

УДК 613.22+641.55

ББК 51.28+36.996

Я 76

Ruth Yaron

SUPER BABY FOOD

Copyright © by FJ.Roberts Holdings, LLC

First published in 2010 by FJ.Roberts Publishing, LLC,

www.superbabyfood.som.com. All rights reserved. Translation rights arranged by Sylvia
Hayse Literary Agency LLC, Bandon, Oregon, USA

Ярон, Рут.

Я 76 Суперпитание для вашего малыша / Рут Ярон ; [пер. с англ. А. Р. Кутдюсовой]. — Москва : Эксмо, 2015. — 592 с. — (Ребенок и уход за ним).

ISBN 978-5-699-76429-7

Все родители знают, как увлекательно наблюдать за взрослением ребенка. Хочется, чтобы у вашего крохи было все самое лучшее, в том числе вкусная и полезная пища. Поэтому важно, чтобы эта еда была приготовлена только на вашей кухне. Самостоятельно создавая детское питание, вы будете на 100% уверены, что в нем содержатся только полезные и здоровые компоненты. Ведь еда домашнего приготовления натуральнее, вкуснее и гораздо экономичнее.

Используя систему, описанную в этой книге, вы научитесь без труда готовить разовые порции для своего малыша. Буквально за две минуты можно сделать полноценное детское блюдо, включающее в себя злаки, пару овощей, фрукт или сок. Приведенные рецепты настолько вкусны и разнообразны, что ваш малыш обязательно попросит добавки!

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

УДК 613.22+641.55

ББК 51.28+36.996

ISBN 978-5-699-76429-7

© Кутдюсова А.Р., перевод на русский язык, 2014

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Оглавление

<i>Предисловие от редакции</i>	9
<i>Отзывы родителей</i>	11
<i>Благодарности</i>	13
<i>Об авторе</i>	14
<i>От автора</i>	15

Часть I. СИСТЕМА ДЕТСКОГО СУПЕРПИТАНИЯ

Глава 1. Общие сведения о системе	19
Индустрия детского питания	20
Преимущества системы детского суперпитания	20
Как много времени это займет	21
Как я все это приготовлю	22
Зарабатывайте на дому	23
Почему не все родители готовят дома	24
Глава 2. Введение прикорма	26
Когда начинать кормить ребенка твердой пищей	26
Витаминные и минеральные добавки	29
Глава 3. Суперпитание для вашего малыша	32
Суперздоровая еда	32
Первый основной прием пищи — суперкаша	35
Ежедневный лист системы детского суперпитания	38
Таблица для быстрого определения группы продукта	40
Второй основной прием пищи — йогурт	41
Суперзакуски	43
Третий основной прием пищи	46
Пример ежедневного меню	47
Преимущества системы детского суперпитания	52
Покупка продуктов для детского суперпитания	53
Всего несколько минут на каждое блюдо	55
Готовка суперкаши — часть привычного распорядка	59
Глава 4. Злаки — самый важный элемент детского суперпитания	60
Хранение крупы из цельных злаков	60
Суперкаша из коричневого риса	60
Глава 5. Первый прием твердой пищи	69
Что делать с остатками еды	72
Туалетная паника	73
Закрепляем переход на твердую пищу	74
Пищевая аллергия и правило четырехдневного ожидания	74
Кормите с любовью	76

Глава 6. Пищевая аллергия	80
Причины пищевой аллергии	80
Всегда проверяйте состав	81
Еда, чаще всего и реже всего вызывающая аллергию	81
Непереносимость молока или лактозы	83
Что делать при аллергической реакции	84

Часть II. КОРМЛЕНИЕ МАЛЫШЕЙ ДО И ПОСЛЕ ГОДА

Глава 7. Помесячный график введения прикорма в первый год жизни	87
Всегда советуйтесь со своим педиатром	87
Схема введения прикорма, принятая в России	90
Глава 8. Кормление в первые несколько недель	91
Питание ребенка до 6 месяцев	91
Еда или молоко: что сначала	94
Насколько большими должны быть порции	94
Одинаковый объем разных групп продуктов	95
Овощи и фрукты	95
Злаки и каши	96
Следите за количеством железа	96
Глава 9. Кормление вашего малыша в 6 месяцев	97
Глава 10. Кормление вашего малыша в 7 месяцев	99
Глава 11. Кормление вашего малыша в 8 месяцев	102
Глава 12. Кормление вашего малыша в 9 месяцев	106
Глава 13. Кормление вашего малыша в 10 месяцев	109
Глава 14. Кормление вашего малыша в 11 месяцев	112
Глава 15. Кормление вашего малыша старше одного года	113
Глава 16. Развиваем умение есть и пить самостоятельно	118
Развитие ротового аппарата и навыка проглатывания	118
Ложка	119
Не пользуйтесь детским поильником	120
Чашки и стаканы	120
Еда, которую можно есть руками	124
Маленькие кусочки мягкой еды	125
Еда для прорезывания зубов	126
Самостоятельное кормление при помощи ложки и вилки	126
Еда за столом	128

Часть III. ЗАКУПКА, ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ ДЕТСКОГО СУПЕРПИТАНИЯ

Глава 17. Основные продукты	131
Глава 18. Кухонное оборудование	133
Багаж для путешествий	136

Глава 19. Методы заморозки и разморозки детского суперпитания	138
Важные правила для всех методов заморозки	138
Метод «Еда в кубиках»	139
Метод «Заморозка на подносе»	142
Метод «Заморозка в вакуумном контейнере»	142
Метод «Гнездо для пакетов»	143
Как безопасно разморозить детское питание	146
Никогда не замораживайте детское питание повторно	148
Глава 20. Овощи для детского суперпитания	149
Основы	149
Как готовить овощи	153
Как хранить приготовленные овощи	158
Как делать запасы готовых овощей	159
Глава 21. Фрукты для детского суперпитания	196
Сушеные фрукты	200
Фруктовая пастила	203
Характеристика фруктов	207
Глава 22. Детское суперпитание из цельных злаков	229
Цельные зерна лучше обработанных	229
Как готовить цельные злаки	233
Хранение приготовленных цельных злаков	235
Суперкаша из отварных цельных злаков	235
Пшеничный зародыш	236
Попрощайтесь с белым хлебом	236
Макаронные изделия из цельного зерна	237
Другие продукты из цельного зерна	238
Домашний цельнозерновой хлеб	238
Глава 23. Бобовые растения: фасоль, горох и чечевица	247
Как покупать и хранить	247
Подготовка	247
Особенности приготовления	248
Тофу — самый удобный бобовый продукт	252
Незаметные бобы в блюдах	253
Глава 24. Орехи и семечки	254
Сокровищница полезных веществ	254
Правила выбора	255
Хранение орехов, семечек и паст на их основе	257
Кормление вашего ребенка орехами и семечками	257
Глава 25. Молочные продукты	259
Сыр	259
Обезжиренное сухое молоко	260
Йогурт	261
Глава 26. Яйца	277
Покупка яиц	278
Никогда не ешьте сырые яйца	279

Как охлаждать сырые яйца	279
Как варить яйцо вкрутую	280
Хранение вареных яиц	282
Замороженные яйца	282
Заменители яиц	283
Глава 27. Потрясающие продукты для детского питания	284
Морская капуста	284
Растительные масла	284
Домашняя масляная эмульсия	285
Кокосовое масло	286
Агар-агар	286
Мед	287
Кленовый сироп	287
Глава 28. Полезные добавки	288
Супермука	289

Часть IV. БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Глава 29. Важная информация по технике безопасности	293
Телефонные номера для экстренной связи	293
Опасность удушения	294
Потенциально ядовитые продукты питания	298
Основные правила безопасности и практические советы	299
Глава 30. Безопасность кухни и детского питания	301
Место кормления	301
Высокий стульчик	302
Предупреждение ожогов на кухне	306
Бактерии	308
Глава 31. Детская гигиена и чистота на кухне и в ванной	314
Гигиена и пищевые отравления	314
Профилактика проблем с зубами	315
Содержите кухню в чистоте	317
Посудомоечная машина	320
Полотенца — просто и действенно	322
Дети намного важнее, чем ковер	324
Пестициды	326

Часть V. КОРМЛЕНИЕ ВАШЕГО МАЛЫША

Глава 32. Как много должен есть мой ребенок	331
Здоровый малыш будет есть сколько нужно	331
Количество пищи меняется день ото дня	331
Мой ребенок ест слишком много	332
Мой ребенок ест недостаточно	333
Мой ребенок не ест определенную еду	333
Маленькие порции еды в течение дня	334

«Усредненные» порции, приведенные в этой книге	334
Дневник детского питания	335
Таблица порций	335
Глава 33. Как много должен пить мой ребенок	339
Грудное молоко и молочная смесь до включения твердой пищи	339
Дети на искусственном вскармливании и правило 950 мл	340
Никакого коровьего молока до года	340
Что может быть в детской бутылочке	343
Глава 34. Основы диетологии на практике	349
Размеры порций	349
Группы продуктов питания	350
Фрукты	350
Овощи	351
Злаки	351
Молочные продукты	352
Белок для развития	352
Питательные вещества	357
Как много калорий нужно моему ребенку	371

Часть VI. РЕЦЕПТЫ

Глава 35. Рецепты для детей до года	379
Основные продукты питания	379
Детские пюре	380
Рецепты для малышей 6–7 месяцев	381
Рецепты для малышей 8–9 месяцев	384
Рецепты для малышей 10–11 месяцев	385
Рецепты для малышей 11–12 месяцев	385
Глава 36. Рецепты для детей старше одного года	388
Фруктовые рецепты	389
Овощные рецепты	397
Рецепты блюд из йогурта	407
Рецепты с тофу	407
Рецепты блюд из яиц	412
Злаки и каши	416
Бобы, горох, чечевица	421
Котлеты без мяса и немясные блюда	425
Сэндвичи и пиццы	428
Бездрожжевой хлеб	437
Хлебные продукты	441
Суперкексы	447
Чудесные вафли	452
Французские блины	453
Блинчики	454
Крекеры	460
Рецепты блюд из макаронных изделий	465

Запеканки	469
Пироги-киш	474
Замороженное угощение	475
Десерты и десертные топпинги	482
Желе	500
Заправки, подливки, приправы и соусы	504
Напитки	511
Супермолоко	517
Закуски	519
Глава 37. Украшение еды	527
Пищевые красители	530
Мерзкое и противное	531
Простые фигуры	532
Часть VII. ЭКОРЕШЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО МАЛЫША	
Глава 38. Органический = лучший	535
Поддержите местного фермера	537
Глава 39. Жить экономно = жить экологично	
Простые экорешения для экономии	538
Первая помощь для вашего дома	540
Пятна и запахи	542
Глава 40. Детские вещи, сделанные в домашних условиях	543
Глава 41. Хозяйственные товары домашнего изготовления	553
Экономичные, безопасные и экологичные чистящие средства	553
Очищающие средства для ванной	554
На кухне	555
Средство для мытья окон	557
Полироль для мебели и пола	558
Стирка	559
Другие подсказки	562
Глава 42. Зелень на подоконнике	563
Подсказки о растениях	566
Веселые фруктовые растения	567
Приложения	570
Распространенные сокращения в кулинарных книгах	570
Интернет-источники	571
<i>Алфавитный указатель</i>	<i>572</i>

Предисловие от редакции

Накормить ребенка — это целое дело! Да еще и полезной пищей! Думаю, что не ошибусь в том, что почти для каждой мамы введение новых продуктов часто превращается в сложную задачу, особенно если малыш находится на грудном вскармливании. Да и потом, когда введены основные продукты, перед мамой встает новая проблема — как разнообразить предлагаемые блюда.

Я тоже мама и тоже сталкивалась с такими проблемами: и с выплевыванием еды, и с недоверием ребенка к новым продуктам, и, наоборот, с неумным интересом, когда сын мог уплетать за обе щеки все, что ни приготовишь, а на следующий день ото всего отворачивался. Все было. И я очень рада, что эта книга попала мне в руки вовремя (хотелось бы все же на пару месяцев пораньше). Она убедила меня, что для ребенка нужно готовить самой, а не пользоваться готовым питанием. Не могу сказать, что это совсем просто, как утверждает автор, но и не так трудно, как представлялось в самом начале.

Книга по-настоящему вдохновляет. Когда я готовила ее к печати, во время чтения мне все время хотелось срочно бежать на кухню и применять полученные советы на практике. Кроме того, книга вселяет уверенность, что вы справитесь, что вы на правильном пути, что вы найдете с ребенком общий язык в области питания. Она содержит огромное количество подсказок и хитростей. Например, я очень переживала, что мой ребенок отказывался есть прикорм до кормления грудью, как на этом настаивали отечественные педиатры. Постепенно я пришла к тому, что ничего страшного не случится, если я дам прикорм после грудного молока, и тогда ребенок ел его с удовольствием: его страх, что его больше не любят и поэтому не дают грудь, исчезал, оставался только интерес. А вот автор советовала начинать так и постепенно переходить к варианту «грудь после прикорма». Я успокоилась — все в порядке. Это, конечно, мелкий эпизод, но если бы я прочитала эту книгу чуть пораньше, то скольких слез у нас обоих можно было бы избежать!

Но, несмотря на всю полезность книги, мы сомневались, издавать ли ее вообще, так как в ней многое не совпадает с принятой в России схемой введения прикорма, некоторые продукты для нас являются экзотическими и даже неизвестными. Однако знать альтернативную позицию тоже нужно, ведь и малыши все разные и не все едят по тому графику, который рекомендуют отечественные педиатры. Да и вегетарианцев и веганов, как и людей, старающихся беречь нашу планету и употреблять в пищу только экологически чистые продукты, становится все больше. Для них эта книга вообще находка, ведь детский рацион должен быть сбалансированным, и белок в нем должен

присутствовать обязательно. Поэтому мы приводим развернутые комментарии специалистов там, где это важно для здоровья и развития ребенка. И обязательно консультируйтесь с вашим педиатром, если что-то в советах автора или комментариях наших рецензентов вас смущает, ведь детский организм так хрупок!

Уверена, что не только мамы первенцев найдут много полезного в этой книге, но и мамы со стажем смогут внести в ежедневное меню их ребенка что-то из того, что предлагает автор. Пробуйте, экспериментируйте вместе с книгой, и ваш малыш обязательно оценит ваши усилия и подарит вам немало улыбок, когда вы будете угощать его новыми блюдами.

С уважением,
редактор издания
РЕШЕТНИК ТАТЬЯНА

Отзывы родителей

Перед вами фантастическое руководство, которое поможет познакомить вашего малыша с вкусной домашней едой.

Марта СТЮАРТ

Рут Ярон вновь сделала это! Первое издание этой книги было ошеломляющим открытием, а эта полностью обновленная версия — настоящая находка. Правильное питание очень важно для малышей, и Ярон дает родителям возможность кормить своих детей едой, которая покажется им великолепной — и при этом она будет простой, недорогой, безопасной и вкусной.

*Алан ГРИН, доктор медицины, педиатр,
основатель сайта DrGreene.com и автор книги
«Органическая пища для малышей»
(Alan Greene, «Feeding Baby Green»)*

Эта книга — своего рода библия кормления детей. Рут одержима всем, что касается малышей, их правильного питания и здоровья. Она провела масштабное исследование, которое сэкономит время работающих родителей. Это руководство содержит подсказки, рецепты и важную информацию, которая поможет вам в первые годы жизни вашего ребенка.

*Доктор Дженн БЕРМАН, автор книги «Супермалыш: 12 способов
дать вашему ребенку хороший старт в первые 3 года»
(Dr. Jenn Berman, «SuperBaby: 12 Ways to Give Your Child
a Head Start in the First 3 Years»)*

Для родителей нет ничего важнее, чем здоровье и благополучие их ребенка. Третье издание книги Рут Ярон научит родителей кормить своих малышей с раннего возраста самой лучшей, питательной и вкусной пищей.

*Элизабет ПАНТЛИ, автор серии книг «Никаких слез»,
отмеченных наградами, включая книгу «Капризный едок:
деликатный способ приучить вашего ребенка к полезной пище»
(Elizabeth Pantley, «The No-Cry Picky Eater Solution: Gentle Ways
to Encourage Your Child to Eat – and Eat Healthy»)*

Я мечтала о том, чтобы самостоятельно готовить детское питание, но, став мамой недоношенного ребенка, была вынуждена учитывать его особые пищевые потребности. Я очень благодарна книге Рут Ярон, которая помогла мне стать уверенной в вопросах питания моей дочки! Я настоятельно рекомендую ее моим подругам-мамочкам, потому что она рассказывает о приготовлении полезной еды для ребенка — домашнего детско-

го питания, которое будет самым лучшим угощением для малыша! Поверьте, это книга номер один по данной теме!

Кайла АЙМИ, мама Скарлетт и автор www.kaylaaimee.com

Это первая книга, в которой я нашла простое, четкое и подробное меню с объяснениями, как кормить своего ребенка полезными продуктами. Мне нравятся таблицы и подсказки, экономящие время. То, что на первый взгляд кажется трудным, на самом деле вполне выполнимо.

*Дебби ЛИЛЛАРД, автор «Руководства мамы по организации дома»
(Debbie Lillard, «A Mom's Guide to Home Organization»)*

Я — работающая мама с двумя детьми, и мне казалось, что уж я-то знаю, как и чем кормить детей. После прочтения этой книги я открыла для себя много новых способов, рецептов и подсказок, которые помогут мне при воспитании моих детей: грудничка и дошкольника! У работающих мам всегда мало времени. Мне понравилось это руководство, оно позволяет сразу перейти к сути. Теперь оно стоит на кухонной полке рядом с моими кулинарными книгами!

НИКОЛЬ с сайта MamaNYC.net

Эта книга не просто коллекция рецептов. Она подробно и комплексно расскажет родителям, каким должно быть питание их ребенка. Таблицы для каждого месяца жизни ребенка и простые инструкции по приготовлению блюд делают эту книгу руководством, необходимым каждому родителю.

Стефани КОУГЛЕН с сайта NecessaryStrangeness.com

Это полноценное руководство, призванное научить родителей правильно кормить своих малышей с самых ранних лет. С его помощью можно легко и быстро узнать, когда начинать давать ребенку новые продукты и как приучить его к незнакомой пище. Эта книга предлагает также быстрые способы повысить питательность еды, понятные схемы, таблицы, рецепты и огромное количество идей по уходу за новорожденными и малышами старше года!

*Валери ПЛОУМАН, автор «Хроник опытной мамы»
(Valerie Plowman, «Chronicles of a Babywise Mom»), www.babywisemom.com*

Благодарности

Я хотела бы поблагодарить своего чудесного мужа, Боба, который всегда был рядом. Милый, спасибо за твою поддержку на протяжении всех лет работы над этим проектом, за то, что знал правильные слова, которые нужно было сказать, когда я чувствовала усталость или неуверенность. Хочу выразить свою признательность самым лучшим мальчикам в мире: Фреду, Джону и Бобби, моим повзрослевшим Супермалышам, за их терпение и понимание. Я люблю вас, ребята. Вы замечательные! Хочу выразить признательность моей дорогой подруге и бывшей золовке, Терри, которая тестировала наполовину написанный черновик этой рукописи на протяжении всего первого года ее малыша. Благодарность — моей свекрови Хелен («Мим») и моей бывшей свекрови («Бабушке Леоне»), которые поддерживали меня, когда я работала, а также моей прекрасной невестке, Кэти. Любовь — моим братьям и сестре, Линде, Джону и Дэвиду, которые так похожи на свою старшую сестру.

Выражаю свою искреннюю благодарность работникам Публичной Библиотеки Долины (Valley Community Library), которые без жалоб позволяли мне брать тысячи книг и десятки книг по межбиблиотечному обмену. (По крайней мере, они не подавали жалоб на меня!) Большое спасибо за вашу помощь: Мэри Барна, Карен Слакта, Лиза Козловски, Ким Скритчфилд, Гаррен Леви, Ребекка Пеллер, Арт Фуллер, Беверли Элвидж, Генри Хэлфлин, Барбара Мелодия, Пола Мелески, Донна Симпсон, Кевин Козловски и Эми Симпсон.

Выражаю свою признательность Эйприл Рудат, лицензированному диетологу, магистру, моему профессору в области материнства и вскармливания грудных детей из Университета Мэривуд (Marywood University), а также бедным студентам магистратуры с наших занятий, которым приходилось страдать от моих бесконечных вопросов, иногда делавших затяжными наши трехчасовые занятия.

Также спасибо нашей команде «Детского Суперпитания»: Клодин Волк, Джули Мёркетт, Стейси Хёрли, Шэрон Кастлен, Кейт Бандос, Розмари Берт и многим другим, кто сделал возможным существование этой книги.

Я хотела бы сказать отдельное спасибо всем писавшим мне Мамам, Папам и друзьям малышей, которые выражали крайне ласковую похвалу и полезную критику, — вы по-настоящему помогли улучшить третье издание!

Об авторе

У Рут Ярон родились близнецы, да еще и преждевременно, и у них были серьезные проблемы со здоровьем. Рут поняла, что самой действенной помощью с ее стороны будет кормление малышей как можно более полезной и здоровой пищей, и решила провести собственное исследование в области детского питания. Она изучила десятки кулинарных книг, экспериментируя с тофу и пшеничными зародышами^① и удивляя этим своих друзей и близких. Материнская целеустремленность — это прекрасная мотивация. Рут систематизировала результаты собственного исследования по приготовлению домашних каш из цельных злаков и фруктов и различных способов обработки овощей, а также лучших методов хранения и замораживания продуктов и создала свою методику — систему детского суперпитания, которой и посвящено это прекрасное руководство.

Рут продолжает исследования и делится со своей аудиторией подсказками в личном блоге www.SuperBabyFood.com, на страничке в Facebook и аккаунте в Twitter (@Super_Baby_Food). Ей нравится общаться, она прислушивается к комментариям родителей, использующих ее методику, и отвечает на любые их вопросы.

Рут окончила Университет Ист-Страудсберга в Пенсильвании по специальности «Математика и информатика». Она работала в отделе космических разработок и занималась программированием спутников для НАСА, прежде чем написать свою книгу о детском питании. У нее трое сыновей и муж, с которыми она живет в Скрантоне (Пенсильвания).

^① См. подробное описание продукта на стр. 236.

От автора

Выбор первого прикорма

Прежде чем выбрать еду для первой ложки, посоветуйтесь с наблюдающим вашего ребенка врачом. Я не принуждаю к этому, но специально несколько раз упоминаю об этом в книге. Вот несколько вопросов, которые необходимо задать педиатру перед тем, как переводить ребенка на твердую пищу:

- В каком возрасте можно начинать?
- Какую еду нужно давать в самом начале прикорма?
- Как много жидкости должен потреблять ребенок?
- В каких витаминах и минералах (например, в железе) нуждается малыш?
- Что такое пищевая аллергия? Какие ее типы встречаются? Как наследственная предрасположенность к аллергии влияет на здоровье ребенка?

Горячие темы в вопросах детского питания

Понимание того, что такое «правильно» относительно детского питания, меняется ежедневно или, по крайней мере, так кажется. Третье издание моей книги содержит самые актуальные на момент выхода книги правила и рекомендации с учетом всех новых данных. В книге подробно рассмотрены самые сложные и неоднозначные вопросы, рекомендации по которым в корне изменились за последние годы.

Пищевая пленка

Я не рекомендую использовать пищевую пленку или полиэтиленовые пакеты. Последние исследования показали потенциальную опасность хранения, заморозки и транспортировки еды в пластике. Я предлагаю пользоваться стеклянными емкостями, а также контейнерами и формочками для приготовления льда, полностью выполненными из нержавеющей стали. В качестве альтернативы вы можете заворачивать продукты в органическую, небеленую вощеную бумагу и уже после этого помещать в полиэтиленовый пакет для охлаждения или заморозки.

Алюминиевая фольга

Я не советую хранить продукты для приготовления пищи в алюминиевой фольге, так как она может быть токсична.

Микроволновая печь

Недавние исследования показали, что разогревание еды в микроволновой печи разрушает полезные вещества в пище, поэтому в третье издание я не включила использование микроволновой печи.

Аллергия

Американская академия педиатрии (ААП) установила, что позднее включение в рацион высокоаллергенных продуктов повышает у детей риск возникновения аллергических реакций. Я включила данные этого последнего исследования в это издание. Однако настоятельно рекомендую обсудить этот вопрос со своим педиатром, чтобы совместно решить, когда включать в рацион ребенка высокоаллергенные продукты.

Яйца

ААП также изменила свою точку зрения в отношении яиц. Если раньше яичные белки исключались как потенциальный источник аллергии, то сейчас разрешается давать ребенку целое яйцо не раньше шести месяцев, а лучше после года.

Овощи и фрукты, накапливающие пестициды

Хотя я и рекомендую вам покупать только органические продукты у производителей, имеющих соответствующие сертификаты качества, но я понимаю, что это не всегда возможно. Помните, что существуют продукты, загрязненные пестицидами. Рабочая группа по охране окружающей среды (www.ewg.org) подготовила список под названием «Грязная дюжина». В «Грязную дюжину» входят: яблоки, сельдерей, помидоры черри, огурцы, виноград, острый перец, импортные нектарины, персики, картофель, шпинат, клубника, сладкий болгарский перец, кабачки и патиссоны, листовая капуста.

Овощи и фрукты, почти не накапливающие пестициды

Есть, наоборот, и продукты, которые содержат мало пестицидов. Среди них: спаржа, авокадо, кочанная капуста, дыня канталупа, сладкая кукуруза, баклажаны, грейпфруты, киви, манго, грибы, лук, папайя, ананасы, сладкий горошек (замороженный), сладкий картофель.

Надеюсь, вы получите не меньшее удовольствие от чтения третьего издания моей книги, чем я в процессе ее создания. Пожалуйста, не стесняйтесь задавать свои вопросы на моих страничках в Facebook и Twitter. Ссылки вы найдете в разделе «Интернет-источники».

Расслабьтесь и получайте удовольствие!

Р. ЯРОН
Июнь 2013