



МИЛЛИОН МЕНЮ®

Ой, какие мы большие!

МЕНЮ ДЕТЕЙ ДО ОДНОГО ГОДА

4

РЕЖИМ КОРМЛЕНИЯ ГРУДНИЧКОВ

- Готовим молочную смесь

8

ГОТОВИМ ПРИКОРМ: СОКИ И ПЮРЕ

- Пюре из яблок, моркови, овощей
- Каши, творожок и мясное пюре
- Супчик рисовый с цветной капустой
- Котлеты и тефтели паровые

20

КОНСЕРВЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

- Сколько молочной смеси давать малышу?
- Какие соки можно давать ребенку?
- С какой каши лучше начать?



ТОЛЬКО
ДЛЯ
СВОИХ!



Подпишись и получай новый номер первым!

От редакции

Появление в семье малыша – огромная радость для родителей.

Однако и забот в этот период у них прибавляется немало.

А у молодой мамы возникает множество вопросов. Сколько раз в день и в какие часы нужно кормить ребенка? Как правильно готовить молочную смесь? С какого месяца можно давать малышу прикорм – фруктовые соки, пюре и другие блюда? Что давать ему вначале – овощи или кашу? Стоит ли подсаливать пищу для ребенка? На эти и многие другие вопросы мы постарались дать ответы в новом выпуске журнала.



41 / июнь 2015

on-line журнал

www.mmenu.com

В номере:

4

РЕЖИМ КОРМЛЕНИЯ ГРУДНИЧКОВ

- Готовим молочную смесь

8

ГОТОВИМ ПРИКОРМ: СОКИ И ПЮРЕ

- Пюре из яблок, моркови, овощей
- Каши, творожок и мясное пюре
 - Супчик рисовый с цветной капустой
- Котлеты и тефтели паровые

20

КОНСЕРВЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

- Сколько молочной смеси давать малышу?
- Какие соки можно давать ребенку?
- С какой каши лучше начать?

8 Прикорм: соки и пюре



13 Пюре из моркови



15 Каша манная 5%-я



17 Пюре из мяса

Руководитель проекта Татьяна Куличихина
Ответственный за выпуск Наталья Полетаева
Дизайн Юлия Анохина

РЕЖИМ КОРМЛЕНИЯ грудничков

В советские годы врачи советовали кормить грудничков строго по расписанию и даже не подходить к ним лишний раз, но такой подход не оправдал себя. Ведь ребенок – не механический прибор, и есть хочет тогда, когда проголодается, и, конечно же, ему нужна и ласка, и внимание. Сейчас специалисты рекомендуют свободное кормление, или кормление «по требованию», то есть тогда, когда малыш проголодается. Но это не значит, что оно должно быть хаотичным.

В первые недели жизни малыша кормят около 10 раз в сутки, позднее – 6–8 раз. После 2 месяцев жизни ребенок понемногу начинает привыкать к определенному режиму питания. Оптимальной считается схема кормления через 3,5–4 часа. Если малыш спит, его можно разбудить для приема пищи, и постепенно он привыкнет питаться

в определенные часы. Будет лучше, если вечером вы будете кормить его в одно и то же время – около 10–11 часов вечера. Обычную порцию во время этого кормления лучше увеличить, тогда ребенок сможет обойтись без ночного кормления, а мама сможет как следует выспаться.

А что делать, если малыш еще как следует не проголодался, но начинает хныкать, допустим, уже через пару часов после кормления? Дайте ему пустышку или соску с водичкой. Постепенно он привыкнет к более редким кормлениям. Хотя если он плачет громко, пока ему не дадут грудь, значит, ему не хватает молока, и маме нужно обратить на это внимание.



При **смешанном вскармливании** режим питания ребенка остается свободным, то есть не привязанным к какому-то определенному времени. Конечно, нужно контролировать количество молока у мамы (с помощью контрольного взвешивания ребенка) и компенсировать недостающий объем с помощью смесей. При этом докорм нужно давать только после прикладывания ребенка к груди, даже если молока у мамы мало.

КАК ДАВАТЬ ДОКОРМ?

Если объем докорма невелик, его лучше давать с ложечки. Ведь если давать малышу молочную смесь через соску, он через какое-то время начнет отказываться от груди. Если же докорма дают много, то можно пользоваться бутылочкой с достаточно упругой соской, имеющей небольшие отверстия.

При **искусственном вскармливании** детей первых месяцев жизни врачи обычно рекомендуют шестиразовое кормление через 3,5 часа с 6,5-часовым ночным перерывом.

Но если вы решили перевести ребенка на искусственное вскармливание, особенно в первые месяцы жизни, этот процесс не должен происходить слишком быстро. Ведь малышу сложно быстро привыкнуть к заменителям молока в силу физиологических особенностей организма.

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ОБЪЕМ ПИЩИ

Примерный суточный объем пищи, необходимый ребенку от 10 дней до 2 месяцев жизни, составляет 600–900 мл, для детей от 2 до 4 месяцев – 800–1000 мл, от 4 до 6 месяцев – 900–1000 мл, для детей старше 6 месяцев и до года – 1000–1200 мл.

Но, конечно, это лишь общие рекомендации. Объем питания вам поможет уточнить врач с учетом состояния здоровья малыша и темпов его развития.



ГОТОВИМ МОЛОЧНУЮ СМЕСЬ

Если молока у мамы мало, малыша приходится переводить на смешанное вскармливание. Сейчас в нашей стране официально зарегистрировано около 70 различных заменителей женского молока. Они делятся на сладкие и кисломолочные. В основном выпускаются в сухом виде, хотя есть и жидкие смеси.

Для детей разного возраста рекомендуются разные смеси: для малышей до 6 месяцев – так называемые «начальные формулы» (на таких банках есть цифра 1), для детей старше 5–6 месяцев – так называемые «последующие формулы» (цифра 2). Выпускаются и смеси для детей старше одного года (цифры 3 и 4). Производятся также смеси для недоношенных детей, высококалорийные специализированные смеси для детей, страдающих различными заболеваниями; смеси из козьего молока, на основе соевого белка, которые показаны при аллергии на белок коровьего молока, и другие.

Прежде чем решить, какую молочную смесь выбрать, посмотрите к ассортименту, обратите внимание на фирмы-производители. И, конечно, посоветуйтесь с врачом, который подскажет, какая смесь лучше подойдет именно вашему малышу.



Вам хочется поделиться рецептом или высказаться на кулинарную тему?

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ
на www.mmenu.com



СКОЛЬКО СМЕСИ ПОНАДОБИТСЯ РЕБЕНКУ?

Конечно, одного рецепта для всех детей не существует. В зависимости от возраста, веса, аппетита малыша количество смеси может быть разным. Ориентировочно его можно определить с помощью этой таблицы.

Возраст ребенка, мес.	Необходимое количество сухой молочной смеси в сутки, г	Необходимое количество сухой молочной смеси в месяц, кг
1–2-й	80–100	от 2,4 до 3
3–4-й	90–120	от 2,7 до 3,6
5–6-й	80	2,4

Начиная с 5–6 месяцев малышу начинают вводить прикорм, поэтому потребность в заменителе молока становится меньше. Приготовить молочную смесь несложно, если соблюдать определенные правила. Иногда мамы отмеривают сухую смесь «на глазок», а зря. Ведь при этом легко ошибиться, и тогда смесь может получиться более концентрированной или разбавленной. Надежнее пользоваться мерными ложечками, которые прилагаются к упаковке. Учтите только, что они бывают разными и могут быть рассчитаны на 4, 6, 9 и большее количество граммов, поэтому, чтобы не ошибиться, нужно пользоваться ложечкой именно из этой упаковки. Можно готовить смесь в бутылочке с широким горлышком. Предварительно и бутылочку, и крышку от нее, и соску нужно промыть с содой (на 1 л воды добавляют 1 чайную ложку соды), как следует сполоснуть и прокипятить 5 минут. Налейте в бутылочку нужное количество кипяченой воды, имеющей температуру 40–50 °С, насыпьте смесь и, закрыв бутылочку крышкой, как следует взболтайте, пока смесь не растворится полностью.

ПРОВЕРЯЕМ ТЕМПЕРАТУРУ

Перед тем как кормить малыша, лучше проверить температуру жидкости – не слишком ли она горячая или холодная. Можно приложить бутылочку к щеке, но надежнее использовать такой способ: вылейте несколько капель на тыльную сторону руки. Если смесь не показалась вам горячей, значит, она соответствует температуре тела. Идеальной для смеси считается температура 36–37 °С.

КОГДА ГОТОВИТЬ СМЕСЬ

Ее готовят непосредственно перед кормлением. Если ребенок не выпил ее полностью, ни в коем случае не оставляйте остаток смеси до следующего кормления. Иногда, если есть такая необходимость, смесь можно приготовить заранее. Бутылочку с ней закрывают крышкой и ставят в холодильник. Лучше накрыть ее сложенной в несколько раз стерильной марлевой салфеткой или чистым пластмассовым стаканчиком. А перед тем, как кормить малыша, смесь подогревают до 36 °С.

КАК КОРМИТЬ МАЛЫША ИЗ БУТЫЛОЧКИ

Чтобы малышу было удобно пить, поднимите бутылочку так, чтобы горлышко было заполнено смесью. Иначе ребенок будет заглатывать много воздуха, а потом срыгивать. Головка малыша должна быть слегка приподнята, но не запрокинута, иначе он может поперхнуться.

Обратите внимание, удобно ли ему пить: если отверстие в соске слишком большое, он начнет захлебываться, а если слишком маленькое, малышу будет трудно сосать и он останется голодным.



ПРИКОРМ: соки и пюре

Малыш подрос, ему уже исполнилось 4 месяца, и кроме грудного молока ему можно давать фруктовые соки и пюре.

КАКИЕ СОКИ МОЖНО ДАВАТЬ МАЛЫШУ?

Их достаточно много: морковный, черносмородиновый, тыквенный, грушевый, сливовый, абрикосовый.

КАКИЕ СОКИ ДАВАТЬ НЕЛЬЗЯ?

Некоторые соки могут вызывать аллергическую реакцию, поэтому давать их детям до года не стоит. Это некоторые ягодные соки (клубничный, земляничный) и соки из цитрусовых (апельсиновый, мандариновый). Не стоит давать и виноградный сок, от которого у малыша может «вздуться» животик.

КАКИМИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПОРЦИИ?

Соки дают, начиная с 1 чайной ложки (5 мл), ежедневно увеличивая порцию на 1 чайную ложку.

Кроме того, малышам начиная с четырехмесячного возраста дают пюре из яблок или бананов. Сначала дают половину чайной ложки пюре, постепенно в течение недели порцию увеличивают до 30–50 г. И фруктовые соки, и пюре должны иметь комнатную температуру.

КОГДА ДАВАТЬ СОКИ?

После еды, чтобы не снизился аппетит, ведь соки содержат сахар.

РАЗНООБРАЗЬТЕ МЕНЮ РЕБЕНКА!

Не стоит кормить малыша только каким-то одним соком или пюре. Лучше давать ему новый продукт каждые 5 дней. Тогда вам будет проще понять, хорошо ли ребенок его переносит и не вызывает ли он аллергии.

КАК КОРМИТЬ МАЛЫША?

Лучше пользоваться детской ложкой с резиновым или пластмассовым покрытием на длинной ручке (металл раздражает десны малыша). Он должен находиться в вертикальном положении. Можно посадить его на колени к маме, усадить на детское сиденье или пристегнуть в стульчике. Только не наклоняйте ребенка назад, чтобы он не мог поперхнуться или подавиться!



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Задайте их нашему эксперту на www.mmenu.com

ЗАДАЙ
ВОПРОС



Сок из свежих яблок

Свежее яблоко (антоновка, титовка, белый налив) промыть, обдать кипятком, снять кожицу тонким слоем, натереть яблоко на терке. Полученное пюре положить в сложенную вдвое стерильную марлю и отжать сок ложкой из нержавеющей стали или с помощью соковыжималки.

Все эти рецепты не представляют собой сложности. Главное здесь – правильная обработка продуктов и соблюдение правил гигиены.



Кроме магазинных соков, можно дать ребенку и те, что вы приготовите сами. Они содержат больше полезных веществ, чем консервированные.

Сок из моркови

Морковь тщательно промыть щеткой, очистить, обдать кипятком, натереть на мелкой терке и отжать сок с помощью ручной соковыжималки или через марлю, перекручивая ее.

Если у ребенка нет аллергии на ягоды, можно предложить ему

Сок из черной смородины, малины и других ягод

Выбрать спелые, немятые ягоды, выложить на дуршлаг, промыть проточной водой, обдать кипятком, положить в сложенную вдвое стерильную марлю, отжать сок ложкой из нержавеющей стали или с помощью соковыжималки. Если сок кислый, можно добавить сахарный сироп в расчете 5–10 мл на 100 мл сока.

Овощное пюре

Ваше любимое чадо понемногу подрастает. Ему уже полгода, и одного маминого молока, конечно, ему уже мало. Оно и понятно: малышу пора переходить к более существенной пище. Для начала решите для себя вопрос, что вы будете давать первым в качестве прикорма.

ОВОЩИ ИЛИ КАША?

После овощного пюре дети легче переходят к каше, чем наоборот. И вначале им лучше давать именно пюре.

КАКИЕ ОВОЩИ ДАВАТЬ В КАЧЕСТВЕ ПРИКОРМА?

Во время первого прикорма лучше дать овощное пюре из моркови, кабачков или смеси нескольких видов овощей.

Позднее дают также белокочанную и цветную капусту, тыкву, картофель (обычно в составе смеси, причем он должен составлять не более 40–50% от общего объема пюре, чтобы не вызвать аллергию), зелень (петрушку, укроп). Со второй недели после начала прикорма можно добавить в пюре растительное масло (5 мл на 100 г овощей). А вот соль и сахар лучше не добавлять!



КАК ГОТОВИТЬ ПЮРЕ?

Можно использовать готовые овощные смеси, а можно приготовить пюре самим. Для этого выберите самые лучшие овощи, тщательно их промойте, очистите, потом еще раз тщательно вымойте и обдайте кипятком. Крупно порежьте, сложите в кастрюльку, залейте небольшим количеством воды, доведите до кипения и варите на медленном огне под крышкой до мягкости (20–30 минут). Затем протрите овощи через сито или взбейте в блендере и добавьте к ним овощной отвар.

Пюре должно быть однородным и нежным, ведь к твердой пище малыш еще не привык. Вначале оно жидкое, постепенно его делают более густым. Вначале дают не более 2 чайных ложек овощного пюре, потом порцию увеличивают, и в течение 10 дней одно грудное кормление полностью заменяют прикормом. Со второй недели после начала прикорма можно добавить в пюре растительное масло из расчета 5 мл на 100 г овощей.

Пюре из моркови

• морковь 100 г • молоко 125 мл • масло растительное 3 г

Морковь промыть щеткой, очистить, нарезать кружочками, положить в кастрюлю, залить кипятком так, чтобы вода закрыла морковь. Плотно прикрыть кастрюлю крышкой, поставить на небольшой огонь и варить морковь, пока полностью не выкипит вода, до готовности.

Морковь в горячем виде протереть через сито, добавить подогретое молоко и кипятить в течение 2–3 минут. В готовое пюре добавить растительное масло.

выход: 100 г

постоянно следить за тем, чтобы на дне кастрюли оставалась вода. Довести овощи до полуготовности, добавить очищенный, крупно нарезанный картофель и варить до готовности всех овощей.

Готовые овощи в горячем виде протереть через сито или дуршлаг, добавить горячее молоко, раствор поваренной соли, хорошо взбить, поставить на огонь и довести до кипения. В готовое пюре добавить растительное масло.

выход: 100 г

Пюре из яблок (груш)

Спелые, без пятен, фрукты промыть в проточной воде, обдать кипятком, снять кожицу тонким слоем, натереть на мелкой терке. Можно слегка припустить такое пюре.

Картофельное пюре для малышей

• картофель 100 г • молоко 40 мл • масло растительное 3 г

Картофель промыть, очистить и отварить в небольшом количестве воды или приготовить на пару. Затем в горячем виде протереть через сито или дуршлаг, добавить, непрерывно взбивая, горячее (кипяченое) молоко. В готовое пюре добавить растительное масло.

выход: 100 г

Пюре из вишни (сливы)

Ягоды перебрать, промыть в проточной воде, обдать кипятком, вынуть косточки, тщательно протереть с помощью ложки из нержавеющей стали через сито или дуршлаг, отделяя кожицу. Если плоды кислые, можно добавить в пюре немного сахарного сиропа.

Пюре из овощей

• овощи (морковь, капуста, брюква, репа) 80 г • картофель 20 г • молоко 25 мл • масло растительное 3 г

Овощи промыть щеткой, очистить, нарезать, положить в кастрюлю, в которую налита вода слоем 2–3 см, закрыть крышкой и варить на слабом огне. Необходимо



КОГДА ДАВАТЬ ПЕРВЫЙ ПРИКОРМ?

Перед кормлением грудью, лучше в середине утра. Выберите момент, когда малыш не слишком голоден. Иначе он будет не очень-то терпелив и спокоен, когда вы станете его кормить.

Первый раз дайте малышу не более 2 чайных ложек, потом докормите его грудным молоком. А затем в течение 10–20 дней одно грудное кормление полностью замените прикормом (50–100 г). Пюре должно быть свежим и готовить его на несколько дней сразу не стоит. Когда порция увеличится до 150 г за одно кормление, можно начать давать малышу кашу.

КАК КОРМИТЬ МАЛЫША?

Занимать чем-то ручки ребенка, когда вы его кормите, не надо. Пусть они останутся свободными. Важно, чтобы малыш принимал активное участие в кормлении, тогда он быстрее научится есть сам. И хотя он еще не умеет говорить, вы без труда сможете понять, что он вам хочет сказать, по тому, как он себя ведет. Конечно, к твердой пище ему еще нужно привыкнуть. А маме стоит проявить терпение: если малыш отворачивает головку и показывает жеста, что больше не хочет есть, заставлять его не стоит.

каши, творожок и мясное пюре ДЛЯ ПРИКОРМА

Время идет, вы уже заменили одно кормление овощами, к которым малыш успел привыкнуть. Теперь можно начать давать ребенку и кашу, и творожок, и мясное пюре.

С КАКОЙ КАШИ ЛУЧШЕ НАЧАТЬ?

Конечно, с рисовой. Она хорошо усваивается, не раздражает желудок и кишечник, к тому же аллергию вызывает редко. Через 3–5 дней можно предложить ребенку другую кашу – овсяную или гречневую, добавив в нее немного сливочного масла. А с 7 месяцев он может есть пшеничные каши.

Постепенно, в течение 10 дней, каша должна заменить второе кормление грудью.

Каша манная 5%-я

• молоко 50 мл • вода 50 мл • крупа манная 5 г • сахарный сироп 3 мл • масло сливочное 2 г

В кипящую воду струйкой всыпать манную крупу и варить при непрерывном помешивании на слабом огне в течение 15 минут. Затем влить подогретое молоко, добавить сахарный сироп и довести до кипения. В готовую кашу добавить сливочное масло.

выход: 100 г

Для сахарного сиропа в кастрюлю всыпать 200 г сахара, налить 250 г горячей воды и, помешивая, кипятить на слабом огне 20 минут. Затем процедить через двойной слой стерильной марли с прослойкой стерильной ваты. Слить в стерильную бутылку и закрыть прокипяченной пробкой.

выход: 400 мл

Для костной системы ребенка и его зубов нужен кальций, который содержится в молоке. Но теперь одного только маминого молока малышу мало. С шести месяцев ему нужно давать творог, в котором много белка и минеральных веществ, в том числе кальция и фосфора. Обратите внимание: давать малышу творог в более раннем возрасте не нужно, ведь он увеличивает нагрузку на почки и даже может привести к нарушениям обмена веществ.



Творожок

Кефир вылить в эмалированную посуду, поставить на самый слабый огонь или на водяную баню. Когда сверху образуется сгусток, откинуть на стерильную марлевую салфетку, чтобы стекла жидкость (сыворотка).

из 250 мл кефира получается
40 г творога

Готовим желток

Сварить яйцо вкрутую и растереть желток в овощном пюре. Первоначальную порцию – 1/4 желтка – понемногу довести до 1/2 в день (конечно, если у малыша нет на него аллергии). Хотя эту «дозу» можно и уменьшить или хотя бы давать по половине желтка через день.

До 6–6,5-месячного
возраста не стоит
включать в меню ребен-
ка яичный желток, ко-
торый может вызвать
аллергию.



мясное пюре и бульон

К концу 7-го месяца жизни можно начать давать ребенку отварное мясо. И мясо, и субпродукты (печенку, язык) нужно тщательно измельчать до консистенции пюре.

Можно использовать и готовые пюре. 20–30 г таких продуктов в день малышу в этом возрасте будет достаточно. Начиная с 8–9 месяцев ребенку можно предложить рыбу, которую включают в меню 1–2 раза в неделю вместо мяса.

Пюре из мяса (печенки)

- мякоть мяса (печенка) 100 г
- вода 100 мл
- молоко (для печеночного пюре) 20 мл
- масло сливочное 5 г

Мясо нарезать небольшими кусочками, залить водой и варить до размягчения. Затем

охладить, дважды пропустить через мясорубку и протереть через мелкое сито. Полученную массу положить в небольшую кастрюлю, добавить немного бульона, сливочное масло, перемешать, накрыть крышкой и на небольшом огне довести до кипения.

Пюре из печенки: печенку варить на небольшом огне в течение 10–15 минут, охладить, пропустить через мясорубку; в измельченную массу добавить молоко, хорошо взбить и довести до кипения. Если ребенок неохотно ест печеночное пюре, его рекомендуется сначала давать малышу, смешивая с мясным пюре.

выход: 100 г



Многие диетологи советуют с 8–9-месячного возраста давать детям не мясные бульоны, которые содержат много экстрактивных веществ, а овощные протертые супы.

Овощной суп-пюре

- морковь 15 г • репа 15 г • картофель 20 г • лук репчатый 5 г • корень петрушки 5 г • зеленый горошек 10 г • вода 100 мл
- молоко (сливки) 5 мл

Промытые и очищенные овощи (морковь, репу) мелко нарезать, залить горячей водой, варить под крышкой 15–20 минут, затем добавить картофель, корень петрушки, репчатый лук, зеленый горошек и варить еще 10–15 минут до готовности. Овощи в горячем виде протереть через сито, развести полученным отваром и прокипятить. Перед тем как снять с огня, добавить молоко или сливки.

выход: 100 г

Супчик рисовый с цветной капустой

- рис 8 г • морковь 15 г • капуста цветная 20 г • отвар овощной 80 мл • сливки 5 мл
- вода 100 мл

Перебранный и промытый рис отварить, откинуть на сито и, когда вода стечет, протереть. Отдельно отварить и протереть через сито цветную капусту и морковь. Соединить их с протертым рисом, развести горячим овощным отваром, прокипятить и заправить сливками.

выход: 100 г

Малышу, которому исполнилось 10 месяцев, вместо протертых мясных блюд можно предложить фрикадельки (их подают в овощном супчике или с овощным пюре) и мясное суфле.

С 11 месяцев можно включать в меню ребенка паровые котлеты и тефтели.

Котлеты и тефтели паровые

- мякоть телятины 100 г • хлеб белый 20 г
- вода 60 мл • соль

Мясо пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в холодной воде хлебом, еще раз пропустить через мясорубку, посолить по вкусу, тщательно взбить, постепенно добавляя воду. Из полученной массы сформовать котлеты, выложить их

в эмалированную посуду, наполовину залить бульоном, накрыть крышкой и поставить в духовку на 30 минут. Чтобы определить, готова котлета или нет, нужно проколоть ее вилкой – из готовой выделится прозрачный сок.

Тефтели готовятся так же, но им придается форма шариков. Тушить тефтели можно как в духовке, так и на плите, на очень слабом огне 10–15 минут.

выход: 100 г

Дневная порция такого супчика – 20–30 г; можно добавить к нему «для сытности» сухарик (5 г на порцию).

КОНСЕРВЫ *для детей*

Приготовить по всем правилам прикорм для малыша, даже когда не приходится беспокоиться о качестве продуктов и воды, не так-то просто. Это достаточно кропотливый процесс, который требует внимания, да и времени занимает немало.

Не удивительно, что многие мамы предпочитают использовать готовые продукты: соки, фруктовые пюре, мясные, мясо-овощные, мясо-растительные, рыбные пюре, полуфабрикаты каш.

С СОЛЬЮ ИЛИ БЕЗ НЕЕ?

Одни консервы готовят с добавлением соли, другие без нее. Какие предпочесть? Врачи утверждают, что лучше давать детям консервы без соли, так как привычка есть соленые продукты с детства может стать в более позднем возрасте причиной развития гипертонии и других заболеваний.

Да, такие консервы кажутся нам невкусными, ведь мы привыкли к соленому вкусу большинства продуктов. Но малыши первых месяцев жизни, у которых еще не сформировались вкусовые привычки, еще не знают о том, что пища должна быть соленой.

ЧИТАЕМ НАДПИСИ НА УПАКОВКЕ

- **Покупая продукты детского питания,** обязательно проверьте дату годности на верхней крышке упаковки.
- **Обратите внимание: кнопка «вакуум-контроля»** должна быть выгнута внутрь. Для этого проверьте крышку банки. Если середина слегка вдавлена и при открывании раздается легкий хлопок, вы можете быть уверены, что упаковка была герметичной. Если она выгнута наружу, не используйте ее содержимое.
- **Проверяйте, не повреждена ли** упаковка сока, целлофановая обертка и клапан на коробках с кашей. Если есть повреждение, не используйте такие продукты.
- **На этикетке должен быть указан** возраст, с которого можно включать продукт в рацион ребенка. Не стоит давать малышу продукты, которые предназначены для детей более старшего возраста.
- **Обращайте внимание и на то,** какие ингредиенты входят в состав продукта, нет ли в их числе тех, что могут вызвать аллергическую реакцию у вашего малыша.
- **На упаковках также указывается** пищевая ценность продукта – сколько в нем калорий, белков, жиров и углеводов.

КАК ПОДГОТОВИТЬ К УПОТРЕБЛЕНИЮ ГОТОВЫЕ ПРОДУКТЫ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

- Можно давать ребенку консервированные фрукты и десерты, имеющие комнатную температуру.
- Мясо, овощи и комбинированное мясо-овощное пюре нужно слегка подогреть. Пищу ребенку нужно давать в теплом виде, а не горячей. Ведь и грудное молоко, которое считается идеальным для ребенка продуктом, имеет температуру тела.

Разогревайте только такое количество пищи, чтобы можно было накормить ребенка за один раз. Если вы разогрели еду, а ребенок ее не съел, ни в коем случае не оставляйте ее до следующего раза. Не кладите ее снова в банку: это вызовет рост бактерий.

- Нужную порцию подогрейте на водяной бане. Для этого можно переложить продукты в небольшую кастрюльку или какую-либо другую емкость, поместить ее в большую по объему посуду, которая должна быть выше не менее чем на 1/4, налить в эту посуду воды и разогреть. При этом следует проверять температуру пищи, чтобы не перегреть ее.
- Если вы хотите разогреть детское питание в микроволновой печи, переложите порцию в специальную посуду для микроволновки. Разогрейте и хорошо перемешайте, чтобы не было комочков.

КАК ХРАНИТЬ ПРОДУКТЫ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

- **Запечатанные банки и коробки** нужно хранить в шкафу при комнатной температуре.
- **После того, как откроете банку,** переложите необходимое количество продукта в другую емкость, а банку сразу же поставьте в холодильник. Мясное, рыбное пюре и другие консервы, которые выпускаются жестяных банках, нужно переложить в стеклянную или фарфоровую посуду.
- **Мясные, овощные и смешанные блюда** хранятся в холодильнике 2 дня. **Фруктовые соки и смеси в разовых упаковках** обычно остаются свежими в течение 3 дней. **Соки** в более объемной упаковке могут храниться в течение недели.

Прежде чем давать прикорм ребенку, убедитесь, что пища не слишком горячая.

ВЫБИРАЕМ лучший рецепт месяца!

ЭТОТ КОНКУРС ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ:

придумывать **ИНТЕРЕСНЫЕ БЛЮДА**, «колдовать» над приготовлением **ЕДЫ**
и удивлять близких и друзей **ВКУСНЕНЬКИМ!**

Для того, чтобы принять участие в конкурсе, разместите на сайте фото блюда и рецепт его приготовления. О том, как это сделать, можно узнать [здесь](#)



**ПРОГОЛОСОВАТЬ
ЗА ЛУЧШИЙ
РЕЦЕПТ**



ПОБЕДИТЕЛЬ ПОЛУЧАЕТ ПРАВО УЧАСТВОВАТЬ В ФИНАЛЬНОМ КОНКУРСЕ «РЕЦЕПТ ГОДА – 2015»

УЧАСТНИКИ КОНКУРСА «РЕЦЕПТ МАЯ»



ФРОНТОВОЙ КУЛЕШ
АВТОР – ИРИНА



СУП ИЗ ЛЕСНЫХ ГРИБОВ
АВТОР – АЛЛА



**ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ
В ГОРШОЧКЕ**
АВТОР – АННА



**КАРТОФЕЛЬНЫЕ БИТОЧКИ
С СЫРОМ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ**
АВТОР – АННА



ЖАРКОЕ С ГРИБАМИ В ГОРШОЧКАХ
АВТОР – ИРИНА



КАПУСТНЯК В ПЕЧИ
АВТОР – ИРИНА



КАК ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ПОБЕДИТЕЛЬ

Номинация «**ВЫБОР РЕДАКЦИИ**» – побеждает автор лучшего рецепта по мнению редакции портала Миллион Меню.

Номинация «**ПРИЗ ЗРИТЕЛЬСКИХ СИМПАТИЙ**» – побеждает автор рецепта, собравший наибольшее количество «**МНЕ НРАВИТСЯ!**».

Правила действительны с ноября 2013 г.
Теперь победители в номинациях «Выбор редакции» и «Приз зрительских симпатий» будут определяться каждый месяц.

**ВКУСНО
ГОТОВИТЬ —
просто!**

- Мастер-классы
- Видеорецепты
- Конкурсы и призы
- Статьи и новости
- Блоги и форум
- Социальная сеть



ММ
МИЛЛИОН МЕНЮ®

**40 000
РЕЦЕПТОВ**

ЗАКУСКА «ЦЫПЛЕНОК ЦЫП»

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ — НА САЙТЕ WWW.MMENU.COM



СУП МОЛОЧНЫЙ «ТЫКВОЧКА»



РАЗНОЦВЕТНОЕ ПЮРЕ



КАШКА «МЫШКА-НОРУШКА»

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

***Ягодное
лето***

**КЛУБНИКА,
ВИШНЯ, МАЛИНА,
СМОРОДИНА,
КРЫЖОВНИК...**