более 1 200 000 подписчиков



Кристина Золотова

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

прикорм от 6 месяцев

@mama.na.kyhne

УСТАМИ МЛАДЕНЦА

Сегодня хочу дать слово моему сыну. И он, наконец, расскажет вам, что же нужно детям для их полноценного развития.

Привет, меня зовут Ярик, и мне 3 года. Да, я уже совсем взрослый, и могу четко формулировать свои желания и потребности.

Поэтому поговорим о самом главном — о еде.

Итак, для нормального развития каждый ребёнок должен получать разнообразное, качественное и регулярное питание. Ну и, конечно, вкусное.

А вы бы хотели кушать тушёные овощи и пресную кашу на завтрак, обед и ужин? Вот и мы — нет.

Нам обязательно нужны и овощи, и фрукты, и сухофрукты, кстати, тоже. Они не только богаты полезными минеральными веществами, но и обладают целебными свойствами.

Например, курага — отличная таблетка для укрепления моей сердечно-сосудистой системы.

Не менее важными продуктами для детей моего возраста являются мясо и рыба. Да, мы обязательно должны получать животный белок ежедневно.

Кстати, спасибо моей маме, что два раза в день даёт мне варёное яйцо. Оно очень вкусное и полезное!

Важными составляющими детского рациона являются молочные и кисломолочные продукты, такие, как: сыр, молоко, творог и сметана. В них много кальция, который помогает делать наши косточки более крепкими, а ещё много белка и минеральных веществ.





Очень обидно, что некоторые родители не разрешают своим детям потреблять продукты с высоким содержанием жира, например, орехи и морепродукты.

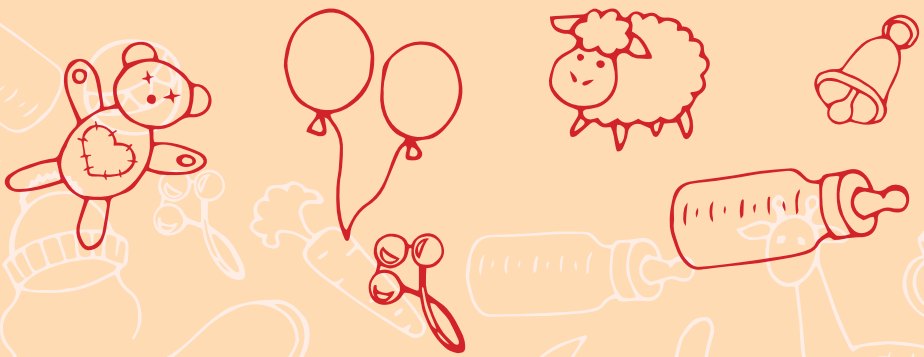
Поверьте мне, в них нет ничего плохого. Напротив, именно недостаток этого важного компонента может пагубно сказаться на хрупком детском организме. Ведь многие витамины (A, D, E и K) просто не усваиваются без некоторого количества жира.

Без него невозможно обновление и образование новых клеток, а также нормальное функционирование мозга.

А мы все очень хотим быть не только сильными, но и умными!

Но опять же, всё должно быть в меру. Давайте нам только правильные жиры, а не те, которые формируются вследствие активного использования растительного масла при жарке.

Ах да, чуть не забыл. Не превращайтесь в наших бабушек, готовьте нам столько еды, сколько мы можем съесть. Не перекармливайте нас, пожалуйста!





Прикорм

Овсяная каша на молоке 10
Кабачково-морковное пюре 12
Пюре из брокколи 14
Пюре из цветной капусты 16
Яблочно-тыквенное пюре 18
Яблочно-морковное пюре 20
Яблочно-грушевое пюре 22
Банановое пюре 24
Сливовое пюре 26
Пюре из курицы с яблоком 28
Пюре из куриной печени с морковью 30
Пюре из цветной капусты с говядиной 32
Печёночный паштет 34

Овсяная каша на молоке

Овсяная каша, богатая клетчаткой, невероятно полезна для пищеварения. Но если у вашего малыша аллергия на белок коровьего молока, готовьте её на воде. Для самых маленьких рекомендуется измельчать овсяные хлопья в муку для облегчения переваривания.

КБЖУ на 100 г

95,9 — ккал
4,1 г — белки
3,6 г — жиры
11,8 г — углеводы

Ингредиенты:

30 г (3 ст. л.) овсяных хлопьев
Соль по вкусу
Щепотка сахара
250 мл молока

Приготовление:

1. Овсяные хлопья измельчаем в порошок при помощи блендера, кухонного комбайна или кофемолки. Добавляем к овсяной муке соль и сахар, перемешиваем.
2. Пересыпаем получившуюся смесь в сухую кастрюльку. Добавляем несколько ложек молока, перемешиваем всё до однородности. Вливаем остальное молоко, тщательно перемешиваем и ставим на слабый огонь.
3. Постоянно помешивая, доводим кашу до кипения. После этого варим её ещё около 5 минут.
4. Перекладываем в тарелку и остужаем. Готово!



Кабачково-морковное пюре

Нейтральный на вкус и гипоаллергенный кабачок и нежная, сладкая морковка — этот дуэт порадует вашего малыша и даст ему необходимый провитамин А, которым так богата морковь. Помните только, что добавлять морковь в рацион малыша следует не ранее, чем с 8 месяцев.

КБЖУ на 100 г

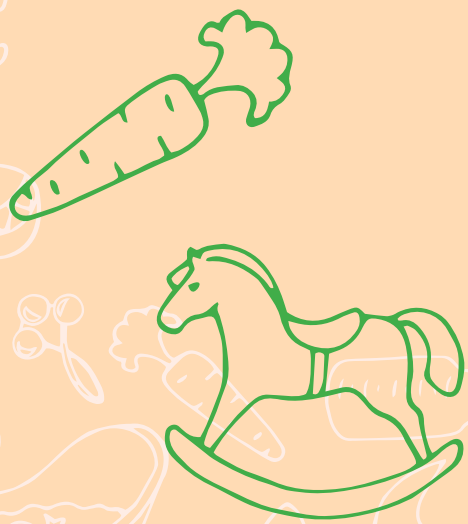
22,2 — ккал
0,7 г — белки
0,2 г — жиры
4,5 г — углеводы

Ингредиенты:

500 г молодых кабачков
250 г моркови
Около 200 мл воды

Приготовление:

1. Молодые кабачки и морковь моем, чистим от кожицы и семян (если они есть), нарезаем брусочками, отправляем в кастрюлю и заливаем водой.
2. Тушим на слабом огне не меньше 1 часа.
3. Пюрируем готовые овощи до однородности при помощи блендера или протираем через сито.





Пюре из брокколи

Знакомить малыша с капустой лучше всего начав именно с брокколи, ведь в ней невероятно много полезных веществ! И, в отличие от белокочанной капусты, она не вызывает образования газов, так что вашего ребенка не будет мучить животик. Добавляйте пюре из брокколи в виде прикорма с 6 месяцев.

КБЖУ на 100 г

11 — ккал
1,2 г — белки
0,16 г — жиры
2 г — углеводы

Ингредиенты:

200 г брокколи
Около 300 мл воды

Приготовление:

1. Брокколи моем, разделяем на соцветия.
2. Выкладываем капусту в кастрюлю и заливаем водой так, чтобы она немного покрыла все соцветия. Накрываем брокколи крышкой и готовим на слабом огне 7–10 минут (либо в пароварке 15–20 минут). Замороженные соцветия брокколи готовим чуть дольше. В любом случае, капуста не должна сильно развариться.
3. Не сливая воду, пюрируем мягкую брокколи до однородности при помощи погружного блендера, в мини-блендере или просто разминаем вилкой. При необходимости можете добавить немного кипяченой воды, чтобы пюре стало более жидким.





Пюре из цветной капусты

Нежная и полезная цветная капуста рекомендуется в качестве прикорма с 6 месяцев. Она не вызывает аллергии и нейтральна на вкус, поэтому диетологи её рекомендуют сделать первым овощем, с которым познакомится ваш малыш. Деткам постарше, с 1 года, в пюре из цветной капусты можно добавить немного растительного масла.

КБЖУ на 100 г

20 — ккал
1,7 г — белки
0,2 г — жиры
3,6 г — углеводы

Ингредиенты:

200 г цветной капусты
Около 350 мл воды для варки капусты
Около 50 мл воды или овощного отвара для пюре



Приготовление:

1. Капусту тщательно промываем и разделяем на соцветия.
2. Выкладываем соцветия цветной капусты в кипящую воду и варим около 10–15 минут (либо в пароварке 20–25 минут).
3. Вынимаем готовую капусту из отвара, даём воде стечь, зачем пюрируем до однородности погружным блендером, в мини-блендере или кухонном комбайне. В процессе добавляем понемногу кипячёную воду либо отвар от капусты, чтобы получилась более жидкая консистенция.


swan

УДК 641.55-053.2
ББК 36.996
З 81

12+

Издание для досуга
Серия «Дело вкуса»

Золотова Кристина Игоревна
Детское питание. Прикорм с 6 месяцев

Заведущая редакцией *О. Ро*
Ответственный редактор *Е. Ульшина*
Литературный редактор *О. Ивенская*
Технический редактор *Н. Чернышева*
Корректор *И. Лобко-Лобановская*
Дизайн обложки *Е. Аленушкина*
Компьютерная верстка *С. Туркина*

Подписано в печать 27.10.2021 г.
Формат 84x100/16
Усл. печ. л. 15.5.
Печать офсетная. Гарнитура Minion Pro.
Бумага мелованная.
Тираж 3000 экз.
Заказ № .

В оформлении книги использованы материалы агентства SHUTTERSTOCK

ISBN 978-5-17-127401-6

© ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ», 2022

Произведено в Российской Федерации.
Изготовлено в 2022 г.
Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»
129085, г. Москва, Звёздный бульвар, дом 21, строение 1, комната 705, пом. I, 7 этаж.
Наш электронный адрес: www.ast.ru
E-mail: astpub@aha.ru

«Баспа Аста» деген ООО
129085, Мәскеу қ., Звёздный бульвары, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат.
Біздің электрондық мекенжайымыз:
www.ast.ru
E-mail: astpub@aha.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортёр 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., 3а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 251 59 89, 90, 91, 92
Факс: 8(727) 251 58 12, вн. 107;
E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Өндірген мемлекет: Ресей



Здравствуйте!
Если вы держите в руках мою книгу,
то, возможно, мы уже знакомы и вы знаете меня по моему блогу в Instagram.
Если нет — приятно познакомиться.
Я Кристина, многодетная мама, которая всему учится на своем личном опыте.
В этой книге я не буду давать занудные советы и учить вас, как и чем надо кормить детей.
Я расскажу о своем опыте и поделюсь своими рецептами и опытом введения прикорма, перевода на общий стол и дальнейшего питания детей.
На данный момент моей старшей дочери 6 лет, сыну 3 года, и совсем недавно я стала мамой еще одной принцессы. Так что опыт у меня имеется.
Сразу оговорюсь, в этой книге я пишу о блюдах
и способах введения прикорма здоровым детям.
Я не врач, не имею специального образования, поэтому все нюансы, связанные со здоровьем детей, пожалуйста, обсуждайте с педиатром.
Если одному ребенку подходит тот или иной продукт в определенном возрасте, не факт, что другому он также подойдет. Тут все сугубо индивидуально.

В этой книге, я позволю себе просто рассказывать о нашем питании.
Порой тут присутствует сахар, глютен и жаренное, но повторюсь: все хорошо в меру.
Если вы со мной на одной волне, присаживайтесь поудобней.
Будет интересно!

Ваша @mama.na.kyhne

книги для любого настроения здесь

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА АСТ

www.ast.ru | www.book24.ru

vk.com/**izdatelstvoast**
instagram.com/**izdatelstvoast**
facebook.com/**izdatelstvoast**
ok.ru/**izdatelstvoast**

ISBN 978-5-17-127401-6

9 785171 274016

