

Содержание

Введение 7

- Первый раз на детском стульчике 7
- Почему домашняя еда лучше 7
- Что важно знать, приступая к приготовлению детского питания 8
- Наиболее безопасный способ замораживания детского питания 9

Питание ребенка от 6 месяцев до года 10

- Как понять, что ребенок готов к приему густой пищи? 12
- Правила введения прикорма 12
- Введение новых продуктов 14
- Введение густой пищи: месяц за месяцем 15

Питание для ребенка 6 месяцев 16

- «Железная» диета 18
- Рисовая каша 18
- Гречневая каша 19
- Первая овсяная каша малыша 20
- Великолепное яблочное пюре 20
- Сладкое пюре из груши 21
- Лучшее банановое пюре 21
- Отличное сочетание: фрукты с овсяной кашей 22
- Кабачок — идеальный овощ для малыша 22
- Овсяная каша с яблоком 23
- Аппетитное яблочно-грушевое пюре 23
- Пюре из цветной капусты 24
- Как вводить пюре в рацион питания? ... 25

Питание для ребенка 7 месяцев 26

- Некоторые напоминания и рекомендации по приготовлению питания для семимесячного ребенка 28
- Аппетитомер. Как узнать, когда малыш голоден, а когда нет? 28
- Пюре из тыквы 30
- Картошка для крошки 30
- Пюре из цукини 31
- Пюре из авокадо 32
- Двойное удовольствие: банан и авокадо 32
- Сливовое пюре, которое не нужно готовить 32
- Нежное персиковое пюре 33
- Особое сливовое пюре для малыша 33
- Сладкая слива 33
- Простое пюре из тыквы и банана 34
- Персиково-банановый крем 35
- Потрясающе вкусное бананово-персиковое пюре 35

Питание для ребенка 8 месяцев 36

- Рекомендации по питанию ребенка 8 месяцев 38
- Новые продукты для восьмимесячного ребенка 38
- Абрикосовое пюре — сладкое от природы! 39
- Компот «Четыре фрукта» 39
- Пюре из моркови 40
- Пюре из моркови и сладких груш 40
- Картофель с зеленым горошком 41

Содержание

Первый творожок для малыша	41	Летнее пюре из банана и папайи.	59
Полезное чернично-грушевое пюре	42	Цыпленок с зеленым горошком.	60
Рисовый пудинг	42	Расти здоровым! Пюре из картофеля и телятины	60
Морковно-картофельное пюре	43	Морковное пюре с телятиной	61
Тыква с грушевым или яблочным соком	43	Индейка со сливками и шпинатом	61
Творожный крем и морковное пюре	44		
Бананы в снегу	44	Питание для ребенка 10 месяцев	62
Чернично-банановый завтрак	45	Полезные советы для родителей десятимесячного малыша.	64
Черничный творог	45	Новые продукты для десятимесячного ребенка.	64
Летнее пюре из дыни	46	Яйцо с сыром	65
Морковь с курагой	46	Рагу из лушеного гороха	66
Морковно-яблочное пюре	47	Сливочное парфе из абрикоса	66
Питание для ребенка 9 месяцев	48	Тушеная цветная капуста со швейцарским сыром.	67
Полезные советы родителям	50	Творог с сыром и яйцом.	67
Новые продукты для девятимесячного малыша.	50	Капуста с яблоком.	68
Что делать, если ребенок отказывается от еды	50	Маленькие бутерброды для маленьких пальчиков.	68
Картошка с яйцом	51	Жаркое из капусты и картофеля.	69
Брокколи со сливками для малыша	51	Овощи с творогом.	70
Вкусное пюре из цветной капусты.	52	Киви для малыша	70
Цветная капуста с морковью.	52	Паста «Карбонара» для малыша	71
Детский омлет	53	Нежный десерт с печеньем.	71
Дикий рис с яйцом	54		
Бананово-йогуртовый пудинг.	54	Питание для ребенка 11 месяцев	72
Нежный зеленый горошек для малыша.	55	Полезные советы родителям маленького гурмана	74
Цыпленок с картофелем	55	Новые продукты для одиннадцатимесячного малыша	74
Высокая кухня для тех, кто на высоком стуле, — цыпленок с персиками	56	Белая фасоль со сливочным шпинатом	75
Куриный суп с вермишелью	56	Брокколи с фасолью	75
Сливочный шпинат	57	Второй вариант брокколи с фасолью	75
Брокколи в панировке	57	Темная фасоль с авокадо и йогуртом	76
Цыпленок в траве	58	Темная фасоль с рисом	76
Сладкий картофель и пюре из цветной капусты.	58		

Яичница с творогом	76	Лучшие блинчики с бананом для малыша	90
Фузилли с морковью	77	Банановый сплит. Детская версия	90
Первое пюре из изюма для малыша.	77	Удивительный клубничный омлет	91
Второй вариант пюре из изюма	78	Фруктовая радуга на завтрак.	92
Лакомство из моркови, яблока и изюма	78	Классическая итальянская закуска: моцарелла с помидорами	92
Фруктовый коктейль с изюмом	79	Пшеничный хлеб с абрикосовым пюре.	92
Отварная свекла	79	Маленькие черничные кексы	93
Радуга вкуса: свекла, авокадо и груша	79	Меренги из орехового масла	94
Кукурузная каша с сыром чеддер	80	Рецепты для обеда	94
Рожки с зеленым горошком и пармезаном	80	Куриный суп с макаронами	94
Омлет с нежирным сыром	81	Суп из белой фасоли.	95
Канapé со сливочным сыром и ананасом	81	Превосходный суп из спаржи	95
Десерт из ананаса, банана и черники.	81	Ореховый соус	96
Питание для ребенка от 1 года до полутора лет	82	Быстрый суп с лапшой	97
Секреты кормления годовалого малыша	84	Картофельная запеканка с мясом	97
Внимательно следите за проявлениями пищевой аллергии	84	Цыпленок с рисом и брокколи	97
Не исключайте продукты, содержащие жиры и холестерин	84	Рецепты для легкого ужина.	98
Переходим на цельное коровье молоко	85	Детские котлетки	98
Расширьте количество наименований зерновых в рационе	85	Запеканка с тунцом	99
Продолжайте давать малышу овощи	85	Цыпленок с лапшой и морковью	99
Предложите маленькому гурману фруктовый десерт!	86	Треска с яйцом	100
Рецепты для завтрака и перекусов	86	Соте из макарон и брокколи	100
Яичница с индейкой	86	Пюре из моркови.	101
Первый рисовый пудинг малыша.	87	Трубочки с горошком	101
Клубнично-банановый творог.	87	Питание для ребенка от полутора до двух лет.	102
Медовое масло	88	Рецепты для завтраков	104
Хлебный пудинг с черникой	88	Летний фруктовый десерт	104
Мюсли с йогуртом.	89	Омлет с сыром чеддер и авокадо	104
		Омлет с грушей	105
		Горячая пшеничная каша	106
		Маленькие звездочки с изюмом	106

Содержание

Яйцо со шпинатом	107	Суп «Брокколи-чеддер»	113
Пшеничные вафли	107	Паста с брокколи «Звездная ночь»	114
Пастина	108	Ризотто с овощами и фруктами	114
Коктейль с финиками	108	Вкусные маленькие нагетсы из цыпленка	115
Летний десерт с йогуртом	109	Салат из авокадо, огурцов и помидоров	115
Авокадо в снегу	109		
Изумрудный нектар	109		
Морковно-арахисовая паста	110		
Авокадо с клубничным сливочным сыром	110		
Салат из тунца	111		
Фаршированные помидоры с салатом из тунца	111		
Ягодный коктейль	111		
Рецепты для обеда	112		
Горячий бутерброд с запеченным тунцом	112		
Огурец, креветки, салат и шпинат	112		
Сливочно-лимонная заправка	113		
		Здоровое питание малыша любого возраста. О чем следует помнить	116
		Что дает протеин?	118
		Для чего нужны углеводы?	118
		Почему полезна клетчатка?	119
		Жиры плохие и хорошие	120
		Что нужно знать о витаминах?	122
		Минералы — какие и сколько?	123
		Сколько воды нужно ребенку?	125
		Нужна ли малышу соль?	125
		Сахар — сладкий яд?	126