

УДК 641.562  
ББК 36.96  
Д38

Дизайн оформления — Г. Булгакова

Фото блюд — К. Леонтьева, фуд-фотограф и блогер @tasty\_ksu

Д38 **Детское** питание от 1 до 7 лет с советами педиатра : сбалансированное меню для вашего ребенка / автор-составитель Е. Носкова. — Москва : Эксмо, 2022. — 144 с. : ил. — (Кулинарное открытие).

ISBN 978-5-04-121348-0

Перед вами не просто книга рецептов блюд для детей до 7 лет. Это руководство к действию: как вырастить здорового ребенка с помощью проверенных практикой вкусных питательных блюд, подобранных специально для маленьких гурманов. В книге также даны советы педиатра и предложена справочная информация по содержанию в продуктах полезных веществ, витаминов и микроэлементов.

УДК 641.562  
ББК 36.96

ISBN 978-5-04-121348-0

© Е. Носкова, текст, 2021  
© К. Леонтьева, фото, 2021  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРНОЕ ОТКРЫТИЕ

## ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ ОТ 1 ДО 7 ЛЕТ С СОВЕТАМИ ПЕДИАТРА СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Ответственный редактор *Е. Левашева*  
Художественный редактор *Г. Булгакова*  
Компьютерная верстка *Г. Булгаковой*  
Корректор *Л. Никифорова*

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
Sokor Space, Iuliia Kochenkova, stockcreations, Joerg Beuge, Gamzova Olga, irina2511, Africa Studio, Sea Wave, Nata\_Aster, AS Food studio, Chatham172, Anastasia\_Panait, Lyudmila Mikhailovskaya, Mironov Vladimir, gostua, Eva Kali, fire\_fly, mcherevan, Marharyta Kovalenko, Multigon, Christian Vincés / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы.

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған




Дата изготовления / Подписано в печать 20.12.2021.  
Формат 80x100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,33.  
Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

**ХЛЕБ\*СОЛЬ**

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

   [breadsalt.publisher](http://breadsalt.publisher)

ISBN 978-5-04-121348-0



9 785041 213480 >



В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
одни книги до книг



ЧИТАЙ·ГОРОД

**book 24.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКМО-АСТ»





Автор-составитель Е.Носкова

# ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

ОТ 1 ДО 7 ЛЕТ

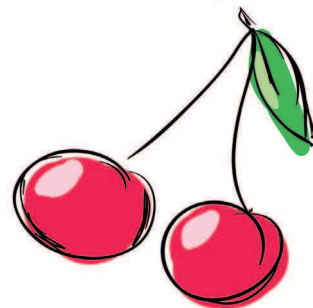
С СОВЕТАМИ ПЕДИАТРА

Сбалансированное меню  
для вашего ребенка



ХЛЕБ\*СОЛЬ®  
Москва 2022

# СОДЕРЖАНИЕ



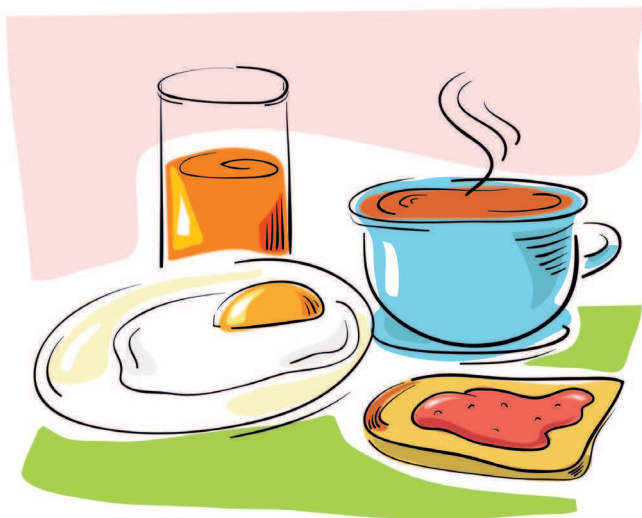
ПРЕДИСЛОВИЕ.....	6	
РЕЦЕПТЫ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ПЕДИАТРА <b>от 1 года до 3 лет</b> .....	13	
Каши, макароны и блюда из круп.....	17	■
Молочные продукты.....	24	■
Блюда из мяса. Бульоны мясные.....	30	■
Рыбные блюда.....	36	■
Овощи от А до Я.....	38	■
Фрукты и ягоды.....	46	■
Блюда из яиц.....	50	■
Выпечка.....	52	■
РЕЦЕПТЫ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ПЕДИАТРА <b>от 3 до 7 лет</b> .....	59	
Каши, макароны и блюда из круп.....	61	■
Молочные продукты.....	70	■
Блюда из мяса. Бульоны мясные.....	81	■
Рыбные блюда.....	92	■
Овощи от А до Я.....	96	■
Фрукты и ягоды.....	114	■
Блюда из яиц.....	126	■
Выпечка.....	130	■

# ПРЕДИСЛОВИЕ



Ваш малыш растет. А для полноценного развития ему требуется полноценное питание, экологически чистые продукты, приготовленные по щадящей технологии.

Эта книга задумана и написана для тех, кто хочет вырастить своего малыша здоровым. В наше время неблагоприятной экологической обстановки на питание ребенка следует обратить особое внимание. Нас привлекает изобилие самых разнообразных консервированных продуктов. К тому же это так удобно, ведь у нас постоянно не хватает времени.



Следует ограничить потребление продуктов, обработанных промышленным способом, т. к. при такой обработке теряются витамины, микроэлементы, минеральные вещества и ферменты. Кроме того, к продуктам, обработанным промышленным способом, часто подмешивают вредные пищевые добавки.

Предпочтение следует отдавать экологически чистым растительным продуктам, выращенным без удобрений и пестицидов, причем выращенным в соответствии с сезоном, что сокращает время транспортировки и период хранения. Рассмотрим универсальные принципы сбалансированного питания для детей, соблюдая которые, вы сможете укрепить здоровье ребенка и удовлетворить потребности растущего организма.

## Какие продукты стоит включить в детское меню

Ежедневный рацион ребенка должен полностью удовлетворять его потребности в белках, углеводах и жирах, а также витаминах и микроэлементах. Именно поэтому меню должно быть разнообразным и четко спланированным:

- **Белки** – строительный материал для всего организма.
- **Пищевые волокна** – нормализуют работу пищеварительного тракта, помогают формировать каловые массы, сорбируют и выводят метаболиты.
- **Жиры** – обеспечивают правильное функционирование нервной системы.
- **Витамины и минералы** – укрепляют иммунитет, помогают предупредить различные болезни.
- **Вода** – помогает организму очиститься от токсинов, усвоить растворенные питательные вещества.

### • Крупы

Обязательно должны быть в ежедневном меню в виде каш, которые насыщают организм сложными углеводами, витаминами и минералами.

Можете предлагать ребенку кукурузную, рисовую, гречневую каши, а также блюда из овсянки и пшена.

### • Мясо

Это основной источник полноценного белка, а также витаминов. В рацион можно включить блюда из нежирных сортов продукта – индейки, кролика, курицы, говядины. Для максимального сохранения всех питательных веществ готовить блюда лучше на пару или запекать.

Оптимальный вариант – рубленое мясо в виде запеканок, котлет, тефтелей.

### • Рыба

Этот продукт должен обязательно присутствовать в рационе ребенка хотя бы 2–3 раза в неделю.

Он насытит организм аминокислотами, полиненасыщенными жирами, а также фосфором, железом, фтором. В меню лучше включать нежирные сорта рыбы, готовить на пару или запекать в духовке.



## • Овощи и фрукты

Это источники комплекса витаминов и минералов, а также клетчатки, пищевых волокон и пектина. Употреблять их следует частично в свежем виде, а также использовать для приготовления всевозможных запеканок, супов, компотов, салатов.



А чтобы получить максимум пользы, лучше использовать овощи и фрукты по сезону, причем выбирать те, которые произрастают в вашем регионе (а лучше – на собственном огороде).

Цитрусовые следует давать детям в ограниченном количестве во избежание развития аллергических реакций.

## • Молоко и кисломолочные продукты

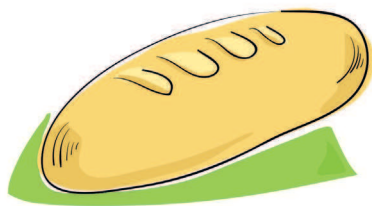
Продукты этой группы являются источником легкоусваиваемого кальция, аминокислот, витамина Д, молочного сахара, минералов.

Молоко, кефир, творог, ряженку, йогурт (лучше домашнего приготовления) необходимо ежедневно включать в рацион ребенка любого возраста. Использовать их можно и в свежем виде, и в приготовлении молочных супов, запеканок, сырников.

## • Хлеб

Также является полезным продуктом, содержит множество витаминов и минералов, необходимых для полноценного функционирования детского организма.

### НО! ПЕДИАТРЫ РЕКОМЕНДУЮТ ЗНАКОМИТЬ ДЕТЕЙ С ХЛЕБОМ ПОСЛЕ ГОДА.



Детям до трех лет лучше предлагать бездрожжевой хлеб, поскольку дрожжевые изделия могут спровоцировать повышенное газообразование и расстройство стула.

После трех лет предложите ребенку пшеничный хлеб с отрубями, который является лидером по содержанию витаминов и минеральных веществ.

В идеале и детям, и взрослым следует употреблять хлеб, приготовленный самостоятельно.

## • Макароны

Это прекрасный источник сложных углеводов, обеспечивающих энергией. Кроме того, макаронные изделия содержат комплекс минералов, помогающих защитить организм ребенка от различных болезней и укрепить иммунитет. В рацион стоит включать только макароны из твердых сортов пшеницы.

## • Масло

Источник жирных кислот, витаминов А и Е. Для получения пользы достаточно заправить любой салат ложкой этого продукта.

В детское меню следует включать наиболее полезные виды масел – оливковое, льняное, подсолнечное.

Также в рационе ребенка должно присутствовать сливочное масло жирностью 82,5 %:

- До года: до 5 г в сутки.
- С года до трех лет: 6–10 г в сутки.
- После трех лет: 15 г в сутки.

## • Яйца

Не менее ценный, чем масло, источник белка и витаминов А, Е, Д.

Яйца насыщают организм ребенка лецитином, который необходим для полноценного функционирования нервной системы и правильного кроветворения. Изначально в рацион стоит включать перепелиные яйца, ближе к 3-летнему возрасту можно вводить куриные.

Двух-трех сваренных вкрутую или жареных яиц в неделю вполне достаточно для восполнения необходимых запасов.

Принимая во внимание обилие продуктов, рекомендованных к ежедневному употреблению, важно составить меню правильно. И поможет в этом пищевая пирамида.



## Пищевая пирамида

- **Полезные углеводы** (макароны, картофель, цельнозерновые злаки, каши) являются основой рациона ребенка и составляют 40 % от всего объема потребляемых в сутки продуктов.
- Далее идут **овощи и фрукты**, на которые приходится порядка 35 % продуктов.
- Следующее «кольцо» пищевой пирамиды – **белки**, которых должно быть не менее 20 % от детского дневного рациона. К белковой пище относят мясо, рыбу, молоко и кисломолочные продукты.
- Замыкают пищевую пирамиду полезные **жиры и сладости** – их в детском рационе должно присутствовать не более 4 % от суточного объема пищи.

## Запрещенные продукты для детей

Существует масса продуктов, которые не должны присутствовать в детском рационе. Приведем основные из них:

- **острые блюда и приправы**, к примеру, до 5–6 лет не стоит давать ребенку горчицу, уксус, перец, хрен, так как они провоцируют раздражение слизистой оболочки органов пищеварения;
- **кофе** – в рационе детей может присутствовать лишь кофейный напиток на основе цикория;
- **фаст-фуд** в любом его проявлении;
- **грибы** – их следует исключить, как минимум, до 12 лет.

## Не принесут пользы детскому здоровью:

- **копчености**;
- **колбасные изделия**;
- **маринады и соленья**;
- **шоколад**;
- **сдоба и кондитерские изделия**.



Количество этих продуктов в рационе должно быть строго ограничено.

Заменить любые сладости в детском меню легко. На помощь придут сладкие фрукты, сухофрукты, всевозможные орехи.

## ГЛАВНОЕ – В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ ПРИВИТЬ РЕБЕНКУ ПОНИМАНИЕ РАЗНИЦЫ МЕЖДУ «ПОЛЕЗНЫМИ» И «ВРЕДНЫМИ» ДЕСЕРТАМИ.

### Вегетарианство: подходит ли оно детям?

Некоторые родители, не употребляющие в пищу мяса, стараются привить своему ребенку такую же пищевую привычку. При этом вегетарианцы утверждают, что белок – основной источник незаменимых аминокислот – можно получить и при употреблении бобовых.

Но это не так. Растительная пища не содержит незаменимых аминокислот, которые присутствуют исключительно в пище животного происхождения.

В детском рационе должно присутствовать не менее 50 % белка именно животного происхождения.

### При недостаточном его поступлении в организм ребенка могут возникнуть такие проблемы:

- *развитие железодефицитной анемии;*
- *замедление физического развития малыша;*
- *ослабление иммунитета;*
- *недостаточное усваивание кальция*, что приводит к позднему рахиту, слабости костей и последующему искривлению ног под весом собственного тела;
- *нарушение сократительной способности сердца* из-за слабости миокарда.

Подобные изменения в период активного роста детского организма способны нанести непоправимый вред здоровью вашего ребенка. Поэтому важно составить рацион правильно, включив в него мясо. Что же касается вегетарианства, то пусть ребенок сначала подрастет, а уж потом сделает свой самостоятельный осознанный выбор.



# РЕЦЕПТЫ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ПЕДИАТРА

от 1 года до 3 лет

Каши, макароны и блюда из круп

▼  
17

Молочные продукты

▼  
24

Блюда из мяса Бульоны мясные

▼  
30

Рыбные блюда

▼  
36

Овощи от А до Я

▼  
38

Фрукты и ягоды

▼  
46

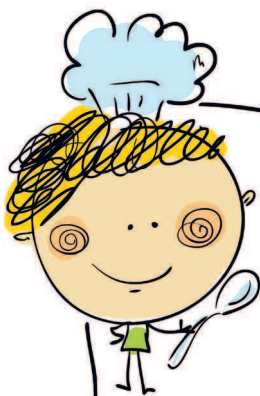
Блюда из яиц

▼  
50

Выпечка

▼  
52





Родителям важно понимать, что правильное питание – это не диета, а грамотно составленное ежедневное меню, обеспечивающее поступление всего комплекса полезных веществ в организм ребенка.



При разработке рациона для ребенка на каждый день следует руководствоваться такими правилами:

1. Старайтесь, чтобы ребенок ел не менее 4–5 раз в сутки в одно и то же время, причем как в будние, так и в выходные дни.
2. Калорийность блюд, в зависимости от возраста ребенка, составляет 1300–1800 ккал в сутки:
  - на завтрак приходится примерно 25 % ккал,
  - на обед – 35–40 %,
  - на ужин – 25 %,
  - на перекус и полдник – 10–15 %.
3. Порции блюд должны быть небольшими, но при этом хорошо утолять голод: оптимально – 250–300 г основного блюда, 20–30 г хлеба и 200 мл напитка.
4. Следите, чтобы в организм ребенка ежедневно поступало сбалансированное и достаточное количество белков, углеводов и жиров.
5. Включайте в рацион максимально полезную и натуральную пищу, минимизируйте употребление продуктов с пищевыми добавками, консервантами, красителями.
6. Готовьте блюда на пару, отваривайте и запекайте, чтобы сохранить в них максимум пользы.

7. Если ребенок отказывается есть полезные продукты, предложите альтернативные формы. Сладкий картофель или тыква могут быть представлены в виде оладьев с цельной мукой, овсянка и йогурт стать ингредиентами фруктового смузи, а выпечка вместо сахара включать в себя бананы или морковь.

## **И еще несколько полезных советов, которые помогут составить сбалансированное меню для вашего ребенка:**

Старайтесь готовить свежую пищу перед каждым ее приемом. Так вам удастся сохранить максимум питательных веществ в продуктах.

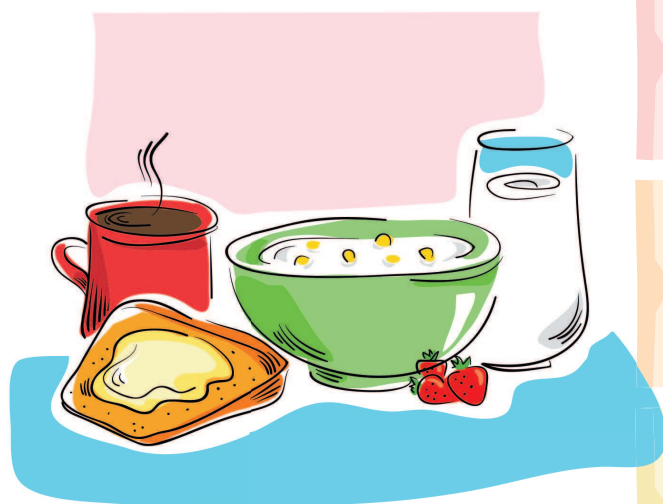
Покупайте только свежие и качественные продукты. Обязательно обращайте внимание на сроки годности и состав, не кормите ребенка продуктами с добавлением красителей, пищевых добавок, консервантов.

Соблюдайте все циклы технологической обработки продуктов, чтобы сохранить в них максимум витаминов и минералов.

Если ребенок посещает дошкольное учреждение, интересуйтесь, что он ел на протяжении дня. Так вы сможете дополнить его рацион недостающими веществами.

Особое внимание стоит уделить составлению меню для детей, которые посещают спортивные секции. Из-за повышенных энергетических затрат количество углеводов и белков в их рационе следует увеличить.

Не стоит полностью исключать из рациона ребенка сахар, даже если вы сами от него отказались. Глюкоза для детского организма крайне важна, ведь на протяжении дня дети ведут себя очень активно. Из-за дефицита глюкозы у них может развиваться гипогликемический синдром, проявляющийся липким потом, раздражительностью, обмороком. Однако помните, что сладкое можно и нужно употреблять в меру.





Если ребенок ест мало, не спешите его кормить силой. Если при этом он имеет хорошее самочувствие и развивается в соответствии с возрастом, значит, потребляемых с пищей веществ ему вполне достаточно.

И, наконец, самое главное – детское меню должно быть креативным! Не бойтесь включать фантазию. Дети могут не любить салаты и пюре, но если украсить их с выдумкой, сделав глазки из зеленого горошка и ушки из морковки, маленькие привереды будут в восторге.

Обычная котлета может превратиться в грибок, затерявшийся в траве из листочков салата, овсянка станет прекрасным десертом, а не скучной кашей, а разноцветные печенья, булочки в виде птичек... Ваше вдохновение безгранично!

**РЕЦЕПТЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПРОСТЫМИ, БЫСТРЫМИ  
В ПРИГОТОВЛЕНИИ И, БЕЗУСЛОВНО, ОЧЕНЬ ВКУСНЫМИ!**

### **Приучайте ребенка к разнообразию вкусов, цветов и текстур**

Одним из факторов, формирующих сложности в питании, является ограниченный вкусовой опыт в первый год жизни ребенка. Убедитесь, что ребенок получает разнообразную по текстуре еду в возрасте от 6 до 9 месяцев. Предоставьте широкий спектр вкусов после начала прикорма. Это расширит пищевой кругозор ребенка в будущем.



Если же ваш ребенок первоначально отвергает новые продукты, не сдавайтесь. Как правило, дети проходят путь от принятия новых вкусов к отказу, а затем к обратному принятию. Исследования показывают, что многократное предложение (10-12 попыток) нового продукта является одним из наиболее важных факторов. Родители привередливых детей, как правило, предлагают новые продукты слишком редко – около 3-5 раз. Не теряйте надежды. Будьте настойчивыми.

# КАШИ, МАКАРОНЫ И БЛЮДА ИЗ КРУП



Каша манная с вареньем

**18**

Напиток овсяный для детей

**18**

Мусс из манной крупы с клюквой

**21**

Рис в формочках

**21**

Котлеты рисовые с творогом

**22**

Каша пшенная

**22**

Макароны с яблоками

**23**

Суп с лапшой

**23**



## КАША МАННАЯ С ВАРЕНЬЕМ

Крупа манная — 30 г

Молоко — 200 мл

Вода — 100 мл

Яйцо — ½ шт.

Масло сливочное — 5 г

Варенье — 30 г

Сахар — 10 г

Соль — 1 г

Налить в кастрюлю воду, вскипятить и всыпать просеянную манную крупу.

Варить на слабом огне, помешивая, в течение 15 минут.

Затем добавить соль, сахар, молоко, размешать и варить еще 2–3 минуты.

Готовую кашу снять с огня и слегка охладить.

Яичный белок взбить в пышную пену.

Желток растереть с размягченным сливочным маслом, положить в теплую кашу и размешать, затем ввести взбитый белок.

Охлажденную кашу подавать на стол с вареньем.

Можно украсить вареньем, нарисовав в тарелке с кашей забавную улыбающуюся рожицу.



## НАПИТОК ОВСЯНЫЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Овес (неочищенный) —  
3–4 ст. л.

Вода — 200 мл

Мед — 10 г

Корица — 2 г

Овес хорошо промыть и залить кипятком на 3–4 часа.

Затем протереть его через сито, добавить мед и корицу.

Этот напиток действует общеукрепляюще и полезен детям в период выздоровления от болезни.



Каша манная с вареньем



Мусс из манной крупы с клюквой





## МУСС ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С КЛЮКВОЙ

Крупа манная — 15 г

Сахар — 30 г

Сироп от ягодного

Клюква — 30 г

Вода — 200 мл

варенья — 20 г

Клюкву перебрать и хорошо промыть в проточной воде и обдать кипятком.

Размять ягоды деревянным пестиком и отжать сок через марлю. Вскипятить воду и залить ею выжимки.

Поставить на огонь, варить в течение 10 минут, а затем процедить.

Процеженный отвар вскипятить, всыпать в него просеянную манную крупу, добавить сахар и варить в течение 20 минут на слабом огне.

Снять с огня, немного охладить и взбить в пышную белую массу.

Добавить в нее отжатый сок, размешать, выложить в чашки и охладить.

Подавать на стол с любым ягодным сиропом.



## РИС В ФОРМОЧКАХ

НА 2 ПОРЦИИ:

Рис — 100 г

Вода — 200 мл

Яйца (желтки) — 2 шт.

Молоко — 400 мл

Масло сливочное — 20 г

Соль — 3 г

Рис перебрать и промыть, всыпать в кипящую воду и варить на слабом огне в течение 10 минут.

Затем воду слить, залить рис 250 мл горячего молока и варить, пока рис не станет мягким и не разбухнет.

Снять кашу с огня, слегка охладить.

Яичные желтки смешать с оставшимся молоком и влить эту смесь в рисовую кашу. Размешать.

Смазать формочки маслом, наполнить рисовой кашей и поставить в посуду с горячей водой так, чтобы вода доходила до середины формочек.

Варить под крышкой на слабом огне в течение 30 минут.

Готовый рис выложить из формочек на блюдо и подать на стол, полив молочным соусом.