**Основные принципы здорового питания детей**

***Полноценное питание всегда было залогом здорового образа жизни и, следовательно, сохранения и укрепления здоровья. Особенно важно рациональное питание, которое обеспечивает физическое и нервно-психическое развитие детей, определяет условия роста, повышает работоспособность и сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Чтобы дети росли, они должны правильно питаться.***

**Что главное в питании ребенка? Продукты должны быть качественными  и натуральными.** Большинство из нас живет в городах, но даже в городе можно постараться приблизить питание ребенка к природному. Например, поискать натуральное молоко, яйца, чаще использовать овощи и фрукты с дачи. Они должны быть съедены вашим ребенком с удовольствием и с благодарностью. А если он не хочет есть, если вы услышали: "Не хочу!", что делать? Да пусть не ест.

У медали с названием "не хочу!" есть и другая сторона. Организм ребенка, если его вкусовые стереотипы еще не окончательно извращены, интуитивно знает, в чем у него сейчас существует потребность, а в чем нет.

В области здорового питания, на наш взгляд, выше всех и дольше всех держат планку натуропаты. Их система применяется уже более ста лет. Не вдаваясь в подробности, которые можно прочитать в книгах Шелтона, Брэгга, Литвиной, Шаталовой и других известных авторов (эти книги свободно лежит сейчас на прилавках), остановимся на главном. А главное в их системе следующее: белки и углеводы перевариваются в разных отделах желудочно-кишечного тракта, и поэтому поступать в организм они должны порознь, с интервалом в несколько часов.

Углеводистая пища переваривается в кишечнике, в его щелочной среде. А белковая - в желудке, где ее расщепляет кислота, то есть желудочный сок. Если вы дадите детке картошку с мясом, то не усвоится толком ни то ни другое. Результат: мы потратили силы, время, деньги, любовь, чтобы ребенка напитать получше, а у него в организме - неусвоенная пища. Вместо пользы вред! А ведь как просто этого избежать! Дайте малышу на обед эту самую картошку с овощами, а кусок мяса приготовьте на ужин, и тоже с овощами, и вот все усвоено, продукт пошел впрок. То же самое относится к хлебу с колбасой, макаронам с мясной подливкой, утке с кашей, курице с картошкой, рыбе с пюре... Список можно продолжать. Натуропаты доказали, что, всего лишь съедая раздельно, с интервалом в несколько часов, белки и углеводы, можно даже вылечивать болезни.

Белки - это любые мясо, рыба, птица. Углеводы - это каши, картошка, макароны, хлеб. Они несовместимы друг с другом. Зато и те и другие отлично совместимы с сырыми овощами, каковые и должны начинать и сопровождать каждую трапезу, составляя не менее 60% дневного рациона. Вспомните, об этом говорит классическая диетология. Просто, вкусно, полезно и для нежного детского организма необременительно!

Типичная ситуация: ребенок заболел. Лежит, несчастный, и жалобно смотрит. Так хочется утешить его, порадовать, дать что-нибудь вкусненькое! А тут бабушка подоспела: "Как, до сих пор не накормлен?! У него же нет сил бороться с болезнью! Организму нужны силы! Бульона скорее!" Так вот: все на самом деле должно быть с точностью до наоборот. Оговоримся: речь не идет о затяжных, сложных болезнях. Обсуждается что-либо вроде стандартного ОРЗ, гриппа, ангины. Запомните: в острой фазе болезни ребенка кормить не нужно! Если он лежит с температурой, или без температуры, но сильно недомогает, - просто не предлагайте ему еду. Вот когда сам попросит поесть, тогда другое дело. Тогда - вперед, мама!

Отжимайте сок, такой, какой он любит. Режьте кусочками чищеное яблочко, разнимайте на дольки сладкий апельсинчик. Если лето, предлагайте любые фрукты-ягоды. Сделайте клюквенный или смородинный морсик на меду. Но - умеренно! Да он и сам много не съест, не выпьет. Не хочет больше - не нужно. Попросит еще - дайте еще. Обычно первые день-два во время болезни дети ограничиваются фруктами. Бывает и дольше.

Основной принцип: пока болен, не нужно по возможности давать пищу, которая трудно и долго переваривается, лучше всего овощи, молочнокислые продукты, позже - кашка. На такой диете ребенок поправится куда быстрее.

Кстати, к трудноусваиваемой пище, безусловно, относятся пресловутые бульоны. Некоторые диетологи полагают, что бульоны весьма неполезны даже здоровым, ибо представляют собой вытяжку всего самого вредного, что есть в мясе. Гораздо лучше дать ребенку, когда он всерьез проголодается, кусок хорошо проваренного мяса, причем проваренного в нескольких последовательно слитых водах. Мясо можно промолоть, чтобы легче было жевать, если ребеночек еще слаб.

Ну вот, общие принципы нам понятны, теперь приступим к практике и последовательно и методично - а только так и можно обсуждать вопросы, касающиеся здоровья малыша, - поговорим о том, что ему есть, пить.

Дети разные. Есть водохлебы, есть те, кто с рождения спокойно обходится без водички, чая и прочих жидкостей, - им хватает фруктов, супа, молока. Но все-таки большинство детей любят пить. Причем не что-нибудь вообще, а что-нибудь вкусное.

**1. Вода**

Тело человека в основном состоит из воды, это знают все. Воды в нас более 90%. Значит, главный продукт питания - вода. Особенно важна она для детей. Однако мамочки, озабоченные тем, как бы повкуснее и пополезнее напитать свое чадушко, крайне редко обращают внимание на качество жидкостей, потребляемых им. Отсюда жуткие картины, сплошь и рядом встречающиеся на наших улицах: крошка в коляске с бутылочкой "Пепси" в ручонке, или заботливая мамочка, покупающая нетерпеливому ребенку в ларьке какой-нибудь "сок" или "нектар" явно сомнительного качества.

Давайте подумаем, какой должна быть вода, чтобы приносить пользу нашим деткам? Прежде всего, основное и непреложное, - вода должна быть чистой. Это аксиома.

Так что давайте прежде всего очистим ту воду, на которой будем готовить нашему ребенку (да и себе) пищу. Очистим - как?

Способ первый: фильтр

Фильтр должен быть в каждом доме. Многие пользуются источниками в городе или его ближайших окрестностях. Будьте осторожны! Городская почва напитана самой немыслимой грязью - вы можете быть уверены, что эта грязь не просочилась сквозь нее в воду вашего любимого источника? Если ключ не бьет в чистом лесу, не рискуйте.

Способ второй: покупная вода

Давайте купим для малыша, пока он совсем мал и мы готовим ему отдельно, чистую воду в канистре. Прежде чем покупать воду, поинтересуйтесь ее качеством, может быть, в городской СЭС, может быть, еще где-либо.

Способ третий: талая вода

Есть и еще способ очистить воду. Теоретически способ обоснован тем, что вода, находящаяся в живом организме, имеет структуру кристалла льда. Воду такой же структуры мы с вами получим, заморозив воду, а потом разморозив ее. Такая вода легко проникает сквозь ткани и мембраны клеток, дает силы. Ее вообще можно использовать как лечебную, живую воду!

Удивительные свойства талой воды известны давно. Она улучшает обмен веществ и усиливает кровообращение, снижает количество холестерина в крови и повышает устойчивость организма к стрессам, вирусам и смене погоды, способствует омоложению. Основным общим признаком для всех групп долгожителей нашей планеты является то, что они пьют маломинерализованную талую воду и ледниковых рек.

В отличие от водопроводной, в талой воде нет дейтерия – тяжелого элемента, который подавляет все живое и наносит серьезный вред организму. Дейтерий в больших концентрациях равнозначен сильным ядам.

Приготовить такую «живую» воду легко и в домашних условиях, это не займет много времени.

Воду из под крана пропустите через угольный фильтр, чтобы удалить крупные примеси: песок и частицы ржавчины от труб. Затем разлейте ее в пищевые контейнеры (на 85% их объема) и заморозьте при температуре минус 18 градусов. Через 8-10 часов достаньте емкости из холодильника и обдайте их дно горячей водой, чтобы легче было вытащить лед. Внутри куска льда должна быть незамерзшая жидкость. Ее нужно проткнуть и вылить жидкость – это вредные примеси. Оставшийся лед будет чистым и прозрачным. Надо положить его в керамическую, стеклянную или эмалированную посуду и дать растаять при комнатной температуре.

Если вода в контейнере замерзла полностью, то лед будет прозрачным только по краям, а в середине мутным, даже желтоватым. Эту муть необходимо растопить под сильной струей воды, чтобы не оставить не одного желтоватого пятнышка, после чего лед можно растаивать.

Человеку нужно около трех стаканов талой воды в день.

Живую воду можно приготовить и следующим способом. Небольшое количество обычной воды нагреть до 94-960С, когда она еще не кипит, но уже струйками поднимаются пузыри. В этот момент кастрюлю снимают и резко охлаждают, затем воду замораживают и оттаивают. Таким образом она проходит все фазы своего круговорота в природе: испаряется, охлаждается, замерзает и тает.

Воду необходимо пить сразу после того, как лед растает. На ней можно готовить пищу, но при нагревании она начинает терять свои лечебные свойства, хотя при этом остается гораздо более чистой, чем простая вода, пропущенная через фильтр.

Если употреблять по 1 стакану живой воды за 30 минут до еды, можно очень быстро привести свой организм в порядок. Уже через неделю вы почувствуете прилив сил, будете высыпаться за меньшее время и реже простужаться.

Процедура несложная, поверьте. Вы быстро приспособитесь. И ваш ребенок будет пить лучшую воду на свете - живую воду.

Способ четвертый: кремниевая вода

Отличный способ очистить воду и сделать ее полезной для здоровья - положить в банку с водой камешки кремния. Чем дольше лежат, тем лучше. Верхние две трети - полезнейшая вода для питья и готовки. Нижнюю треть сливаете, - кстати, можно в комнатные цветы, они ее любят. Камешки можно собрать на пляже на юге, можно купить в аптеке. Кремниевая вода крайне полезна, она способствует выработке организмом хлорофилла и гемоглобина, недостаток кремния в организме ребенка ведет к рахиту и анемии. С другой стороны, коллоиды кремния "приклеивают" к себе все чужеродное, вредное для организма: вирусы, грибки, паразитов и их яйца, очищая кровь и внутренние органы.

Есть доказательства, что воины Александра Македонского, уходя в поход, должны иметь при себе мешочек, наполненный кремнием. На этом же настаивал и Петр I. Оба полководца знали о свойствах кремния очищать питьевую воду. На Руси кремнием было принято выкладывать дно колодцев с целью очистки воды.

Взаимодействуя с водой, кремний меняет ее свойства, такая вода становится чистой и приятной на вкус. Кремний убивает микроорганизмы, подавляет бактерии, которые вызывают гниение и брожение, нейтрализует хлор и адсорбирует радионуклиды. При внутреннем употреблении такая вода обладает массой целебных свойств: укрепляет и восстанавливает стенки сосудов, служит профилактикой атеросклероза, восстанавливает нормальную микрофлору кишечника, растворяет и выводит камень и песок из почек, снижает уровень сахара и холестерина в крови, улучшает состояние людей с заболеванием печени, благодаря оттоку желчи, нормализует обмен веществ, снимает усталость.

При наружном использовании кремниевая вода хорошо лечит пролежни, ожоги, раны, опрелости, трофические язвы. В виде примочек и умываний помогает при лечении диатеза и раздражений на коже. Ополаскивание волос и втирание такой воды в кожу головы улучшает рост волос.

**2. Соки**

Самое лучшее, самое полезное, самое вкусное - сок! Стакан сока с утра, натощак - и ребенок здоров и весел, его организм насыщен полезнейшими веществами в наиболее усвояемой форме. Только сок - не покупной и даже не консервированный дома. Это продукты чаще всего бесполезные. Не покупайте ребенку картонные коробки и стеклянные банки-бутылки с "соками" и "нектарами". Поверьте, их содержимое не принесет ему пользы. Купите соковыжималку.

И каждое утро, а если утром мало времени, то в середине дня, натощак, поите, поите, поите ребеночка свежеотжатым соком! Морковным, яблочным, любым фруктовым, любым овощным, в любых сочетаниях! Экспериментируйте вместе с ним - что вкуснее? Одно условие - никогда не подслащивайте и не подсаливайте сок, этим вы сведете на нет всю пользу.

Чтобы сделать овощной сок вкуснее, можно нарезать в него укроп, петрушку, кинуть давленый чеснок, каплю тертого хрена, чуть-чуть добавить лимонного или клюквенного сока. Фруктовые соки настолько вкусны, что их улучшать не придет в голову. Просто внимательно следите за качеством исходного сырья. Пусть морковка будет вкусной, сочной, пусть яблоки будут сладкие и ароматные - тогда и сок будет вкусным. Имейте в виду, что морковный сок сочетается по вкусу со всеми другими: и овощными и фруктовыми.

Примечание: чтобы каротин, содержащийся в моркови, хорошо усвоился, морковный сок надо обязательно употреблять с жиром, например, со сметаной или растительным маслом (достаточно одной столовой ложечки того или другого).

Свежеотжатыми соками вылечивают многие болезни, настолько мощный заряд здоровья несут они в себе. Не ленитесь почистить морковку, нарезать яблочко - польза для здоровья ребенка будет огромная. Необходимое условие: выжатый сок должен быть выпит в течение 10 минут. Хранить его нельзя. Не допил ребенок - допейте сами.

**3. Чай**

Вы даете ребенку чай? А зачем? Польза черного чая для ребенка весьма сомнительна, хотя вреда, может, и не будет (если, конечно, чай свежезаваренный). Пакетики - любые, как уже известно, тоже не полезны. А уж покупать пакетики, содержащие ароматизаторы и красители, - это просто странно. Если вы хотите поить ребенка чаем с пользой для здоровья, то лучше пусть это будет зеленый чай. Или травяной чай. С медом, а не с сахаром.

Сахар коварен. Он замещает в организме кальций, и кальций вытесняется из костей, зубов, ногтей.

Мозгу нужна глюкоза, которая в усвояемой форме содержится во фруктах, сухофруктах, меде. А от сахара - один вред.

Давайте запомним это и, если наш ребенок еще мал, просто не дадим ему ничего, в чем содержится сахар. А если он уже подрос и познал вкус сластей, ограничим его в них. Пусть в нашем доме к чаю не будет печенья, тортов, вафель, рулетов, конфет. Давайте положим в вазочку варенье (переваренный с фруктами сахар уже не вреден, если только это не "пятиминутка", если фрукты действительно проварились в сиропе), положим курагу, изюм, чернослив, инжир, поставим хороший мед. И нальем себе и ребенку зеленого чаю, заварим травок.

В отличие от сахара мед архиполезен. В нем содержится бездна полезных веществ - микроэлементы, ферменты и так далее. Пара чайных ложек меда в день - и ваш ребенок (да и вы) обеспечен наилучшим питанием. Покупайте самый лучший мед, который доступен вам по деньгам. Не экономьте на нем.

Учтите, чай - это не завершение трапезы, а отдельный прием пищи. Если съеденный ребенком обед вы зальете сверху подслащенной жидкостью, то будь эта жидкость подслащена даже самым лучшим медом, от нее будет один вред. Пища начнет гнить в желудке, вместо того чтобы перевариваться. А вот если вы дадите детке вместо полдника или перед сном теплого травяного чайку с медком, вареньем, сухофруктами - это будет и приятно, и полезно. А тут и папа с мамой рядышком обсуждают события дня, и бабушка вареньица подкладывает - какой уют, какая память о семье на всю жизнь!

**4. Минералка**

Ребенку - только столовая вода! Лечебная минералка - только по назначению врача. И доверяйте организму малыша. Если он отказывается от минералки, если ему "невкусно", не настаивайте. Значит, ему она не нужна и принесет не пользу, а вред.

**5. Травки, компотики, кисели**

Заваривайте детям травки. Нейтральные, понемножку. Не будет вреда от листьев малины, земляники, смородины. Не повредят мята, чабрец, душица. Отлично будет, если зимой вы заварите хвою ели или сосны, предварительно ошпарив ее кипятком. Это кладезь витамина С. Но все это - умеренно! Травы имеют много свойств, ведомых только специалистам-травникам. Так что принцип тот же: не навредите.

Безопасны настои сушеных и замороженных ягод и плодов. Прекрасно заварить плоды шиповника, боярышника, рябины, калины. Правда, вы должны быть уверены, что ягоды собраны в экологически безопасном месте. Сами соберите для ребенка шиповник на даче, попросите бабушек вырастить деревце калины, поезжайте в лес, где на опушке растет боярышник. Вот от таких ягод будет польза.

Простенький рецептик «Отлично сделать на скорую руку витаминный компотик. Для этого возьмите немного ягод брусники или клюквы и раздавите их. Затем добавьте мед, перемешайте полученную смесь, а затем залейте ее талой водичкой. Сколько чего брать? Столько, чтобы было вкусно. На стандартный стакан - примерно горсть ягод и две чайные ложки меда. Попробуйте. И подкорректируйте».

Варить компот, кисель? Зачем? На меду вы его не сварите, на фруктозе тоже - никаких денег не хватит. На сахаре, как мы уже установили, лучше не готовить. Кисель на крахмале к тому же - крайне слизеобразующий продукт, что уж вовсе лишнее для ребенка. Эта слизь - прекрасная среда для размножения микробов, грибков и паразитов.

Скормите ему эти ягоды в сыром виде, натощак.

В качестве основы для вкусного и полезного напитка можно использовать и сухофрукты - размочите, обдайте кипятком, тщательно вымойте и положите в термос, а затем залейте водой - пусть постоят ночь. Получится вкусный компот.

**6. Пепси-кола, спрайт и прочее...**

Однозначно и навсегда - никаких спрайтов. Знаете ли вы лучший способ сделать "вареные" джинсы? Прокипятить их в "Спрайте". А лучший способ растворить накипь на спирали электрочайника - прокипятить в нем "Пепси". И вы готовы эти химические реактивы заливать в свое чадо? Равно как и "сок", "морс" и прочие растворы, случайно пролив которые вы обеспечите себе на линолеуме несмываемые пятна? Травить или не травить своего ребенка - выбор за вами.

Покупные соки - вещь менее очевидная. Давайте разберемся. Если на упаковке написано: "Без добавления сахара и консервантов" - это явный плюс. Смотрим дальше. Наилучший вариант: "приготовлено из свежеотжатого сока". Но это редкость. Чаще мы увидим "приготовлено из концентрированного сока". Если кроме концентрата ничего не добавлено, мы должны отдавать себе отчет в том, что продукт этот вполне безопасен, но и бесполезен. Так что будем реалистами. Если в зоопарке или по пути из театра ребенок захотел пить, мы можем купить или воду в бутылке, или такой вот сок. Причем чем младше ребенок, тем строже запрет на любые добавки. Лучше всего детям до пяти лет вообще не давать покупных соков. Берите питье с собой, выходя из дому с малышом, и никаких проблем!

Пусть наши дети выбирают не "Пепси", а здоровье. Не приучайте ребенка к лимонадам, пока он маленький, и вполне вероятно, что он не пристрастится к ним, когда подрастет.

**7. Молоко**

Давайте посмотрим непредвзятым взглядом: какое из млекопитающих пользуется молоком, выйдя из грудного возраста? Никакое! Очень просто: когда малыш выходит из грудного возраста, у него отмирает производство тех ферментов, которые способны на 100% расщепить попавшее в желудочно-кишечный тракт молоко, ибо природа в своей эволюции экономична и целесообразна и поэтому вполне разумно убрала из организма то, что в естественных условиях после грудного возраста никогда ему больше не пригодится. Эта ферментативная способность к расщеплению сохраняется в последующем лишь у ничтожной части особей.

Мы с удовольствием способны пить молоко, особенно, по случаю, настоящее парное молоко. Почему бы нет? Изредка, не в качестве системы. Если же подобное занятие будет у нас регулярным, то мы станем накапливать в своем организме значительное количество внутренних шлаков, которые в виде слизи исподволь начнут обволакивать наши внутренние органы.

Примечание: если вы все-таки считаете необходимым давать своему ребенку молоко, при условии что он его хорошо переносит и у него нет на него аллергии, то рекомендуем вам учитывать следующее:  
1. Лучше всего давать ребенку натуральное козье молоко, если есть такая возможность.  
2. Если вы заинтересованы в наилучшем питании для вашего ребенка, то старайтесь, чтобы ваш ребенок получал натуральное молоко, а не нечто стерильное из пакета. Как правило, при большом желании находится возможность покупать молоко от домашних животных. Не пожалейте времени на поиски, на доставку, не пожалейте денег - все окупится сторицей, когда ребеночек подрастет.

Натуральное молоко не нужно кипятить! При кипячении белки молока сворачиваются и переходят в неусвояемую форму. Кипяченое молоко не идет ни в какое сравнение с парным или даже остывшим некипяченым. Не можете обеспечить малыша натуральным молоком круглый год - поите его некипяченым молоком летом, на даче.

Правда, при употреблении некипяченого молока существует определенная опасность подхватить какую-нибудь инфекцию. Поэтому никогда не покупайте молоко на рынке, у случайных людей. Чтобы минимизировать эту вероятность, вы должны придирчиво выбрать животное и его хозяйку. Коза или корова должна быть чистенькой, ухоженной, с чистым выменем, хозяйка - опрятная, молоко - без запаха хлева. Не постесняйтесь расспросить соседей, наведаться в хлев, поприсутствовать при дойке. Обратите внимание, чистый ли подойник, моет ли хозяйка вымя животного перед дойкой, моет ли руки, в чистые ли банки разливает молоко. Если у вас есть сомнения насчет ее чистоплотности, лучше не рискуйте - кипятите молоко или покупайте пакеты.

Нередки случаи, когда ребенок не может употреблять в пищу цельное молоко. До трех – пяти лет все здоровые дети усваивают цельное молоко благодаря высокой активности особого кишечного фермента – лактозы, расщепляющей молочный сахар (лактозу). Однако по мере взросления у некоторых людей активность этого фермента снижается, тогда как у других остается высокой на протяжении всей жизни. Именно поэтому не все взрослые могут пить цельное молоко. У большинства европейцев «взрослый» уровень фермента возникает уже к 6-10-му году жизни.

Частота неусваиваемости молочного сахара колеблется в разных этногеографических группах России от 35% до 60%, а на Крайнем Севере Сибири и Дальнего Востока (у народностей манси, ханты, ненцев, чукчей) она достигает 70-95%. Это особенно важно учитывать при организации питания в детских дошкольных и школьных учреждениях этих регионов. При появлении у ребенка стойких жалоб на неприятные ощущения в желудке и кишечнике после приема цельного молока его следует заменить кисломолочными продуктами (технология их приготовления обеспечивает расщепление лактозы). В школах-интернатах для детей коренных народов Севера цельное молоко следует исключить из рационов, заменив его кисломолочными продуктами.

Но как же быть с повсеместными рекомендациями насчет преимущественно молочно-овощной диеты? Да очень просто: анализ диеты долгожителей доказывает, что значительную ее часть составляют молочнокислые продукты! Это простокваша, это кефир, это сыры, это брынзы (вымоченные от соли, конечно), это творог и т. д. Тот как раз остаток в молоке, который человек до конца расщепить не в состоянии, стопроцентно "преодолевается" пищевыми грибками, которые и готовят нам воистину бесценный продукт.

ПРОСТЕНЬКИЙ РЕЦЕПТИК «Если дома есть комбайн или миксер, вам потребуется всего минута, чтобы сделать вкуснейшее блюдо, разбавив с фруктами любой молочнокислый напиток. Например, очень вкусен ацидобифилин с бананом, пропорция - примерно один банан на стакан ацидобифилина».

**8. Йогурт**

За последние годы совершился всеобщий переход населения на йогурты. Простокваши уже не в чести, хотя и напрасно. Они ничуть не менее полезны.

Конечно, вы покупаете детям йогурты? Тогда имейте в виду следующее. В соответствии с международными стандартами йогурт - это продукт, где содержатся живые бактерии. Поэтому он имеет ограниченный срок хранения, причем в холодильнике. Называть консервированный продукт йогуртом производитель не имеет права. Так что внимательно смотрите, что вы покупаете. Смотрите не на надпись на ценнике, а на саму упаковку продукта. Если на ней написано что-то типа "йогуртер" или "фругуртер" либо что угодно другое, кроме четкого слова "йогурт", - это не йогурт! Не обольщайтесь! Это нечто под завязку набитое консервантами, чтобы хранилось долго-долго и без проблем. Надо ли вам это?

Настоящий йогурт, с фруктами, без сахара - вещь неплохая. Но дешевым он быть не может. Стоит ли тратить на него деньги, решайте сами. Но суррогатов детям лучше не покупайте. Честный ацидобифилин или простокваша и лучше, и дешевле.

**9. Творог**

Да-да-да, дети должны есть творог. Опять-таки, по возможности, натуральный. И опять-таки, несладкий. Хотите сделать повкуснее - добавьте сметаны. Хотите послаще - добавьте изюма, кураги. Залейте хорошим йогуртом. Добавьте молока и чуть-чуть подсолите. В крайнем случае положите немного варенья или меда, хотя этот вариант - на самый крайний случай, если вы уже приучили ребенка к сладким творожкам.

Что касается мягких творожков без сахара в герметичной упаковке, расфасованных по 100-200 граммов, пусть даже с фруктово-ягодными наполнителями, то это очень удобно для матери и, будем надеяться, неплохо для ребенка, если, конечно, в них нет консервантов, красителей, ароматизаторов и т.п. Но вряд ли стоит давать их ребенку постоянно, пусть лучше для него будет привычным творог нормальной консистенции.

**10. Сыр**

Как правило, дети любят сыр. И отлично! В сыре много кальция, это очень полезный продукт. Правда, продукт концентрированный, так что много его есть не нужно. Но пара-тройка бутербродов с сыром, да если их съесть вместе с сырыми овощами, а не со сладким чаем, да если на хлебе, а не на булке, - прекрасная пища, крайне полезная и хорошо сбалансированная.

Сортов сыра много, можно найти на любой вкус. Ваш капризуля не любит острого? Купите ему нежный, сладковатый "Маасдам" или твердый сладкий "Камамбер". Поищите, и вы обязательно найдете те сорта, которые придутся ему по вкусу.

**11. Мороженое**

Вот уж чего как можно дольше не давайте ребенку, так это мороженого. Лет до пяти, а лучше дольше. Это практически неусвояемый продукт. Таковым его делает тяжелое сочетание сахара, жира и молока. А то, что оно холодное, - дополнительный стресс для желудка.

Но, предположим, ваше подросшее дитятко просит, требует, вымогает мороженое - а папа, бабушка, тетя его активно поддерживают. Что делать? Мир - прежде всего. Если взрослых переубедить пока не удалось, покупайте чадушке мороженое. Но! Не мягкое, неизвестно из чего сделанное, а лучше всего обычный наш пломбир. И в другую руку ему - фрукты: яблоко, банан, апельсин, любые фрукты, да побольше. С фруктами мороженое хоть как-то усвоится.

**12. Сырые фрукты и овощи** - основа здорового питания вашего ребенка. В норме они составляют не менее 60% всего, что ребенок съедает за день.

Это традиционная для русских людей пища.

"Щи да каша - пища наша", "Хлеб - всему голова". Хлеб, картошечку любят все. Но вот как с ее помощью принести ребенку пользу, а не вред? Прежде всего давайте ребенку углеводистую пищу только с сырыми овощами и никогда - с рыбой или мясом! О мясе и рыбе разговор ниже. Такие блюда, как макароны по-флотски, картошечка с котлетой, каша с тушенкой, непригодны для детей. Впрочем, для взрослых тоже. Но если у взрослых уже устоялись вкусовые стереотипы, то у детей они только формируются. Вот и давайте сформируем их правильно!

**13. Хлеб**

Известнейший натуропат Галина Шаталова вообще исключает хлеб из рациона человека. Почему она - и не только она - отрицательно относится к хлебу? Такому нашему, русскому, традиционному,

любимому...

Все довольно просто. Традиционное, русское и прочее - это хлеб из свежесмолотой муки (потому что мука долго не хранилась, она горкла). Причем мололось зерно целиком, с оболочкой и зародышем, где только и содержатся полезные вещества. Закваска была хмелевой, или просто тесто выстаивалось без закваски, поднималось на микроорганизмах, попадавших в него из воздуха. Так что такой хлеб действительно был "всему голова".

А что едим мы? Мука делается из зерна, очищенного от оболочек и зародышей, - чтобы не прогоркала. В нее добавляются всяческие препараты, способствующие долгому хранению, а в белую муку - еще и отбеливающие вещества, для красоты выпечки. Хлеб выпекается на термофильных пекарских дрожжах, которые разрушают в кишечнике человека полезные бактерии и вызывают брожение. Поэтому наш хлеб действительно, мягко говоря, неполезен.

Особенно вреден вкуснейший свежайший теплый хлеб. Пекарские дрожжи в нем настолько активны, что, попав в кишечник, начинают просто разбойничать, уничтожая микрофлору. Хлеб нужно давать ребенку только подсушенным или, по крайней мере, чуть черствым.

Вообще-то в каждом доме, где есть дети, необходимо иметь тостер. Пока вы накрываете на стол, тостер подсушивает хлеб, да еще и образует на нем румяную аппетитную корочку. Тепленький тостик намажьте хорошим сливочным маслом и предложите ребенку. Уверяю вас, это исключительное лакомство, куда вкуснее печенья и вафель!

Обращайте внимание на разные сорта хлеба в продаже. Некоторые хлебозаводы уже пекут хлеб бездрожжевой или на хмелевых дрожжах. Есть много сортов хлеба из цельной муки, муки первого сорта. И, разумеется, по-прежнему вне конкуренции ржаной хлеб.

Обращайте внимание на разные хлебцы. Сейчас в продаже много разных сортов, в том числе из цельных зерен. А вот булку лучше ребенку не давать. Для него это абсолютно пустой продукт.

ПРОСТЕНЬКИЙ РЕЦЕПТИК «Приготовьте полезнейшую альтернативу дрожжевому хлебу - пшеничные лепешки. Купите пшеницу. Она продается в универсамах и на рынке. Прорастите ее в течение суток-полутора в темном месте, до появления зачатков ростка и корешков. Для этого пшеничные зерна нужно положить в лоток, плоскую кастрюлю или блюдо и закрыть чистой мокрой тряпочкой. Затем промойте ростки под струей воды и промелите их в комбайне или через мясорубку. Получится вязкая тестообразная масса. Сформуйте лепешки и испеките их, лучше в духовке (минут 20-30), но можно и на сковороде без масла, сначала на большом огне, чтобы образовалась корочка, потом убавьте огонь и дайте пропариться под крышкой на маленьком огоньке. Ничего добавлять не нужно - ни соли, ни меда, ни масла, ни яиц. Уверяю вас, попробовав эту лепешку, вы не захотите и смотреть на булку!

Еще проще можно приготовить лепешки, не проращивая пшеницу. Правда, и пользы в них будет чуть меньше. Берем пшеницу и мелем на кофемолке. Полученную муку разводим водой до такой консистенции, чтобы можно было слепить лепешки. Добавляем много крупно натертой морковки, чуть-чуть соли, ложку любого растительного масла, вкус которого ребенку не противен. И печем в духовке обычные лепешки».

Пророщенную пшеницу можно - и нужно! - давать ребенку ежедневно, понемногу, граммов по 50- 100, легче всего просто цельными проросшими зернами. Они вкусные. Только обязательно соблюдайте два условия.

Первое: ростки должны быть белыми, зеленые считаются ядовитыми. Если ростки перерастают, поставьте их в холодильник, там они перестанут расти.

И второе: чтобы вместо пользы не было вреда, нужно ежедневно тщательно промывать проращиваемую пшеницу под сильной струей воды в дуршлаге. Так вы предотвратите размножение плесневых грибков.

А перед тем как дать ребенку сырые проросшие зерна, еще раз промойте их под струей и быстро обдайте кипятком.

**14. Каши**

Лучшие каши - из цельных зерен. Бурый рис, овсяная крупа, пшено, недробленая греча - все они хороши. Общий принцип: чем меньше разрушено зерно, тем полезнее каша. Особо продвинутые мамы умудряются готовить кашу из цельных круп каждое утро на завтрак, что, безусловно, приносит их детям пользу.

Дробленые крупы менее полезны, но, поскольку варятся быстрее, всегда могут нас выручить при недостатке времени. Речь идет о ячневой и кукурузной крупе, пшеничке.

ПРОСТЕНЬКИЙ РЕЦЕПТИК «Особо полезная каша из бурого риса или овсяной крупы к завтраку варится так. С вечера крупа тщательно моется в нескольких водах, ошпаривается и замачивается, лучше в кипяченой воде. Рано утречком, часов в пять, мама весело вскакивает с постели и зажигает под кастрюлей газ, делает совсем малюсенький огонек, накрывает кастрюлю крышкой, оставив маленькую щелочку, и снова ложится спать. Часам к семи-половине восьмого каша готова. Будим ребенка, а пока он умывается и одевается, быстро перемешиваем кашу, подсаливаем, при желании кидаем в нее наполнители (ягоды, травы, морскую капусту) и чистим на закуску пару морковок и несколько капустных листьев. Все. Ребенок получает полноценный завтрак. Но ближе к реальности все-таки замочить с вечера гречку, тогда утром ее достаточно довести до кипения под крышкой и настоять под той же крышкой минут десять, пока ребенок умывается».

Почти мгновенно готовится каша из разных зерновых хлопьев, их можно просто залить кипятком в тарелке и накрыть на пять минут другой тарелкой, а пока они настаиваются, ошпарить для каши изюм или, например, вымыть и нарезать финики. Однако хлопья проходят множественную обработку: их плющат при высоких температурах, дополнительно обрабатывают, так что, пожалуйста, отдавайте себе отчет в том, что их использование крайне удобно маме, но не вполне полезно ребенку.

Совсем непригодны для детского питания крупы, полученные из зерен, полностью лишенных оболочек и зародыша, то есть совершенно "мертвые". Это манная крупа и белый рис.

Натуропаты не советуют варить кашу на молоке! Крупа несовместима с молоком. Но ошибочно полагать, что кашу можно есть только пустую: крупа и вода.

Можно и даже полезно в тарелку добавить масло, сливочное или растительное, сливки или даже сметану. Очень вкусна со сметаной, например, чуть подсоленная ячневая каша. Неплохо добавить сметану и в пшенку. Кашу можно варить с разными овощами, с сухофруктами, можно предварительно сварить сухофрукты и использовать воду от варки для приготовления каши, хорошо также добавлять в готовую кашу зелень - словом, вариантов множество.

ПРОСТЕНЬКИЙ РЕЦЕПТИК «Все знают о каше с тыквой. Но мало кто ее варит. А ведь это так просто и так вкусно! Нарезаете тыкву маленькими кубиками, варите почти до мягкости, добавляете промытое и ошпаренное пшено, солите, варите еще минут пятнадцать и настаиваете под крышкой еще минут пятнадцать-двадцать. Хорошо накрыть крышку сверху полотенцем, а то и подушкой. В готовую кашу можно положить немного сливок. Попробуйте, ребенку обязательно понравится!»

**15. Картошка**

Невозможно себе представить, что картошка появилась на Руси только при Петре I. Ну куда мы без нее, любимой? И кажется, что с картошкой все просто. Сварил или поджарил, съел - какие хитрости?

Однако парочка хитростей все же есть. Во-первых, не забывайте, что картошка содержит столько углеводов, что уже как бы и не относится к овощам. Натуропаты ее причисляют к группе углеводов: "хлеб-крупы-картофель".

А значит, и есть ее с мясом-рыбой не нужно. Не создавайте в желудке ребенка брожения.

Жареная картошка очень вкусна, но, к сожалению, как любая жареная пища, довольно вредна из-за образования при жарке канцерогенных соединений. Так что лучше для малыша все же картошечку отварить - и с салатиком ее, со сметанкой, с укропчиком! Да добавить тушеных овощей, если хочется увидеть в тарелке чего-нибудь еще. И это будет отличная, полезная пища.

Летом и осенью молодую картошку лучше не чистить, есть прямо со шкуркой. Потому что именно в шкурке содержатся ферменты, помогающие усвоить крахмал. А вот после Нового года, а особенно ближе к весне, продвинутые, заботящиеся о своем здоровье люди стараются картошку не есть. Дело в том, что в ней постепенно накапливается ядовитое вещество - соланин. Когда его много, картофелина зеленеет.

Конечно, такую позеленевшую картофелину вы выбросите. Но даже если видимых признаков присутствия соланина нет, все равно, чем дольше лежит картошка, тем больше его в ней накапливается. Так что весенняя картошка - это продукт, от которого ребенка лучше оберегать.

Говорят, что импортную картошку облучают, чтобы не прорастала и хорошо хранилась. Трудно сказать, насколько эта практика распространена и как влияет облучение на картошку, поэтому лучше все же покупать свою, российскую. От греха подальше.

ПРОСТЕНЬКИЙ РЕЦЕПТИК «Все любят испеченную в костре картошку. Но почему-то ленятся печь ее в духовке, хоть это совсем просто. А если малыш капризничает и есть не хочет, то и полезно. Ведь можно обед превратить в настоящую трапезу великого путешественника. Итак, картошку помыли, но не чистим. Затем разрезали пополам, смазали срез маслом, уложили на шкурку - и в горячую духовку ее на полчасика. Быстро и вкусно. Прекрасный вкус и у картошки, приготовленной в аэрогриле. Причем ничего добавлять не нужно, только подсолить. Попробуйте!»

**16. Макароны**

Обычные белые макароны - это тот же пустой, "мертвый" продукт, что и белая булка, манка, белый рис. Конечно, можно кормить ими малыша, но зачем, когда есть столько всего по-настоящему

полезного? А если вы все же даете ребенку белые макароны, не забывайте при этом одновременно щедро скармливать ему сырые овощи. В продаже появилось много макарон разных производителей из муки первого сорта, из ржаной муки, с добавками топинамбура и прочими добавками. Они куда полезнее, чем белые из муки высшего сорта. Обязательно приучите к ним ребенка.

**17. Витаминный комплекс**

Люди, систематически принимающие витаминные комплексы, имеют более развитый иммунитет, и поэтому их подверженность простудам, респираторным и другим заболеванием существенно уменьшается. Это подтверждают и канадские ученые, которые провели эксперимент на группе взрослых, употребляющих витамины в течение года. Заболеваемость у испытуемых снизилась в 2,5 раза.

Недостаток тех или иных витаминов и минералов становится причиной развития определенных болезней. Так нехватка йода вызывает заболевание щитовидной железы, дефицит железа – анемию, кальция – проблема с костной тканью и т.д. И если в последние годы недостаток аскорбиновой кислоты стал компенсироваться, то дефицит остальных элементов продолжает сохраняться.

К причинам недостатка витаминов в организме относятся несбалансированное питание, преобладание высокорафинированных продуктов, употребление малого количества овощей и фруктов. По данным института питания РАМН, типичными нарушениями рациона школьников являются нехватка витаминов (особенно группы В) и минералов (прежде всего кальция, железа, йода, цинка, селена); недостаточное потребление полиненасыщенных жирных кислот, пищевых волокон, и чрезмерное – сахаров, высокожирных продуктов, соли и специй, ароматизаторов, красителей, консервантов и некачественных, в том числе переокисленных, жиров.

Однако, далеко не всегда фрукты и овощи, купленные на рынке или в магазине, способны компенсировать суточную потребность в витаминах. Современные агротехнические приемы понижают их содержание в плодах. Например, в цитрусах, выращенных на плантациях в 10-20 раз меньше витаминов, чем в дикорастущих. Кроме того, при хранении овощей и фруктов более 6 месяцев содержание в них витаминов практически нивелируется. Витамины разрушаются при нагревании и кипячении.

Для получения суточной дозы витамина С (80-100 мг) надо съесть около 2 кг яблок, хранящихся не более полугода (или выпить 2 литра сока, выжатого из фруктов). Подобным образом обстоят дела и с другими полезными веществами. В овощах и фруктах нет витаминов группы В, крайне необходимых для жизнедеятельности. Их основной поставщик – мясные продукты. Чтобы в организм поступила суточная норма витамина В1, надо съесть не менее 1 кг мяса, лучше телятины. Как видно из приведенных цифр, из приведенных цифр, такое количество продуктов употребить практически невозможно. Вот почему нельзя обойтись без витаминных добавок.

Отдельно хочется остановиться на фолиевой кислоте, которой очень много в говяжьей печени, грецких орехах, и шпинате. Она особенно важна для будущих мам. Большое количество патологий, которые часто встречаются у новорожденных, связано с нехваткой фолиевой кислоты. Поэтому если семья собирается завести ребенка, то с момента принятия такого решения женщине надо начинать употреблять эту добавку.