

Содержание

От автора	4
Здоровое питание ребенка	6

МЕНЮ НА МЕСЯЦ:

Неделя №1	17
Неделя №2	33
Неделя №3	49
Неделя №4	65

РЕЦЕПТЫ:

Хлеб на закваске	82
Компоты	82
Блюда	83
Десерты бабушки Розы	84
Литература	86
Рецензии	86

От автора

СПЕЦИИ И ПРЯНОСТИ ДЛЯ МОИХ ДЕТЕЙ

«Мы даем им жизнь, а они нам смысл жизни»

В моей семье подрастают трое детей разного возраста. Еще до появления первого ребёнка я уделяла много внимания своему питанию. Мне хотелось научиться искусству правильного, да к тому же полезного питания. Подходила к этому внимательно и обстоятельно. С рождением первенца я стала изучать это вопрос более внимательно. Учитывалось всё: режим дня, дисциплина, количество и качество еды, усвояемость пищи, водный баланс. Однако, невзирая на это, я столкнулась с проблемой аллергии у ребёнка.

С появлением второго ребенка мои познания в области питания значительно расширились. Появились особые требования к заготовкам сезонных ягод, фруктов, овощей и зелени на зимне-весенний период. Для сохранения полезных свойств продуктов я стала сушить овощи и фрукты в сушильном аппарате (ezidri), а также замораживать в морозильной камере. Для сушения и заморозки использовались ягоды, фрукты и овощи, выращенные и созревшие в нашей климатической зоне.

Когда же родился третий ребенок, я поняла, что у меня накопилось очень много практического кулинарного опыта. К этому времени я уже освоила многие правила питания: подбор продуктов, сохранение их полезных качеств, составление меню. Вот тогда-то и возникла мысль о том, что я могу использовать собранные наработки по питанию не только для своих детей, но и поделиться своими знаниями с другими мамочками.

Залог здоровья ребенка – его сильный иммунитет, который напрямую зависит от состояния желудочно-кишечного тракта. При этом необязательно есть дорогие и изысканные продукты, главное, чтобы еда легко усваивалась.

В этом случае на помощь придут четыре фактора, которые помогут пище стать легкоусвояемой. Это:

- определенное время года;
- определенная пища;
- определенное время;
- определенные специи и пряности.

Так сложилось, что в разработке рациона питания я использовала ведические знания. Самое главное для развития ребенка – это ранний подъем, своевременный сон, водный баланс. Древние проверенные ведические знания помогли мне понять суть требования питания – это простота приготовления пищи с определенными пряностями и специями по сезону, а также важность соблюдения времени суток для приема определенной пищи.

Я думаю, многие из вас знают о положительном влиянии специй на организм человека, поэтому никого не удивлю своим выбором. Разработанные мною смеси пряностей и специй способствуют легкой усвояемости организмом ребенка всех продуктов питания. Кроме того, у них есть замечательная особенность – они служат мостиком к здоровью.

В своей кулинарии я использую, в основном, такие, полюбившиеся мне и моим детям, добавки к пище: кумин, корица – пряности, фенхель, кориандр, кардамон, имбирь, куркума – специи.

Также для приготовления пищи в дело идут заготовки сушеных корней, в которых есть все микроэлементы, необходимые для полноценного питания.

Сбалансированное и разнообразное меню будет помогать детям, которые страдают от аллергий. Так, например, вместо молочных и кисломолочных продуктов я использую овощи, в которых содержится много кальция.

В этой книге вы познакомитесь с меню, составленным на месяц, в котором расписан каждый день. Меню одобрено педиатром-аллергологом и специалистами центра «Аюрведа 192».

Наблюдая и контролируя питание своих детей, я пришла к выводу, что с момента, как мы стали питаться согласно рациону, описанному в этой книге, их здоровье намного улучшилось.

Я надеюсь, что многим семьям, имеющим детей, мой опыт поможет укрепить физическое здоровье, почувствовать себя счастливыми.

Еще хочется пожелать, чтобы пища для детей готовилась с любовью. Пища, приготовленная с любовью, несет в себе физическую силу, здоровье и хорошее настроение.

В конце книги приведен список литературы, которую я использовала.

Спасибо Вам за внимание к моей книге. Искренне хочу стать Вам полезной.

Должна отметить, что эта книга была написана при поддержке моих дорогих и любимых. Спасибо Вам!

Мамулечка Сингур Тамара Васильевна! Спасибо за тепло и поддержку, за то, что в трудные минуты ты всегда оказываешься рядом! Я рада осознавать, что у меня есть такой надежный и близкий человек, на чью помощь я могу рассчитывать каждый раз, мое сердце переполняется нежностью и благодарностью, когда я думаю о тебе! Ты окутываешь меня своей теплотой, любовью и заботой! Спасибо, моя родная!

Хочу поблагодарить бабушку Кудрявцеву Розу Александровну за мудрость и бесценный опыт, которым она поделилась с нами, открывая секреты своих уникальных рецептов, сделав тем самым большой вклад в кулинарию и создание этой книги!

«Новое – это хорошо забытое старое». Помним и чтим семейные традиции, дух которых будет вечен и передаваем в наследие нашим детям и внукам.

Елена КУДРЯВЦЕВА

Здоровое питание ребенка

К составлению разнообразного и полезного рациона питания ребенка требуется особенный подход с учетом специфики детского организма. Маленький человечек растет, развивается и одновременно приобщается к знаниям. Для того, чтобы все это происходило своевременно и гармонично, чрезвычайно важно организовать полноценное питание.

Пища – единственный источник, с которым ребенок получает все необходимые для его развития вещества и энергию. Нормальная деятельность головного мозга и организма зависит в основном от качества употребляемой пищи. Родителям полезно знать о том, что «трудный» характер ребенка часто является результатом нерационального питания, что правильное питание улучшает умственные способности, развивает память у детей и таким образом облегчает для него процесс развития.

Обеспечение рационального питания ребенка – одно из ведущих условий правильного гармонического развития. В питании детей большое место должны занимать продукты, богатые белком: яйца, мясо, рыба, орехи, овсяная, гречневая каша.

При подборе продуктов нельзя не считаться с тем, что дети нуждаются в легкоусвояемой пище, ведь переваривающая способность их пищеварительных соков слаба.

Хлеб лучше употреблять ржаной или с отрубями, так как в нем содержится на 30% больше железа, вдвое больше калия и втрое больше магния, чем в белом хлебе.

В пищевом рационе детей должна присутствовать клетчатка – смесь трудноперевариваемых веществ, которые находятся в стеблях, листьях и плодах растений. Клетчатка необходима для нормального пищеварения. А от того, как работает наш пищеварительный тракт, зависит наше здоровье и долголетие.

Овощи являются источником витаминов С, А, группы В. Овощи также содержат большое количество минеральных веществ, органических кислот, эфирных масел, фитонцидов, дубильных и других веществ. Большинство овощей содержат соли калия, микроэлементы (железо, медь, кобальт, цинк и др.), так необходимые организму для поддержания жизнедеятельности.

Содержание белков в овощах невелико, исключение составляют бобовые (горох, фасоль, соя), в которых содержится до 20% белка, приближающегося по своему аминокислотному составу к животному белку.

Фрукты очень полезны для здоровья ребенка. В них содержатся углеводы, которые мы можем употреблять без вреда для здоровья, заменяя ими сладости. В косточковых плодах (абрикосы, персики, вишни) содержится много глюкозы и сахарозы, в семечковых (груши, яблоки) – фруктозы. Во всех фруктах много витаминов и минеральных веществ, ценность которых обусловлена их хорошей усвояемостью.

В персиках, бананах и абрикосах содержится много калия, который необходим для работы нашего сердца. Источником железа в сочетании с аскорбиновой кислотой (железо в этом сочетании лучше усваивается) являются яблоки, груши, сливы. Пищевые волокна представлены во фруктах пектинами, которые нормализуют микрофлору кишечника, подавляя гнилостные процессы, и выводят токсические вещества.

В рационе должно быть до 50% овощей и фруктов, которые надо давать ребенку отдельно от еды. Употребление фруктов и овощей сразу после еды способствует длительной задержке пищевых

масс, усиливает процесс брожения, что впоследствии может привести к хроническим заболеваниям органов пищеварения.

Белки – это основной материал, который используется для построения тканей и органов ребенка. Белки отличаются от жиров и углеводов тем, что содержат азот, поэтому белки нельзя заменить никакими другими веществами. Принципы сбалансированного питания: если в пище мало белка – страдает иммунитет (бесконечные простуды), кожа становится сухой и дряблой, волосы тусклые, ногти ломкие, ребенок худеет за счет потери белка мышц.

Очень важный компонент пищи, нужный для удовлетворения энергетических потребностей организма ребенка, – это жиры. На их долю приходится от 20 до 30% от общих суточных затрат энергии. Если ограничиваются жиры – страдает печень, снижается всасывание многих витаминов. Жира должно быть в пище не более 25% от суточной калорийности. В жирном мясе, жареных продуктах и сдобных изделиях содержатся вредные жиры; в морепродуктах и растительных маслах – полезные.

Если ограничиваются углеводы, в «топку» идут белки и жиры, при их распаде образуются вредные вещества, происходит отравление организма.

Поэтому процесс приготовления пищи должен проходить так, чтобы сохранить в продуктах максимум питательных веществ. Лучше готовить пищу на пару, варить или тушить, от жареной пищи лучше отказаться.

Рыба и морепродукты – это здоровая пища. Белок рыбы хорошо усваивается, из него строятся наши клетки. В жирных сортах рыбы (лосось, сельдь, сардины) есть жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, которые сжигают лишний жир. В любой рыбе много витаминов и микроэлементов.

Современный ребенок должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо.

Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, поэтому завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и колорит для покрытия предстоящих энергозатрат. Он должен содержать горячее блюдо, яичное, крупяное, творожное, растительное, молочное.

В состав обеда следует включать максимальное количество овощей, мясных и рыбных блюд.

Ужин в основном состоит из растительно-молочных, крупяных и овощных блюд термической обработки. Перед сном не рекомендуются блюда из мяса или рыбы, так как богатая белком пища действует возбуждающе на нервную систему ребенка и медленно переваривается. Дети при этом спят беспокойно и плохо отдыхают за ночь.

Вот что нам рекомендует Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ):

Рекомендации построены по принципу светофора.

Зеленый свет – еда без ограничений – это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

Желтый свет – мясо, рыба, молочные продукты – только с низким содержанием жира и в меньшем количестве, чем «зеленые продукты».

Красный свет – это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.

МЕНЮ НА МЕСЯЦ

Неделя

№1



Понедельник

ЗАВТРАК

Ячневая каша на морковке с луком

 10 минут

С вечера 2 ст. л. с горкой ячневой крупы залейте 80 г кипяченой воды, утром переложите заготовку в мультиварку, добавьте 1 коф. л. семян чиа, 1 ч. л. шрота, 1 коф. л. водорослей, 1 коф. л. масла гхи. Измельчите блендером в 100 г воды 40 г моркови, 15 г лука и все это залейте в мультиварку.

Кедровые орешки

2 ст. л. ячневой крупы
80 г кипяченой воды
1 коф. л. семян чиа
1 ч. л. шрота
1 коф. л. водорослей
1 коф. л. масла гхи
40 г моркови
15 г лука

ОБЕД

Суп-пюре чечевичный, масло амарантовое

 10 минут

С вечера залейте кипятком чечевицу, утром переложите в мультиварку. В блендере измельчите зелень в 250 г воды и вылейте в мультиварку. Нарезьте все мелкими кусочками, добавьте специи, водоросли, коренья. В конце добавьте 1 коф. л. амарантового масла. Перед подачей взбейте суп блендером в пюре.

Компот

250 г воды
1 ст. л. чечевицы
40 г тыквы
по 20 г сельдерея, моркови, топинамбура, фенхеля и лука
по 15 г зелени
1 коф. л. водорослей
1 коф. л. специй
1 зубчик чеснока
1 ч. л. сушеных кореньев

ПОЛДНИК: ФРУКТЫ

УЖИН

Каша молочная киноа

 10 минут

За 2 часа до готовки залейте 2 ст. ложки киноа 100 г кипятка, затем переложите в мультиварку, добавьте фенхель, чиа, шрот амаранта, масло гхи, влейте 200 г кокосового молока.

2 ст. л. киноа
100 г кипятка
1 коф. л. фенхеля
1 коф. л. чиа
1 ч. л. шрота амаранта
1 коф. л. масла гхи
200 г кокосового молока