не рекомендуется из-за повышенной содержания сахара, который усиливает процессы брожения в кишечнике.

Наряду с натуральными можно использовать и консервированные соки, вырабатываемые промышленностью специально для детского питания. Их назначают в те же возрастные сроки и в тех же количествах, что и свежие.

В возрасте 1,5—2 месяца в рацион ребенка нужно вводить тертое яблоко. Можно давать пюре из бананов, абрикосов, других фруктов, а также плодовоовощные и фрукто-во-ягодные консервы для детского питания. Фруктовое пюре начинают давать с 2—3 г, постепенно увеличивая до 20 г к 2 месяцам и до 50 г к 4 месяцам жизни (приложение № 21).

С 3—3,5 месяца в питание ребенка включают желток сваренного вкрутую куриного яйца. Его растирают с грудным молоком и дают в начале кормления, вводя сначала небольшими дозами, а к 4 месяцам увеличив до 1/2 желтка в сутки. С 4-месячного возраста рекомендуется творог — как источник полноценного белка, некоторых незаменимых аминокислот, солей кальция, фосфора. Начинают с 5—10 г, постепенно увеличивая дозу до 20 г в сутки.

Оценка эффективности вскармливания ребенка осуществляется с учетом динамики его физического и нервно-психического развития. Как и для новорожденного, основным показателем правильной организации питания ребенка следующих месяцев жизни являются хорошие темпы нарастания его массы тела и роста. Если в течение первого месяца жизни длина тела увеличивается на 3—3,5 см, а масса — на 600—700 г, то за второй месяц ребенок вырастает на 3 см, а масса его тела увеличивается в среднем на 800 г.

В дальнейшем темпы постепенно снижаются. За 3-й месяц

ребенок вырастает на 2,5 см, масса тела увеличивается на 800 г, за 4-й — соответственно на 2,5 см и 750 г.

Оценивая развитие ребенка в возрасте 3 и 4 месяцев, следует к его массе тела и росту при рождении прибавить средние показатели увеличения массы и роста за весь прожитый период. Для 3-месячного ребенка они будут равны 2200 г и 8,5 см, для 4-месячного — 2950 г и 11 см. Таким образом, ребенок, родившийся с массой тела 3200 г и ростом 51 см в возрасте 3 месяцев должен иметь массу тела 5400 г и рост 59,5 см, а в возрасте 4-х месяцев — соответственно 6150 г и 62 см (приложение № 20).

Сравнивая физические показатели развития ребенка с должностными, можно судить об уровне его развития и при необходимости вносить нужные коррективы в его питание.

Определенное значение для оценки развития ребенка имеет и измерение окружности головы и груди. Окружность головы у новорожденного примерно на 1,5—2 см больше окружности груди. При нормальных темпах развития окружность груди к 3—3,5 месяца сравнивается с окружностью головы, а в последующем — превышает ее.

О нормальном развитии и состоянии здоровья ребенка свидетельствуют также показатели уровня гемоглобина в крови, отсутствие признаков рахита, спокойное поведение, хороший эмоциональный тонус. Правильно развивающийся ребенок в 1,5—2 месяца хорошо держит голову лежа на животе, следит глазами за движущимися предметами, смеется, прислушивается к звукам, оживает при виде взрослого; исчезает физиологическая гипертония верхних конечностей. В 2,5—3 месяца, лежа на животе, ребенок приподнимает верхнюю часть туловища, опираясь на предплечья, а затем — на выпрямленные руки, поворачивается со спины на бок, поворачивает голову в сторону звука, подолгу певуче гулит, громко смеется, интересуется игрушками, рассматривает и ощупывает их, тянет предметы в рот. В 4 месяца — переворачивается со спины на живот и обратно, громко смеется, берет и подолгу удерживает в руках игрушки, узнает близких; исчезает физиологическая гипертония нижних конечностей.

В организации рационального питания ребенка от 1 до 4 месяцев важно знать о наиболее часто встречаемых трудностях и типичных ошибках.

Мальшей первых месяцев жизни, даже при правильном грудном вскармливании, нередко беспокоят кишечные колики, что связано с повышенным газообразованием и взду-

¹ Табл. № 1235

тием. Вздутие кишечника иногда вызывается заглатыванием воздуха во время сосания, которое приводит также и к срыгиваниям. Для предупреждения этого ребенка после каждого кормления надо подержать на руках в вертикальном положении, пока с отрыжкой не отойдет проглоченный воздух. Очень полезно в промежутках между кормлениями укладывать ребенка на живот. При кишечных коликах можно также делать ему легкий массаж живота — по часовой стрелке, способствующий отхождению газов, и прикладывать теплую (не горячую!) грелку. При частых вздутиях кишечника можно давать ребенку отвар ромашки аптечной (1 столовая ложка ромашки на стакан воды, прокипятить, остудить, процедить через двойной слой стерильной марли; давать 3—5 раз в день по 2—3 чайные ложки) или активированный уголь (1—0,5 таблетки хорошо растолочь, смешать с водой или молоком и дать выпить с ложечки).

На третьем месяце жизни главное внимание надо уделять профилактике рахита. С этой целью детям назначаются овощные и фруктовые отвары, соки, фруктовые пюре, обеспечивают достаточное их пребывание на свежем воздухе, свете, регулярно проводят массаж, гимнастику и гигиенические ванны и т. д. Дети, находящиеся на грудном вскармливании, реже болеют рахитом.

Нельзя давать ребенку новую пищу преждевременно или слишком много, ибо это приводит к заболеванию малыша — расстройству пищеварения (срыгивание, рвота, понос), проявлению аллергии, снижению аппетита. Матери, стремящиеся как можно лучше, что часто понимается как можно больше, накормить своего ребенка, должны твердо знать: каждый вид пищи вводится с малых доз и только постепенно доводится до нужного количества; новая пища дается только после привыкания к ранее назначенной.

Нельзя давать ребенку необычную для него еду насильно, это может вызвать отрицательный рефлекс. Соки, обладающие резким запахом, кислые или очень сладкие сначала надо разводить кипяченой водой; в кислые соки можно добавить немного сахарного сиропа.

Соки — и овощные, и фруктовые — не рекомендуется смешивать, так как в некоторых из них содержится фермент аскорбиназа, разрушающий аскорбиновую кислоту.

Другая ошибка, допускаемая матерями, — излишняя осторожность в введении новых продуктов. В этом случае ребенок не получает своевременно и в нужном количестве необходимые ему пищевые вещества и, кроме того, привыкнув только к грудному молоку, сопротивляется каждому необыч-

ному вкусу, запаху, не приобретает умения есть с ложки, есть более густую пищу. Таких детей позже трудно приучать к прикорму, к плотной пище, мясу, сырым овощам.

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА 4-8 МЕСЯЦЕВ, ПРАВИЛА И СРОКИ ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА

После 4 месяцев жизни развитие ребенка идет более быстрыми темпами. Возрастает его активность, деятельность, он живо интересуется окружающим, тянется к игрушкам, берет их из рук взрослого, изучает, старается переместиться в сторону заинтересовавшего его предмета. Ребенок 4—5 месяцев радостно улыбается матери, отцу, другим постоянно окружающим его людям, недоверчив к посторонним, точно реагирует на интонацию. В 5 месяцев многие дети начинают ползать на животе, в 6 — на четвереньках, в 7 — вставать у барьера, в 8 — передвигаться, держась за опору, самостоятельно садиться и сидеть.

Несмотря на то, что материнское молоко представляет собой идеальную пищу для грудного ребенка, после 4 месяцев оно уже не удовлетворяет его потребности в основных пищевых веществах. Возникает необходимость частичной замены грудного молока другими продуктами, то есть введения прикорма. Если прикорм своевременно не ввести, то может развиваться рахит, гипотрофия, анемия. Прикорм назначают обычно с 4,5 месяца. Более раннее его введение — с 4 месяцев — рекомендуется при рахите, анемии, недоношенности, упорных срыгиваниях, более позднее — при расстройствах пищеварения, острых лихорадочных заболеваниях, а также и жаркие дни, когда новая пища плохо переваривается.

С введением прикорма ребенка следует перевести на 5-разовое кормление с 4-часовыми перерывами и 8-часовым ночным перерывом.

Суточный объем пищи, необходимый ребенку от 4 до 6 месяцев, составляет 1/6 массы тела, или 900—1000 мл, в возрасте 6—8 месяцев — 1/7 массы тела, или 1000—1200 мл. Количество пищи на одно кормление определяется путем деления суточного объема на число кормлений. При этом соки и вода для питья в общий объем пищи не включаются.

При введении прикорма надо соблюдать следующие правила:

- давать прикорм перед кормлением грудью;
- начинать введение любой новой пищи с небольших количеств, постепенно увеличивая ее объем до полной замены одного грудного кормления;

не вводить одновременно два или несколько новых блюд;
переходить к другому виду прикорма только после того, как ребенок привыкнет к первому виду;
не давать один и тот же прикорм два раза в день.

От правильной методики введения прикорма во многом зависит аппетит ребенка, его дальнейшие вкусы, навыки в питании.

По своей консистенции блюда прикорма являются переходными от жидкой молочной пищи к более густой. Поэтому первый прикорм должен быть однородным. Если ребенку дают недостаточно измельченную пищу, вызывающую затруднение при глотании, а затем срыгивание или рвоту, которые закрепляются в виде патологического рефлекса, он будет упорно отказываться от прикорма.

Чтобы приучить ребенка к более густой, а позже — и к плотной пище, требующей жевания, следует как можно раньше начинать кормить его с ложечки. Консистенцию пищи изменять начиная с более любимых блюд.

В качестве первого прикорма рекомендуется овощное пюре. Это может быть пюре из моркови или картофеля, тыквы, репы. Начать следует с 1—3 чайных ложек и постепенно, в течение 10—12 дней, довести до 100—150 г, заменив им одно из грудных кормлений — лучше среди дня.

Овощное пюре особенно необходимо детям, страдающим рахитом, преждевременно родившимся, отстающим в физическом развитии, с проявлениями экссудативного диатеза. Овощное пюре следует вводить первым также и из тех соображений, что дети, получив вначале сладкую пищу (каши), потом крайне неохотно едят овощи. Наиболее целесообразно смешанное пюре из 2—3 овощей. При приготовлении смешанного пюре картофель не должен составлять более 1/2 объема блюда, так как он содержит много крахмала и беден кальцием. Очень полезны детям морковь, капуста, томаты, свекла. В тыкве, капусте, кабачках содержится относительно меньше углеводов, чем в других овощах, что важно учитывать при кормлении детей с излишним весом.

Овощи для пюре развариваются в малом количестве воды или на пару под крышкой, затем их растирают и разводят цельным горячим молоком. В готовое пюре добавляется растительное масло. Овощное пюре следует давать вместе с яичным желтком, а в дальнейшем — с мясным фаршем.

Можно использовать и овощные пюре, выпускаемые промышленностью для детского питания. Из них очень полезны и вкусны пюре из зеленого горошка, шпината, тыквы, кабачков и др. В последнее время в торговле появились импорт-

ные сухие питательные смеси на овощной и фруктовой основе («Бибимикс», «Фрутолино»). Они приготовлены из яблок, бананов, кабачков, шпината, моркови. Продукты обогащены витаминами, минеральными солями, особенно железом, в них введено растительное масло, сухое молоко, сливки. Сухие и консервированные продукты очень удобны в пользовании, так как на их приготовление требуется немного времени. Вводимые в качестве прикорма консервированные пюре и сухие овощные смеси также даются вначале по 1—2 чайных ложки и постепенно доводятся до 100—150 г.

Суточный рацион ребенка в возрасте 4,5 месяца

6 ч	— грудное	молоко	
10 ч	— грудное	молоко	фруктовое пюре, 50 г
14 ч	— овощное	пюре	30 г
		желток	1/2 шт.
		фруктовый сок	30 мл
18 ч	— грудное	молоко	творог, 20 г
		фруктовый сок	20 мл
22 ч	— грудное	молоко	

Вторым прикормом, который обычно вводится с 5 месяцев, является молочная каша — сначала 5—8%-ная, затем 10%-ная. С крупами, которые идут на приготовление каш, ребенок получает минеральные вещества в широком диапазоне, витамины, особенно группы В, растительный белок, клетчатку.

Детям первого года жизни каши готовят из овсяной крупы (толокно), гречки, риса, манки. Следует сказать, что для детей раннего возраста более полезны гречневая и овсяная крупы, а не манная, которую традиционно матери используют чаще. Смесь различных круп еще более повышает ценность блюда. Очень хороши смешанные блюда из овощей и круп, например так называемая «розовая каша» — каша с добавлением тушеной и протертой моркови, тыквы и др.

Крупы для каши разваривают на воде, добавляют затем цельное молоко, а в готовое блюдо — сливочное масло. В некоторых случаях (при аллергии к молоку, рахите) каши готовят на овощном отваре.

Из готовых сухих каш для детского питания («Малыш» и сухие молочные каши из рисовой, гречневой, овсяной и Минной круп) предпочтение следует отдавать каше «Малыш», в которой обогащена витаминами, солями железа, растительным маслом.

Прикорм кашами вводится также постепенно, начиная 1—2 чайных ложек. В течение недели оно полностью

вытесняет еще одно кормление грудью. Одновременно с кашей ребенку можно давать творог, фруктовое пюре и сок.

Творог начинают давать детям с 4 месяцев: сначала по 1 чайной ложке, потом, постепенно увеличивая, доводят к 6—7 месяцам до 40 г в сутки, к 1 году — до 50—60 г.

Таким образом, к 5,5 месяца жизни примерный суточный рацион ребенка будет следующим:

6 ч — грудное молоко 10 ч — молочная каша
«Малыш», 150 г
творог, 30 г
фруктовый сок, 30 г 14 ч — грудное молоко
фруктовое пюре, 60 г 18 ч — овощное пюре, 150 г
желток, 1/2 шт.
фруктовый сок, 30 мл 22 ч — грудное молоко

В 6 месяцев в питание ребенка вводится нежирный мясной бульон, богатый экстрактивными веществами, что повышает выделение пищеварительных соков и улучшает усвоение «чужеродной» пищи. Бульон начинают давать с 1—2 чайных ложек и при этом следят за реакцией ребенка: у некоторых детей крепкий мясной и особенно куриный бульон вызывает проявление экссудативного диатеза. В таких случаях мясной бульон заменяют овощным супом.

Мясной бульон грудным детям нужен в основном для стимуляции пищеварения, поэтому дают его в небольшом количестве — 20—30 мл (2—3 столовые ложки) — перед овощным пюре, которое к этому времени делают уже более густым. К бульону дают сухарики из белого хлеба или корочку ржаного хлеба. Так начинается формирование обеда: бульон, овощное пюре с желтком, фруктовое пюре или сок.

В возрасте 7 месяцев ребенок должен уже получать мясо — источник полноценного белка. В питании детей, больных анемией, страдающих рахитом, отстающим в физическом развитии, по назначению врача мясо вводится в более ранние сроки — с 5—6 месяцев. Им можно также давать печень, богатую железом, микроэлементами, витамином А.

Детям первого года жизни рекомендуется в основном нежирное говяжье мясо, но разрешается также телятина, куриное мясо, язык, специальные консервы для детского питания «Малыш», «Бутуз», «Винни-Пух», «Язычок», «Птен чик», мясо-овощные и мясо-крупяные детские консервы. Мясо сначала дают в виде дважды провернутого фарша, затем — в виде пюре или суфле. Его добавляют по 1—2 чайные ложки к овощному пюре, к 8 месяцам увеличивают до 50 г.

После введения мясных блюд желток лучше давать не с овощным пюре, а с кашей.

В возрасте 7,5—8 месяцев ребенку вводят третий прикорм — кефир или цельное молоко. Предпочтение следует отдавать кисломолочным смесям. В некоторых местностях вместо кефира используют специальные кисломолочные продукты повышенной биологической ценности — «Балдырган» и др. К этому времени ребенок получает всего 2 грудных кормления — утром и вечером.

Примерный суточный рацион ребенка в возрасте 8 месяцев

6 ч — грудное молоко	10 ч — каша из разных круп,	170 г
	желток, 1/2 шт.	
	фруктовый сок, 50 мл	
14 ч — мясной бульон,	20 мл	
	сухарики, 5 г	
	овощное пюре, 170 г	
18 ч — кефир или смесь,	50 г	смесь, «Биолакт»,
	фруктовый сок, 100 г	
	сухарики, 5 г	
	творог, 40 г	
	фруктовое пюре, 70 г	
22 ч — грудное молоко		

Эффективность питания оценивается по увеличению массы тела и роста. В возрасте от 4 до 8 месяцев ребенок прибавляет в росте в среднем по 2 см в месяц; масса тела на 5-м месяце увеличивается на 700 г, на 6-м прибавка составляет 650 г, на 7-м — 600 г и на 8-м месяце — 550 г.

Для быстрого определения должествующего роста и массы тела ребенка к показателям его физического развития при рождении добавляют прибавки за весь прожитый период, которые составляют:

за 5 месяцев жизни в	13 см в массе тела 3650 г
росте за	15 см ,, 4300 г 17 см ,,
6	4900 г 19 см ,, 5450 г

При вскармливании ребенка старше 4 месяцев наиболее частой ошибкой является, стремление как можно быстрее ■ шести в питание малыша все новые и новые виды пищи. При этом не всегда соблюдаются основные правила введения прикорма — постепенность и последовательность. Ведь каждый новый вид прикорма должен начинаться с маленьких

за 8

” ”

порций и только постепенно, в течение 7—10 дней, доводится до полной дозы, заменяющей грудное кормление. Матери же иногда, не отмечая у ребенка каких-либо нарушений после маленькой порции прикорма, уже на 2—3 день дают его в полном объеме, что приводит к расстройству пищеварения и надолго задерживает дальнейшее введение этого вида пищи.

Даже если введены уже 2—3 вида прикорма, нужно стараться сохранить грудное молоко; ребенок до 9—10 месяцев должен получать не менее 2 кормлений грудью в сутки. При однократном грудном кормлении лактация быстро угасает.

Чтобы малыш преждевременно не отказался от груди, все виды прикорма нужно давать с ложки, а такую пищу, как кефир, молочную смесь, молоко — через соску с небольшим отверстием.

Другая ошибка — излишняя осторожность при введении новых блюд, что приводит к запоздалому переводу на прикорм и большим трудностям при назначении овощей, мяса и т. п. Надо терпеливо приучать ребенка есть более густую пищу, вырабатывать навык жеванию. Дети, получающие все только в жидком виде, иногда до 3—5 лет едят только провернутую и протертую пищу.

Если ребенок плохо ест овощи и мясо, можно какое-то время смешивать их с любимым блюдом (фруктовым, ягодным пюре, соком), постепенно уменьшая эти добавки. Новую, необычную для ребенка пищу лучше давать в начале кормления, когда он голоден.

При введении прикорма нужно максимально разнообразить диету: всевозможные овощи, фрукты, ягоды, желток, мясо, печень, творог, кисломолочные продукты, настой шиповника, различные соки. Такой рацион дает большую гарантию, что ребенок получит все необходимые пищевые вещества.

Одним из главных условий сохранения аппетита у ребенка является строгое соблюдение правильного режима кормления. Некоторые матери, если ребенок плохо ест, стараются обмануть его сладкой и жирной пищей или же прибегают к насильственному кормлению. Но излишне сладкая или жирная еда снижает аппетит, а кормление силой приводит к привычным срыгиваниям, рвоте и может вызвать отвращение к пище.

И еще одна рекомендация: при переводе ребенка на более плотную, богатую белком пищу (творог, мясо) давайте ему достаточно жидкости — в виде соков, морсов, отвара шиповника, слегка подслащенного чая и просто кипяченой

воды. Питье дают в промежутках между кормлениями — до 150—200 мл в сутки, летом при жаркой погоде — до 250—300 мл.

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА 9—12 МЕСЯЦЕВ

После 8—9 месяцев ребенок большую часть суточного рациона получает в виде различных блюд прикорма. Грудное молоко уже составляет менее 1/3—1/4 части суточного объема пищи и поэтому потребность в белке в этот период возрастает до 4 г на кг массы тела. Потребность в жире, наоборот, несколько уменьшается и составляет в возрасте 8—9 месяцев 6 г, 9—11 месяцев — 5,5 г, 12 месяцев — 5 г на кг массы тела. Норма углеводов на протяжении всего первого года жизни ребенка остается постоянной: 12—14 г на кг массы тела.

Пищевой рацион продолжает расширяться. К году жизни ребенок практически может получать любые продукты. Каши следует готовить не только из манной крупы или из диетической муки, но и из других круп—гречневой, овсяной, рисовой. На первых порах, чтобы каша была нежнее, крупу можно растолочь или размельчить в кофемолке. Позднее пользоваться надо цельной крупой, протирая готовую кашу через сито. Наиболее полезны для детей 1-го года жизни гречневая крупа и геркулес. Можно давать рис, перловую и ячневую крупы. Пшено не рекомендуется, так как оно слишком грубое и относительно бедно пищевыми веществами.

Кроме говядины детям с 9 месяцев можно давать мясо курицы, кролика, нежирной свинины. Несколько позже — к 10—11 месяцам — разрешается рыба: треска, хек и любая речная рыба, полностью освобожденная от костей. К году жизни дети могут получать и субпродукты — мозги, легкие, сердце (печень дается одновременно с мясом, а иногда и раньше — с 5—6 месяцев).

В суточный рацион ребенка обязательно следует включать растительное масло. Оно особенно полезно при экссудатив-пом диатезе, так как улучшает состояние кожи и повышает защитные силы организма. Растительное масло детям от 9 до 12 месяцев дается обычно с овощным пюре, до 5—6 г в день.

Режим питания в 9—12 месяцев вначале остается таким же, как и прежде: 5 раз в сутки, примерно в 6, 10, 14, 18 и 22 часа. Однако к году жизни режим питания может быть несколько изменен — первое кормление можно перенести на более позднее время, так как многие дети уже не просыпаются в 6 часов утра.

Таким образом, к году жизни устанавливаются следующие примерные часы кормления: 8, 12, 16, 20, 24.

Прекращение грудного кормления допускается уже к 10—11 месяцам при условии, что ребенок здоров и хорошо развивается. Нельзя отлучать ребенка от груди в жаркие летние месяцы, а также во время болезни и после проведения прививок.

Отнятие от груди проходит обычно без осложнений, если все виды прикорма вводились своевременно. Сначала заменяется утреннее кормление — кефиром, молоком, если ребенок просыпается рано, или кашей, если он уже просыпается позже и можно успеть приготовить ему полноценное питание. Через 5—10 дней и последнее — вечернее — кормление заменяется кефиром или молоком. Как правило, постепенное прекращение кормления грудью и для ребенка и для матери проходит безболезненно. Уже тогда, когда ребенок получает грудь только раз в день, лактация значительно сокращается. Если же секреция молока продолжается и отмечается нагрубание грудных желез, рекомендуется их высоко и туго бинтовать, несколько ограничить употребление жидкости. Обычно молоко перестает вырабатываться через 3—4 дня после прекращения кормления.

Суточный рацион ребенка в возрасте 9-10 месяцев, пока мать его еще кормит грудью, остается обычно таким же, как и в 8 месяцев. Увеличивается только общий объем пищи, в основном за счет богатых белком продуктов, — около 1200 г (без соков и питья). Этот объем равномерно делится на число кормлений. Однако к году жизни допускается и неравномерное деление суточного количества пищи: на завтрак и обед ребенок может получать до 250—280 г.

Примерный рацион ребенка к 1 году жизни

Завтрак (8 ч)

Каша молочная из различных круп, 200 г Желток, 1/2 шт. Фруктовое пюре, 20 г Фруктовый сок, 50 мл

Обед (12 ч)

Бульон, 30 мл
Хлеб ржаной или пшеничный, 10 г
Овощное пюре (из разных овощей), 150 г
Мясная паровая котлета (суфле, тефтели, рыбный пудинг), 60 г
Сок морковный, 30 мл

Полдник (16 ч)

Кефир (ацидофильная смесь, «Биолакт», «Балдырган», молоко), 200 мл
Творог, 50 г Фруктовое пюре, 30 г

Ужин (20 ч)

Овощное пюре (один-два раза в неделю можно заменить кашей), ЮОг
Кефир, (ацидофильная смесь, «Биолакт», «Балдырган», молоко), 100 г
Фруктовое пюре, 50 г

Ночное кормление (24 ч)

Кефир, ацидофильная смесь, «Биолакт», «Балдырган», 200 мл

Некоторые дети к году жизни отказываются от последнего ночного кормления и у них устанавливается 4-разовый режим питания. Кефир или молоко, предназначенное для ночного кормления, распределяется на другие приемы пищи, в основном на завтрак и полдник.

Таким образом, годовалый ребенок в основном переходит на общий стол: обычный овощной суп, борщ, щи, но в протертом виде, хорошо разваренные протертые каши, овощные (картофельное) пюре, омлет и т. п. В этот период уже можно заботиться о привитии необходимых гигиенических и эстетических навыков. К году жизни ребенок должен уметь хорошо есть с ложки густую пищу, пить из чашки, держать в руках хлеб, печенье, сухарик. Его уже можно начинать кормить за общим столом, сажая на высокий стульчик, приучать к самостоятельной еде, давать в руку ложку, докармливая при этом другой.

Важно вовремя привить ребенку гигиенические навыки: перед едой вымыть ручки, повязать салфетку, следить, чтобы не обливался, не брал пищу из тарелки руками. Для сохранения аппетита, заинтересованности в еде блюда следует подавать в привлекательном виде, не отвлекать и не развлекать ребенка во время еды, не кормить насильно, не предлагать слишком большие порции, а также не выставлять на стол сразу все блюда, так как ребенок будет отказываться от необходимой пищи в пользу любимой.

Основным показателем правильного питания детей, как и в предыдущие возрастные периоды, является динамика их физического развития. Дети в возрасте от 9 до 12 месяцев прибавляют в массу тела от 500 до 350 г в месяц, в

росте примерно по 1,5 см в месяц. Здоровый доношенный ребенок за 9 месяцев жизни прибавляет в массе тела 5900 г, в росте 20,5 см, за 10 месяцев соответственно 6400 г и 22 см, за 11 месяцев — 6800 г и 23,5 см, за 12 месяцев— 7150 г и 25 см. Чтобы определить должныствующие показатели развития ребенка, надо прибавить к величинам массы тела и роста ребенка при рождении указанные выше прибавки.

Важным показателем нормального развития и состояния здоровья ребенка является соответствие его нервно-психического развития возрастным нормативам. Так, в возрасте 9 месяцев хорошо развивающийся ребенок самостоятельно садится, быстро ползает, встает и ходит у барьера, много лепечет, повторяет отдельные слоги и короткие слова, сосредоточенно играет, открывает и закрывает крышки, коробки, вкладывает и вынимает предметы. В 10—11 месяцев — стоит и поднимается без опоры, идет за движущимся предметом (некоторые начинают самостоятельно ходить), подражает движениям взрослых, берет мелкие предметы двумя пальцами, выполняет простые требования, понимает запрещение, знает свое имя, название ряда предметов, игрушек. Много лепечет, повторяет слоги, простые слова, произносит несколько слов.

К году жизни ребенок ходит самостоятельно или слегка придерживаясь за опору, приседает и встает без опоры. Знает названия многих предметов, выполняет большое количество требований, узнает голоса, указывает части тела, произносит 8—12 слов, хорошо держит ложку, пытается самостоятельно есть, сам пьет из чашки, помогает при одевании и раздевании.

В этот возрастной период по-прежнему нужно уделять большое внимание качеству предлагаемой ребенку пищи. Не надо считать, что если малыш уже достаточно окреп, то правила приготовления и хранения пищи можно соблюдать не так строго. Особенно важно заботиться о профилактике острых кишечных заболеваний в жаркое время года. В этот период следует избегать перемен в рационе ребенка, соблюдать идеальную чистоту, ни в коем случае не кормить малыша вчерашней пищей или даже приготовленной за несколько часов до кормления и хранившейся при комнатной температуре. Овощи и фрукты, которые даются ребенку в сыром виде, надо тщательно мыть проточной водой и обдавать кипятком. Особенно тщательно нужно обрабатывать клубнику, землянику, на которые могут попасть частицы удобрений, земли, осемененные микробами.

В жаркие дневные часы у ребенка снижается выделение

пищеварительных соков и чувство голода не возникает. Поэтому днем ему можно давать пищу полегче (предпочтительно кисломолочные смеси, кефир, фруктовые соки, пюре), а мясные и творожные блюда перенести на утреннее и вечернее кормление (в 8 часов утра или в 19—20 часов).

Довольно частой ошибкой является недостаточное разнообразие питания. Некоторые матери полагают, что готовить различные блюда малышу излишне, раз он не отказывается по нескольку раз в день и много дней подряд есть одно и то же. Действительно, вкусы у маленького ребенка консервативные, к непривычному блюду он обычно относится подозрительно. И тем не менее нужно приучать его к новым блюдам: разнообразное питание предупреждает расстройство аппетита и, главное, дает возможность обеспечить организм ребенка всеми необходимыми ему пищевыми веществами. В ряде случаев только введением некоторых продуктов можно улучшить состояние здоровья ребенка и скорректировать различные нарушения. Так, при часто встречаемых у детей запорах можно рекомендовать пюре из свеклы (вареная свекла натирается на мелкой терке, добавляется немного растительного масла и дается ребенку перед обедом в количестве 2—3 чайных ложек), пюре из чернослива, сок из свежей капусты. При слабой эффективности этих средств можно дать немного мелко натертого свежего огурца (без кожицы).

При низком уровне гемоглобина рекомендуется пюре из печени, свежие яблоки, чернослив, урюк, смородина, сливы, груши (в протертом виде).

Детям с пониженным аппетитом следует давать кислые соки, овощные отвары, тертые сырые овощи, бульоны.

Не следует перекармливать детей. Как ни радуется родителей пухленький малыш с «перевязочками» на ручках и ножках, они должны знать, что именно такие дети чаще болеют и тяжело переносят любое заболевание. У детей первого года жизни излишняя полнота чаще всего — результат перекармливания, нерационального питания.

Не следует давать кашу чаще чем один раз в день. Если ребенок неохотно ест овощное пюре, не надо идти по линии наименьшего сопротивления, заменяя его кашей, а приучать к овощам, которые должны быть в рационе обязательно.

Объем пищи в одно кормление не должен превышать 200—220 г, а ведь иногда ребенку кладут на тарелку порцию взрослого и всячески заставляют его съесть ее. У детей, которые постепенно привыкают к таким порциям, извращается позбудимость пищевого центра, возникает привычка есть больше, чем нужно.

Совершенно недопустимо давать маленькому ребенку много сахара, угощать его между кормлениями конфетой, печеньем. Ни к чему в питании малыша и деликатесы — копченая рыба, крабы, икра черная и красная, копченые колбасы. Они содержат много соли, экстрактивных веществ и часто вызывают аллергические реакции.

Рекомендуемые сроки введения и примерное количество отдельных продуктов детям 1-го года жизни, находящимся на грудном вскармливании, даны в приложении № 18.

СМЕШАННОЕ И ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Перевод ребенка на смешанное или искусственное вскармливание — всегда мера вынужденная, и чем позже к ней обращаются, тем лучше для ребенка. С другой стороны, при стойком снижении выработки молока у матери не следует долго задерживать ребенка на «естественном» вскармливании, так как это может привести к развитию гипотрофии. Перевод на рациональное смешанное или искусственное вскармливание в этом случае менее опасен, чем недокорм.

Если женское молоко составляет большую часть суточного рациона ребенка (3/4—4/5), то эффективность вскармливания приближается к естественному. Если грудное молоко в суточном рационе составляет не менее 1/3 части, то такое вскармливание называют смешанным, если же его меньше чем 1/3 суточного объема, или оно вообще отсутствует, такое вскармливание считается искусственным.

Перевод ребенка на смешанное и, особенно, искусственное вскармливание — очень ответственный и сложный шаг.

Желудочно-кишечный тракт маленького ребенка отличается слабым развитием мышечного слоя и очень нежной слизистой, пищеварительные железы слабо развиты и недостаточно дифференцированы. Развитие жевательного аппарата происходит постепенно. Первые зубы появляются во втором полугодии. Секреторная функция органов пищеварения ребенка раннего возраста отличается низкой активностью всех ферментов. По мере того, как ребенок растет, количество вырабатываемых пищеварительных соков и их ферментная активность повышается. Поэтому в более старшем возрасте ребенок переносит «инородную» пищу значительно легче.

Суточная потребность детей в основных пищевых веществах зависит от вида вскармливания и меняется на протяжении первого года жизни. Так, если у здоровых детей

первых 4-х месяцев жизни, находящихся на полноценном естественном вскармливании, потребность в белке составляет 2,0—2,5 г/кг массы тела в сутки, то при смешанном к искусственному вскармливанию эта потребность увеличивается: при использовании адаптированных молочных смесей она составляет 3 г для смешанного вскармливания и 3,5 г для искусственного; при использовании неадаптированных смесей — соответственно 3,5 и 4 г/кг массы тела в сутки. После введения прикорма потребность в белке составляет при естественном и смешанном вскармливании 3—3,5 г/кг, при искусственном — 3,5—4 г/кг массы тела в сутки.

Потребность в жире меняется с возрастом ребенка и не зависит от вида вскармливания. Она составляет у детей первых 4-х месяцев жизни 6,5—6,0, от 4 до 9 месяцев — 6—5,5; от 9 до 12 месяцев — 5,5—5 г/кг массы тела в сутки.

Потребность в углеводах на протяжении первого года жизни остается примерно одинаковой при всех видах вскармливания и типах молочных смесей и составляет 12—14 г/кг

При искусственном вскармливании детей используют различные смеси из коровьего молока. Установлено, что переваривание и усвоение коровьего молока организмом маленького ребенка происходит с большой затратой пищеварительных соков и с большим напряжением органов пищеварения. Из выпускаемых в настоящее время искусственных смесей наиболее приближены к женскому молоку смеси получившие название адаптированных. К ним относятся «Детолакт», «Виталакт», «Малютка», «Малыш», адаптированные ацидофильные смеси, а также импортные смеси «Ли-нолак», «Роболакт», «Тутелли» и др. Учитывая, что соотношение белков, жиров и углеводов в этих смесях сохраняется примерно таким же, как и в женском молоке, а под влиянием специальной технологической обработки переваривание и усвоение белков коровьего молока значительно облегчено использование адаптированных смесей дает лучший эффект по сравнению с такими простыми неадаптированными продуктами, как В-рис, В-кефир, которые готовятся на молочных кухнях. В еще меньшей степени пригодны для искусственного вскармливания детей первых месяцев жизни выпускаемые предприятиями пищевой промышленности сухие молочные смеси «Крепыш» и «Здоровье». Они представляют собой простую смесь сухого молока, сухого крупяного отвара или муки и сахара, не обогащены витаминами, минеральными солями.

Применение неадаптированных смесей допустимо только в исключительных случаях и на короткий срок.

Для искусственного вскармливания детей, особенно старше 3—4 месяцев, могут быть использованы и кисломолочные смеси, благотворно действующие на организм ребенка. Кисломолочные смеси изготавливаются из коровьего молока с использованием чистых культур молочнокислых бактерий или «грибковой» закваски.

Смешанное вскармливание, при правильном его проведении, не оказывает отрицательного влияния на сосательную активность детей и не снижает лактацию матери.

При смешанном вскармливании следует придерживаться следующих основных правил:

докорм давать после кормления грудью;

остатки материнского молока сцеживать после каждого кормления и давать вместе с докормом;

стараться давать докорм чайной ложкой, чтобы ребенок не привыкал к его легкому получению через соску. При до-корме из бутылочки соска должна быть достаточно упругой с 3—5 мелкими отверстиями на конце;

докорм дают после каждого или после некоторых кормлений грудью, либо чередуют с самостоятельными кормлениями молочными смесями. Последний вариант целесообразен при значительном объеме докорма и полном привыкании ребенка к новой пище;

даже при небольшом количестве молока у матери его следует в питании детей первых месяцев жизни сохранять как можно дольше.

При смешанном вскармливании необходимое ребенку количество кормлений и объем пищи определяются по тем же параметрам, что и при естественном вскармливании.

Искусственное вскармливание осуществить тяжелее, чем смешанное. Чтобы правильно его проводить, надо тщательно и точно выполнять все рекомендации детского врача. Ошибки при искусственном вскармливании, влекущие за собой недоедание или переедание, приводят к появлению желудочно-кишечных расстройств, малокровию, развитию рахита и других заболеваний.

Особой осторожности требует искусственное вскармливание ребенка первых 1—2 месяцев жизни, когда перевод его с естественного вскармливания происходит внезапно. В этом случае необходимо соблюдать следующие требования:

в первые 2—3 дня давать несколько меньший объем пищи (примерно 2/3 порции), дополняя недостающее количество чаем;

следить за тем, чтобы ребенок получал достаточное количество жидкости (чай, отвар овощей, фруктов, шиповника)

не задерживать долго ребенка на ограниченном питании; если он хорошо переносит назначенную смесь, ее количество должно быть доведено до нормы в течение 3—5 дней;

при переводе ребенка на искусственное вскармливание, особенно в первые дни адаптации к новому продукту, необходим тщательный контроль медицинских работников за состоянием его здоровья.

Режим питания при искусственном вскармливании несколько отличается от такового при естественном и смешанном вскармливании. В связи с тем, что инородная пища дольше задерживается в желудке ребенка, рекомендуется более ранний переход на 5-разовое кормление с более длительными промежутками между приемами пищи.

Некоторые пищевые добавки (соки, фруктовые пюре, желток) и все виды прикорма вводятся в той же последовательности, что и при естественном вскармливании, но на 2—4 недели раньше. Так, например, желток дети на искусственном вскармливании могут получать с 3 месяцев, овощное пюре — с 3,5 месяца, мясо — с 5,5—6 месяцев.

Одним из условий, обеспечивающих нормальное развитие ребенка при искусственном вскармливании, является кормление по аппетиту. При этом строго соблюдаются часы кормления, а количество пищи в каждое кормление дается ребенку по потребности. Нельзя давать насильно все назначенное количество смеси или отказывать в дополнительном ее количестве. Если ребенок систематически съедает меньше положенного объема, надо, по назначению врача, ввести в его рацион более концентрированную, богатую белком пищу (творог, желток, мясо), если же он не насыщается положенным его возрасту и физическому развитию количеством пищи, можно увеличить объем овощей, фруктов, соков.

Приводим ориентировочные рационы детей различного возраста, находящихся на искусственном вскармливании (показатели физического развития средние).

Примерный суточный рацион ребенка в возрасте 2 месяцев
(масса тела 4800 г)

Объем пищи, необходимый ребенку в течение суток, составляет 1/6 его массы тела (800 мл). При 6-разовом кормлении за 1 прием ребенок должен получить 130—140 мл смеси ($800:6 = 133$).

6
ч

— смесь

«Виталакт», 140 мл

9 ч 30 мин -^- смесь «Виталакт», 130 мл

	яблочный сок, 15 мл
13 ч	— смесь «Виталакт», 140
мл	
16 ч 30 мин	— смесь «Виталакт», 130 мл
	вишневый сок, 15 мл
20 ч	
	— смесь «Виталакт», 130
мл	
23 ч 30 мин	— смесь «Виталакт», 130 мл

Примерный суточный рацион ребенка в возрасте 4,5 месяца
(масса тела 6650 г)

Объем пищи за сутки составляет 1/7 массы тела (950 мл).
При 5-разовом кормлении за 1 прием ребенку следует дать 180—200 мл пищи ($950:5 = 190$).

6 ч	— смесь «Малыш», 200 мл
10 ч	— молочная каша, 130 мл
	творог, 30 г
	фруктовый сок, 30 мл
14 ч	— овощное пюре, 150 г
	желток, 1/2 шт
	фруктовый сок, 30 мл
18 ч	— смесь «Малыш», 150 г
	фруктовое пюре, 50 г
22 ч	— смесь «Малыш», 200 мл

Примерный суточный рацион ребенка в возрасте 7 месяцев
(масса тела 8000 г)

Суточный объем пищи составляет 1/8 массы тела (1000 мл).
При 5-разовом кормлении за 1 прием следует дать 200 мл пищи.

6 ч	— смесь «Детолакт», 200 мл
10 ч	— молочная каша, 150 г
	желток, 1/2 шт
	фруктовое пюре, 20 г
	фруктовый сок, 50 мл
14 ч	— мясной бульон, 20
мл	
	сухарики, 3 г
	овощное пюре, 150 г
	мясное пюре, 50 г
	фруктовый сок, 20 мл
18 ч	— «Биолакт», 100 мл
	творог, 40 г
	фруктовое пюре, 50 г
22 ч	— «Детолакт», 200 мл

При приготовлении блюда из сухих молочных смесей необходимо строго соблюдать способ и рекомендованную дозировку.

Так как в питании ребенка первых месяцев

ХО

рошо себя зарекомендовали кисломолочные продукты, и особенно

адаптированные ацидофильные смеси, рекомендуется готовить их в домашних условиях из сухих молочных смесей «Малютка» и «Малыш».

Примерная схема искусственного вскармливания дана в приложении № 19.

Оценка полноценности питания проводится по многим показателям. Из них особое значение придается динамике данных, отражающих физическое развитие ребенка. Примерные нормы нарастания массы тела и роста ребенка первого года жизни даны в приложении № 20.

При недостаточных темпах нарастания массы тела проводится расчет химического состава суточного рациона. В случае дефицита белка рекомендуется использовать творог, для коррекции жира — 20%-ные или 10%-ные сливки, растительное масло (подсолнечное, кукурузное), для коррекции углеводов — сахарный сироп. Дополнительным источником полноценного белка и жира для детей первых месяцев жизни является также желток. Пример расчета питания дан в приложении № 21.

Если в молочной кухне нет творога, его необходимо приготовить в домашних условиях. Творог, купленный в магазине, ребенку давать нельзя.

При смешанном и, особенно, искусственном вскармливании ошибки, как показывает практика, наиболее часто встречаются при приготовлении молочных смесей из сухого порошка. Одни матери считают, что смесь станет более питательной, если взять ее побольше, другие, наоборот, отмеривают ее чересчур осторожно. В первом случае избыточное количество белка, жира, углеводов вызывает у малыша срыгивания, снижение аппетита, расстройство стула, аллергические реакции; во втором — ребенок получает разведенное питание и плохо развивается, так как количество основных пищевых веществ не покрывает физиологических потребностей.

К сожалению, многие отечественные смеси продаются без дозировочных ложечек. Поэтому в домашних условиях следует выбрать какую-то одну ложку, определить, какое количество порошка она содержит (взвесить эту дозу в детской поликлинике или любой аптеке), и в дальнейшем пользоваться ею для дозирования назначенной ребенку смеси.

При смешанном и искусственном вскармливании нужно особенно строго соблюдать режим питания. Надо помнить, что смеси на основе коровьего молока дольше задерживаются в желудке ребенка и сокращение перерывов

между кормлениями могут привести к диспептическим расстройствам.

Не всегда плач и беспокойство ребенка говорят о том, что он голоден. Иногда ему надо предложить попить (при питании искусственными смесями возрастает потребность в жидкости, так как смеси содержат больше белка), иногда положить на живот, чтобы уменьшить вздутие, нередко наблюдаемое при переходе на искусственное вскармливание. Очень важно не забывать после каждого кормления подержать ребенка в вертикальном положении, чтобы отошел проглоченный во время сосания воздух.

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ

Питание ребенка в возрасте от 1 года до 3 лет значительно отличается от питания грудного ребенка и приближается к рациону взрослого. При организации питания учитываются изменения, происходящие в детском организме в этом возрасте. У детей старше года развивается жевательный аппарат (к концу первого года ребенок имеет 8 зубов, к концу второго — 20), заметно нарастает активность пищеварительных соков, развивается вкусовое восприятие. Все перечисленное позволяет сделать питание ребенка старше года более разнообразным. При этом очень важно своевременно приучать малыша к жеванию, так как при жевании усиливается выработка пищеварительных соков. Для этого нужно как можно раньше заменять жидкую и полужидкую пищу более плотной. Если ребенок с ранних пор не приучается есть плотную пищу, он и дальше будет неохотно есть такие необходимые блюда, как сырые овощи, фрукты, мясо и др.

Детям в возрасте от 1 до 3 лет на 1 кг массы требуется 4 г белка, 4 г жира и 16 г углеводов (соотношение 1:1:4). Белки животного происхождения при этом должны составлять 75% от общего суточного количества белка; доля растительного жира — до 15% от общего количества жиров. Калорийность суточного рациона у детей от 1 до 1,5 года — 1250—1300 ккал, у детей от 1,5 до 3 лет — 1400—1500 ккал.

Рационально составленное меню представляет собой такой подбор блюд, который обеспечивает потребность ребенка в основных пищевых веществах и энергии с учетом его возраста. Разнообразие рациона обеспечивается достаточным ассортиментом используемых продуктов (приложение № 22).

В питании ребенка старше года по-прежнему большая роль принадлежит молоку и молочным продуктам. Они должны включаться в его рацион ежедневно. Ребенок в возрасте

от 1 до 3 лет должен получать в сутки не менее 500—600 мл молока и кисломолочных продуктов (с учетом их использования в различных блюдах).

К высокобелковым молочным продуктам относятся свежий творог, сыр, в том числе плавленый, а также различные виды специализированных детских сырков и творожных изделий. Они богаты белком, жиром, солями кальция и фосфора. Из молочных продуктов, богатых жиром, для детей 1—3 лет особенно полезны сметана и сливки, которые могут использоваться для заправки супов и салатов. В сутки в среднем требуется 50 г творога, 5 г сливок или сметаны, 3 г сыра. Творог, сливки, сметана, сыр, в отличие от молока и кисломолочных продуктов, которые должны ежедневно включаться в рацион ребенка, могут использоваться через 1—2 дня, но в соответственно большем количестве. Так, например, ребенку можно готовить творожную запеканку, сырники, ленивые вареники со сметаной. Для этих блюд требуется 100—120 г творога и 20—30 г сметаны.

Для мясных блюд обычно предпочитают говядину и телятину. Но вполне допустимы и нежирная свинина, молодая нежирная баранина, мясо кур, цыплят, кролика, субпродукты — печень, язык, мозги. Исключаются жирное мясо и мясо гусей, уток содержащее трудно перевариваемые жиры. Из мясных продуктов рекомендуются сосиски (молочные) и некоторые сорта вареной колбасы (докторская, диетическая, молочная). Детям старше года также можно давать специализированные мясные консервы.

Очень полезным продуктом является рыба. Используются нежирные сорта морских и речных рыб — судак, треска, хек, морской окунь. Не даются жирные и деликатесные сорта рыб — палтус, осетрина, лосось, семга, угорь, а также копченая рыба, рыбные консервы (кроме специальных консервов для детского питания) и икра.

Многие родители полагают, что икра очень полезна ребенку, но это не так. Икра содержит много жира, в связи с чем плохо переваривается и, кроме того, она нередко вызывает аллергические реакции.

Мясо и рыба в меню детей включаются ежедневно. В среднем ребенку в возрасте от 1 до 3 лет требуется в сутки 85 г мяса и 25 г рыбы. В течение недели он может получать 2—3 дня рыбу (по 70—100 г) и 4—5 дней мясо (по 100—120 г). Если мясо и рыба даются в один день, их порции уменьшают.

Ребенку старше года можно давать уже целое яйцо, а не один желток. Но делать это надо осторожно, так как у не-

которых детей яйца вызывают аллергические реакции (сыпь, зуд кожи и др.). В последних случаях их исключают из питания или оставляют только желток. В сутки ребенок от 1 до 3 лет должен получить не более 1/2 яйца (1 яйцо через день). Превышение этой нормы ведет к запорам, нервному возбуждению, аллергическим реакциям. Сырые яйца давать не следует, так как содержащееся в них вещество овидин вредно влияет на витаминный обмен в организме. Яйца можно варить (лучше всмятку), жарить в виде омлета, использовать в различные блюда (запеканки, сырники и др.).

Из жировых продуктов рекомендуются сливочное и растительное масло (подсолнечное, кукурузное). Новые виды сливочного масла — «Диетическое», «Здоровье» — содержат до 35—40% растительного масла. Они имеют высокую биологическую ценность, хорошие вкусовые качества и очень полезны в детском питании. Все масла лучше использовать в натуральном виде: сливочное — в бутербродах и готовых блюдах (каше, пюре), растительное — в винегретах, салатах, готовых овощных блюдах. Ребенок в возрасте от 1 до 3 лет в сутки должен получить 12—17 г сливочного масла и 5—6 г растительного.

Хлеб и хлебобулочные изделия входят в обязательный ежедневный набор продуктов для детей. Наиболее полезен хлеб из ржаной муки и из пшеничной грубого помола, так как он особенно богат витаминами и растительным белком. В суточный рацион ребенка до 3-летнего возраста в среднем включается 30 г ржаного хлеба и 60 г пшеничного. Используются также сухарики, баранки, булочки, особенно булочки типа «Октябренок».

Из круп наиболее полезны овсяная и гречневая, но уже разрешаются ячневая, перловая, пшеничная. Выпускаемые в последние годы новые сорта круп повышенной биологической ценности — «Спортивная», «Здоровье» — весьма полезны детям.

Макаронные изделия (вермишель, лапша) содержат меньше витаминов, чем крупы. В среднем надо давать не более 15—20 г крупы и 5 г макаронных изделий в сутки.

Бобовые растения (горох, фасоль, соя, бобы) мало используются в питании детей раннего возраста.

Сахар обязательно входит в рацион ребенка от 1 до 3 лет и его норма составляет 35—50 г в сутки. Из кондитерских изделий разрешаются пастила, мармелад, фруктовая карамель, варенье, повидло и мед, если ребенок его переносит. Шоколад и шоколадные конфеты давать не следует: они повышают возбудимость нервной системы, нередко вызывают аллергию.

Овощи, фрукты, ягоды и зелень широко используются в детском питании. В сутки нужно около 120—150 г картофеля и 180—200 г других овощей — морковь, капусту, репу, свеклу, кабачки, тыкву, томаты. Ребенку старше года можно давать уже огородную и дикорастущую зелень (укроп, петрушку, шпинат, салат, крапиву, щавель, зеленый лук, чеснок), а также редис и редьку.

Из фруктов рекомендуются яблоки, особенно антоновка, груши, вишни, сливы, бананы, апельсины и мандарины. Последние следует давать с осторожностью: они нередко вызывают аллергию. Из ягод особенно полезны черная смородина, крыжовник, черника, малина, брусника, клюква, облепиха, черноплодная рябина. Земляника и клубника при экссудативном диатезе не разрешаются. Не желательны также кисели: они излишне обогащают пищу углеводами, а питательная ценность их низкая. В сутки следует давать от 100 до 200 г свежих фруктов или ягод, а также различные фруктовые, ягодные и овощные соки (до 100—150 мл в день), в качестве питья — овощные отвары и настой шиповника.

При отсутствии каких-то продуктов они могут быть заменены другими — равноценными (приложение № 23).

Уже не раз подчеркивалась важность соблюдения режима питания. Правильный режим способствует хорошему аппетиту, выработке условного пищевого рефлекса, обеспечивает ритмичную секрецию пищеварительных соков, хорошее переваривание и усвоение пищи. При беспорядочном питании пищевой рефлекс угасает, нормальная функция органов пищеварения нарушается, снижается аппетит.

Пища покидает желудок в среднем через 3,5—4 часа, поэтому интервалы между ее приемами должны быть примерно равны этому времени.

Дети от 1 до 1,5 года нередко еще получают 5-разовое питание: завтрак, обед, полдник, ужин и ночное кормление (около 23—24 часов); старше 1,5 года — 4-разовое: завтрак, обед, полдник и ужин. Независимо от числа приемов пищи, часы кормления должны быть постоянными, отклонения от установленного времени не должны превышать 15—30 минут. Чтобы не испортить ребенку аппетит, в промежутках между кормлениями ему не следует ничего давать, особенно конфеты, печенье, булочки.

Суточный объем пищи для детей от 1 до 1,5 года должен составлять 1000—1200 мл, от 1,5 до 3 лет — 1200—1400 мл. Превышение должного объема приводит к снижению аппетита, сокращение — к недоеданию. Особо следует подчеркнуть недопустимость увеличения порций первых

блюд, что нередко делают родители, если их дети охотно едят супы и бульоны. Ребенок, получив избыточное количество супа, уже не съест полностью второе блюдо — более полноценное. Детям с плохим аппетитом можно во время еды предложить немного воды или сока, чтобы запивать твердую пищу.

При хорошем аппетите, когда обычное количество пищи не насыщает, можно добавить немного супа, овощного гарнира, салата или фруктов, но не хлеба, каши, сладостей (об измерении объема пищевых продуктов в домашних условиях см. приложение 24 и 25).

Объем каждой порции пищи зависит от возраста ребенка, его массы тела и числа приемов пищи; при 5-разовом кормлении они меньше, при 4-разовом — больше.

Средние объемы порций (в г)

Б л ю д а		1—	1,5—3 год
		1,5 года	
	Завтрак		
	Каша или овощное пюре	180	200
	Омлет, мясное или рыбное блюдо	0	0
	Кофе, молоко	50	60
	Обед		
	Салат	100	150
	Суп	0	0
	Мясное, рыбное блюдо	100	100
	Гарнир	0	50
	Фруктовый сок	0	0
	Полдник		
	Кефир, молоко	50	60
	Печенье, булочка	0	0
	Фрукты	0	100
	Ужин		
	Овощное блюдо, запеканка, каша	100	100
	Молоко, кефир	0	0

Распределение по калорийности: завтрак и ужин по 25%, обед — 35%, полдник — 15%.

Различия анатомо-физиологических особенностей детей от 1 до 3 лет требуют различных способов кулинарной обработки пищи.

Детям от 1 до 1,5 года все блюда готовятся протертыми		
(супы, каши), овощи и фрукты даются в		виде пюре, мясо
и рыба — в виде суфле, паровых котлет,		гефтелей. У детей
старше 1,5 года полужидкая протертая пища заменяется более плотной: разваренные каши, овощные и крупяные запеканки, тушеные овощи, салаты из нашинкованных вареных и сырых овощей, жареные котлеты,		
рагу мелкими кусочками, рыба — вареная и жареная без костей.		
В рационе должно быть достаточно		свежих овощей и
фруктов. Во время обеда — обязательно		какой-нибудь салат, лучше из сырых овощей, детям до 1,5
года — в протертом виде. К гарниру из картофеля добавить помидор, огурец, салат из капусты и т. д. В конце		кормления — разнообразные соки.
Ниже приводятся примерные рационы		питания детей в
возрасте от 1 до 1,5 и от 1,5 до 3 лет.		
Примерное 3-дневное меню для детей		
от 1 до 1,5 года		
1-й день	2-й день	3-й день
Завтрак (8 ч)		
Селедочный паштет	Омлет	Ленивые вареники
Картофельное пюре	Каша молочная	Кофе с молоком
Молоко	Чай с молоком	Хлеб с маслом
Хлеб с маслом и тертым сыром	Хлеб с маслом	Фруктовый сок
Фруктовый сок	Фруктовый сок	
Обед (12 ч)		
Помидор	Салат из тертой вареной свеклы	Тертая морковь
Суп овощной на костном бульоне	Суп-пюре с зеленым горошком	Борщ протертый на костном бульоне
Мясное соте с пюре	Рыбное суфле с картофельным пюре, помидор	Котлета мясная паровая
Яблоко тертое	Фрукты (консервы томатно-овощные для детского питания)	Пюре из тыквы или кабачков
Хлеб	Хлеб	Хлеб
Полдник (16 ч)		
Кефир с сахаром	Кефир с сахаром	Молоко
Печенье	Печенье	Сушки
Свежие фрукты или ягоды	Свежие фрукты или ягоды	Свежие фрукты или ягоды

	Ужин	
Творожная запеканка	(20 ч)	Гречневая каша (продел) Кефир Хлеб Фруктовый сок
Молоко Хлеб Фруктовый сок	Овощное пюре	
	Ночное кормление (24 ч)	
Кефир	Хлеб Фруктовый сок	

1-й день	2-й день	-----3-й день
	Завтрак (8 ч)	
Сельдь Морковь тертая Молоко Хлеб с маслом и сыром Яблоко	Омлет Сосиска Кофе с молоком Хлеб с маслом Фруктовый сок	Творожная запеканка Чай с молоком Хлеб с маслом Яблоко
	Обед (12 ч)	
Салат из капусты Борщ украинский Котлеты мясные с тушеными овощами, помидор Фруктовый сок Хлеб	Салат из сырых овощей (помидоры, огурцы, лук) Суп рыбный Рыба отварная с картофельным пюре, свежая капуста Компот из свежих яблок Хлеб	Салат свекольный Куриный бульон Рагу из курицы с морковным рагу, помидор Кисель Хлеб
	Полдник (16 ч)	
Кефир Булочка Свежие фрукты или ягоды	Молоко Печенье Свежие фрукты или ягоды	Кефир Булочка Свежие фрукты или ягоды
Ужин (19 ч 30 мин — 20 ч)		
Молочная каша Кефир Хлеб Фруктовый сок	Гречневая каша Молоко Хлеб Фруктовый сок	Овощное рагу Кефир Хлеб Фруктовый сок

В летнее время, когда жизнь детей отличается большей активностью, требующей повышенной траты энергии, суточная калорийность рациона увеличивается на 10—15%
—в

основном за счет молочных (особенно кисломолочных) продуктов, овощей и фруктов. Максимально включается свежая зелень — укроп, петрушка, зеленый лук, салат, щавель, крапива.

В жаркое время у детей нередко снижается аппетит. В связи с этим рекомендуется несколько изменить режим питания: перенести обед на более позднее время дня, когда жара спадает. После дневного сна дети будут есть с большим аппетитом. Вместо обеда в полдень им дается второй завтрак — кисломолочные продукты и фрукты.

Потребность в жидкости летом, наоборот, повышается. Надо следить за тем, чтобы дети всегда могли получить в достаточном количестве необходимое им питье — кипяченую воду, настой шиповника или несладкий морс.

В раннем детском возрасте, когда активно формируются и закрепляются навыки и привычки, большое значение имеет воспитание у ребенка культурно-гигиенических навыков, связанных с приемом пищи. За стол ребенок должен сесть в спокойном состоянии, не быть возбужденным, раздраженным или утомленным. Нельзя внезапно прерывать игру малыша и сразу же начинать кормление: из-за особенностей центральной нервной системы он не может быстро переключиться с одного вида деятельности на другой и при попытке заставить его это сделать начинает капризничать и плакать. Поэтому за 20—30 минут до приема пищи ребенка следует вернуть с прогулки, отвлечь от возбуждающих игр, успокоить.

Настраивает на еду подготовка к ней: малышу моют руки, повязывают нагрудник, готовят салфетку. Детей старше 1,5—2 лет надо приучать к сервировке стола, предлагать убрать на своем столике, вытереть его, постелить клеенку и салфетку, принести стул и посуду. Выполнение таких поручений закрепляет эту привычку и впоследствии становится обязанностью ребенка, создает у него определенную настроенность, улучшает аппетит.

Кормить детей лучше за маленьким столиком. Если же кормление проводится за общим столом, ребенку надо отвести за ним постоянное место. Кормить рекомендуется отдельно. Когда ребенок ест вместе со взрослыми, он отвлекается и часто требует пищу, которую ему нельзя.

Уже в первые годы жизни ребенок умеет отличать красивую посуду от невзрачной, блеклой. У него появляются любимая тарелка, чашка, блюдце, из которых он с большим удовольствием ест и пьет. Нужно развивать в маленьком человеке эстетику приема пищи: накрыть стол яркой сал-

феткой или цветной клеенкой, поставить красочную посуду, вазочку с цветами. Накрывая на стол, следует говорить о предстоящем приеме пищи, приятном ее виде, вкусе, запахе.

Любимые блюда можно давать несколько чаще других, но при этом нужно терпеливо и настойчиво приучать ребенка к необходимым и полезным для него продуктам, не потакать его капризам: разборчивость в еде не наследственная черта, а результат подражания взрослым.

Часто причиной отказа от еды является однообразие ее приготовления. Например, ребенок отказывается от супа с привычными макаронами, но охотно ест суп с макаронными изделиями в виде звездочек или петушиных гребешков. Украсить блюдо можно кусочками красного помидора, оранжевой моркови, темно-красной свеклы, зелеными листьями салата, луком, веточками петрушки и т. д.

Оттолкнуть ребенка от еды может и чрезмерно жирная пища (жир тормозит отделение желудочного сока), плохо проведенный день, недостаточная двигательная активность и т. д. После прогулки на свежем воздухе ребенок ест гораздо лучше.

Ни в коем случае нельзя кормить ребенка насильно, а также отвлекать и развлекать его во время еды, рассказывая сказки, показывая картинки, игрушки и т. п., так как при отвлеченном внимании тормозится выработка пищеварительных соков и снижается аппетит.

Кормить ребенка следует медленно, давая следующую ложку только тогда, когда он прожует и откроет рот для другой. Уже в этот период нужно учить жевать с закрытым ртом и не разговаривать за едой.

Если ребенок плохо ест, не обнаруживайте перед ним своей тревоги, не настаивайте, не обижайте его и не доводите до слез. В таких случаях лучше пропустить одно кормление. Никогда не говорите при ребенке о его плохом аппетите: он привыкнет к таким разговорам и действительно будет плохо есть, и наоборот, если он съедает все без остатка, похвалите его.

Некоторые дети во время обеда пьют много воды. Вода в большом количестве снижает кислотность желудочного сока, ухудшает переваривание и усвояемость пищи в желудочно-кишечном тракте.

В возрасте 7—8 месяцев ребенок уже проявляет желание самостоятельно есть. Родителям нужно вооружиться терпением и не ограничивать его самостоятельность, а дать в руки ложку, научить держать чашку. Сначала ложку (чайную) учат держать всей рукой

2-х лет приучают держать правильно. Чашечку с молоком ребенок будет держать двумя руками.

Самостоятельно есть начинать лучше с густой или полужидкой пищи — каши, пюре, приучаться держать в руке и откусывать хлеб. При правильном воспитании указанные навыки закрепляются, и к 1 году ребенок может сравнительно легко справиться с этими задачами.

Во время еды поддерживается порядок и чистота на столе. Неосторожно пролитый суп, кисель, компот и т. д. сразу вытирается, а крошки или кусочки плотной пищи смахиваются со стола специальной салфеткой, но не на пол. Все это приучает ребенка и самому поддерживать чистоту за столом.

Не огорчайтесь и не сердитесь на ребенка, если он первое время будет есть медленно, пачкать одежду, разливать еду — в его возрасте это естественно.

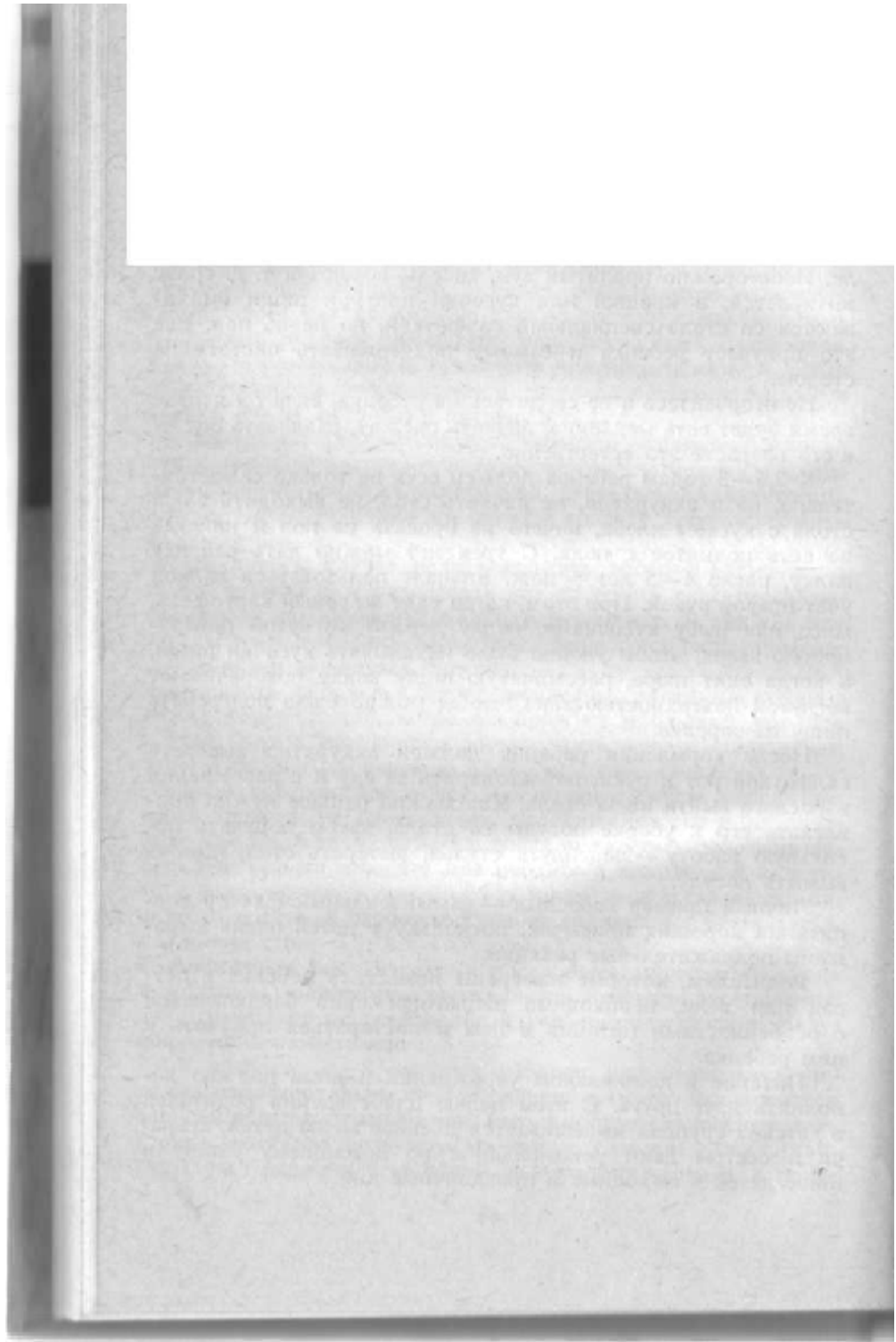
К 2,5—3 годам ребенок должен есть не только самостоятельно, но и аккуратно, не пачкать стол, не выходить из-за стола с куском хлеба, ничего не бросать на пол и никогда не есть поднятое с пола. С трех лет можно дать ребенку вилку, после 4—5 лет — нож. Вначале пользоваться вилкой учат правой рукой. При этом, когда едят жареный картофель, мясо или рыбу кусочками, вилку держат вогнутой поверхностью вверх, чтобы удобно было накалывать кусочки пищи, а когда едят пюре, рассыпчатую пищу вилку поворачивают вогнутой поверхностью вниз, чтобы можно было подгрести пищу на тарелке.

После кормления ребенок должен аккуратно вытереть салфеткой рот и руки, поблагодарить за еду и с разрешения взрослого выйти из-за стола. Как можно раньше нужно привлекать его к уборке посуды со стола, затем поручать посильную работу — задвинуть стулья, вытереть стол, помочь вымыть посуду.

Личный пример взрослых — самый сильный фактор воспитания хороших привычек, поскольку у детей очень выражены подражательные реакции.

Родителям, которые намерены поместить ребенка в детсад или ясли, необходимо заблаговременно ознакомиться с особенностями питания в нем и постараться приучить к ним ребенка.

Питание в дошкольном учреждении и дома должно дополнять друг друга. С этой целью для сведения родителей и детских группам вывешивается дневное меню детей, а врачи и сестры дают рекомендации по домашнему ужину и пище детей в выходные и праздничные дни.



ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

ПИТАНИЕ НЕДОНОШЕННОГО РЕБЕНКА

Развитие процесса пищеварения у плода происходит неравномерно и в основном формируется лишь к концу внутриутробного периода развития. Вот почему у недоношенного ребенка пищеварительная система отличается морфологической и функциональной незрелостью, тем большей, чем больше степень недоношенности.

У недоношенных детей слабее проявляются сосательный и глотательный рефлексы, снижен объем слюноотделения, емкость желудка мала, слизистая оболочка нежная, богата кровеносными сосудами; секреция желудочного сока снижена. Кишечник также имеет свои особенности. Мышечный слой его слабо развит, легко растягивается, стенки отличаются высокой проницаемостью. Ферменты, участвующие в жировом обмене, вырабатываются недостаточно, в связи с чем у недоношенных детей часто отмечается пониженная выносливость к жиру, а ферменты, участвующие в расщеплении белка, имеют меньшую активность, чем у родившихся в срок. Часто отмечается нарушение состава микрофлоры кишечника, так называемый дисбактериоз, что также способствует возникновению кишечных заболеваний.

Все перечисленное обуславливает ту строгую тщательность, с которой надо вскармливать недоношенных детей. Малейшая погрешность в диете вызывает расстройство пищеварения — диспепсию.

Потребность недоношенных детей в основных пищевых веществах в пересчете на 1 кг массы тела составляет: при естественном вскармливании — белков 2,2—2,5 г/кг в I полугодии и 3,0—3,5 во II, жиров 6,6—7,0 г/кг в I полугодии и 5,0—5,5 во II, углеводов 12—14 г/кг на протяжении первого года жизни; при смешанном и искусственном вскармливании белков соответственно 3,0—3,5 г/кг и 3,5—4,0 г/кг в сутки, жиров и углеводов — как и при естественном вскармливании.

Обычно в первый день жизни недоношенный ребенок одно кормление получает 5—10 мл молока, на второй — 10—15 мл, на третий — 15—20 мл. В течение последующих 10 Д1 объем пищи может быть ориентировочно рассчитан по

формуле Роммеля: $V = p+10$, где V — количество молока в мл на каждые 100 г массы тела ребенка, а p — число дней жизни ребенка. Например, если на 5-й день жизни масса тела ребенка составляет 2000 г, то суточное количество пищи должно быть равным $(5+10) \times 20 = 300$ мл. В одно кормление при 7-разовом питании ребенок получит $(300:7) = 43$ мл. В дальнейшем суточный объем пищи должен составлять $1/5$ массы тела.

Вопрос о первом кормлении недоношенного ребенка решается в зависимости от его состояния. Слишком позднее первое кормление увеличивает первоначальную потерю массы тела, приводит к нарушениям обменных процессов. Первое кормление недоношенных детей, родившихся в относительно удовлетворительном состоянии, целесообразно проводить через 6—8 часов после рождения.

Частота кормлений также определяется состоянием ребенка. Чаще всего назначается 7—8-разовое кормление, и лишь при глубокой недоношенности и ряде патологий это число увеличивают до 10.

Наибольшее значение имеет правильная организация самого процесса кормления. Вопрос о возможности прикладывания к груди недоношенного ребенка решается строго индивидуально. Техника кормления (грудь, рожок, зонд) зависит от степени зрелости недоношенного и, в частности, от наличия у него глотательного и сосательного рефлексов. Сам акт сосания требует значительных усилий, которые для слаборожденного могут оказаться чрезмерными.

Во избежание подобных нагрузок, нередко приводящих к нарушению дыхания и срыгиванию, глубоконедоношенные дети кормятся через зонд. Детей массой более 2000 г при удовлетворительном состоянии прикладывают к груди 1—2 раза (остальные кормления из соски). При появлении признаков утомления (цианоз носогубного треугольника, вялость сосания) ребенка отнимают от груди и докармливают сцеженным молоком. При естественном вскармливании контроль за количеством высосанного молока осуществляют систематически, взвешивая ребенка до и после кормления.

Если у матери нет молока, ребенка необходимо обеспечить донорским молоком и только в крайнем случае переводить на искусственное вскармливание. Искусственное вскармливание недоношенного ребенка требует постоянного врачебного контроля и даже при использовании самых оптимальных смесей не может дать таких результатов, как естественное.

В качестве заменителей грудного молока применяются

адаптированные молочные («Детолакт», «Виталакт») и кисломолочные («Биолакт», «Балдырган», «Балбобек» и др.) смеси.

Натуральные овощные и фруктовые соки начинают вводить с 3-недельного возраста по 3—5 капель в течение 1—2 недель, затем по 1—2 чайные ложки. К двухмесячному возрасту ребенок получает 30 мл сока, в 3—4 месяца — до 50 мл, к концу первого полугодия жизни — до 60 мл, к году — до 90—100 мл. Соки даются после еды. Это соки яблочный, черносмородиновый, морковный. Виноградный сок не рекомендуется, так как вызывает усиленное брожение в кишечнике; сок цитрусовых, хотя и содержит много аскорбиновой кислоты, часто вызывает аллергические реакции, так же, как и соки клубничный и земляничный.

В возрасте 1—1,5 месяца детям начинают давать фруктовое пюре — вначале по 1/2 чайной ложки, постепенно увеличивая до 50—60 г в I полугодии до 70—100 г во II полугодии жизни.

С 2-месячного возраста ребенку можно дать 1 чайную ложку пасты из пекарских дрожжей или 1—2 чайные ложки гидролизата сухих пивных дрожжей как источник витаминов группы В.

Яичный желток вводится с 3-месячного возраста, творог — на третьем месяце жизни, а при показаниях и раньше. Его начинают давать с 10 г, тщательно перемешивая с женским молоком.

Первый прикорм в виде овощного пюре недоношенным детям назначается с 4-месячного возраста. Для профилактики анемии с 5 месяцев можно вводить протертую печень — по 5—10 г ежедневно.

Второй прикорм (каша гречневая, овсяная) начинают давать с 5 месяцев, с 5,5—6 месяцев вводят мясной фарш — от 1 чайной ложки до 2—3 столовых ложек, с 7 месяцев — мясной бульон.

Специальные детские консервы («Язычок», «Малыш», «Чебурашка», «Крошка», «Птенчик», «Бугуз») назначаются в те же сроки, что и натуральные продукты.

С 9-месячного возраста в рацион ребенка можно включить рыбу (в виде суфле, фрикаделек) или детские рыбные консервы — в тех же количествах, что и мясо, но при этом нужно следить за индивидуальной переносимостью.

Указанные сроки введения прикорма даны для детей, находящихся на естественном вскармливании. При искусственном вскармливании все виды прикорма назначаются на 2 недели раньше.

В связи с интенсивным течением обменных процессов и

высокой энергией роста недоношенные дети особенно нуждаются в достаточном количестве витаминов. Им, как правило, назначается дополнительно аскорбиновая кислота, витамины группы В, витамины₅О, А и др.

При обеспечении оптимальных условий показатели развития (прибавки массы тела и роста) у большинства недоношенных детей превышают таковые у доношенных на 10—15%.

Так, начиная со второго месяца жизни, недоношенные дети могут прибавлять в массе тела по 900—1000 г ежемесячно. Большинство из них к 1 году догоняют в развитии своих нормально родившихся сверстников.

Одной из основных ошибок в выхаживании недоношенного ребенка является излишняя осторожность в организации питания, прогулок, режима закаливания.

Детям, родившимся с массой тела ниже 2 кг, в связи с незрелостью механизмов терморегуляции в первые 1—1,5 месяца жизни все манипуляции (развертывание, пеленание, переодевание, подмывание) проводят при температуре 22—26°C. Их одевают в предварительно согретое белье, поверх одеяла кладут грелки.

К концу первого месяца эти дети уже не нуждаются в специальном согревании, и если «тепличные» условия сохраняются, они снижают активность ребенка, задерживают его развитие, отрицательно влияют на обменные процессы.

Недоношенные дети испытывают повышенную потребность в кислороде. Комната, в которой живет такой ребенок, должна быть светлой, сухой и тщательно проветриваться — летом постоянно открытые окна, зимой открывать форточки не реже 3 раз в день. Прогулки в теплое время года начинают сразу после выписки из родильного отделения. Летом ребенок может все промежутки между кормлениями днем проводить на свежем воздухе, в ветреные, дождливые и очень жаркие дни (более 30°C) — в помещении при открытых окнах или на веранде. Весной и осенью прогулки следует начинать с 1—1,5 месяца при массе ребенка не ниже 2500 г, зимой — с 2-месячного возраста при массе 2800—3000 г и температуре воздуха до —10°C. К пребыванию на свежем воздухе в прохладное время года приучать ребенка надо постепенно, начиная с 15—20 минут. Зимой сон на воздухе может продолжаться 40—60 минут 2—3 раза в день с продолжением его в помещении. Если ребенок беспокоен, у него побледнело лицо, посинели губы, прогулку следует прекратить.

Много внимания необходимо уделять уходу за кожей

бенка. Недоношенных детей следует купать после отпадания пуповины ежедневно при температуре воды 38°C. Подмывать обязательно теплой водой, складки кожи смазывать вазелиновым или простерилизованным подсолнечным маслом.

Правильному развитию ребенка весьма способствуют комплекс физических упражнений, которые усложняются по мере роста ребенка (выкладывание на живот, поворот с живота на спину, ползание, вставание на четвереньки, а затем на ножки и т. д.), массаж.

Любые нарушения режима, и особенно вскармливания, у недоношенных детей отражаются на состоянии их здоровья много тяжелее, чем у доношенных. У них чаще развивается гипотрофия, анемия, рахит. Чтобы этого не случилось, нужно не только своевременно вводить все виды прикорма, но и следить за количественным и качественным составом пищи. Дети должны систематически получать самые разнообразные соки, фрукты, овощи, желток, мясо, печень, а также все назначенные витамины.

ПИТАНИЕ ПРИ РАХИТЕ

Рахит является заболеванием детей первых месяцев жизни, возникающим в результате дефектов вскармливания и нарушений общего режима дня. Рахит чаще встречается у детей, живущих в плохих бытовых условиях, не пользующихся достаточным количеством свежего воздуха и естественным ультрафиолетовым облучением, а также неправильно вскармливаемым.

Основной причиной рахита является гиповитаминоз D, возникающий у ребенка в результате нарушения естественного синтеза витамина D в коже и недостаточного введения его с пищей.

Рахит является заболеванием всего организма и сопровождается значительными изменениями всех видов обмена веществ. Даже легкие формы рахита с малозаметными клиническими проявлениями изменяют реактивность детского организма, понижая его сопротивляемость. Это создает предпосылки для возникновения ряда других заболеваний, протекающих нередко с различными осложнениями.

В профилактике и лечении рахита ведущую роль играет правильное сбалансированное питание, при котором потребность ребенка в белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях обеспечивается полностью. Особенно важно предупредить недостаточное поступление белка и жира.

Дети, находящиеся на естественном вскармливании, реже болеют рахитом. Вот почему ребенку при любых условиях нужно обеспечить вскармливание материнским молоком. Хотя витамин D в грудном молоке и содержится в незначительном количестве, но он находится в активной форме и наиболее полно усваивается организмом ребенка. Кроме того, в грудном молоке наиболее оптимальное соотношение кальция и фосфора.

При вынужденном переводе ребенка на смешанное или искусственное вскармливание нужно использовать адаптированные молочные смеси «Детолакт», «Малютка», «Мальш», «Виталакт», в которые введены профилактические дозы витамина D, покрывающие потребности в нем ребенка.

Для искусственного вскармливания детей старше 3 месяцев можно использовать также кисломолочные смеси, которые благоприятно влияют на процессы усвоения основных пищевых веществ и особенно солей кальция.

Чтобы обеспечить организм ребенка достаточным количеством витаминов и минеральных веществ, надо вводить овощные отвары с 3—4 недель, фруктовые, овощные и ягодные соки с 4 недель, фруктовые пюре с 1—1,5 месяца. У больных рахитом детей введение прикорма имеет свои особенности: первый прикорм назначается несколько раньше — с 3,5—4 месяцев и обязательно в виде овощного пюре с желтком, второй прикорм — каша на овощном отваре — с 4,5—5 месяцев, в 5 месяцев можно дать печень, в 6—6,5 — мясо, курицу, почки, мозги в виде пюре.

Примерный рацион питания ребенка 5 месяцев, больного рахитом

6 ч — грудное молоко
Ю ч — овощное пюре с растительным маслом, 150 г
печень, 30 г
морковный сок, 30 мл
14 ч — грудное молоко
яблочное пюре, 30 г
творог, 30 г
фруктовый сок, 20 мл
18 ч — гречневая каша на овощном отваре, 150 г
желток, 1/2 шт.
фруктовое пюре, 30 г
22 ч — грудное молоко

В комплекс обязательных неспецифических противорахитических мер входят также соблюдение соответствующего возрасту и состоянию ребенка режима (чередование сна с приемом пищи и активным бодрствованием). Это обеспечивает нормальную деятельность нервной системы, лучшую

усвояемость пищи и правильное физическое и нервно-психическое развитие.

Большую роль в профилактике рахита играет свежий воздух. Летом детей выносят на воздух с первых дней жизни, зимой и в холодное осеннее время — с 2—3 недель (при температуре воздуха не ниже -15°C). Длительность прогулки с 15—20 минут постепенно увеличивается до 1—1,5 часа не менее двух раз в день. Весьма полезны также световоздушные ванны при температуре воздуха не ниже $+22^{\circ}\text{C}$.

Специфическая профилактика рахита, состоящая из курса витамина D, проводится детям с 3-недельного возраста. Часто назначается также цитратная смесь (смесь лимонной кислоты и лимонно-кислого натрия), способствующая всасыванию кальция; курсы ультрафиолетового облучения (преимущественно в осенне-зимний период).

Вспомогательными методами лечения являются соленые и хвойные ванны, лечебный массаж и гимнастика. Массаж назначается с 1—1,5-месячного возраста, с 2,5 месяца — в сочетании с гимнастикой.

ПИТАНИЕ ПРИ АНЕМИИ

Анемия у детей раннего возраста чаще всего связана с неправильным вскармливанием и уходом, а также с перенесенными инфекционными заболеваниями. Ведущее место среди вышперечисленных причин принадлежит нерациональному питанию, когда ребенок не получает достаточного количества белка, витаминов, минеральных солей и, особенно, железа.

Ребенок рождается с определенными запасами железа, которые в процессе интенсивного роста быстро истощаются. Восполняются они только за счет поступления железа с пищей. Несбалансированное, неправильное питание, длительное вскармливание коровьим молоком, которое бедно железом, несвоевременное введение соков, прикорма — все это способствует развитию анемии.

Можно лишний раз подчеркнуть, что у детей, вскармливаемых материнским молоком, анемия бывает значительно реже. Она может возникнуть и у них, но только в том случае, если неправильно питается сама мать и в ее молоке появился дефицит белка, витаминов, минеральных солей. В таком случае рацион кормящей матери должен быть обогащен фруктами и овощами, содержащими соли железа: это свекла, капуста, редис, зеленый горошек, черная смородина, сливы, груши, яблоки, сушеные фрукты. Полезны наряду с достаточным количеством мяса и субпродукты.

При появлении у ребенка первых признаков анемии прежде всего необходимо устранить дефекты его питания. В случаях искусственного вскармливания рекомендуются адаптированные молочные смеси «Малютка», «Малыш», «Дето-лакт», «Виталакт» и «Биолакт-2» — они содержат железо в-легкоусвояемой форме.

Известно, что основным материалом для построения кровяных шариков являются белки и железо. Поэтому в диете больных анемией должно содержаться достаточное количество белков животного происхождения и продуктов, богатых солями железа. К таким продуктам относятся творог, яйцо, печень, мясо, рыба, овощи, гречневая и овсяная крупы, пшено. Детям раннего возраста (с 5 месяцев) печень дается в хорошо протертом виде в сочетании с овощами и фруктами, так как они не всегда охотно едят ее.

Важную роль в процессе нормального кроветворения играют микроэлементы — медь, кобальт, марганец, никель, а также витамины, особенно группы В, аскорбиновая и фо-лиевая кислоты. К продуктам, содержащим эти вещества, относятся мясо говяжье, печень, мозги, творог, желток, овсяная и гречневая крупы, зеленый горошек, свекла, томаты, картофель, черная смородина, крыжовник, антоновские яблоки, гранаты. Очень полезны овощные и фруктовые соки, пюре и супы, свежие фрукты и ягоды. Фруктовые соки детям назначаются с 2—3 недель, фруктовые пюре — с 1 месяца. Первый прикорм (овощное пюре) детям с анемией рекомендуется назначать на 1 месяц раньше обычного. Разнообразие и аппетитность пищи в этих случаях выступают на первый план, так как при анемии аппетит, как правило, снижен.

**Примерный рацион ребенка 8 месяцев,
страдающего анемией**

6ч — грудное молоко 10 ч — каша гречневая, 150 г
желток, 1/2 шт.
пюре из чернослива, 50 г
сок яблочный, 20 мл 14 ч — бульон, 20 мл
сборное овощное пюре (свекла, зеленый горошек,
картофель, томаты), 170 г
пюре мясное или из субпродуктов, 50 г
сок гранатовый, 30 мл 18 ч — биолакт, 150 мл
творог, 40 г
пюре из груш, 40 г
сок вишневый, 20 мл 22 ч — грудное молоко

Кроме питания детям, страдающим анемией, нужен особо тщательный уход. Так как уровень гемоглобина у них снижен, и их организм страдает от недостатка кислорода, очень важно обеспечить им достаточное пребывание на свежем воздухе, включая обязательный дневной сон на воздухе. Массаж и гимнастика уменьшают вялость и гиподинамию, стимулируют обменные процессы.

Детей с анемией надо всячески ограждать от контактов с больными острыми респираторными заболеваниями, так как сопротивляемость у них к инфекциям снижена.

При вскармливании детей с анемией наиболее частой ошибкой, допускаемой родителями, является позднее и недостаточное введение соков, овощных и фруктовых пюре и, главное, ограниченный ассортимент продуктов. Если из-за плохого аппетита ребенок отказывается от мяса, субпродуктов и других видов прикорма, имеющих плотную консистенцию, рекомендуется разводить желток, мясное и овощное пюре концентрированным бульоном, соками, овощными отварами.

ПИТАНИЕ ПРИ АЛЛЕРГИИ

Аллергические заболевания обычно связаны с повышенной чувствительностью ребенка к лекарствам, бытовым аллергенам, некоторым пищевым продуктам. У детей раннего возраста непереносимость пищевых продуктов является наиболее частой причиной возникновения всех аллергических заболеваний. К аллергенным продуктам относятся яйца, рыба, клубника, земляника, апельсины, мандарины, абрикосы. Некоторые дети не переносят морковь, томаты, свеклу. У самых маленьких иногда наблюдается повышенная чувствительность к молоку и молочным продуктам.

У детей раннего возраста аллергия в основном проявляется различными поражениями кожных покровов — молочными струпьями, упорными опрелостями, различными высыпаниями на коже туловища и конечностей, сухими корочками на волосистой части головы. В тяжелых случаях отмечается появление аллергодерматозов и экзем.

Нередко пищевая аллергия проявляется различными кишечными дисфункциями, а также склонностью к респираторным заболеваниям, протекающим с астматическими проявлениями.

Основным методом лечения аллергических реакций является диетотерапия, построенная на принципе исключения из рациона тех продуктов, которые являются причиной заболевания.

При исключении или ограничении одних продуктов их необходимо заменить другими, с таким расчетом, чтобы общее количество белков, жиров и углеводов оставалось в пределах возрастных норм. Срок отказа от продуктов-аллергенов устанавливается индивидуально.

Наибольшие трудности вызывает питание ребенка раннего возраста, страдающего непереносимостью к белкам коровьего молока. При естественном вскармливании проводится коррекция рациона матери: ограничиваются молочные и исключаются экстрактивные продукты, наиболее часто вызывающие аллергические реакции (кофе, какао, шоколад, цитрусовые, рыба, яйцо и др.).

В случае смешанного или искусственного вскармливания при нерезко выраженной непереносимости белков коровьего молока пресные смеси надо заменять кисломолочными (ацидофильные смеси, «Биолакт», «Балдырган», «Бал-бобек», кефир, лактобактерин и др.), при тяжелых формах аллергии ребенка следует перевести на безмолочное питание с использованием миндального или соевого молока.

Из-за ограничения молочных продуктов первый прикорм в виде овощного пюре вводится раньше обычного на 1 месяц (с 3,5 месяца), второй прикорм (каши) — с 4-месячного возраста. При повышенной чувствительности к коровьему молоку каши готовят на овощном или фруктовом отварах. С 4—5 месяцев вводится мясо. У детей с выраженной непереносимостью коровьего молока говяжье мясо вызывает обострение аллергических реакций. В связи с этим его заменяют тощим мясом свинины, индейки, кролика, цыплят.

При введении прикорма нужна большая осторожность. Можно давать только один новый продукт, чтобы проверить его переносимость, и начинать только с малого количества (соки — с капель, овощи — не более чайной ложки). Из соков лучше всего переносится яблочный, грушевый, из белой смородины, капустный; из фруктовых пюре — яблочное, пюре из бананов, груш. Для овощного пюре выбрать следует картофель, кабачки, капусту (белокочанную и цветную), репу.

Очень полезно растительное масло (лучше кукурузное), которое добавляют в готовое овощное пюре и в кашу. Каши делают из овсяной, рисовой и перловой круп. Гречневую и манную крупы используют с осторожностью, следя за реакцией ребенка. Бульоны обычно не дают.

Приготовление пищи имеет некоторые особенности. Картофель для овощного пюре в измельченном виде и крупы для каш вымачиваются в холодной воде в течение 12 часов.

Каши варят на половинном молоке, овощных или фруктовых отварах. В конце варки можно добавить немного сливочного масла.

Мясо варят в 2 приема. Сначала его заливают холодной водой и доводят до кипения, затем воду сливают, вторично заливают горячей водой и варят до готовности.

Количество соли и сахара ограничивается. Овощные и мясные блюда недосаливают, а соки, кефир, молоко и питье дают в неподслащенном виде. Исключаются мед, кондитерские изделия. Для повышения вкусовых качеств пищи можно использовать некоторые сорта джема, варенья, повидла (из яблок, груш, белой сливы, крыжовника, белой смородины), но при этом строго следить за переносимостью продукта.

Примерный рацион ребенка 5 месяцев, страдающего пищевой аллергией (на естественном вскармливании)

6 ч — грудное молоко 10 ч — овсяная каша на овощном отваре с растительным маслом (2 г) и сливочным маслом (3 г), 150 г
яблочное пюре, 50 г 14 ч — грудное молоко
фруктовое (грушевое) пюре, 30 г,
яблочный сок, 30 мл 18 ч — пюре из кабачков и капусты с растительным маслом (5 г), 160 г
мясной фарш, 30 г
яблочный сок, 30 мл 22 ч — грудное молоко

Примерный рацион ребенка 8 месяцев, страдающего пищевой аллергией (на искусственном вскармливании)

6 ч — ацидофильная смесь, «Биолакт», «Балдырган», кефир, 200 мл 10 ч — рисовая каша на фруктовом отваре, 180 г
тертое яблоко, 50 г 14 ч — овощной суп-пюре, 150 г
мясной фарш, 80 г
сок из ягод белой смородины, 50 мл 18 ч — пюре из кабачков с яблоками и рисом, 200 г
тертая груша, 30 г
яблочный сок, 20 мл 22 ч — ацидофильная смесь, 200 мл

Дети с аллергодерматозами на почве пищевой аллергии, как правило, страдают повышенной возбудимостью, нарушениями сна. Для них очень полезен сон на воздухе. Перед ночным сном рекомендуются ежедневные лечебные ванны с чередой, ромашкой, раствором марганца (с учетом инди-

видуальной переносимости). При обострениях врач назначает лекарственные препараты — пипольфен, димедрол, диа-золин, супрастин, тавегил. С целью улучшения процесса пищеварения назначаются ферментативные препараты — пепсин, соляная кислота, абомин, панзинорм, фестал, а также бифидум или лактобактерин.

Кормящие матери должны строго следить за своим рационом: не использовать такие продукты, как мед, орехи, икра, цитрусовые, не употреблять слишком много творога, молока и молочных продуктов, сахара, кондитерских изделий, шоколада и др.

Наиболее частой причиной развития пищевой аллергии у ребенка на искусственном вскармливании является передозирование сухих смесей. Матери иногда разводят смеси цельным молоком, что вызывает перегрузку организма ребенка белком и другими пищевыми веществами.

При использовании сухих смесей необходимо строго придерживаться указанного на этикетке способа приготовления, а при назначении прикорма особенно тщательно соблюдать принцип постепенного и последовательного введения отдельных продуктов.

С другой стороны, не следует также излишне долго задерживать ребенка на ограниченной диете — это также отрицательно сказывается на его развитии. Даже те продукты, которые вызвали аллергические проявления, после некоторого ограничения следует снова попытаться ввести в рацион, соблюдая осторожность.

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С НИЗКОЙ МАССОЙ ТЕЛА

Врожденная (внутриутробная) гипотрофия возникает в результате нарушения питания плода, внутриутробных инфекций, задержки развития некоторых функциональных систем, процессов обмена веществ и энергии.

Причинами развития гипотрофии у плода могут быть: острые заболевания и обострения хронических заболеваний у матери во время беременности, токсикозы беременности, особенно нефропатия, многоплодие, угроза выкидыша, аномалии плаценты и пуповины, а также нерациональное питание беременной, некоторые производственные вредности, курение, употребление алкоголя, чрезмерное физическое и нервно-психическое напряжение.

Гипотрофия у детей раннего возраста может быть как следствием ошибок в уходе и вскармливании, так и результатом перенесенных заболеваний, ряда врожденных факто-

ров. Чаще всего причиной гипотрофии является количественная и качественная неполноценность питания: недостаточное введение белков, жиров, углеводов, низкая калорийность рациона, нарушение соотношения отдельных пищевых веществ. При недостаточном поступлении белков, играющих главную роль в пластических функциях организма, страдает образование собственных белков организма.

Определенную роль в развитии некоторых форм гипотрофии могут играть наследственные факторы.

Начальными признаками отставания в физическом развитии являются бледность кожных покровов, вялость, пониженный аппетит, истончение подкожно-жирового слоя. У некоторых детей, особенно в начальных стадиях болезни, отмечается повышенная возбудимость, плаксивость, плохой сон. Характерны нарушения пищеварения, обмена веществ, снижение сопротивляемости заболеваниям. Выраженность этих изменений зависит от степени заболевания.

В зависимости от величины дефицита массы и выраженности клинических симптомов различают 3 степени тяжести болезни. При гипотрофии I степени дефицит массы тела составляет 10—20%, II степени — 20—30%, III — степени — свыше 30% по отношению к должноствующей массе тела.

Правильная организация питания детей с низкой массой тела является одним из главных средств комплексного лечения. При всех формах гипотрофии питание ребенка должно быть полноценным и сбалансированным с учетом возрастной потребности в основных пищевых веществах и его физиологических возможностей. В случае гипотрофии II—III степени лечение проводится в стационаре.

В диетотерапии нужно соблюдать индивидуальный подход. При начальных проявлениях гипотрофии часто бывает достаточным устранение дефекта вскармливания, после чего вес сразу нарастает.

Нередко даже при нормальном количестве молока у матери дети с низкой массой тела нуждаются в добавочном питании. Им уже с первых недель жизни следует добавлять творог, фруктовые, ягодные и овощные соки. При искусственном вскармливании нужно давать адаптированные смеси (жидкие стерилизованные и ацидофильные адаптированные смеси, «Виталакт», сухие смеси «Детолакт», «Малютка», «Малыш»), кисломолочные продукты (кефир, ацидофильное молоко, «Биолакт», «Балдырган»). Также может быть назначен творог. Не затягивать сроки введения прикорма: желток с 3-месячного возраста, мясо — с 5-месячного.

В питании детей постарше должны широко употреблять-

ся продукты, богатые полноценным белком: молоко, творог, желток, рыба, мясо. Можно использовать новый диетический продукт — белковый энпит, как в качестве напитка, так и в блюда (в каши, овощные пюре). Благодаря энпиту удастся существенно повысить количество белка в рационе без увеличения жира и суточного объема пищи. Это особенно важно для детей с гипотрофией, у которых страдает аппетит и снижена переносимость жира.

Примерный рацион питания ребенка 3 месяцев с пониженной массой тела (при естественном вскармливании)

6 ч	— грудное молоко
9 ч	— грудное молоко
	творог. 10 г
12 ч	— грудное молоко
	вишневый сок. 30 мл
15 ч	— грудное молоко
	желток. 1/4 шт.
18 ч	— грудное молоко
	творог. 10 г
21 ч	•— грудное молоко
	морковный сок. 20 мл
24 ч	— грудное молоко

Примерный рацион питания ребенка 8 месяцев с пониженной массой тела (при искусственном вскармливании)

6 ч	— «Биолакт». 150 мл	
10 ч	— каша овсяная. 100 г	
	желток. 1/2 шт.	
	творог. 20 г	
	яблочный сок. 30 мл	
14 ч	— овощное пюре с растительным маслом	100 г
	мясо. 60 г	
	морковный сок. 30 мл	
18 ч	— «Биолакт». 80 мл	
	творог. 50 г	
	абрикосовое пюре. 30 г	
22 ч	— «Биолакт». 150 мл	

При гипотрофии аппетит обычно снижен. В таких случаях объем порций следует уменьшить, полагающуюся на сутки пищу распределить на большее число кормлений, дать более концентрированное питание, включить в питание продукты и блюда, обладающие способностью повышать отделение пищеварительных соков и тем самым повышать аппети* (овощные отвары, фруктовые, ягодные, овощные соки, бульоны). Стремясь улучшить аппетит ребенка, родители должны набраться спокойствия и терпения. Надо стараться

нообразить пищу, заботиться о ее вкусовых качествах, вырабатывать положительное отношение ребенка к ней.

Огромное значение в уходе за детьми, отстающими в физическом развитии, имеет создание у них положительного эмоционального тонуса, способствующего активизации всех жизненных процессов. Надо чаще брать ребенка на руки, разговаривать, играть с ним, систематически проводить массаж и гимнастику, ежедневно купать. Совершенно обязательно достаточное пребывание на свежем воздухе, физическое воспитание, закалывающие процедуры.

Наиболее частой ошибкой в питании «маловесных» детей является невнимательное отношение кормящей матери как к своему рациону (односторонний, бедный белком и витаминами), так и к рациону малыша (позднее введение соков, желтка, различных видов прикорма).

Гипотрофия может развиваться у совершенно здоровых детей при частом насильственном кормлении, длительном перекорме, особенно пищей, перегруженной жирами и углеводами.

ПИТАНИЕ ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ ПОЛНОТЕ (ОЖИРЕНИИ)

Проблема избыточной полноты у детей первого года жизни в настоящее время стала весьма актуальной. Дети, страдающие ожирением, предрасполагающим к развитию ранних форм атеросклероза, встречаются все чаще. Это связано с тем, что в рацион ребенка очень рано и в очень больших количествах вводятся высококалорийные продукты.

Установлена прямая связь между избыточной массой в грудном возрасте и ожирением в последующие годы. Некоторые дети рождаются уже с избыточной полнотой. Особенно большая масса тела (в среднем 4100 г) отмечается у тех новорожденных, матери которых во время беременности получали большое количество углеводов (хлеб, печенье, сладости).

Рацион беременной не должен перегружаться углеводами и жирами. Более того, если беременная женщина страдает ожирением, то калорийность ее рациона следует несколько уменьшить именно за счет углеводов и жиров.

Правильность питания ребенка контролируется ежемесячным измерением массы и длины тела (см. приложение 20). Превышение средней массы тела на 15—20% расценивается как ожирение I степени, на 26—50% — II степени, на 51—100% — III степени и свыше 100% — как ожирение IV степени.

Следует избегать раннего введения высококалорийных

продуктов (творог, сливки, сахар) без имеющихся на то показаний. Особенно строгий режим питания должен соблюдаться в семьях, где имеется предрасположенность к ожирению. В этих случаях матери не должны кормить ребенка дополнительно и настаивать на высасывании всего молока без остатка.

Поскольку основной причиной избыточной полноты у детей является систематический их перекорм, то нормализация массы тела возможна лишь при снижении калорийности пищевого рациона. Эта мера часто наталкивается на трудности психологического плана: многим родителям кажется, что полнота есть признак здоровья ребенка, не сразу соглашаются с тем, что оптимальное питание призвано обеспечить не максимальные размеры тела, а гармоническое развитие ребенка, функциональные возможности организма к адаптации при неблагоприятных условиях внешней среды.

При естественном вскармливании перекорм происходит за счет частого и беспорядочного прикладывания к груди. Поэтому при этом виде вскармливания прежде всего необходимо упорядочить режим и устранить ночные кормления грудью. Если же ребенок высасывает молока больше нормы при соблюдении режима кормления, мать должна уменьшить его нахождение у груди на 3—5 минут. При перекорме ребенка молочными смесями следует уменьшить их количество в каждое кормление на 10—20 мл. Если причиной перекорма явилась повышенная концентрация восстановленных смесей «Малютка» или «Мальш», то нужно обеспечить правильное их приготовление; если ребенок получает неадаптированные смеси, то снижение калорийности может быть достигнуто заменой 5%-ного кефира цельным кефиром.

В случаях, когда перекорм обусловлен высококалорийными продуктами питания (сливки, каши, сахар, печенье, соки), необходимо полностью исключить их из рациона или уменьшить до физиологических норм. Снизить калорийность рациона за счет жира и углеводов можно также, используя в питании детей кефир, приготовленный из обезжиренного молока, без добавления в него сахара.

Детям, родившимся с большой массой тела или развивающимся с избыточной полнотой, прикорм можно назначать несколько ранее (с 4-х месяцев). При этом вводятся преимущественно овощные блюда, и ограничиваются каши и богатые углеводами соки.

При систематическом перекорме у детей вырабатывается стереотип на прием повышенного количества пищи. Поэтому,

если снизить количество принимаемой пищи без протеста ребенка очень трудно, нужно уменьшить калорийность рациона без уменьшения его объема. С этой целью часть смеси (10—15 мл в одно кормление) заменяют водой или овощным отваром.

Примерный рацион ребенка 1,5 месяца, родившегося с крупной массой тела (на смешанном вскармливании)

6 ч .	— грудное молоко, 50 мл
«Малютка», 100 мл	9 ч 30 мин — грудное молоко, 50 мл
ч	«Малютка», 100 мл 13
	— грудное молоко, 50 мл
	«Малютка», 100 мл
молоко, 50 мл	яблочный сок, 20 мл 16 ч 30 мин — грудное
ч	«Малютка», 100 мл 20
	— грудное молоко, 50 мл
молоко, 50 мл	«Малютка», 100 мл 23 ч 30 мин — грудное
	«Малютка», 100 мл

Примерный рацион ребенка в возрасте 8 месяцев с избыточной массой тела (на искусственном вскармливании)

	6
ч	— цельный обезжиренный
кефир, 200 мл	10
ч	— каша на овощном отваре, 180
г	желток, 1/2 шт.
ч	морковный сок, 30 мл 14
	— овощное пюре, 170 г
	пюре мясное, 50 г
ч	растительное масло, 5 г 18
	— обезжиренный творог, 40 г
ч	абрикосовое пюре, 70 г 22
	— цельный обезжиренный
кефир, 200 мл	

Помимо ограничения калорийности питания, детям с избыточной жировой массой необходимо создавать условия для повышенного расхода энергии: поощрять мышечную активность, не ограничивать подвижность тугим пеленанием. Двигательную активность детей можно стимулировать игрой и игрушками, подвешенными над кроватью. Массаж, гимнастика и «сверххранное» плавание могут играть определенную роль в повышении расхода энергии и снижении избыточной массы тела.

ПИТАНИЕ ПРИ ОСТРОМ РЕСПИРАТОРНОМ ЗАБОЛЕВАНИИ

У детей раннего возраста острые респираторные заболевания протекают обычно тяжело и, как правило, сопровож-

даются различной степенью интоксикации. При этих состояниях страдают все виды обмена, и прежде всего водно-солевой обмен.

Из-за катаральных явлений и затруднения носового дыхания грудные дети плохо сосут, беспокойны во время кормления, у них нередко нарушается сон, разлаживается общий режим, респираторная инфекция часто сопровождается кишечными нарушениями.

Как организовать питание ребенка при остром респираторном заболевании?

При высокой температуре в первую очередь нужно обеспечить достаточное количество питья — кипяченую воду, чай (можно с лимоном), настой шиповника и др.

В острый период заболевания рекомендуются щадящие диеты, состоящие из жидкой и полужидкой пищи. В первые 2—3 дня кормить надо дробно и чаще, чем обычно (через 2,5—3 часа), восполняя недостающий объем порций за счет жидкости. Не следует бояться кратковременного недоедания и ни в коем случае не надо кормить насильно.

При болях в горле и затрудненном глотании пища должна быть жидкой и полужидкой, неострой, несоленой и некислой. Если ребенок кашляет, ему не дают кислые или очень сладкие соки, сухари, печенье. Когда заложен нос, перед каждым кормлением прочищают носовые ходы, чтобы облегчить дыхание и дать ребенку возможность сосать грудь. Если это не помогает, его кормят сцеженным молоком, однако увлекаться этим не следует, так как дети быстро привыкают к бутылочке, из которой сосать легко, и отказываются от груди.

Если общее состояние ребенка страдает мало и аппетит сохранен, режим питания и объем пищи могут быть такими же, как у здоровых детей.

В период выздоровления, особенно после тяжелого и затяжного течения болезни, количество белка в рационе должно быть увеличено за счет желтка, мяса, рыбы, творога, белкового энпита.

Для повышения аппетита можно давать крепкий бульон, овощные отвары, фруктовые и ягодные соки. Весьма полезны кисломолочные продукты (кефир, биолакт, ацидофильные смеси). Они легко всасываются и усваиваются организмом, требуют для своего переваривания меньше пищеварительных соков, чем молоко, нормализуют микрофлору кишечника, повышают аппетит, что очень важно при указанном заболевании.

Во время болезни и в период выздоровления у ребенка

повышается потребность в витаминах, поэтому рекомендуется дополнительно к обычному рациону назначать фруктовые, ягодные или овощные соки, препараты витаминов С, А, группы В.

В период вспышек острых респираторных инфекций препараты витаминов (особенно витамин С) и обогащение пищи ребенка фруктами и овощами является одним из средств профилактики заболевания.

ПИТАНИЕ ПРИ ОСТРОМ КИШЕЧНОМ ЗАБОЛЕВАНИИ

У детей первого года жизни в связи с функциональной незрелостью желудочно-кишечного тракта и одновременно большой напряженностью процессов роста и развития течение острых кишечных заболеваний имеет ряд особенностей. Острые кишечные инфекции у них часто сопровождаются интоксикацией, в результате которой происходят значительные изменения в деятельности многих органов и систем, нарушаются все виды обмена, и особенно водно-солевой и витаминный. В организме детей с кишечными инфекциями отмечается недостаток витаминов С, А, группы В. Отчетливые изменения обнаруживаются в деятельности пищеварительных желез, снижается выработка желудочных и кишечных ферментов, страдает функция поджелудочной железы.

Чаще всего у детей первого года жизни кишечные заболевания проявляются в виде простой диспепсии, являющейся следствием нарушения режима питания — несоблюдения интервалов между кормлениями, избыточного объема пищи, несоответствия состава пищи возрасту ребенка, быстрого введения прикорма, преобладания в питании какого-либо вещества (преимущественно жира) и т. д. Кишечным заболеваниям особенно подвержены ослабленные дети, страдающие гипотрофией, рахитом, анемией или находящиеся с раннего возраста на искусственном вскармливании.

В легких случаях для достижения лечебного эффекта бывает достаточным упорядочение режима питания — соблюдение часов приема пищи, нормирование ее объема, исключение несоответствующих возрасту продуктов.

При острой диспепсии очень быстро может наступить ухудшение. Поэтому каждый ребенок должен быть срочно осмотрен врачом. В случае кишечных расстройств целесообразно пропустить одно кормление и в дальнейшем кормить ребенка по совету врача.

Во время перерыва в кормлении ребенок получает только

жидкость в виде 5%-ного раствора глюкозы, чая, воды и др. После водно-чайной паузы его кормят сцеженным грудным молоком или смесями, которые он получал до болезни. При этом количество пищи должно составлять не более $\frac{2}{3}$ от полагающегося объема. Недостающее количество возмещается жидкостью. С улучшением состояния объем пищи постепенно увеличивается и через 2—3 дня доводится до обычного. После нормализации стула необходимые блюда или продукты вводятся постепенно: вначале кисломолочные продукты, творог, каши, а с пятого дня — овощные пюре. Обычно при правильном лечении через 6—7 дней наступает выздоровление.

При отсутствии грудного молока используют ацидофильные смеси, биолакт, кефир: они облегчают процессы пищеварения, способствуют нормализации микрофлоры кишечника и этим ускоряют процесс выздоровления.

С наступлением улучшения количество пищи постепенно увеличивается, а объем жидкости соответственно снижается. После исчезновения рвот можно давать овощные отвары, содержащие минеральные соли и обладающие соко-гонным эффектом, а в качестве питья использовать отвар шиповника, соки, чай, раствор глюкозы.

В период выздоровления не следует бояться неустойчивого стула, вызванного расширением диеты. Показанием к ограничению питания является лишь ухудшение общего состояния и присоединение рвоты.

Большое значение в питании детей, больных кишечными инфекциями, имеют овощи и фрукты. В состав некоторых из них (морковь, яблоки, бананы) входят пектиновые вещества, которые хорошо набухают, связывая воду, образуют пенную массу и механически очищают кишечник.

Кишечные инфекции нередко сопровождаются развитием гиповитаминоза, в связи с чем больным детям дополнительно вводятся витамины А, С и группы В.

ОСОБЕННОСТИ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ ПИЩИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ

Детям от 1 до 1,5 года вся пища готовится в протертом виде: супы и каши протирают, овощи и фрукты дают в виде пюре, в том числе и гомогенизированные консервы для детского питания, мясо и рыба — в виде суфле.

У детей, достигших 1,5 года, полужидкая пюрированная пища заменяется более плотной: разваренные каши, овощные и крупяные запеканки, тушеные овощи, мясо и рыба — в виде паровых котлет. В возрасте 2 лет в рацион детей вводят салаты из вареных и сырых овощей. К трем годам мясо можно давать в виде паровых и жареных котлет, рагу мелкими кусочками, рыбу — вареную и жареную, освобожденную от костей.

После 3 лет всю пищу дети могут получать в обычной кулинарной обработке. Необходимо только исключить перец, острые приправы, пряности. Для улучшения вкуса пищи можно использовать свежую, консервированную или сухую зелень (петрушку, укроп, сельдерей), зеленый лук, чеснок, щавель, ревеня, добавлять в блюда некоторые фрукты, ягоды, овощи в сыром, консервированном или сушеном виде.

Необходимо строго соблюдать основные правила кулинарно-технологической обработки продуктов. Неумелая обработка не только снижает их питательную ценность, но и ухудшает их перевариваемость и усвоение.

Молоко нужно кипятить не более 2—3 минут в закрытой алюминиевой посуде. Следует избегать длительного и повторного кипячения. При приготовлении каш, овощных пюре и запеканок молоко добавляется в уже разваренные крупы и овощи.

Творог в натуральном виде можно давать детям только в том случае, если он приготовлен из стерилизованного молока. Чаще всего творог подвергается термической обработке и дается детям в виде различных сырников, запеканок, ленивых вареников, пудингов.

Сметана в детском питании также подвергается термической обработке.

Крупы используются для приготовления каш, запеканок, гарниров. Все крупы, кроме манной, промывают теплой во-

дои, заваривают крутым кипятком или овощным отваром и хорошо разваривают. Манная крупа варится 20 минут, рис — 40—60 минут, гречневая — 1,5 часа. Макароны варят, погружая их в кипящую подсоленную воду. Готовые макаронные изделия промывают горячей кипяченой водой.

Мясо перед тепловой обработкой необходимо очистить — удалить загрязненные места и клейма, промыть в проточной воде. Замороженное мясо следует оттаивать в холодном помещении (+7, +8°C). Если мясо размораживают при более высокой температуре или в воде, происходит потеря мясных соков. По этой же причине нельзя оставлять мясо в воде, особенно разрезанное на мелкие куски.

Лучше всего усваивается вареное мясо. Мясо варят крупными кусками (1—1,5 кг), опуская его в кипящую воду. При этом в наружных слоях белок быстро свертывается, что препятствует потере мясного сока и экстрактивных веществ.

Жарить мясо следует на жиру, разогретом свыше 100°C: тогда на поверхности мяса образуется корка, удерживающая мясной сок и защищающая мясо от излишнего впитывания жира. Если жир чрезмерно разогрет, он начинает пригорать и разлагаться с выделением вредных веществ, а мясо обугливается и теряет вкусовые качества.

Мясной фарш следует готовить непосредственно перед приготовлением блюда. Котлеты, тефтели обжариваются с обеих сторон в течение 10 минут, затем около 20 минут доводятся до готовности в духовом шкафу.

Тушеное мясо подвергается легкому обжариванию, а затем варке в небольшом количестве воды в закрытой посуде.

Рыбу так же, как и мясо, можно варить, тушить и жарить. Ее хорошо промывают в проточной воде, удаляют кости. Рыба варится очень быстро (10—15 минут). Жареная и тушеная рыба готовится так же, как и мясо.

Яйца детям можно давать в виде омлета, а также сваренными вкрутую или «в мешочек». Детям дают только куриные яйца. Использование в детском питании гусиных и утиных яиц запрещается.

Овощи очищают возможно более тонким слоем, так как в их верхних слоях содержится наибольшее количество витаминов. Овощи, предназначенные для винегретов и салатов, лучше варить в кожуре. Нельзя оставлять очищенные овощи в воде, так как при этом происходит вымывание витаминов и минеральных веществ. Варить очищенные овощи следует на пару или в малом количестве воды, используя затем ее в пищу. Варить надо в закрытой посуде,

не дольше срока, необходимого для их приготовления. Продолжительность варки молодого картофеля, капусты и моркови — 25—30 минут, свеклы — 1—1,5 часа, щавеля, шпината — 10 минут.

Овощи и зелень, даваемые в сыром виде, необходимо очистить, тщательно промыть в проточной воде и перед измельчением ополоснуть кипяченой водой. Очищенные овощи нельзя оставлять на воздухе, так как под действием кислорода в них разрушаются витамины, особенно витамин С.

Фрукты и ягоды желательно давать детям сырыми: младшим в виде соков и протертыми, старшим — в виде фруктовых салатов. При изготовлении киселей, морсов и муссов сок ягод и фруктов используется в сыром виде. Его также добавляют в готовое блюдо, повышая таким образом его питательную ценность.

Свежие фрукты для компотов опускают в кипящую сладкую воду, варят около 10 минут, а затем 2—3 часа настаивают в прохладном месте.

Сухие фрукты для компота тщательно моют, опускают в холодную воду и варят на медленном огне до набухания. В охлажденный компот хорошо добавить экстракт шиповника.

При неправильной кулинарной обработке овощей и фруктов происходит значительная потеря содержащихся в них витаминов, минеральных солей и микроэлементов. Поэтому в детском питании следует максимально использовать сырые овощи, фрукты и ягоды. До 1,5 года сырые овощи даются в протертом виде, после — в виде салатов. Рекомендуется строго соблюдать правила обработки: очищать и нарезать овощи только непосредственно перед закладкой в котел и ни в коем случае не хранить их длительно в очищенном виде в воде; закладывать овощи в кипящую подсоленную воду и варить только до готовности, избегая переваривания; варить овощи в посуде из нержавеющей стали или алюминиевой, заполненной доверху и закрытой крышкой; избегать бурного кипения и частого помешивания.

Витамин С является самым нестойким и в то же время одним из наиболее необходимых детям витаминов. Он лучше сохраняется в кислой среде, мучных заправках, при добавлении желтка яйца. В картофельном пюре, рулете, запеканке витамин С разрушается почти полностью, и поэтому эти блюда следует реже включать в рацион детей дошкольного возраста.

БЛЮДА ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

МОЛОЧНЫЕ СМЕСИ

Смесь «Малютка». 2 столовые ложки (без верха) порошка (27 г) постепенно развести в 200 мл теплой кипяченой воды (50°C), затем, непрерывно помешивая, нагреть до кипения. Готовую смесь процедить, влить в чистую бутылочку, охладить до 36°.

Смесь «Детолакт». Для приготовления 100 мл смеси в чистую, предварительно прокипяченную посуду нужно всыпать 2 мерные ложки смеси (мерная ложка вмещает около 13 г сухой смеси), добавить 90 мл теплой кипяченой воды (37—38°C), размешать до полного растворения и перелить в бутылочку.

Смесь «Виталакт». Растворить 1 столовую ложку (15,5 г) порошка в небольшом количестве теплой кипяченой воды, долить водой до 100 мл. Восстановленную смесь перелить в чистую бутылочку, поместить в кастрюлю с водой так, чтобы уровень воды соответствовал уровню молока в бутылочке и кипятить в течение 5 минут с момента закипания воды в кастрюле. После охлаждения до 36—37°C молочная смесь готова к употреблению.

Ацидофильная смесь «Малютка». 2 столовые ложки (около 27 г) порошка постепенно растворить в 200 мл теплой кипяченой воды (40—45°C) и размешать до получения однородной жидкости. Готовую смесь перелить в бутылочку, охладить до 36—37°C).

Ацидофильные смеси «Малютка» и «Малыш». Сухую смесь растворить в небольшом количестве теплой (40°C) воды, долить оставшееся количество воды и пастеризовать при 90—95°C в течение 10—15 минут. Пастеризованную смесь охладить до 38—40°C, внести ацидофильную закваску, тщательно перемешать и выдержать при температуре 38—40°C в течение 6—8 часов. Ацидофильную закваску можно получить на молочной кухне.

Раскладка на 1 литр (пять порций): сухая смесь «Малютка» или «Малыш» 135 г, вода 1000 мл, ацидофильная закваска 5 мл.

Творог. Кефир вылить в эмалированную кружку и поставить на самый маленький огонь. Когда сверху образуется

сгусток, откинуть его на марлевую салфетку, чтобы стекла жидкость. Получается свежий и нежный творог.

Творог кальцинированный. К холодному пастеризованному или кипяченому молоку добавить молочнокислый кальций или раствор хлористого кальция. Молоко размешать и нагреть до кипения, после чего немедленно снять с огня и охладить до комнатной температуры (для лучшего отделения сыворотки). Полученный пресный творог откинуть на стерильное сито, покрытое стерильной марлей, отжать массу и поместить в стерильную (прокипяченную) баночку.

Раскладка на 100 г (две порции): молока 600 мл, молочнокислый кальций 2,4 г или хлористый кальций 6 мл 20%-ного раствора.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

Рыбная закуска. Рыбу без кожи и костей отварить до готовности вместе с очищенным луком. В теплом виде пропустить дважды через мясорубку, потушить 3—5 минут. Охладить, добавить майонез, соль, хорошо перемешать, выложить в тарелочку, придать форму. Сверху полить майонезом.

Раскладка на две порции: окунь морской 200 г, майонез 2 ст. ложки, лук репчатый 1 головка, соль по вкусу.

Селедочная закуска. Сельдь отмочить в молоке в течение 2—3 часов, очистить от кожи и костей. Вместе с луком пропустить через мясорубку. Сыр натереть на терке, перемешать с сельдью, уложить в тарелку.

Раскладка на две порции: сельдь 2 шт., лук репчатый 1 головка, сыр плавленый 50 г.

Селедочный паштет. Сельдь очистить от кожи и костей, залить холодной водой на 30 минут. Яйцо отварить вкрутую, отделить желток. Лук почистить. Мякоть сельди, желток и лук дважды пропустить через мясорубку с частой решеткой, смешать с размягченным сливочным маслом, хорошо взбить. Охладить, выложить в тарелку, сверху посыпать мелко нарубленной зеленью.

Раскладка на одну порцию: сельдь средней величины 1 шт., 1 яйцо (желток), масло сливочное 1 чайная ложка, лук репчатый 1 головка, зелень петрушки 2—3 веточки.

Салат из яблок и моркови со сметаной. Яблоки и морковь помыть, натереть на терке, посыпать сахаром, добавить сметану и хорошо перемешать. Уложить в тарелку, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Раскладка на одну порцию: яблоки сладких сортов 2 шт.,

морковь 1 шт., сметана 1 десертная ложка, сахар 1 чайная ложка, зелень петрушки 3—4 веточки.

Салат из капусты с яйцом. Капусту мелко нашинковать. Яйца отварить вкрутую, почистить и мелко нарубить, соединить с нашинкованной капустой. Добавить мелко нарубленную зелень петрушки, майонез, хорошо перемешать, посолить.

Раскладка на две порции: капуста белокочанная 1 Д^к чана, яйца 2 шт., зелень петрушки 4—5 веточек, майонез 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Салат «Лето». Молодой картофель помыть, отварить, почистить и нарезать мелкими кубиками. Яйцо отварить вкрутую. Зелень и лук мелко нашинковать, яйцо и огурцы нарезать кубиками. Все продукты смешать, посолить и заправить сметаной.

Раскладка на две порции: молодой картофель 4 клубня, 1 яйцо, лук-перо 5—6 шт., огурцы свежие 1 шт., зелень петрушки 2—3 веточки, сметана 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Винегрет летний. Свеклу и картофель вымыть, сварить, очистить и нарезать тонкими небольшими ломтиками. Вымытые и очищенные морковь и репу нарезать ломтиками, положить в посуду, добавить небольшое количество воды (2—3 чайные ложки), растительное масло и тушить, закрыв посуду крышкой, после чего охладить. Свежие огурцы, помидоры и яблоки вымыть, обдать кипятком и нарезать также ломтиками. Подготовленные овощи смешать и заправить сахарным сиропом, раствором соли, лимонным соком и сметаной.

Раскладка на четыре порции: картофель 80 г, помидоры 30 г, огурцы 30 г, свекла 30 г, морковь 20 г, репа 10 г, яблоки 20 г, масло растительное 5 г, сметана 25 г, лимон 1/4 шт., сахарный сироп 5 г, раствор соли 5 г.

Салат из сырых овощей. Морковь и репу вымыть, очистить и настрогать в форме лапши на крупной терке; яблоко вымыть, удалить семенную коробочку и нашинковать соломкой; так же нашинковать вымытый свежий огурец. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Тщательно вымытые листья зеленого салата разрезать на 3—4 части. Овощи смешать и заправить сметаной, раствором соли и сахарным сиропом. Уложить горкой в салатник или на тарелку.

Раскладка на три порции: помидоры 30 г, огурцы 30 г, морковь 20 г, репа 15 г, яблоки 20 г, салат зеленый 15 г, лук зеленый 5 г, сметана 30 г, сахарный сироп 5 г, раствор соли 3 г.

Салат овощной. Картофель и зеленый горошек отварить

до готовности. Яблоки, огурцы, отваренное вкрутую яйцо и картофель нарезать кубиками. Зелень петрушки мелко нашинковать. Все хорошо перемешать, посолить подавать со сметаной.

Раскладка на две порции: картофель 1 клубень, горошек зеленый (очищенный) 1 стакан, огурцы свежие 1 шт., яблоки 1 шт., $\frac{1}{4}$ яйца, зелень петрушки 2—3 веточки, сметана 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Сладкий перец со сметаной. Сладкий перец нарезать соломкой, лук и зелень мелко нашинковать. Яйцо отварить вкрутую, мелко порубить. Все продукты смешать, посолить, уложить горкой, полить сметаной.

Раскладка на одну порцию: перец сладкий 2 шт., лук-перо 5—6 шт., 1 яйцо, зелень петрушки 5—6 веточек, сметана 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Салат из помидоров и яблок. Яблоки почистить, нарезать соломкой. Помидоры нарезать дольками. Все смешать, выложить в тарелку, сверху полить сметаной.

Раскладка на две порции: помидоры 4 шт., яблоки сладких сортов 2 шт., сметана 2—3 ст. ложки.

Винегрет. Свеклу и картофель тщательно вымыть, положить в кастрюлю и сварить на пару или воде. Когда картофель будет готов, вынуть, оставив для варки свеклу. Вареные свеклу и картофель очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, также ломтиками нарезать заранее вымытые и облитые кипяченой водой огурцы и яблоки без семенных коробочек. Шинкованную капусту отжать, а если она слишком кислая, то предварительно промыть. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать, сырую морковь промыть, очистить и настрогать в виде лапши на крупной терке. В подготовленные овощи влить раствор соли, сахарный сироп, растительное масло и перемешать.

Раскладка на четыре порции: картофель 80 г, капуста квашеная 40 г, свекла 30 г, огурцы соленые 30 г, морковь 20 г, яблоки 25 г, лук зеленый 10 г, масло растительное 10 г, сахарный сироп 5 г, раствор соли 3 г.

Салат зимний. Свеклу отварить, почистить, нарезать соломкой или кубиками. Смешать с мелко нарубленной квашеной капустой, зеленым горошком, добавить растительное масло, перемешать.

Раскладка на две порции: свекла 1 шт., капуста квашеная 1 ст. ложка, зеленый горошек консервированный $\frac{1}{4}$ стакана, масло растительное 1 чайная ложка.

Салат весенний. Яйцо отварить вкрутую. Желток растереть со сметаной и солью до однородной массы. Овощи по-

мыть, нарезать соломкой, перемешать, заправить желтком и вновь перемешать. Уложить в тарелку горкой, украсить редисом.

Раскладка на одну порцию: салат зеленый 1 кустик, редис красный 6 шт., огурцы свежие 1 шт., лук-перо 5—6 шт., 1 яйцо (желток), сметана 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Салат из соленых огурцов с луком и морковью. Морковь отварить, почистить, нарезать мелкими кубиками. Соленые огурцы нарезать кубиками, лук почистить, мелко нашинковать. Все овощи соединить вместе, выложить в тарелку горкой, полить растительным маслом.

Раскладка на одну порцию: огурцы соленые 2 шт., лук репчатый 1 головка, масло растительное 1 дес. ложка, морковь 1 корень средней величины.

Салат из соленых огурцов и свеклы. Огурцы нарезать мелкими кубиками. Свеклу отварить, почистить, нарезать мелкими кубиками. Лук мелко нашинковать. Все овощи соединить, перемешать, посолить, заправить растительным маслом.

Раскладка на одну порцию: огурцы соленые 1 шт., свекла 'Д корня, зеленый горошек консервированный 2 ст. ложки, лук репчатый 1 головка, масло растительное 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Салат из яблок с кореньями. Морковь и корень сельдерея почистить, натереть на мелкой терке. Яблоки почистить, натереть соломкой, смешать с морковью и сельдереем. Добавить сахар, лимонный сок, сметану и хорошо перемешать.

Раскладка на одну порцию: яблоки 2 шт., морковь 1 шт., сельдерей 1 корень, лимонный сок 1 чайная ложка, сметана 1 ст. ложка, сахар 1 чайная ложка.

Салат фруктовый. Ядра грецких орехов подсушить и растереть до муки. Яблоки, груши и персики помыть, нарезать мелкими кубиками, добавить сахар, лимонный сок, хорошо перемешать. Выложить в тарелку горкой, посыпать молотыми орехами.

Раскладка на одну порцию: яблоки, груши, персики по 1 шт., лимонный сок 1 чайная ложка, грецкие орехи 3 шт., сахар 2 чайные ложки.

Салат мясной. Мясо отварить до готовности, остудить. Картофель отварить, почистить. Мясо, картофель и соленые огурцы нарезать мелкими кусочками. Зелень салата и лук помыть, мелко нашинковать. Все продукты смешать, добавить майонез, соль, перемешать, выложить в тарелку, украсить зеленью.

Раскладка на одну порцию: мясо (говядина, курица) 50 г, картофель 1 клубень, огурцы соленые 1 шт., салат зеленый 1 ку-

стик, лук-перо 5—6 шт., майонез 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Салат из овощей с рыбой. Разделать свежую рыбу на филе без кожи и костей, положить в смазанную растительным маслом посуду, залить куски на половину их высоты процеженным рыбным бульоном, сваренным из кожи и костей, добавить раствор соли, накрыть посуду крышкой и варить при слабом кипении до готовности. Охладить рыбу вместе с бульоном. Вареный очищенный картофель и свежие или соленые очищенные огурцы нарезать тонкими ломтиками, листья салата разрезать на 3—4 части, зеленый лук нашинковать. Перед подачей смешать овощи с холодной вареной рыбой и бульоном, полученным при варке рыбы, прибавить сметану, украсить листиками зеленого салата, кружочками вареного яйца, красного редиса, помидоров, огурцов. Все подготовленные продукты, входящие в состав салата, до смешивания можно хранить не более 1 часа в холодном месте.

Раскладка на четыре порции: рыба 100 г, картофель 70 г, огурцы 50 г, салат зеленый 20 г, лук зеленый 10 г, бульон рыбный 30 г, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., масло растительное 3 г, сметана 30 г, редис красный 3 г, раствор соли 5 г.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Мясной бульон. Мелко раздробленную мозговую косточку и кусочек мяса заливают холодной водой, закрывают кастрюлю крышкой и ставят на огонь примерно на 3 часа. Кипение должно быть едва заметным. За 20—30 минут до окончания варки положить морковь, корень петрушки, лук, а в самом конце — зелень и подсолить,

Так же варят куриный бульон (из тушки или нарубленных мелкими частями лопаток, шейки, крылышек и потрохов). Длительность варки примерно 2 часа.

Раскладка на 100 мл на одну порцию»: мясо 30—40 г, сахарная или мозговая косточка 20—30 г, по $\frac{1}{4}$ моркови и корня петрушки, $\frac{1}{4}$ луковицы, зелень петрушки, вода 150—200 г.

Бульон с рисом. Сварить мясной или куриный бульон, процедить. Рис перебрать, промыть несколько раз, положить в подсоленную кипящую воду (300 г) и варить при слабом кипении до мягкости, но не переваривать. Готовый рис откинуть на дуршлаг или сито, когда отвар стечет, опустить его в горячий бульон и прокипятить. Петрушку и укроп промыть кипяченой водой, мелко нарезать и посыпать бульон, налитый в тарелку.

Раскладка на две порции: говядина или курица 100 г

рис 15 г, морковь 10 г, лук репчатый 5 г, репа или брюква 10 г, вода 500 г, укроп, петрушка 2 г, раствор соли 5 г.

Бульон с вермишелью и морковью. Вермишель перебрать, опустить в подсоленную кипящую воду (200 г), варить до готовности, затем откинуть на дуршлаг или сито. Очищенную вымытую морковь нашинковать тонкой соломкой и тушить со сливочным маслом до мягкости в закрытой посуде. В горячий мясной или куриный бульон положить тушеную морковь, вареную вермишель и прокипятить.

Раскладка на две порции: говядина или курица 100 г, вермишель 15 г, лук репчатый 5 г, морковь 25 г, репа или брюква 10 г, масло сливочное 5 г, вода 500 г, раствор соли 5 г.

Бульон с домашней лапшой. В кипящий мясной бульон добавить домашнюю лапшу, сырую морковь, натертую на мелкой терке, и кипятить в течение 15 минут. Перед подачей положить в тарелку с бульоном сливочное масло, зелень, промытую в кипяченой воде, а затем нарезанную.

Приготовление домашней лапши: взять столовую ложку холодной воды, влить сырое яйцо, всыпать просеянную муку (1/3 стакана), хорошо перемешать. Тесто выложить на доску, посыпанную мукой, очень тонко раскатать, положить на сито, дать просохнуть. Потом тесто нарезать длинными полосками, пересыпать мукой, положить их друг на друга, тонко нашинковать и подсушить на доске. Готовую, хорошо просушенную лапшу сохранять в закрытой стеклянной посуде.

Раскладка на две порции: говядина 100 г, лапша домашняя 20 г, морковь 20 г, лук репчатый 5 г, масло сливочное 5 г, вода 500 г, петрушка, укроп 2 г, раствор соли 5 г.

Бульон с цветной капустой. Кочан цветной капусты, очищенный от кочерыжки и листьев, разрезать на мелкие части (соцветия), и положить в подсоленную воду (1 л воды, 1 столовая ложка соли) на 25—30 минут. Затем откинуть капусту на дуршлаг и сполоснуть свежей холодной водой. В процеженный кипящий мясной бульон опустить подготовленную капусту и варить при слабом кипении в течение 15 минут. Перед подачей положить в суп сливочное масло. Суп в тарелке можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

Раскладка на две порции: говядина 100 г, капуста цветная 120 г, морковь 10 г, масло сливочное 5 г, лук репчатый 5 г, петрушка, укроп 2 г, раствор соли 5 г, мясной бульон 500 г.

Бульон с фрикадельками. Сварить мясной бульон. Перед едой опустить фрикадельки в кипящий бульон и варить при слабом кипении 10 минут. Бульон в тарелке посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

Приготовление фрикаделек: отварное мясо пропустить два раза через мясорубку вместе с предварительно замоченным в холодной воде, а затем отжатым пшеничным (без корок) хлебом, после чего добавить взбитое яйцо, натертый на терке сырой лук, влить раствор соли и перемешать. Приготовленный фарш разделить в виде шариков (фрикаделек) величиной с лесной орех.

Раскладка на две порции: говядина 100 г, морковь 10 г, петрушка 3 г, брюква 5 г, лук репчатый 5 г, хлеб пшеничный 10 г, вода 500 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт, петрушка, укроп 2 г, раствор соли 5 г.

Суп с цветной капустой. Кочан цветной капусты очистить от листьев, вымыть, разделить на мелкие кочешки (соцветия), положить в кипящую подсоленную воду и варить до тех пор, пока капуста не станет мягкой (15 минут). Сваренную капусту положить на сито, а в горячий отвар засыпать просеянную манную крупу и варить 15 минут. После этого влить подогретое молоко, положить отварную капусту и кипятить 2—3 минуты. В тарелку с супом положить кусочек сливочного масла.

Раскладка на две порции: капуста цветная 100 г, крупа манная 8 г, молоко 200 г, вода 250 г, масло сливочное 10 г, раствор соли 5 г.

Суп с картофелем. Картофель вымыть, очистить, промыть, нарезать в виде тонкой лапши, положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить 30 минут, после чего добавить подогретое молоко и варить суп при слабом кипении 2—3 минуты. В тарелку с супом положить кусочек сливочного масла и гренки из пшеничного хлеба.

Раскладка на две порции: картофель 150 г, молоко 200 г, вода 200 г, хлеб пшеничный 30 г, масло сливочное 10 г, раствор соли 5 г.

Отвар овощной. Горох или фасоль перебрать, промыть, залить холодной водой и варить в посуде, закрытой крышкой, 1,5 часа. Морковь и картофель тщательно вымыть щеткой, очистить, нашинковать в виде лапши, положить в посуду с горохом и продолжать варку еще в течение 20—30 минут. В готовый отвар влить раствор соли, процедить через сито или дуршлаг, прокипятить. Перед кормлением в теплый отвар положить сливочное масло.

Для приготовления овощного отвара можно использовать любые овощи: репу, брюкву, цветную капусту и др.

Раскладка на четыре порции: морковь 50 г, картофель 100 г, капуста 50 г, горох или фасоль 10 г, масло сливочное 5 г, вода 700 г, раствор соли 3 г.

Борщ зеленый. Отваренную свеклу и морковь почистить, натереть на терке. Лук мелко нашинковать и спассеровать с морковью до золотистого цвета. В кипящую воду опустить нарезанный кубиками картофель, отварить до полуготовности, ввести мелко нашинкованный щавель, довести до кипения, добавить свеклу, пассерованный лук, лимонную кислоту, варить на медленном огне 2 минуты. Яйцо отварить вкрутую, мелко порубить. Борщ снять с огня, посыпать яйцом. При подаче на стол заправить сметаной.

Раскладка на две порции: свекла 1 шт., картофель 2 клубня, щавель 200 г, морковь 1 шт., зелень петрушки 2—3 веточки, 1 яйцо, сметана 1 ст. ложка, масло сливочное 1 ст. ложка, лимонная кислота — на кончике ножа, лук репчатый 1 головка, соль по вкусу, вода 500 мл.

Пюре из мяса (печени). Мясо нарезать небольшими кусочками, залить бульоном и тушить до мягкости. Дать остыть, дважды пропустить через мясорубку, затем протереть сквозь мелкое сито. Полученную массу положить в небольшую кастрюлю, добавить одну-две столовые ложки бульона, сливочное масло, раствор соли. Все смешать, накрыть крышкой, на небольшом огне довести до кипения и снять с огня.

Пюре из печени готовится так же, но тушить печень можно в воде, держа на небольшом огне 10—15 минут. В измельченную массу добавляют бульон или молоко, хорошо взбивают и еще на 10—15 минут ставят на паровую баню.

Если малыш неохотно ест печеночное пюре, его поначалу можно смешать с мясным.

Раскладка на 50 г (одна порция): мякоть мяса (печени) 40 г, бульон или вода 50 мл, масло 3 г, 25%-ный раствор соли 1 мл.

Щи зеленые с рисом. Рис перебрать, промыть, опустить в кипящую воду и варить до полуготовности. Добавить почищенный и нарезанный дольками картофель, варить на медленном огне до готовности. Перед окончанием варки добавить промытый и мелко нашинкованный щавель, дать вскипеть. Лук почистить, нашинковать, спассеровать до золотистого цвета и заправить им щи. Добавить соль, довести до кипения. Перед подачей на стол положить сметану, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Раскладка на две порции: рис 1 ст. ложка, картофель 3 клубня, щавель 300 г, лук репчатый 1 головка, масло сливочное 1 ст. ложка, зелень петрушки 2—3 веточки, сметана 3 дес. ложки, соль по вкусу, вода 500 мл.

Суп с овсяной крупой. Вымыть в нескольких водах дробно

леную овсяную крупу и за 2 часа до начала варки залить ее холодной водой. Варить в той же воде при слабом кипении $\frac{1}{2}$ часа, после чего протереть через частое сито. В полученное пюре прибавить горячее молоко и отваренный в подсоленной воде молодой зеленый горошек, дать покипеть. Перед едой заправить суп сливочным маслом, сырым яичным желтком, предварительно смешанным с 2—3 ложками кипяченого молока.

Раскладка на две порции: крупа овсяная 40 г, вода 300 г, молоко 100 г, горошек зеленый 15 г, масло сливочное 10 г, яйцо (желток) $\frac{1}{2}$ шт., раствор соли 5 г.

Суп с ячневой крупой. Ячневую крупу перебрать, слегка поджарить (до желтого цвета) на сковороде в жарочном шкафу, после чего засыпать в кастрюлю с кипящей водой и варить при слабом кипении до мягкости (1,5—2 часа), затем протереть через частое сито, влить молоко, раствор соли, дать покипеть. Перед едой заправить суп сырым яичным желтком, смешанным с 2—3 ложками кипяченого молока, кипятить 2—3 минуты, добавить масло.

Раскладка на две порции: ячневая крупа 50 г, вода 300 г, молоко 200 г, масло сливочное 10 г, яйцо (желток) $\frac{1}{2}$ шт.-> раствор соли 5 г.

Суп фасолевым. Лук, морковь и корень петрушки почистить, мелко нарезать, пассеровать до золотистого цвета. Фасоль отварить до готовности в 1 л воды, добавить очищенный и нарезанный дольками картофель, варить до полуготовности картофеля. Добавить пассерованные овощи, варить на медленном огне до готовности, снять с огня.

Раскладка на две порции: фасоль $\frac{1}{2}$ стакана, морковь 1 шт., картофель 2 клубня, петрушка 1 корень, масло сливочное 1 ст. ложка, лук репчатый 1 головка, соль по вкусу.

Суп цветной. Корень петрушки, сельдерей, морковь потушить в небольшом количестве жидкости с добавлением масла, залить горячей водой, довести до кипения и последовательно добавить зеленый горошек, перец, картофель, подсушенную и разведенную муку. Варить до готовности овощей. Помидоры помыть, нарезать мелкими кубиками. Яйцо отварить вкрутую, мелко порубить. В готовый кипящий суп опустить помидоры, мелко нарубленное яйцо, довести до кипения, снять с огня, посолить.

Раскладка на одну порцию: перец сладкий 1 шт., морковь $\frac{1}{2}$ корня, картофель 1 клубень, зеленый горошек 1 ст. ложка, помидоры 1 шт., сельдерей, петрушка по $\frac{1}{2}$ корня, 1 яйцо, мука пшеничная 1 чайная ложка, масло сливочное 1 ст. ложка, соль по вкусу, вода 300 мл.

Суп с рисом. Рис перебрать, промыть несколько раз в холодной воде, засыпать в кипящую воду и варить до тех пор, пока он не станет мягким. Затем влить сырое молоко, дать вскипеть, влить раствор соли. В тарелку с супом положить кусочек сливочного масла, можно добавить сахарный сироп.

Раскладка на две порции: рис 20 г, молоко 200 г, вода 200 г, масло сливочное 10 г, раствор соли 5 г.

Суп с вермишелью. Вскипятить воду, прибавить сахарный сироп, раствор соли, опустить перебранную вермишель и кипятить 15 минут, затем добавить подогретое молоко и кипятить еще 2—3 минуты. В тарелку с супом положить кусочек сливочного масла.

Раскладка на две порции: вермишель 20 г, молоко 200 г, вода 100 г, сахарный сироп 5 г, масло сливочное 10 г, раствор соли 5 г.

Суп с манной крупой. Молоко (100 г) разбавить горячей кипяченой водой, нагреть до кипения, засыпать манную крупу и, помешивая, варить суп 20 минут, после чего добавить подогретое молоко, довести до кипения. В готовый суп влить раствор соли.

Раскладка на две порции: крупа манная 20 г, молоко 200 г, вода 100 г, масло сливочное 10 г, раствор соли 5 г.

Свекольная окрошка. Отваренную свеклу и огурцы почистить, нарезать мелкими кубиками. Зеленый горошек отварить в небольшом количестве воды в течение 15 минут, охладить. Лук и зелень петрушки мелко шинковать. Все овощи смешать, залить свекольным отваром, добавить сахар, соль, сметану, лимонную кислоту и перемешать. Окрошку дают с горячим отварным картофелем.

Раскладка на две порции: свекла $\frac{1}{2}$ г корня, огурец свежий 1 шт., зеленый горошек $\frac{1}{2}$ г стакана, лук-перо 2 шт., сахар $\frac{1}{2}$ чайной ложки, лимонная кислота на кончике ножа, сметана 1 ст. ложка, свекольный отвар 2 стакана, соль по вкусу.

Суп с помидорами. Морковь, репу, петрушку, лук мелко нарезать, залить водой и варить 30 минут, добавить протертые сырые помидоры. В кипящий суп засыпать просеянную манную крупу и варить при слабом кипении 15 минут, после чего влить горячее кипяченое молоко, раствор соли, дать покипеть. В готовый суп положить сливочное масло и подавать с гренками.

Раскладка на две порции: помидоры 50 г, морковь 30 г, репа или брюква 20 г, петрушка 5 г, лук репчатый 5 г, манная крупа 15 г, масло сливочное 10 г, молоко 100 г, вода 300 г, раствор соли 5 г.

Щи с яблоками. В кипящий бульон или воду положить нарезанную квадратиками капусту и тушеные с маслом коренья, лук и томат-пюре. Варить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. В готовые щи прибавить сырые нашинкованные соломкой яблоки, влить раствор соли, дать покипеть. В тарелку со щами положить сметану.

Раскладка на две порции: капуста белокочанная 100 г, морковь 10 г, репа или брюква 5 г, петрушка 5 г, яблоко свежее 20 г, томат-пюре 5 г, масло сливочное 10 г, сметана 15 г, вода или мясной бульон 400 г, раствор соли 5 г.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Манная каша 5%-ная. В кипящую, слегка подсоленную воду струйкой всыпается манная крупа и разваривается при непрерывном помешивании на слабом огне в течение 15—20 минут. Затем доливаются подогретое сырое молоко, сахарный сироп и доводится до кипения. В готовую кашу добавляют сливочное масло.

Раскладка на 100 г каши (на одну порцию): молоко 50 мл, вода 50 мл, манная крупа 5 г, 25%-ный раствор поваренной соли 1 мл, сахарный сироп 3 мл, сливочное масло 3 г.

Манная каша- 10%-ная. В кастрюлю налить полстакана молока и воду. Вскипятить, всыпать в эту смесь просеянную манную крупу и варить на слабом огне в течение 30 минут. Добавить раствор соли, сахарный сироп, оставшееся подогретое молоко и кипятить 2—3 минуты. В готовую кашу положить сливочное масло и тщательно перемешать.

Раскладка на одну порцию: крупа манная 20 г, масло сливочное 5 г, молоко 200 г, вода 50 г, сахарный сироп 10 г, раствор соли 3 г.

Манная каша с фруктовым пюре. Сварить жидкую кашу. Затем приготовить фруктовое пюре из 1 яблока или из 30 г сухих фруктов, или из 50 г свежих ягод. Фрукты перемыть, стушить с небольшим количеством воды под крышкой, протереть сквозь сито, уварить до густоты. Чуть остывшее пюре смешать с готовой манной кашей. В готовую манную кашу можно вмешать сырое тертое яблоко, для чего небольшое яблоко (50—80 г) непосредственно перед кормлением ребенка хорошо вымыть, ошпарить кипятком, очистить, протереть на терке и смешать с чуть остывшей кашей.

Раскладка на 100 г (на одну порцию): молоко 100 мл, манная крупа 10 г, сахарный сироп 5 мл, 25%-ный раствор поваренной соли 1 мл, пюре яблочное, абрикосовое, сливовое 30 г, сливочное масло 3 г.

Розовая манная каша. В готовую, чуть остывшую манную кашу налить сок из свежей моркови или помидора. Для этого 50 г моркови вымыть щеткой, ошпарить кипятком, слегка соскоблить острым ножом, снова вымыть кипяченой водой, натереть на терке. Тертую морковь положить в ошпаренную марлю, выжать сок вперекрутку, влить его в чуть остывшую кашу и сразу давать ребенку. Если дают кашу с соком помидора, то помидор средней величины (50 г) хорошо вымыть и ошпарить, нарезать кусочками, положить в ошпаренную марлю, подавить ложкой и отжать сок вперекрутку.

Раскладка на 100 г (на одну порцию): молоко 100 мл, манная крупа 10 г, сахарный сироп 5 мл, 25%-ный раствор поваренной соли 1 мл, морковный или томатный сок 30 мл, сливочное масло 3 г.

Манная каша на овощном отваре. Приготовить овощной отвар. Для этого небольшую морковь, свежую капусту или кусочек брюквы и клубень картофеля вымыть щеткой, очистить и нарезать в виде лапши. Положить овощи в кастрюлю, налить горячую воду и варить в закрытой посуде 30 минут. Процедить овощной отвар через марлю, овощи отжать вперекрутку. В овощной отвар добавить молоко (50 г), нагреть до кипения, всыпать просеянную манную крупу и варить кашу, помешивая, 30 минут. В готовую кашу добавить раствор соли, сахарный сироп и оставшееся молоко. Готовую кашу кипятить с молоком 2 минуты. В слегка остывшую кашу добавить сливочное масло.

Раскладка на одну порцию: крупа манная 20 г, морковь 50 г, свежая капуста или брюква 20 г, картофель 50 г, масло сливочное 5 г, молоко 150 г, вода 200 г, сахарный сироп 10 г, раствор соли 3 г.

Тушеная тыква с крупой. Тыкву промыть, очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, залить кипятком, добавить сахарный сироп и тушить в закрытой посуде 1/2 часа. После этого всыпать крупу (манную, овсяную, рисовую, гречневую), предварительно перебранную и промытую, налить горячее молоко и продолжать тушить еще в течение 30—40 минут. В готовую тыкву, тушенную с крупой, влить раствор соли, добавить сливочное масло и прогреть до кипения.

Раскладка на одну порцию: тыква 200 г, крупа 40 г, масло сливочное 10 г, молоко 100 г, вода 150 г, сахарный сироп 10 мл, 25%-ный раствор поваренной соли 3 мл.

Каша из муки (рисовой, овсяной, гречневой). В кипящее молоко при непрерывном помешивании вливается разведенная в холодной воде мука, смесь доводится до кипения и

варится при энергичном помешивании в течение 5 минут. В готовую кашу добавляются раствор соли, сахарный сироп и сливочное масло.

Раскладка на 100 г (на одну порцию): молоко 100 мл, мука 10 г, сахарный сироп 3 мл, 25%-ный раствор поваренной соли 1 мл, вода 25 мл, сливочное масло 3 г.

Протертая 10%-ная каша (овсяная, рисовая, гречневая). В кипящую воду при непрерывном помешивании всыпать крупу, предварительно перебранную и промытую, на слабом огне варить в течение часа. Разваренную кашу протереть через сито, добавить в нее сахарный сироп, раствор соли, подогретое молоко и при помешивании кипятить еще 2—3 минуты. В готовую кашу положить сливочное масло.

Раскладка на 100 г (на одну порцию): молоко 100 мл, крупа 10 г, сахарный сироп 5 мл, 25%-ный раствор поваренной соли 1 мл, вода 25 мл, сливочное масло 3 г.

Гречневая каша с фруктовым пюре. В кипящее молоко при энергичном помешивании вводится разведенная в холодной воде гречневая мука, варится 5 минут. В конце варки добавляются раствор соли, сахарный сироп, сваренные и протертые сквозь сито фрукты, после чего каша еще раз доводится до кипения. В готовую кашу добавляют сливочное масло.

Раскладка на 100 г (на одну порцию): молоко 100 мл, гречневая мука 10 г, сахарный сироп 5 мл, 25%-ный раствор поваренной соли 1 мл, пюре яблочное, абрикосовое 30 г, сливочное масло 3 г.

Овощной суп-пюре. Очищенные овощи мелко нарезать. Морковь и брюкву (репу) залить горячим мясным бульоном или горячей водой, накрыть крышкой и варить 10—15 минут. Добавить картофель, петрушку, лук, зеленый горошек и варить до мягкости. Овощи горячими откинуть на сито, протереть, развести с наваром, прокипятить. Перед тем как снять с огня, влить сливки.

Раскладка на одну порцию: по $\frac{1}{3}$ моркови, корня петрушки, брюквы или репы, картофель 20 г, $\frac{1}{2}$ луковицы, зеленый горошек и сливки по чайной ложке, воды 100 мл.

Паровые котлеты и тефтели. Мясо пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в холодной воде и отжатым хлебом, еще раз пропустить через мясорубку, немного посолить, тщательно взбить, постепенно добавляя холодную воду (примерно 2 столовые ложки). Из полученной массы сделать две продолговатые котлеты, уложить их в небольшую миску, наполовину залить бульоном, накрыть крышкой и на полчаса поставить в духовку. Чтобы определить, готова кот-

лета или нет, проколоть ее вилкой — из готовой покажется светлый сок.

Фарш для тефтелей готовится так же, как для котлет. В ладонях, смоченных холодной водой или яичным белком, скатать 2—3 круглых шарика, уложить их в миску, наполовину залить бульоном и в духовом шкафу или на очень медленном огне довести до готовности.

Раскладка на одну порцию: мякоть мяса 50 г, хлеб белый 10 г, 25%-ный раствор поваренной соли 1 мл, вода 30 мл.

Кабачки, фаршированные мясом. Кабачки вымыть, очистить, разрезать поперек на 4 части, ложкой вынуть сердцевину с семенами, наполнить фаршем, уложить на сковороду, залить соусом и поставить в жарочный шкаф на 20—25 минут.

Приготовление фарша: мясо положить в кастрюлю, залить горячей водой, добавить раствор соли и варить на слабом огне 40 минут. Затем пропустить мясо через мясорубку, добавить обжаренный в масле нарубленный лук, отварной рис, сырое яйцо, все перемешать.

Приготовление соуса: масло растопить на сковороде, всыпать подсушенную и просеянную пшеничную муку и, помешивая, слегка прожарить, добавить томат-пюре, понемногу влить горячий мясной бульон, полученный при варке мяса (100 г), и прокипятить.

Раскладка на четыре порции: кабачки 300 г, мясо 200 г, рис 30 г, масло сливочное 20 г, томат пюре 10—20 г, мука пшеничная 5 г, вода 300 г, яйцо 1 шт., раствор соли 10 г.

Тефтели из рыбы. Рыбу вместе с размоченным в воде хлебом пропустить через мясорубку, добавить яйцо, раствор соли, растительное масло и взбить миксером или лопаточкой. Из полученной пышной массы сделать небольшие шарики, уложить их в миску, наполовину залить водой, поставить в духовой шкаф или на очень медленный огонь и довести до готовности.

Раскладка на одну порцию: треска (филе) 60 г, хлеб белый 10 г, яйцо $\frac{1}{4}$ шт. → масло растительное 5 г, 25%-ный раствор соли 1 мл.

Пудинг рыбный. Рыбное филе освободить от кожи, разделить пополам. Одну часть сварить в небольшом количестве воды или бульона, другую пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, соединить обе части и вновь пропустить через мясорубку. В полученную массу ввести размягченное сливочное масло, яйцо, взбить миксером или лопаточкой, выложить в посыпанную сухарями формочку и запечь в духовом шкафу.

Раскладка на одну порцию: треска (филе) 60 г, молоко 10 г, масло сливочное 5 г, хлеб белый 10 г, яйцо $\frac{x}{4}$ шт.

Пюре из моркови. Морковь промыть щеткой, очистить, нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить кипятком до прикрытия, плотно закрыть крышкой, поставить на слабый огонь и тушить до готовности и полного выкипания воды. Горячую морковь протереть через сито, добавить подогретое молоко, раствор соли, кипятить в течение 2—3 минут. В готовое пюре добавить растительное масло.

Раскладка на 100 г (на одну порцию): морковь 100 г, молоко 25 мл, 25%-ный раствор поваренной соли 1,5 мл, масло растительное 3 г.

Пюре из картофеля. Картофель отварить, протереть и при непрерывном взбивании добавить горячее кипяченое молоко, раствор поваренной соли и растительное масло.

Раскладка на 100 г (на одну порцию): картофель 100 г, молоко 40 мл, 25%-ный раствор поваренной соли 1,5 мл, масло растительное 3 г.

Пюре из разных овощей. Овощи промыть щеткой, очистить, нарезать, положить в кастрюлю, в которую налита вода слоем в 2—3 см, закрыть крышкой и поставить тушить. Следить за тем, чтобы на дне кастрюли все время была вода и овощи тушились паром. Довести овощи до полуготовности, добавить крупно нарезанный картофель и продолжать тушить до полной готовности всех овощей. Готовые овощи в горячем виде протирают, добавляют горячее молоко, раствор поваренной соли, всю массу хорошо взбивают, ставят на плитку и доводят до кипения. В готовое пюре добавляют растительное масло.

Раскладка на 100 г (на одну порцию): разные овощи (морковь, брюква, репа, капуста) 30 г, картофель 20 г, 25%-ный раствор поваренной соли 1,5 мл, молоко 25 мл, масло растительное 3 г.

Запеканка из тыквы. Приготовить тушеную тыкву с крупой. Сырое яйцо взбить вилкой, прибавить 2—3 столовые ложки тушеной тыквы, хорошо перемешать, соединить с остальной тыквой. Выложить массу на сковороду или в кастрюлю, смазанную маслом и посыпанную сухарями, сровнять поверхность, смазать небольшим количеством сметаны и запечь в жарочном шкафу. Полить готовую запеканку сметаной.

Раскладка на две порции: тыква 200 г, крупа 40 г, сухари молотые 10 г, масло сливочное 5 г, молоко 100 г, сметана 25 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт. → сахарный сироп 10 г, раствор соли 5 г.

Запеканка из мяса и картофеля. Приготовить пюре из кар-

тофеля. Половину пюре положить ровным слоем на смазанную маслом и посыпанную просеянными сухарями сковороду; на пюре слоем разложить мясной фарш и покрыть его остальным пюре. Поверхность пюре сровнять, смазать яйцом, смешанным со сметаной, и запечь в жарочном шкафу.

Фарш приготовить из отварного мяса, пропустив его через мясорубку, добавить обжаренный лук и затем еще раз прожарить. Готовое блюдо полить сметаной.

Раскладка на две порции: говядина вареная 50 г, картофель 250 г, лук репчатый 25 г, сухари молотые 5 г, масло сливочное 10 г, яйцо $\frac{1}{4}$ шт.-> сметана 5 г, раствор соли 5 г.

Пюре из тыквы и яблок. Тыкву очистить от кожицы и семян, промыть, нарезать ломтиками, налить немного воды и варить в закрытой посуде до мягкости. Потом добавить очищенное от кожицы и семян и нарезанное на ломтики яблоко, продолжать варку до готовности, помешивая ложкой. Готовую тыкву с яблоками протереть через сито, добавить сахарный сироп, масло сливочное и хорошо прогреть до кипения.

Раскладка на две порции: тыква 200 г, яблоки 100 г, масло сливочное 10 г, вода 50—60 г, сахарный сироп 15 мл, 25%-ный раствор поваренной соли 3 мл.

Котлеты из картофеля. Картофель вымыть щеткой, сварить в подсоленной воде, очистить от кожуры, протереть горячим через сито или пропустить через мясорубку. Прибавить яйцо, раствор соли, хорошо перемешать, разделить картофельную массу на котлеты и обваливать их в сухарях, смешанных с мукой. Котлеты обжарить на масле с обеих сторон до образования корочки. Подавать со сметаной.

Раскладка на две порции: картофель 200 г, мука пшеничная 3 г, сухари молотые 5 г, масло топленое или растительное 10 г, яйцо $\frac{1}{4}$ шт.-> раствор соли 5 г, сметана 30 г.

Котлеты из картофеля, фаршированные мясом. Приготовить картофельную массу, как описано выше, и разделить ее на круглые тонкие лепешки. На середину лепешки положить фарш, соединить края, обваливать в сухарях и придать котлетам овальную приплюснутую форму. Жарить котлеты на сковороде с маслом, после чего поместить их в духовку на 5 минут. Подавать со сметаной.

Приготовление фарша. Сырое мясо нарезать небольшими кусочками, полить раствором соли, обжарить на масле вместе с мелко нарезанным луком, подлить немного воды и тушить до мягкости в закрытой посуде. Готовое мясо пропустить через мясорубку, прибавить бульон, в котором тушилось мясо (бульона столько, чтобы фарш получился достаточно сочный, но не слишком влажный).

Раскладка на две порции: картофель 200 г, говядина 50 г, лук репчатый 10 г, масло сливочное 15 г, сухари молотые 10 г, сметана 30 г, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., раствор соли 5 г.

ФРУКТОВЫЕ И ОВОЩНЫЕ СОКИ И ПЮРЕ

Сок из свежих яблок. Свежие яблоки без пятен вымыть, обдать кипятком, снять кожуру и натереть на терке. Полученное пюре положить в марлю, сложенную вдвое, и отжать сок ложкой из нержавеющей стали. Можно воспользоваться также соковыжималкой. Если пюре было приготовлено из яблок, можно добавить сахарный сироп из расчета 5—10 мл на 100 г пюре.

Сок из черной смородины, малины, брусники, черники. Выбрать спелые, немятые ягоды, промыть их в дуршлаге проточной водой, обдать кипятком, высыпать в ручную соковыжималку и отжать или выложить в сложенную вдвое марлю и ложкой из нержавеющей стали выжать сок.

К 100 мл готового сока из черной смородины и брусники можно добавить 5—10 мл сахарного сиропа, к соку из малины и черники сахарный сироп, как правило, не добавляется.

Сок из вишни, сливы. Вишни и сливы перебрать, отобрать спелые плоды, тщательно промыть, обдать кипятком, освободить от косточек. Сок из подготовленных плодов отжать при помощи ручной соковыжималки или сложить в марлю и отжать ложкой из нержавеющей стали.

Апельсиновый, мандариновый, лимонный сок. Апельсины, мандарины, лимон помыть, обдать кипятком, разрезать поперек и выжать сок при помощи стеклянной соковыжималки или очищенные плоды разделить на дольки, вынуть зернышки, положить в ручную соковыжималку или в марлю и отжать. В готовый сок добавить сироп по вкусу.

Сок из молодой моркови. Молодую морковь (лучше каротель) вымыть щеткой, обдать кипятком, натереть на терке и выжать сок при помощи ручной соковыжималки или через

марлю, перекручивая ее. Если морковь недостаточно сладкая, можно добавить немного сахарного сиропа.

Сок из помидоров. Спелые без пятен помидоры перемыть, обдать кипятком, разрезать каждый на 4 части, размять, выжать сок и процедить.

Сок из белокочанной капусты. Капусту промыть, очистить, удалить кочерыжку, тонко нарезать, слегка подсолить и, нажимая ложкой из нержавеющей стали, подавить, затем сложить в марлю или соковыжималку и отжать.

Пюре из яблок, груш. Яблоки и груши спелые, без пятен,

промыть кипяченой водой, снять как можно тоньше кожицу и натереть на терке.

Пюре из вишни и сливы. Спелые вишни и сливы перебрать, промыть, обдать кипятком, вынуть косточки и тщательно протереть ложкой из нержавеющей стали через сито или дуршлаг, отделяя кожуру. Если плоды кислые, в пюре добавляют немного сахарного сиропа.

СЛАДКИЕ БЛЮДА И НАПИТКИ

Желе из ягод. Ягоды перебрать, промыть проточной водой на сите или дуршлаге. Обдать кипятком, размять ложкой в тарелке и выжать сок через марлю вперекрутку. Посуду и марлю предварительно прокипятить. Выжимки залить кипятком, проварить 10 минут, полученный отвар процедить через сито или марлю. Желатин замочить в холодной кипяченой воде на 30 минут, затем воду слить и откинуть желатин на сито или марлю.

В горячий ягодный отвар положить желатин, сахарный сироп и, помешивая, прокипятить. Затем отвар процедить, охладить до комнатной температуры, влить в него отжатый ягодный сок, размешать, налить в форму, чашку или вазочку и поставить в холодное место. Через 1—2 часа, когда желе остынет, погрузить форму на 2—3 секунды в горячую воду (только на $\frac{3}{4}$ ее высоты), быстро обтереть полотенцем, накрыть тарелкой и, повернув форму вверх дном, слегка встряхнуть.

Раскладка на две порции: ягоды 50 г, вода 200 мл, желатин 7 г, сахарный сироп 30 мл.

Желе из слив. Сливы, сахарный сироп и цедру лимона варить на слабом огне в закрытой посуде 30 минут, затем протереть через сито. Желатин, предварительно замоченный в холодной кипяченой воде, смешать с горячим пюре из слив, прокипятить, дать остыть до комнатной температуры, влить смесь в подготовленную форму и охладить.

Раскладка на две порции: сливы 100 г, сахарный сироп 30 мл, вода 200 мл, желатин 7 г, лимон $\frac{1}{4}$ шт.

Желе из яблок. Яблоки вымыть, разрезать каждое на 4 части, удалить семена, залить водой и варить до тех пор, пока они не станут мягкими. Сваренные яблоки протереть вместе с отваром через волосяное сито. Желатин залить холодной водой, дать ему набухнуть в течение 30 минут, затем откинуть на сито или марлю. В яблочное пюре добавить желатин, сахарный сироп и, помешивая, прокипятить. Желе вылить в вазочку или чашку и охладить. Подавать с охлаж-

денным кипяченым молоком или фруктовым сиропом.

Раскладка на две порции: яблоки 150 г, сахарный сироп 30 мл, Желатин 4 г, вода 100 мл, молоко 100 мл или фруктовый сироп 25 мл.

Десерт абрикосовый. Абрикосы почистить, удалить косточки, растереть с сахаром до однородной массы. Уложить горкой в тарелку, полить сметаной, посыпать молотыми орехами.

Раскладка на две порции: абрикосы 10 шт., орехи грецкие 5 шт., сахар 1 ст. ложка, сметана 2 ст. ложки.

Десерт из чернослива. Чернослив промыть, отварить до готовности, удалить косточки, протереть через сито. Сливки взбить с сахаром и яичным желтком, добавить протертый чернослив, перемешать. Готовить непосредственно перед употреблением.

Раскладка на четыре порции: чернослива 2 стакана, сливки $\frac{1}{2}$ стакана, сахар 1 дес. ложка, 1 яйцо.

Яблоки печеные с вишневым вареньем. Из яблок удалить сердцевину, засыпать сахаром, испечь в духовке до мягкости. Охладить, сверху положить вишневое варенье.

Раскладка на три порции: яблоки 3 шт., сахар 3 чайные ложки, вишневое варенье 3 чайные ложки.

Чернослив с орехами. Чернослив помыть, отварить до готовности, удалить косточки. Ядра орехов пропустить через мясорубку, добавить творог, сахар, ванилин, наполнить ими сливы, уложить на тарелку в один ряд, полить сметаной.

Раскладка на две порции: чернослив 2 стакана, орехи грецкие 15 шт., творог 1 ст. ложка, сахар 1 чайная ложка, сметана 1 ст. ложка.

Персики фаршированные. Персики разрезать пополам, удалить косточки. Ядра орехов растереть до муки, добавить мед, творог, перемешать до однородной массы, заполнить половинки персиков. Сверху посыпать сахарной пудрой.

Раскладка на одну порцию: персики 3 шт., грецкие орехи 4 шт., мед 1 чайная ложка, творог 2 чайные ложки, сахарная пудра 1 чайная ложка.

Желе вишневое. Вишню промыть, удалить косточки, выжать сок. Выжимки залить водой и варить 2—3 минуты. Настоять 30 минут, процедить, положить сахар и предварительно замоченный желатин. Довести до кипения, долить выжатый сок, хорошо перемешать, разлить в формы.

Раскладка на две порции: вишня свежая 3 стакана, сахар 1 ст. ложка, желатин 3 чайные ложки, вода 1,5 стакана.

Желе с клубникой. стакан клубники растереть с сахаром, чалить кипяченой "водой, настоять 30 минут, процедить.

Желатин предварительно замочить в кипяченой воде. Настой соединить с замоченным желатином, подогреть до кипения, снять с огня. Половину настоя разлить в формочки. Когда остынет, сверху положить целые ягоды клубники и залить оставшимся отваром.

Раскладка на две порции: клубника 2 стакана, желатин 1 чайная ложка, сахар 1 ст. ложка, вода 1,5 стакана.

Желе о персиков. Персики отварить в стакане воды до мягкости, протереть через сито, добавить сахар, лимонный сок, поставить на огонь, варить 1 — 2 минуты, снять с огня. Желатин предварительно замочить в кипяченой воде, соединить с персиками, довести до кипения (но не кипятить), снять с огня, охладить.

Раскладка на две порции: персики 4 шт., сахар 1 ст. ложка, желатин 3 чайные ложки, лимонный сок 1 чайная ложка, вода 2 стакана.

Желе из крыжовника. Желатин замочить в кипяченой воде на 45 минут. Крыжовник отварить в стакане воды до мягкости, протереть через сито. Яичный желток растереть с сахаром до однородной массы, соединить с протертым крыжовником. Желатин подогреть до кипения, но не кипятить, соединить с полученной массой, хорошо перемешать, разлить в формы, поставить в прохладное место для остывания.

Раскладка на две порции: ягоды крыжовника 1 стакан, сахара 1 ст. ложка, яичный желток 1 шт., желатин 3 чайные ложки, вода 2 стакана.

Желе из ревеня. Нарезанные на кусочки черешки ревеня сварить в воде с сахарным сиропом и протереть. Желатин залить холодной водой на 30 минут, дать ему набухнуть, затем откинуть на сито или марлю. Протертый ремень прокипятить с желатином, дать немного остыть, вылить в форму и охладить. Подавать с молоком или сливками.

Раскладка на две порции: ремень 100 г, сахарный сироп 50 г, желатин 7 г, молоко или сливки 100 г, вода 100 г.

Желе «Радуга». Желатин предварительно замочить — 1 чайную ложку в стакане сладкой воды «Фригушор», 2-ю чайную ложку — в стакане чая, 3-ю — в стакане вишневого сока. Каждую порцию размешать, подогреть до кипения. Разлить в формы: сначала сладкую воду «Фригушор», поставить на холод. Когда остынет, сверху налить чай, поставить на холод, после остывания — вылить вишневый сок, поставить на холод. Готовое желе выложить в тарелку.

Раскладка на две порции: вода сладкая «Фригушор» 1 стакан, чай 1 стакан, вишневый сок 1 стакан, желатин 3 чайные ложки.

Молоко морковное. В кипяченое охлажденное молоко влить морковный и лимонный соки, всыпать сахар, хорошо взбить. Подавать в холодном виде.

Напиток из отрубей и дрожжей. С лимона снять цедру. Отруби и лимонную цедру залить кипятком, варить 3—5 минут на медленном огне, процедить в горячем виде, добавить сахар, перемешать, влить дрожжи, размешать, процедить. В процеженную массу добавить сок $\frac{1}{4}$ лимона.

Раскладка на две порции: дрожжи пивные жидкие 2 ст. ложки, лимон $\frac{1}{2}$ шт., отруби пшеничные 2 ст. ложки, сахар 1 ст. ложка, вода 3 стакана.

Витаминный напиток. В кипящую воду добавить сахар, цедру лимона и апельсина (мандарина), закрыть крышкой и подогреть в течение 10 минут (не кипятить). Опустить в воду растолченные ягоды шиповника, снять с огня, дать настояться в течение 3 часов. Процедить, охладить.

Раскладка на две порции: 2 ст. ложки ягод шиповника, цедра с 1 лимона и 1 апельсина (мандарина), 1 ст. ложка сахара, 2,5 стакана воды.

Лимонный напиток. С лимона снять цедру, мелко нарезать, залить кипятком и томить 30 минут под крышкой. Процедить, в жидкость добавить сахар, довести до кипения, снять с огня и соединить с соком, выжатым из лимона.

Раскладка на две порции: лимон 1 шт., сахар 1 ст. ложка, вода 2 стакана.

Напиток освежающий. Кору граната опустить в кипящую воду и варить под крышкой 10 минут на медленном огне. Настоять 30 минут. Сцедить, в отвар добавить сахар, гранатовый сок, перемешать, охладить.

Раскладка на две порции: кора гранатов с 3 плодов, сок гранатовый из зерен одного плода, сахар 1 ст. ложка, вода 2 стакана.

Фруктово-овощной напиток. Кожуру яблок и лимонную цедру кипятить под крышкой в течение 5—8 минут, процедить, добавить сахар, снова довести до кипения. Свеклу и морковь протереть через терку, отжать, сок соединить с охлажденным отваром из кожуры яблок и лимонной цедры.

Раскладка на одну порцию: яблочная кожура с 4 яблок, цедра лимонная с одного лимона, сахар 1 ст. ложка, морковь 2 шт., свекла 1 шт., вода 1 стакан.

Настой из очищенных сушеных плодов шиповника. Плоды шиповника (без сердцевин) моют холодной водой, расти-

рают, заливают крутым кипятком в эмалированной посуде и кипятят при закрытой крышке 10 минут. Снимают с огня и в той же посуде настаивают в течение 3 часов при комнатной температуре, затем настой процеживают через плотную стерильную материю в стерильный сосуд. Сахарный сироп в настой шиповника добавляют перед употреблением.

Настой шиповника использовать в тот же день (иначе разрушается значительная часть витамина С).

Раскладка на 100 мл (на одну порцию): плоды шиповника 5 г, вода 95 мл, сахарный сироп 5 мл.

Настой из цельных плодов шиповника. Плоды промыть холодной водой, залить крутым кипятком в эмалированной посуде и кипятить при закрытой крышке в течение 10 минут. Снять с огня, дать настояться в течение 24 часов при комнатной температуре, затем процедить через плотную стерильную материю в стерильный сосуд, туда же добавить свежeproкипяченный сахарный сироп. Питье тщательно перемешивают, разливают в стерильную бутылочку и закупоривают.

Раскладка на 100 мл (на одну порцию): плоды шиповника 10 г, вода 96 мл, сахарный сироп 5 мл.

ВИТАМИННЫЕ И ВКУСОВЫЕ ДОБАВКИ

Паста из пекарских дрожжей. К дрожжам добавить небольшое количество воды и растереть их до консистенции густой сметаны. Помешивая, добавить всю оставшуюся воду. Поставить на слабый огонь и, при непрерывном помешивании, довести до кипения. Кастрюлю закрыть крышкой, на 2 часа поместить в водяную баню, после этого добавить раствор соли. Готовую дрожжевую пасту переложить в стеклянную банку, завязать тремя слоями марли и хранить в сухом, прохладном месте. При правильном хранении пасту можно использовать в течение 2 дней. Дрожжевая паста дается с 2 месяцев по 1 чайной ложке 2 раза в день с молоком или в блюдах прикорма. Детям старше года — по одной столовой ложке 2 раза в день в супе, овощах или в чистом виде.

Раскладка: дрожжи 1000 г, вода 700 мл, 25%-ный раствор поваренной соли 40 мл.

Гидролизаты из сухих пивных дрожжей. 20—40 г дрожжей тщательно растереть и кипятить на слабом огне 15—20 минут, доливая двойное количество кипяченой воды. После кипячения добавить 10—15 г сахара или сахарного сиропа и снова кипятить в течение 5—10 минут. Полученную массу

охладить и давать в два приема (можно вместе со смесями).

Раствор поваренной соли. 25 г соли всыпать в кастрюлю, залить горячей водой и, помешивая, прокипятить на слабом огне в течение 10 минут. Готовый раствор (25%-ный) процедить через двойной слой марли с прослойкой стерильной ваты, долить кипятком, чтобы получилось 100 г раствора, вновь прокипятить, слить в стерильную (прокипяченную) бутылочку и закрыть стерильной пробкой.

Раствор соли употребляют в количестве 3 г (неполная чайная ложка) на 200 г пищи.

Раскладка: соли 25 г, вода 100 г.

Сахарный сироп. 100 г сахара всыпать в кастрюлю, залить горячей водой, кипятить на слабом огне 20 минут и процедить через двойной слой марли с прослойкой стерильной ваты.

Если сахарного сиропа получится меньше 100 г, следует добавить кипятком через тот же фильтр, сироп вновь прокипятить, налить в стерильную бутылочку, после чего закрыть плотно стерильной пробкой. Сахарный сироп следует готовить ежедневно.

Раскладка: сахар 100 г, вода 100 г.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Основные источники белка

Продукты	Содержание белка (г в 100 г продукта)
Масло	18,9—20,2
Печень	18,7
Куры	18,2—20,8
Кролик	20,7
Рыба	17,5
Яйцо	12,7
Сыр (российский)	23,4
Молоко	2,8
Творог	14,0
Хлеб (пшаной)	6,5
Хлеб (пшеничный)	8,1
Фасоль	22,3
Горох	23,0
Гречка	" 11,3

Приложение

№ 2

Животный жир		Растительный жир	
Продукты	Содержание жира (г в 100 г)	Продукты	Содержание жира (г в 100 г)
Масло сливочное Сливки 10% (сметана) Сливки 20% (сметана) Творог жирный Сырки творожные детские Сало (шпиг)	82,5 10,0 20,0 18,0 23,0 92,8	Масло растительное Масло кукурузное Масло хлопковое Масло соевое	99,9 99,9 99,9 99,9

Приложение № 3

Основные источники углеводов

Продукты	Содержание	
	углеводов (г в 100 г)	% клетчатки
	44,8	0,6
Хлеб ржаной	44,7	0,06
Хлеб пшеничный	68,0	1,1
Крупа гречневая	77,3	0,4
рисовая	69,3	0,7
пшено	65,4	2,8
овсяная	99,8	0
Сахар	19,7	1,0
Картофель	7,0	1,2
Морковь	5,4	0,7
Капуста Свекла	10,8	0,9
Арбуз	9,2	0,5
Абрикосы	10,5	0,8
Яблоки	11,3	0,6
Виноград	17,5	0,6
Смородина черная	8,0	3,0
Смородина красная	8,0	2,5
Малина	9,0	5,1
Клубника	8,1	4,0

Приложение № 4

Основные источники витамина С

Продукты	Содержание витамина С (мг в 100 г)	
	Овощи	
Щавель	4	
Шпинат	3	
Укроп	5	
Петрушка	5	
Перец красный	1	
сладкий	0	
Лук зеленый (перо)	0	
Картофель	1	
Капуста белокочанная	5	
Капуста цветная	0	
Томаты	2	
	0	
	3	
	0	
	2	
	0	
	5	
	0	
	7	
	0	
	2	
	5	

Фрукты

Шиповник (свежий)	4
Шиповник (сухой)	7
Смородина черная	0
Смородина красная	1
Облепиха	2
Земляника садовая	0
Крыжовник	0
Апельсины	2
Мандарины	5
Лимоны	2
Яблоки	0
Вишня и	0

Основные источники витамина В₆

Продукты	Содержание витамина В ₆ , (мг в 100 г)
Хлеб ржаной	0,11
Хлеб пшеничный	0,21
Дрожжи пекарские	0,6
Крупа гречневая	0,53
Пшено	0,62
Крупа овсяная «Геркулес»	0,45
Горох	0,9
Печень	0,3
Почки	0,39

Приложение № 6

Основные источники витамина В₂

Продукты	Содержание витамина В ₂ , (мг в 100 г)
Мясо	0,18
Печень	2,19
Куры	0,17
Яйцо	0,44
Молоко	0,13
Сыр	0,3
Творог	0,3
Сметана	0,11
Дрожжи пекарские	0,68
Зеленый горошек	0,19
Фасоль (стручковая)	0,2
Шпинат	0,25
Шиповник (свежий)	0,33

		<i>Приложение № 7</i>	
Основные источники витамина А			
Наименование продукта	Витамин А (мг в	100 г)	Каротин (мг в 100 г)
Рыбий жир	19		
Печень	3,83		1,0
Масло сливочное	0,5		0,34
Яйцо	0,35		—
Сыр	0,26		0,17
Творог	0,1		0,06
Сметана	0,15		0,05
Горошек зеленый	—		0,4
Лук зеленый	—		2,0
Морковь	—		9,0
Петрушка	—		1,7
Салат	—		1,75
Спаржа	—		0,3
Томаты	—		1,2
Шпинат	—		4,5
Чеснок	—		4,2
Шавель	—		2,5
Тыква	—		1,5
Абрикосы	—		1,6
Рябина черноплодная	—		9,0
Слива			1,2
		<i>Приложение № 8</i>	
Основные источники кальция			
Наименование продукта	Содержание	кальция (мг в 100 г)	
Молоко		121	
Творог		112	
Сыр		1000	
Фасоль		223	
Яйцо		55	
129			

Приложение № 9

Основные источники фосфора

Наименование продукта	Содержание фосфора (мг в 100 г)
Мясо	210
Печень	342
Куры	298
Сыр	544
Творог	217
Яйцо	185
Рыба	222
Крупа овсяная	363
Крупа гречневая	298

Приложение № 10

Основные источники магния

Наименование продукта	Содержание магния (мг в 100 г)
Хлеб ржаной	49
Хлеб пшеничный	65
Крупа гречневая	98
Крупа овсяная «Геркулес»	142
Пшено	101

Приложение № 11

Основные источники железа

Наименование продукта	Содержание железа (мг в 100 г)
Мясо	2,8
Печень	6,0
Язык	5,0
Куры	3,0
Яйцо	3,7
Крупа гречневая (продел)	8,0
Крупа овсяная «Геркулес»	7,8
Крупа перловая	3,3
Петрушка (зелень)	1,9
Свекла	1,4
Персики	4,1
Яблоки	2,2

Приложение № 12

Содержание основных пищевых веществ в
100 г восстановленной молочной смеси

Пищевые вещества	Содержание	Пищевые вещества	Содержание
Белки, г	1,8	Витамины, мг:	
Жиры, г	3,5	А	0,085
Углеводы, г	7,0	В ₁	0,001
лактоза	7,0	В ₂	1,50
Минеральные вещества, г		С	5,50
кальций	0,53	РР	0,70
фосфор	79	В	0,06
мель	53	В	0,10
цинк	0,04	В	0,30
марганец	0,50	В	0,04
железо	0,004	В ₁₂	0,00015
	1,20	В (фолиевая кислота)	0,005
		Калорийность, ккал	67

Приложение
№ 13

Содержание основных пищевых веществ в 100 г восстановленных

Пищевые вещества	«Малютка»	«Малыш»	«Малыш»	«Малыш»
		с овсяной мукой	с гречневой мукой	с рисовой мукой
Белки, г	2,0	2,1	2,1	2,0
Жиры, г	3,5	3,5	3,5	3,5
молочный	2,6	2,6	2,6	2,6
растительный	0,9	0,9	0,9	0,9
Углеводы, г	7,0	6,9	6,9	7,0
лактоза	2,5	2,5	2,5	2,5
сахароза	3,1	3,1	3,1	3,1
лекстрин-мальтоза	1,4	—	—	—
крахмал муки	—	1,3	1,3	1,4
Минеральные вещества	0,5	0,4	0,4	0,4
кальций	82	89	76	86
фосфор	51	53	51	46
железо	0,7	0,9	1,0	0,8
Калорийность, ккал	66	66	66	66

Приложение № 14

Содержание основных пищевых веществ в
100 г ацидофильной смеси

Пищевые вещества	Содержание	Пищевые вещества	Содержание
Белки, г	1,8—1,9	Витамины, мг	
Жиры, г	3,5	А	0,06
молочный	2,6	В	0,001
растительный	0,9	Е	1,000
Углеводы, г	7,0	С	5,00
лактоза	2,5	Р	0,05
сахароза	3,1	В	0,07
декстрин-мальтоза	1,4	В	0,04
Минеральные вещества,	500	pp	0,40
кальций	80	Кислотность, Т°	50—70
фосфор	50	Количество ацидо-	
калий	90	фильной палочки	
натрий	20	в 1 г	10—100 млн
железо	0,7	Калорийность, ккал	65

Приложение № 15

Содержание основных пищевых веществ в
500 г молочной смеси «Виталакт»

Пищевые вещества	Содержание	Пищевые вещества	Содержание
Белки, г	2,3	сахароза	2,0
		декстрин-мальтоза	0,5
Жиры, г	3,6	Минеральные веществ-	
молочный	3,0	ва, мг	0,7
растительный	0,6	кальций	90
		фосфор	80
Углеводы, г	8,2	железо	0,23
лактоза	5,7	Калорийность, ккал	75

Приложение

Содержание основных пищевых
веществ детских

№ 16 100 г

Пищевые вещества	«Биолакт-2»	«Балдырган»
Белок, г	2,9—3,1	2,7—2,9
Жир, г	3,1—3,2	2,5—3,7
Углеводы, г	8,1—9,0	6,9—7,2
Витамины, мг:		
С	4,6—6,2	4,0—6,2
В ₁	0,040	0,046—0,06
В ₂	0,14	0,10—0,16
В ₆	0,233	—
В ₁₂	0,144	—
В ₁₅	0,0040	—
pp	0,48—0,60	0,5—0,8
А	0,08	0,05—0,08
Д	0,0002	—
Е	0,12—0,16	0,7—0,9
Минеральные вещества, мг:		
кальций	108—112	108—112
фосфор	90—95	90—95
магний	9—12	9—12
железо	0,15—0,20	0,4—0,6
медь	0,04—0,06	0,04—0,00
цинк	0,25—0,39	0,36—0,40
Калорийность, ккал	76,9	74,5

Приложение № 17

Содержание основных пищевых веществ
в 100 г детских мясных

Консервы	Белки, г	Жиры, г	Минеральные вещества, мг
«Малыш»	13,0	9,0	1,3
«Мальшюк»	12,0	6,0	1,2
«Винни-Пух»	14,0	10,0	1,5
«Геркулес»	11,5	12,0	1,3
«Беззубка»	12,0	11,0	1,3
«Язычок»	9,0	9,0	1,2
«Чебурашка»	12,0	9,0	1,3

Приложение № 20

Примерные нормы нарастания массы тела и роста ребенка первого года жизни

Возраст, в месяцах	Нарастание массы тела (г)		Нарастание роста, см	
	за месяц	за истекший период	за месяц	за истекший период
1	600	600	3	3
2	800	1400	3	6
3	800	2200	2,5	8,5
4	750	2950	2,5	11
5	700	3650	2	13
6	650	4300	2	15
7	600	4900	2	17
8	550	5450	2	19
9	500	5950	1,5	20,5
10	450	6400	1,5	22
11	400	6800	1,5	23,5
12	350	7150	1,5	25

Приложение № 21

Пример расчета и коррекции питания (ребенок в возрасте 2 месяцев, масса тела 6000 г (при рождении 4600 г),

Рацион	Кол-во, мл	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
«Виталакт-ДМ»	900	18,0	32,4	67,5	644,8
Сок яблочный	30	0,2	—	3,5	14,1
Всего в сутки		18,2	32,4	71	658,9
На 1 кг массы тела		3,0	5,4	11,8	109,8
Норма на 1 кг массы тела		3,5	6,5	13,0	125,0
Дефицит на 1 кг массы тела		0,5	1,1	1,2	15,2
Дефицит на всю массу тела в сутки		3,0	6,6	7,2	91,2

Продолжение прилож.

№ 21 Коррекция питания

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, Р	Калорийность, ккал
Творог жирный, 20 г Растительное масло, 1 ч. ложка Пюре яблочное, 30 г	2,8 0,2	3,6 3,0	0,3 5,8	45,2 27,0 23,1
Всего	3,0	6,6	6,1	95,3

Приложение

№ 22 Примерный суточный набор продуктов для детей 1 — 1,5 года и

Продукты	Возраст, лет	
	1 —	1,5—3
Хлеб ржаной	10	30
Хлеб пшеничный	40	60
Мука пшеничная	5	16
Мука картофельная	—	3
Крупы бобовые макаронные изделия	25	30
Картофель	100	150
Овощи разные	150	200
Фрукты свежие	100	130
Фрукты сухие	—	10
Сахар	40	50
Кондитерские изделия	—	7
Мясо	60	85
Рыба	20	25
Яйцо	25	1 шт.
Масло сливочное	12	17
Масло растительное	3	6
Молоко кефир	650	600
Творог	40	50
Сыр	3	3
Сметана	—	5
Кофейный напиток	1	1
Чай	0,1	0,2
Соль	1,5	2

Приложение

№ 23 Таблица замены продуктов (по белкам и жирам)

Продукты	Кол-во продукто в, г	Химический состав, г			Добавить к суточному рациону (- 1-), снять с него (—)
		белки	жиры	углеводы	
Хлеб					
Хлеб пшеничный	100,0	7,00	0,70	49,10	
Мука пшеничная	75,0	6,97	0,75		
Макароны	75,0	7,07	0,60		
Крупа манная	75,0	7,12	0,52		
Картофель					
Картофель	100,0	1,30	—	15,10	
Свекла	160,0	1,28			
Морковь	150,0	1,35			
Капуста	110,0	1,32			
Свежие яблоки					
Свежие яблоки	100,0	0,20	—	10,10	
Сухие яблоки	20,0	0,26		9,96	
Сухие фрукты (курага)	10,0	0,25		6,79	
Молоко					
Молоко	100,0	2,80	3,50	4,50	0,82
Творог	25,0	3,00	2,12		Масло +1,0
Мясо	25,0	3,22	0,65		Масло + 2,5
Рыба (судак)	35,0	2,87	0,14		Масло + 3,5
Мясо					
Мясо	100,0	12,90	2,60	3,63	Масло—6,5
Творог	110,0	13,20	9,35		Масло+ 2,0
Рыба (судак)	155,0	12,72	0,62	20,70	Масло—13,5
Молоко	460,0	12,88	16,10	0,42	Масло—11,0
Яйцо	140,0	12,60	13,58		
Рыба					
Рыба (судак)	100,0	8,20	0,40	2,31	Масло—1,0
Мясо	65,0	8,38	1,69	13,80	Масло—6
Творог	70,0	8,40	5,95	0,7	Масло—10,0
Молоко	300,0	8,40	10,50		Масло—8,0
Яйцо	90,0	8,10	9,18		



Приложение № 24

Сведения о массе пищевых продуктов в наиболее употребляемых мерах объема

Для наиболее употребляемых в домашних условиях емкостей приняты следующие объемы: стакан чайный — 250 мл, стакан граненый — 200 мл, столовая ложка — 18 мл, чайная ложка — 5 мл.

В нижеследующей таблице масса продуктов в стакане приведена при заполнении его до верхней кромки, масса в ложке — «с верхом» (за исключением жидких продуктов).

Продукты	Масса, г				
	стакан		ложка		
	чайный	граненый	столовая	чайная	
1	2	3	4	5	
Зерно и продукты его переработки					
Мука	150	130	25	8	
Крупа					
манная	200	160	25	8	
гречневая ядрица	210	170	25	8	
рисовая	230	185	25	8	
пшено	220	180	25	8	
толокно	140	ПО	22	6	
овсяная	170	135	18	5	
овсяные хлопья					
«Геркулес»	90	70	12	3	
перловая	230	185	25	8	
ячневая	180	145	20	6	
пшеничная					
ская», «Артек»	180	145	20	6	
Горох лущеный	230	185	—	—	
Крупа «Здоровье»	180	145	20	6	
Крупа «Флотская»	180	145	20	6	
Кондитерские изделия					
Сахар-песок	200	160	25	8	
Крахмал	200	160	30	9	
Мед натуральный	—	—	30	9	
Молочные продукты					
Молоко	250	200	18	5	
Сливки 20%	250	200	18	5	
Сметана 10%	250	2 (К)	20	9	
Сметана 30%	250	—	25	11	
Сметана «Летская»	250	200	25	11	
Творог жирный	—	—	17	5	
Творог нежирный	—	—	17	5	
Творог мягкий диетический					
—	—	—	20	7	
Творог «Здоровье»	—	—	17	5	

		<i>шшшшшш</i> <i>ш</i>		Продолжение прилож. № 24		
1		2		3	4	5
		Продукты детского питания				
Молочные смеси						<i>б</i> <i>б</i> <i>б</i> <i>б</i> <i>б</i> <i>б</i> <i>б</i> <i>б</i> <i>б</i> <i>б</i>
«Малыш»		—	—	22		
Ацилофильные смеси						
«Малютка»		—	—	8		
«Малыш»		—	—	8		
Мука диетическая						
" гречневая		160	130	25		
" рисовая		160	130	25		
" овсяная		130	—	20		
" злаковая		160	130	25		
Каша молочная				10		
гречневая		—	—		<i>4</i> <i>a</i>	
" рисовая		—	—	10		
" овсяная		—	—	10		
" манная		—	—	10	<i>4</i> <i>b</i>	
Сухое молоко «Виталакт»		—	—	20		
Кефир жирный		250	200	18	<i>6</i> <i>э</i> <i>о</i> <i>5</i> <i>5</i> <i>6</i> <i>£</i> <i>т</i> <i>12</i> <i>0</i>	
Ацилофилин		250	200	18		
Простокваша		250	200	18		
Ряженка		250	200	18		
Молоко сухое		—	—	20		
Молоко сгущенное						
релизованное		—	—	18		
Молоко сгущенное с сахаром		—	—	30		
Масло сливочное (растопленное)				17		
Жиры растительные и жирные продукты						
Мargarin		—	—	15	<i>4</i> <i>5</i>	
Растительные масла		—	—	17		
		Фрукты, ягоды				
Вишня		165	130	—	<i>—</i> <i>—</i> <i>—</i> <i>—</i> <i>—</i> <i>—</i> <i>—</i> <i>—</i> <i>—</i> <i>—</i>	
Черешня		165	130	—		
Клюква		145	115	—		
Крыжовник		210	165	—		
Малина		180	145	—		
Смородина красная		175	140	—		
Смородина черная		155	125	—		
Черника		200	180	—		
Шиповник сухой		---	---	20		
		140		<i>ш</i> <i>ш</i>		<i>шшшш</i> <i>ш</i>

		Продолжение прилож. № 24		
1	2	3	4	5
Фруктовые консервы и		пищевые концентраты		
Сок томатный	250	200	18	5
Фруктовые соки	250	200	18	5
Компот яблочный	250	200		
Компот вишневый	250	200		
Компот грушевый	250	200		
Варенье			45	20
Джем			40	15
		Приложение № 25		
Сведения о массе пищевых продуктов				
	Продукты		Масса 1 шт., г	
	1		2	
Хлеб и хлебобулочные изделия				
	Булка городская		200	
	Булочка молочная		200	
	Барапки простые		25	
	Барапки молочные		30	
	Сухари простые		10	
	Сухари сливочные		20	
Кондитерские изделия				
	Сахар-рафинад прессованный		7,5	
	Сахар-рафинад быстрорастворимый		6	
	Мармелад		12,5	
	Пастила		15	
	Зефир		33	
	Печенье сахарное		13,5	
	Печенье слоеное		35	
	Галеты		15,5	
	Вафли		14	
	Пряники		20	
Молочные продукты				
	Сырки глазированные		50	
	Сыры плавленые		30 и 100	
1		141		1

<i>Продолжение прилож. № 25</i>			
		1	2
		Картофель, овощи, фрукты,	ягоды
		Картофель	100
		Лук репчатый	75
		Морковь красная	75
		Огурцы грунтовые	100
		Петрушка (корень)	50
		Томаты диаметр 5,5 см	75
		диаметр 6,5 см	115
		Абрикосы	26
		Бананы	72
		Гранат	125
		Груша	135
		Персики	85
		Слива	30
		Яблоки диаметр 5 см	90
		диаметр 6,5 см	130
		диаметр 7,5 см	200
		Апельсин диаметр 6,5 см	100
		диаметр 7,5 см	150
		Лимон	60
		Земляника садовая	8
		Мясо и мясные продукты	
		Сардельки	100
		Сосиски	50
		Яйцепродукты	
		Яйца куриные 1 категории	147
		<i>Приложение № 26</i>	
		Нормы отходов при холодной и тепловой обработке продуктов	
		--	
		Продукты	
		Проценты отхода	
		--	
		Продукты	
		при холодной обработке	
		при тепловой обработке	
		1	2
		3	
		Мясо (говядина)	
		30,5	
		варка	
		38	
		тушение	
		40	
		мелкие куски: азу гуляш полжарка беф-строганов	
		37	
1		142	

Продолжение прилож. № 26

1	2	3
Котлеты, битки, шницели		
жарение		19
Тефтели		
жарение и тушение		15
Зразы рубленые		
жарение		15
Рулет с яйцом		
жарение		12
Куры	25	
варка		28
Печень	7	
тушение и жарение		28
Рыба: хек	41	
отварной		18
жареный		18
филе хека (с кожей без костей)	52	
жареное		20
припущенное		18
треска	43	
отварная		18
жареная		20
филе трески (с кожей без костей)	54	
жареное		20
припущенное		18
Сосиски		25
Колбаса		
вареная		3
сырокопченая	2	
Сыр	6	
Творог при протирании	1	
Картофель		
очищенный	40	
молодой	20	21
жареный		21
вареный в кожуре с последующей очисткой		42
Морковь		
очищенная	25	
пассерованная		22
вареная в кожуре с последующей очисткой		25
вареная или припущенная дольками (кубиками)		0
Свекла		
очищенная	25	
отварная с последующей очисткой		27
Капуста белокочанная		
очищенная	20	
тушеная		21
Лук репчатый	16	
пассерованный для супов		26
для соусов и вторых блюд		50

Лук зеленый	Огурцы свежие	20
неочищенные	очищенные	
Помидоры свежие	Редис красный с ботвой	
Редис красный обрезной	Салат	
Горошек зеленый консервированный	Кабачки	
при тушении	Арбузы	
Яблоки с удаленной семенной коробочкой	Груши с удаленной семенной коробочкой	
Абрикосы	Персики	
Слива свежая	Вишня с плодоножкой	
Вишня без плодоножки	Виноград	
Смородина красная	Смородина черная	22
Земляника садовая (клубника)	Клюква	
Апельсин очищенный		

Нормы жидкости для варки 1 кг круп и макаронных изделий и выход готовых блюд

Наименование	Количество жидкости, л	Выход готового блюда, кг
1	2	3
Гречневая		
рассыпчатая	1,5	2,1
вязкая	3,2	4,0
Пшеничная		
рассыпчатая	1,8	2,5
вязкая	3,2	4,0
жидкая	4,2	5,0
Рисовая		
рассыпчатая	2,1	2,6
вязкая	3,6	4,5
жидкая	5,7	6,5

Продолжение прилож. № 27

1	2	3
Перловая		
рассыпчатая	2,4	3,0
вязкая	3,7	4,5
Ячневая		
рассыпчатая	2,4	3,0
вязкая	3,7	4,5
Овсяная		
вязкая	3,2	4,0
жидкая	4,2	5,0
Овсяная «Геркулес»		
вязкая	3,7	4,5
жидкая	5,7	6,5
Манная		
вязкая	3,7	4,5
жидкая	5,7	6,5
Пшеничная		
рассыпчатая	1,8	2,5
вязкая	3,2	4,0
жидкая	4,2	5,0
Кукурузная		
рассыпчатая	2,4	3,0
вязкая	2,7	3,5
жидкая	4,2	5,0
Макаронные изделия		
макароны лапша рожки шпаци вермишель	6,0	3,0
Бобовые		
горох, фасоль	2,5	2,1

Приложение № 28

Сроки хранения продуктов

Наименование продуктов	Сроки хранения и реализации при температуре не более 4–8°
1	2
Мясные крупнокусковые полуфабрикаты Мясные порционные полуфабрикаты (бифштекс, антрекот, филе, лангет, мясо духовое, эскалоп, шницель без панировки, бифштекс с насечкой, котлеты натуральные, отбивные, зразы натуральные)	48 ч 36 ч

<i>Продолжение прилож. № 2Я</i>		
	1	2
	Мясные панировки полуфабрикаты	
	<i>(помидор, котлеты, отбивные, панировка)</i>	24 ч
	Мясные мелкокусковые полуфабрикаты	
	<i>(бефстроганов, полжарка, азв, гуляш, суповой набор, мясо для паштетов, рагу, мясо для плова)</i>	24 ч
	Мясо фасованное (от 0,4 до 1,5)	36 ч
	Шашлык маринованный (полуфабрикат)	24 ч
		<i>(при температуре не выше + 20° не более 3 ч)</i>
	Мясной фарш натуральный и замороженный, вырабатываемый мясоперерабатывающими предприятиями	16 ч
	<i>при температуре ниже 0°</i>	<i>48 ч"</i>
	Мясной фарш натуральный, вырабатываемый предприятиями торговли и общественного питания	6 ч
	Субпродукты	
	охлажденные	12 ч
	замороженные	24 ч
	Котлеты, бифштексы рубленые мясные, котлеты из мяса круп, гусей, рыбные, рыбно-картофельные и овощные — полуфабрикаты	12 ч
	готовые	24 ч
	Голубцы, фаршированные мясом и рисом (полуфабрикаты)	6 ч
	Пельмени, фрикадельки, полуфабрикаты мясные рубленые (замороженные)	24 ч
		<i>(при температуре ниже 0° — не более 72 ч)</i>
	Мясо отварное	24 ч
	Мясо, печень, жареные	48 ч
	Стулень мясной, мясо заливное	12 ч
	Паштеты мясной, из печени куриной и птичий	24 ч
	Мясо птицы	
	охлажденное	48 ч
	замороженное	72 ч
	Полуфабрикаты из мяса и потрохов птицы	
	потроха, кости	12 ч
	набор из мяса птицы	48 ч
	суповой набор, куриный	24 ч
	филе панированное	24 ч
	филе натуральное	48 ч
	пыпята «любительские»	48 ч
	Куры, пыпята отварные	24 ч
		<i>(при температуре не выше + 20° — не более 3 ч)</i>
	Мясо птицы жареное (пыпята, утята, утки, гуси, индейки)	48 ч
	Колбасы вареные, мясные, <i>улебы</i> , колбасы из мяса птицы	
	высшего сорта	72 ч
	первого, второго сорта	48 ч
1	146	

1	2
Колбасы вареные третьего сорта и с добавле-	
нием субпродуктов	48 ч
Колбасы пиверные, колбасы кровяные, зельцы	
высшего, первого, второго сорта	48 ч
Колбасы пиверные, колбасы кровяные, зельцы	
третьего сорта	12 ч
Хлебы колбасные	24 ч
Колбасы вареные, окорока, рулеты вареные	
и копчено-вареные, упакованные под вакуумом	
в полимерные пленки	24 ч
Сосиски и сардельки мясные	48 ч
Сардельки белковые и субпродуктовые	48 ч
Бужениал, рулет отварной, бекон и говядина	
прессованные	72 ч
Рулет из рубцов	24 ч
Полуфабрикаты специальной разделки из рыб	
(камбала, палтус, треска, сулак, навага, став-	
рида)	36 ч
Рыба порционированная в сухарях (полуфаб-	
рикат)	24 ч
Рыбный пашлык (полуфабрикат)	При температуре от -2°
	до $+20^{\circ}$ не более 24 ч
Рыба жареная	48 ч
Рыба печеная	72 ч
Рыба фаршированная	48 ч
Раки вареные	12 ч
Рыба и рулеты горячего копчения	72 ч
Зельц рыбацкий	12 ч
Колбаса и сосиски рыбные	48 ч
Сельдь с овощами в томате закусочная	72 ч
Студень рыбный, рыба заливная	12 ч
Сельдь рубленая	24 ч
Масло селедочное	24 ч
Паста «Океан»	При температуре от -1°
	до -3° не более 72 ч
Молоко, выпускаемое в пастерных, флягах и	
расфасованное в бутылки, пакеты (с наполни-	
телем или без наполнителя)	36 ч
Сливки и сливочные напитки	36 ч
Простокваша, кефир, кисломолочный напиток	
«Молодость», напитки «Южный», «Снежок»,	
«Московский», ацидофильные напитки, напитки	
из пахты, йогурт, кефир «Таллинский», просто-	
кваша ацидофильная	36 ч
Напитки из сыворотки (квас молочный, сыво-	
роточный напиток с томатным соком «Новый»)	48 ч
Кумыс натуральный (из кобыльего молока),	
кумыс из коровьего молока	48 ч
Сметана	72 ч
Сливки взбитые	20 ч

1	2
Творог жирный, обезжиренный, мягкий, диетический зернистый со сливками	36 ч
Пасты из творога: летская, белковая «Злоповье»	36 ч
Творожная масса сырки творожные	36 ч
Творожные полуфабрикаты: сырники, тесто для сырников, вареники с творогом, тесто для вареников, полуфабрикат для запеканки творожной с изюмом	36 ч
Торт творожный	24 ч
Сливочные сыры в полимерной упаковке	
сладкие	48 ч
соленые	72 ч
Беляши с мясом	24 ч
	(при температуре не выше + 20° не более 6 ч)
Блинчики с мясом (полуфабрикаты)	12 ч
Блинчики с творогом (полуфабрикаты)	12 ч
Бутерброды с колбасой, ветчиной, рыбой	3 ч
Пирожки столовые жареные, печеные, кулебяки, расстегаи (с мясом, рыбой, субпродуктами)	24 ч
	(при температуре не выше + 20° не более 6 ч)
Торты и пирожные:	
с белково-взбивным кремом или фруктовой отделкой	72 ч
со сливочным кремом	36 ч
с кремом из сливок	6 ч
с заварным кремом	6 ч
Желе фруктовое-ягодное, молочное, кефирное, сливочное	12 ч
Крупяные гарниры	12 ч
Овощи вареные неочищенные	6 ч
Полуфабрикат жареного картофеля	48 ч
Быстрозамороженные обеленные, закусовые блюда, гарниры, овощные полуфабрикаты	24 ч
Винегрет, салаты (картофельный, овощной, мясной, рыбный, диетический)	12 ч
	(в незаправленном виде)

**Сведения
о пищевой и энергетической ценности 100
г пищевых продуктов**

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, ккал
1	2	3	4	5
Молоко коровье	2,8	3,2	4,7	59,0
Кефир	2,8	3,2	4,1	58,0
Смесь «Летолакт» (восстановленная)	1,8	3,5	7,03	67,0
Смеси «Малютка» и «Малыш» (жирные и восстановленные)	2,0	3,4	7,02	66,0
Смесь «Витагакт» (жирная и восстанов- ленная)	2,3	3,6	7,5	72,0
Смесь «Балбобек»	1,8	3,5	7,0	72,0
«Биолакт»	3,0	3,2	8,5	77,0
«Бальдгган»	2,8	3,6	7,1	75,0
В-смеси	1,9	2,3	7,5	59,0
Смесь «Крепыш» (вос- становленная)	2,5	2,0	7,3	59,7
«Здоровье»	2,2	2,1	7,3	58,5
Сливки 10%-ной жир- ности	3,0	10,0	4,0	118,0
Творог 9%-ной жир- ности	17,0	9,0	1,0	156,0
Творог 18%-ной жир- ности	14,0	18,0	1,0	226,0
Сыр голландский	26,8	27,3	—	353,0
Масло сливочное	0,6	82,5	0,9	749,0
Масло растительное	0	99,9	—	899,0
Хлеб белый	7,6	0,9	49,7	240,0
Хлеб ржаной	5,5	1,0	37,0	170,0
Пшеница	8,0	12,0	74,0	417,0
Сухари	11,0	1,0	72,0	331,0
Сахарный песок	—	—	99,8	376,0
Мясной бульон	1,0	—	1,0	8,0
Овощной суп на мяс- ном бульоне	1,0	2,0	5,0	43,0
Мясное пюре	14,0	2,0	—	85,0
Говядина отварная	25,8	16,8	—	254,0
Котлета говяжья	14,6	11,8	13,6	220,0
Яйцо куриное (1 шт.)	5,2	4,7	—	63,0
Треска отварная	17,8	0,7	—	78,0
Каша рисовая (на воде)	6,0	0,4	62,1	283,0
Картофель отварной	4,0	0,8	33,4	164,0
Капуста белокочанная	1,8	0,1	4,7	26,0

1		2	3	4	5
Кабачки		0,6	0,3	4,9	21,0
Морковь		0,8	—	4,3	20,0
Помидор (1 шт.)		0,8	2,7	10,0	14,0
Огурец (1 шт.)		0,7	2,4	21,0	12,0
Овощное пюре		2,0	3,0	16,9	105,6
Апельсин (1 шт.)		0,9	—	8,1	34,0
Абрикосы		0,9	—	9,0	38,0
Виноград		0,6	—	16,0	63,0
Яблоко (1 шт.)		0,4	—	9,8	39,0
Клубника		1,8	—	14,2	61,0
Сок яблочный		1,0	—	12,0	47,0
Сок вишневый		1,0	—	12,0	47,0
Сок виноградный		1,0	—	45,3	180,0
Сок черносмоловый		1,0	—	8,0	39,0
Сок морковный		1,0	—	6,0	73,0
Сок томатный		2,5	—	8,3	45,0
Сок абрикосовый		1,0	—	14,0	56,0
Яблочное пюре		1,0	—	19,0	77,0
Пюре из яблок и шиповника (яблоко и вишен, яблок и абрикос, яблок и айвы)		1,0	—	22,0	90,0
Пюре из абрикос		1,0	—	18,0	76,0
Пюре из чернослива		0,8		28,0	110,0
		150			

ЛИТЕРАТУРА

- Видрашко В. Ф.** Организация питания в дошкольных учреждениях. М., 1969.
- Дружинина Л. В.** Перспективы использования консервированных продуктов в питании детей различных возрастных групп.— Педиатрия, 1980, № 11.
- Еренков В. А. Детское питание. Кишинев, 1985.
- Кисляковская В. Г.** Питание детей раннего возраста. М., 1976.
- Китикарь Ф. М.,** Лазарев С. Г., Шляхов Э. Н., Андриеш Л. П. Уход, питание и вакцинопрофилактика ребенка. Кишинев, 1981.
- Мазурин А. В. Учебное пособие по питанию здорового ребенка. М., 1980.
- Маслов М. С. Руководство по педиатрии. М., 1952.
- Молодым родителям/Под ред. Студеникина М. Я. и Ладодо К. С. М., 1976.
- Новикова Е. Ч.,** Ладодо К. С, Бреиц М. Я. Питание детей. М., 1983.
- Основные принципы питания детей и подростков /Под ред. Фатеевой Е. М. и др. М., 1974.
- Покровский А. А.** Физиолого-биохимические основы разработки продуктов детского питания. М., 1972.
- Сердюковская Г. Н. Социальные условия и состояние здоровья школьников. М., 1980.
- Справочник по детской диететике /Под ред. **Воронцова И. М. и Мазурина А. В.** М., 1980.
- Студеникин М. Я.,** Ладодо К. С. Питание детей раннего возраста. Л., 1973.
- Химический состав пищевых продуктов /Под ред. **Покровского А. А. М.,** 1976.



СОДЕРЖАНИЕ

Значение отдельных компонентов пищи в питании детей раннего		
— возраста	4	
Потребность детей в основных пищевых		14
веществах.....		
Характеристика отдельных пищевых продуктов, используемых для		
Ка питания детей.....		17
Мс Специализированные продукты для питания детей первого года		
жизни	24	
По Питание беременной		
женщины.....	32	
Ог Питание кормящей матери.....		36
Ов Питание ребенка с рождения до 3		
лет.....	39	
Ап Питание новорожденного		
ребенка.....	39	
Аб Питание ребенка в возрасте от 1 до 4		
месяцев.....	47	
Ви		
Питание ребенка 4—8 месяцев, правила и сроки введения		
при-		
Яб корма.....	51	
К, Питание ребенка 9—12 месяцев.....		57
Со		
Смешанное и искусственное вскармливание детей первого		
года		
Со жизни.....	62	
Со! Питание детей от 1 года до 3		
лет.....	68	
Со! Питание детей при		
заболеваниях.....	79	
hoi Питание недоношенного		
ребенка.....	79	
Со! Питание при рахите.....		83
Со! Питание при анемии.....		85
Со! Питание при аллергии.....		87
Яб. Питание детей с низкой массой		
тела.....	90	
Пю Питание при избыточной полноте		
(ожирении).....	93	
пов Питание при остром респираторном		
заболевании.....	95	
иiei Питание при остром кишечном		
заболевании.....	97	
яб! Особенности кулинарной обработки пищи для		
детей.....	99	
Пю Блюда детского питания.....		100
Пю Молочные смеси.....		102
Холодные блюда и		
закуски.....	103	
Первые блюда.....	107	
Вторые блюда.....	113	
Фруктовые и овощные соки и		
напитки.....	119	
Сладкие блюда и		
напитки.....	120	
Витаминные и вкусовые		
добавки.....	124	
Приложения.....		126
Литература.....		151