# Организация работы с родителями по вопросам питания

Привлечение родителей к участию в организации рационального питания детей имеет важное значение. Это поможет им в домашних условиях разумно дополнить питание ребенка таким образом, чтобы в целом оно было сбалансировано и отвечало потребностям детского организма.

Данные по изучению питания детей свидетельствуют о том, что дошкольники зачастую не получают необходимого им количества белков животного происхождения. Отмечена также несбалансированность аминокислотного состава, которая ведет к еще более низкому обеспечению организма белком. Излишнее потребление жира и сладостей, а именно этими продуктами, прежде всего, стараются дополнить питание дома родители, ведет к нарушению обмена веществ, а со временем и к различным заболеваниям. Недостаток в рационе овощей, нарушение технологии приготовления пищи лишает детей необходимого количества витаминов и минеральных солей. В домашних условиях эти недостатки в питании иногда еще больше усугубляются тем, что пища часто готовится на два дня. Длительное хранение пищи разрушает витамин С, ухудшает усвоение других ее ингредиентов.

Невыполнение нормы потребления молока, творога ведет к недостаточному содержанию в организме кальция. Особенно резкий дефицит его обнаруживается в подростковом периоде.

И в детских учреждениях, и дома еще недостаточно и неправильно используется растительное масло, отчего ребенок лишается важных в физиологическом отношении полиненасыщенных жирных кислот.

Формы пропаганды рационального питания в условиях детского учреждения могут быть самые различные: лекции, постоянно действующие тематические занятия, беседы, выставки продуктов детского питания и т. п. Как показывает опыт, работа с родителями эффективна, если проводится не эпизодически, а повседневно. Для этой цели мы предлагаем комплекс методов, включающих специально разработанный «Уголок для родителей», книжки-передвижки, темы бесед для индивидуальной работы с родителями о детском питании. Использование этих методов поможет донести до родителей тот необходимый минимум санитарно-гигиенических знаний о питании детей разного возраста, которые они смогут закреплять в привычках детей.

Такая форма пропаганды правильного питания детей, как книжка-передвижка, позволяет поочередно освещать только одну тему, но более расширенно и углубленно. Здесь доступно излагаются теоретические сведения, даются конкретные рекомендации и советы. Например, по теме «Белки» особенно важно подчеркнуть целесообразность комбинации в блюдах белков животного происхождения, как более полноценных, с растительными. Рассказывают о ценных растительных белках сои, гороха, фасоли (приводят их состав в сравнении с мясом и яйцами), о новых морских и океанических рыбах (приводят данные об их питательной ценности и калорийности), о полезности яиц для детей, нормах потребления их, а также объясняют, почему нельзя давать детям сырые яйца.

В книжке-передвижке приводят рецептуры и технологию приготовления полезных белковых блюд, описывают их достоинства, дают технологию приготовления творога в домашних условиях, объясняют, как правильно готовить блюда из бобовых (проваривают до мягкости и удаляют кожицу протиранием), как правильно кипятить молоко, чтобы сохранить ценные аминокислоты, кальций и т.д. Материалы для книжки-передвижки подбирает врач совместно с медсестрой. Книжку-передвижку можно выдавать родителям домой для более внимательного ознакомления.
Медицинская сестра отмечает у себя в журнале, с какой темой ознакомлены родители, беседует с ними, узнает их мнение.

Медработники совместно с заведующей детским учреждением организуют также тематические лекции для родителей о питании и увязывают их с фактическим состоянием питания и здоровья детей в данном детском учреждении. Предлагаем [примерную программу занятий](http://pitanie-detey.ru/node/82) по освоению родителями основ рационального питания детей.

# Каким должен быть домашний ужин?

 Многие родители стремятся дома дополнить питание детей жирной и сладкой пищей: пирожными, сметаной, колбасой, а то и покормить незадолго до сна полным домашним обедом. И то, и другое приносит организму ребенка вред. Во время сна процессы пищеварения и обмена веществ резко замедляются, и обильный ужин на длительное время задерживается в пищеварительном канале. Это способствует избыточному отложению жира в организме, накоплению в нем недоокисленных (промежуточных) веществ, затрудняющих обмен, и в итоге — возникновение болезненных состояний.

 В детских учреждениях дети получают достаточное количество углеводов и жиров, а белков, особенно животного происхождения, нередко не хватает. Поэтому родителям необходимо каждый день просматривать меню и соответственно дополнять ужин детей продуктами, богатыми белками животного происхождения, — молоком, творогом, рыбой, яйцами, сыром, если их не было в меню.

 Самым дешевым и ценным источником белка в детском питании является творог. Родителям надо позаботиться о том, чтобы творог и блюда из него готовились ребенку на ужин чаще. Если за ужином ребенок получает детский сырок, который содержит белка меньше, к нему добавляют стакан кефира, ацидофильного молока или ряженки. Творог можно дать в натуральном виде (если он пастеризован) или сделать из него сырники, ленивые вареники, налистники. К творогу или творожному изделию дают кисель фруктовый, компот, стакан молока. Можно дать сливки, особенно ослабленным детям. Полезен также мед. Его намазывают на булочку, вмешивают в кисель. Мед с молоком, кисломолочными продуктами способствует повышению гемоглобина. Детям с излишним весом рекомендуют тощий кефир. Он содержит мало жира (всего 1 %), но больше белка — 4,3 % (в обычном кефире — 2,8 % белка). Следует приучать детей кефир и молоко есть с хлебом. Так обогащается аминокислотный состав пищи.

 Если в этот день в детском учреждении не давали яйцо, его можно дать на ужин со стаканом кисломолочного продукта. Яйцо также хорошо сочетается с картофелем, зеленым горошком, винегретом. Можно также сделать омлет с картофельным пюре и салатом из капусты, огурца, зеленого лука.

 В отдельные дни детям дают рыбное блюдо, особенно из рыбной рубки, так как белки рыбы легче и быстрее перевариваются по сравнению с мясом (1,5—2 часа). В домашний ужин обязательно включают фрукты, овощи и соки, чтобы дополнить дневное питание в детском учреждении витаминами, минеральными солями и микроэлементами, в том числе и кроветворными: железом, медью, кобальтом, марганцем и др. Это могут быть морковный, томатный соки, которые дают перед ужином, яблоки или другие фрукты, сладкие соки — виноградный, сливовый, нектар, яблочный — после ужина.

 Морковь—богатый источник каротина (в 100 г содержится 9 мг), который в организме превращается в витамин А. Пополнять его дефицит в рационе особенно важно детям, подверженным частым заболеваниям верхних дыхательных путей. 50—100 г красной моркови достаточно ребенку для восполнения суточной потребности в каротине. Морковь должна быть ежедневным продуктом в питании ребенка, в особенности в зимне-весенний период. В детском учреждении приготовить сок на большое количество детей трудно, а дома это вполне возможно. Морковь дают не только в виде сока, но и в виде салата с яблоком, натертых на крупной терке с добавлением растительного масла или сметаны с сахаром. Можно приготовить морковные котлеты или пудинг. Старшим детям дают натуральную очищенную морковь, а маленьким натирают ее на терку.

В целом меню домашнего ужина может выглядеть примерно так:

### 1-й вариант

* Морковный сок — 50—100 г
* Сырок детский или творог — 100 г
* Кефир или ацидофильное молоко — 200 г (с хлебом)
* Яблоко или апельсин

### 2-й вариант

* Томатный сок — 100 г
* Яйцо всмятку или омлет
* Винегрет, салат или картофельное пюре с зеленым консервированным горошком
* Молоко, сдобная булка или белый хлеб с медом
* Фрукты

# Домашнее питание детей в выходные дни

 Чтобы питание детей в выходные дни отвечало физиологическим нормам, родители должны знать, сколько и каких продуктов ребенку необходимо получать в течение дня в зависимости от возраста, уметь правильно распределять их по приемам пищи, сочетать блюда, выдерживать режим, принятый в детском учреждении.

 Ориентиром для этого служит примерный суточный набор для ребенка, который обеспечивает, в основном, суточную норму животного белка.

 В питании детей используются различные сорта мяса: говядина, птица (кроме уток и гусей), кролики, молодая баранина, для старших детей нежирная свинина в рубленом виде. В отдельные дни включают сосиски, однако важно помнить, что физиологическая ценность их ниже, чем натурального мяса. В их составе больше жира, меньше белка и витаминов, менее благоприятное соотношение минеральных солей. В то же время можно рекомендовать новые виды колбасных изделий с повышенной биологической ценностью: сосиски детские, диетические, школьные колбаски «Малютка» и «Крепыш», колбасы с добавкой обезжиренного молока и боенской крови. Следует использовать и такие ценные растительные белковые продукты, как горох, фасоль, соя (содержание белка в горохе — 23 %, фасоли — 23 %, сое — 34 %). В них много витаминов группы В, витамина Е, много калия и других минеральных веществ. В те дни, когда нет достаточного количества мяса или рыбы, включают блюда из бобовых — суп-пюре гороховый, гарнир из зеленого горошка и т. д. Повысить содержание животного белка можно также за счет неострых сортов сыра и плавленых сырков.

 Не рекомендуется давать детям более одного яйца в день. Избыток белков в желтке может вызвать аллергические реакции, а высокое содержание лецитина действует возбуждающе на нервную систему. Рыбу дают чаще, в том числе морскую. Она содержит ценный набор незаменимых аминокислот, витаминов и микроэлементов, хорошо переваривается и усваивается.

 Чтобы разнообразить питание детей в выходные дни, нужно следить за меню детского учреждения на протяжении недели и дома готовить другие блюда, принимая за основу меню-раскладки. Если необходимо заменить сезонное блюдо, используют картотеку, заменяя белковые блюда на белковые, овощные на овощные и т. п.

 Детям раннего возраста подбирают блюда, которые полностью обеспечивают физиологические потребности данного возраста. Принимая во внимание, что в выходные дни дети старше трех лет больше бывают на воздухе, занимаются активными играми, спортом, в меню для них больше включается мяса, рыбы, масла сливочного, сыра и других продуктов.

 В выходные дни особое внимание обращают на вторые блюда, которые не всегда могут быть приготовлены в детском учреждении, например, налистники с мясом, кабачки, фаршированные мясом и рисом, голубцы, котлеты и колбаски «белип» из рыбы, блюда из пасты «Океан» и кальмаров, блюда из печени, блюда из кролика и т. д. Из овощных блюд выбирают блюда, которые в течение недели в меню детского учреждения не включались. Кроме того, детям старше трех лет в летний сезон полезно давать зеленые лопаточки гороха и спаржевой фасоли.

 Для выполнения нормы белка дают творожное блюдо. Приготовленный в домашних условиях творог можно давать в натуральном виде — с фруктовой подливой, со сливками или сметаной, молоком, медом.

 Белки из натурального творога усваиваются лучше. Однако если нет гарантии, что творог приготовлен из пастеризованного молока, его используют только в изделиях после термической обработки (вареники, сырники и т. д.). Хлеб нужно давать пшеничный и ржаной.

 На завтрак детям дают винегрет с сосиской, яйцом, мясом или селедкой. Можно приготовить омлет с тушеным шпинатом (на листик омлета положить ложку тушеного шпината и завернуть трубочкой). Дополняют завтрак молоком или кисломолочными продуктами.

 Очень ценны натуральные витаминные напитки: дрожжевой, морковно-молочный, из шиповника, морс из черной смородины.

 В выходные или праздничные дни детям можно дать выпечку. Однако надо подбирать такие изделия, в которые входит меньше жира, а больше фруктов, орехов. Дают также сладкие фруктовые напитки, желе фруктовое, мороженое. Они более полезны, чем пирожные.

В детском питании необходимо систематически использовать разнообразные сезонные овощи и фрукты.

# Как пополнить организм ребенка витаминами в зимне-весенний период?

 В зимне-весенний период сокращается ассортимент овощей и фруктов, нет свежей зелени и ягод, а сохранившиеся овощи и плоды значительно обедняются витаминами в процессе хранения. Например, такой повседневный продукт питания, как картофель, содержит очень мало витамина С. Уже к декабрю содержание его снижается наполовину и составляет не более 10 мг в 100 г. Кроме того, витамин С теряется в процессе варки.

 Важным источником витамина С в зимнее время является капуста. Хорошего качества свежая белокочанная капуста содержит столько же витаминов, сколько апельсины и лимоны. В отличие от картофеля, она сохраняет витамины почти без снижения в течение 7—8 месяцев. В зимне-весенний период детям дают салат из свежей или квашеной капусты. Правильно заквашенная капуста с рассолом сохраняет 70— 80 % исходного количества витамина С.

 С самой ранней весны, как только появится зеленый лук, детям дают его постоянно в любой прием пищи. Зимой его можно выращивать дома на подоконниках. Зеленый лук содержит 30—40 мг витамина С, 2 мг каротина, 1 мг витамина Е, 0,1 мг витамина В1, 18 мкг фолиевой кислоты. Он очень богат солями калия (259 мг), железа (1 мг) и превосходит все овощи и фрукты по содержанию кальция (100 мг). Лук — важный компонент многих салатов.

 Богатые витамином C шиповник и черная смородина. Их необходимо заготавливать для зимы. Черная смородина, перетертая с сахаром, содержит примерно 80—100 мг этого витамина. Две чайные ложки обеспечат 80% дневной потребности в витамине С ребенка 3—6 лет. Это количество смородины достаточно для приготовления стакана вкусного напитка, который лучше дать в два приема к основному питанию, как бы провитаминизировать весь прием пиши. Отвары из шиповника в зимне-весенний период должны обязательно включаться в рацион детского питания. Шиповник содержит много биофлавоноидов (витамин Р), что в сочетании с витамином С представляет активный биологический комплекс. Он содержит в 100 г съедобной части: каротина (6,7 мг), витамина Е (4,3 мг), РР (1,5 мг), B1 (0,5 мг), а по содержанию витамина В2 (0,84 мг) превосходит все овощи и плоды в 10—15 раз. Плоды шиповника очень богаты железом: в 100 г свежих плодов шиповника содержится 11,5 мг железа, в сухих — 28 мг. Стакан отвара шиповника (из 20 г плодов) восполняет витаминный состав рациона и обогащает его железом (32 % суточной потребности).

 Ценный источник витамина С — цитрусовые: апельсины 60 мг, грейпфруты — 45 мг, лимоны — 40 и мандарины — 38 мг (в 100 г съедобной части). Витамин С в них, как и в капусте, хорошо сохраняется до весны. Во всех этих продуктах содержится и витамин Р (рутин), который повышает усвояемость витамина С.

 Соки, безусловно, очень полезны для детей. Они содержат органические кислоты, биологически ценный комплекс Сахаров (глюкозы, фруктозы, сахарозы), минеральных солей и микроэлементов. Однако они не могут быть основным источником витамина С. Так, в 100 мл яблочного и виноградного сока витамина С всего 2 мг, сливового — 4 мг, айвового, вишневого — по 7,4 мг. Несколько больше витамина С в томатном соке — 10 мг, но к весне содержание его также снижается. Соки детям давать надо, но одновременно следует позаботиться и о других источниках витамина С.

 Определенные трудности в зимне-весенний период возникают и в обеспечении детского организма витамином А. Детям дошкольного возраста его требуется в сутки 0,5 мг. Это количество должно покрываться как самим витамином А (не меньше чем на 1/3 суточной потребности), так и каротином, который в организме превращается в витамин А. В повседневных продуктах питания — молоке, сметане, масле сливочном, желтках куриного яйца — в зимнее время этого витамина мало.

 Реальным источником каротина зимой является морковь. В красной моркови содержится до 9 мг каротина. Поэтому в зимнее время морковь должна быть ежедневным продуктом потребления детей.

 Ранней весной много и витамина С, и каротина наряду с зеленым луком содержит крапива, которую можно использовать для салатов и супов.

 Богата витамином А печень. Самое высокое содержание его в говяжьей печени — 8,2 мг в 100 г, в свиной — 3,45 мг, в тресковой — 4,4 мг. 10—15 г говяжьей печени в день покрывают суточную потребность в этом витамине. Витамин А обладает свойством откладываться в организме «про запас». Поэтому блюдо из 100 г печени даже раз в неделю дает возможность пополнить его дефицит, что очень важно для ослабленных и часто болеющих детей.
Кроме витамина А, в печени много витаминов группы В, железа и других кроветворных микроэлементов, много фосфора и высокое содержание полноценных белков. Однако детские учреждения не всегда могут удовлетворить свои заявки на печень, поэтому родителям нужно позаботиться о приготовлении блюд из печени в домашних условиях. Лучше готовить оладьи — они нежнее, мягче, чем печень, приготовленная куском, и дети их едят более охотно. Можно также приготовить паштет, но его необходимо запечь и хранить в холодильнике не более 12 ч.

# Творог в детском питании

 Высокой биологической пищевой ценностью обладает творог, который должен включаться в рацион питания детей всех возрастов. Он богат ценными белками, имеет полный набор незаменимых аминокислот, в том числе способствующих росту.

 В твороге содержится значительное количество фолиевой кислоты (40 мг), т. е. в 5 раз больше, чем в мясе, витамина В2 (0,3 мг), который принимает участие в регуляции всех видов обмена веществ, способствует усвоению белка в организме, улучшает зрение, влияет на кроветворение, способствует прибавлению массы тела. Творог — хороший источник легко усвояемого кальция, необходимого для нормального развития детского организма.

 Кроме творога, промышленность выпускает большой ассортимент творожных изделий — (сырки, сырковую массу, пасты ацидофильная и молочно-белковая, «Здоровье»).

 В течение недели (за 3—4 приема пищи) ребенок дошкольного возраста в разных блюдах (сырники, вареники, запеканки, свежий творог, сырки и т. п.) должен получать примерно 300 г творога. Соблюдая санитарно-гигиенические требования, творог можно приготовить в домашних условиях.

# Ранние ягоды

 С конца мая, в июне начинается сезон клубники и земляники. После зимне-весеннего периода организму детей требуется усиленное витаминное снабжение. Клубника и земляника богаты витамином С (60 мг), содержат фолиевую кислоту, витамин Е, биотин, органические кислоты. В них много хорошо усвояемого железа и других микроэлементов, участвующих в кроветворении. Детские учреждения почти не имеют возможности включать в рацион ранние ягоды, поэтому их нужно давать дома.

 Ослабленным детям дают клубнику со сметаной, сливками. Каши, запеканки более охотно дети съедают, если их полить соком из клубники с сахаром. Ягоды и фрукты добавляют к любому приему пищи. Однако следует помнить, что у некоторых детей клубника и земляника вызывают аллергию. В таком случае прием их ограничивается или исключается вовсе.

 В июне созревает черешня. Эта ягода содержит одинаковое с вишней количество полезных Сахаров (глюкозы — 5,5 %, фруктозы — 4,5 %) и витамина С — 15 мг в 100 г, витамина Е — 0,3 г. Черешню дают детям без ограничения.

# Молочнокислые продукты в питании детей

 Большую ценность в детском питании представляют собой молочнокислые продукты. Они стимулируют секреторную и ферментативную деятельность пищеварительных желез, возбуждают аппетит, легко усваиваются.

 Важное свойство молочнокислых продуктов — способность подавлять гнилостные процессы в кишечнике, уменьшать процессы брожения и газообразования. Антибиотическая активность присуща в той или иной степени всем молочнокислым продуктам. Однако ацидофильные продукты имеют преимущество перед кефиром и простоквашами. Ацидофильная палочка более активно приживается и размножается в кишечнике. Она обладает выраженными антагонистическими свойствами по отношению к патогенной микрофлоре. Например, биолакт (ацидофильное молоко с высокими биологическими свойствами) задерживает рост шигелл, кишечной палочки, золотистого стафилококка, протея и т. д. Еще более ярко выраженными антибиотическими свойствами обладает ацидофильно-дрожжевое молоко и творог, пасты из него. Они также способны задерживать рост стафилококков, дизентерийных, тифозных, туберкулезных палочек, повышать защитные силы организма, применяются в профилактике и лечении многих желудочно-кишечных заболеваний. Кроме того, молочнокислые продукты более богаты по сравнению с молоком витаминами группы «В» и ферментами, содержат хорошо ферментированные усвояемые белки, повышают внешнесекреторную функцию поджелудочной железы, улучшают желчеотделение, регулируют моторную, секреторную и всасывательную функции пищевого канала. Эти продукты можно применять как при повышенной, так и при пониженной кислотности. Они оказывают нормализующее действие на функциональное состояние желудка. Исключительное значение кисломолочные продукты имеют в рационе питания детей с проявлением экссудативного диатеза, гипотрофии, рахита.

 Из рекомендованной суточной нормы молока (500—700 г) приблизительно половина должна заменяться кефиром, простоквашей, ацидофилином, аэрином, кумысом, мацони или другими кисломолочными продуктами. Включать молоко в избыточных количествах в рацион ребенка нежелательно. Оно не заменяет полезных свойств других продуктов.

# Зеленые овощи в детском питании

 В зеленых овощах (ранняя зеленая капуста, зеленые стручки гороха, салат, зеленый лук, петрушка, укроп, шпинат и т. д.) содержится много биологически активных веществ, благотворно действующих на состояние сосудов, пищеварение, общий тонус организма.

 Зеленые овощи употребляются в свежем виде без термической обработки, поэтому в них полностью сохраняются все питательные и биологически активные вещества. Они не только содержат богатый ассортимент микроэлементов и активный комплекс витаминов, но и способствуют их образованию в самом организме.

 К этой группе овощей можно отнести также свекольную ботву и листья крапивы. По некоторым данным, листья крапивы содержат 90 мг витамина С и 8,1 мг каротина в 100 г. Свекольная ботва мало чем отличается по составу от корнеплодов. В ней больше витамина С (36 мг) и меньше клетчатки. Зеленые овощи — это также источники витамина К (филохинона). Содержание его в шпинате — 0,36 мг, в капусте — 0,29 мг и крапиве — 3,2 мг в 100 г. Остановимся кратко на отдельных зеленых овощах.

 **Салат** обладает высокой биологической ценностью и благоприятным соотношением солей калия (220 мг), натрия (8 мг), кальция (77 мг). В нем содержатся самые различные микроэлементы, много каротина и значительное количество витаминов группы В, особенно фолиевой кислоты, а из органических — лимонная. В салате хотя и мало белка — всего 1,5 %, однако он содержит 32 % незаменимых аминокислот, в том числе таких дефицитных, как лизин и метионин. Салат дают в виде закуски с соком лимона, сметаной.

 **Зеленый горошек** и его зеленые стручки очень полезны в детском питании. В нем хорошо представлен комплекс витаминов: каротин, витамин Е, С, витамины группы В. По содержанию витамина В1 (0,34 мг в 100 г) горошек приближается к таким признанным его источникам, как гречневая и овсяная крупы. Много в нем и витамина РР — (2 мг в 100 г).В зеленом горошке — большое количество калия, фосфора, марганца и других минеральных солей. Зеленые стручки и зеленый горошек отличаются от других зеленых овощей наиболее высоким содержанием липотропных веществ — холина и инозита. Холина в нем — до 240 мг. Установлена повышенная потребность в инозите сердечной мышцы и нервной ткани мозга. Зеленый горошек характеризуется очень высоким содержанием белка (5 %), в котором на долю незаменимых аминокислот приходится более 35 %. В консервированном зеленом горошке количество витаминов снижено в 2—3 раза. Поэтому в летний сезон натуральный зеленый горошек и его зеленые лопаточки следует включать в детское питание.

 **Шпинат** - чрезвычайно полезное для здоровья растение. В его составе много каротина, витамина С, Е, Р, К, представлены все витамина группы В, что в сочетании с большим количеством минеральных солей (калия — 774 мг, кальция — 106 мг, магния — 82 мг, фосфора — 83 мг) и микроэлементов благотворно влияет на рост и состояние организма. В шпинате больше, чем в других овощах, незаменимых аминокислот, среди них триптофана, метионина и лизина, оказывающих влияние на рост. Особое значение имеет шпинат для кроветворения. Это связано с высоким содержанием в нем железа (3 мг), фолиевой кислоты (80 мкг), хлорофилла. Его следует рекомендовать при малокровии. Однако в шпинате много щавелевой кислоты (320 мг), связывающейся с кальцием пищи, что может нарушить баланс кальция в организме. Поэтому шпинат противопоказан детям с проявлениями рахита и другими нарушениями минерального обмена. Используя шпинат в пищу, одновременно включают в рацион молоко, как источник легкоусвояемого кальция. Наиболее ценен этот овощ в свежем виде. Детям его добавляют в измельченном виде в другие салаты. Тушат шпинат в небольшом количестве жидкости. Можно целые листья запекать в тесте. Тушеным шпинатом намазывают омлет и заворачивают в трубочку.

 **Зелень** **петрушки**, **укропа**, **сельдерея** должна быть постоянным компонентом рациона ребенка. Она реальный поставщик витамина С, фолиевой кислоты и каротина. Петрушка и укроп содержат много калия (340 мг), кальция (245—223 мг), железа (1,9—1,6 мг) и других минеральных элементов. Кроме того, в состав зелени входят эфирные масла, придающие приятный аромат блюдам и способствующие лучшему перевариванию пищи.

# Когда давать детям сырые овощи?

 Сырые овощи, стимулируя образование пищеварительных соков, являются мощным регулятором аппетита. Поэтому еду начинают с овощных закусок (салатов, овощной икры, винегрета и т. д.). Закуски должны быть небольшими по объему (30—50 г для детей раннего и 59—60 г дошкольного возраста). Сырые овощи дают детям до основной еды не только к обеду, но и к другим приемам пищи. Соки соленых огурцов, редьки, редиски и кислой капусты обладают выраженным сокогонным действием. Редьку и редиску дают детям в уменьшенных количествах и обязательно с жиром (сметаной или растительным маслом), так как их соки оказывают раздражающее действие на желудок. Соленые огурцы также перед едой следует давать с растительным маслом, а ко второму блюду, особенно к кашам — в натуральном виде. Кислая капуста, несмотря на выраженный сокогонный эффект, не оказывает раздражающего действия на слизистую оболочку желудка. Свежие капуста, морковь, огурцы могут использоваться для закусок в больших количествах.

 При употреблении белковой пищи — мяса, рыбы, яиц и т. д. — с овощами выделение желудочного сока увеличивается почти в 2 раза. Значительно улучшается пищеварение и при сочетании углеводистой пищи (каш, макарон) с овощами. Жирную пищу следует обязательно давать после овощной закуски или одновременно с ней. Если же поступление жира в желудок предшествует овощам, то пища будет плохо перевариваться и дольше задерживаться в желудке. К жирной пище (жирному мясу, свинине) дают на гарнир квашеную капусту, соленый огурец, помидор, моченое яблоко.

# Дрожжи в детском питании

 Дрожжи, как известно, используются при выпекании хлеба и хлебобулочных изделий. Прессованные дрожжи содержат 12,7 % белка богатого незаменимыми [аминокислотами](http://pitanie-detey.ru/node/6). Их содержание от общего количества аминокислот в дрожжах составляет 45,5 %. Это значительно выше, чем, например, в хлебе (32 %). Дрожжи богаты железом (3,18 мг), калием (590 мг), марганцем (4300 мкг) и другими важными микроэлементами. Их целесообразно использовать для обогащения рациона детского питания витаминами группы В, которыми они очень богаты.

 По содержанию [витамина РР](http://pitanie-detey.ru/node/22) (11 мг в 100 г) и [фолиевой кислоты](http://pitanie-detey.ru/node/24) (550 мкг в 100 г) дрожжи превосходят все пищевые продукты. Обычным набором продуктов не всегда удается выполнить физиологическую норму витамина РР, а также фолиевой кислоты, которая при приготовлении пищи разрушается на 50—90 %. Поэтому в нередких случаях у детей наблюдается скрытый гиповитаминоз РР, что характеризуется апатией, головной болью, раздражительностью, плохим сном, ослаблением памяти, зрения. В таких случаях, а также при малокровии, вялом течении регенеративных процессов, гнойничковых заболеваниях кожи в рацион включают дрожжи. Из них можно приготовить дрожжевую пасту, дрожжевой сироп, дрожжевое молоко, паштет дрожжевой и шиповно-дрожжевой напиток.

# Орехи в детском питании

 Орехи (грецкие, миндаль, фисташки, арахис) используются в питании детей, особенно при анемиях. В них много микроэлементов ([железо](http://pitanie-detey.ru/node/12), [медь, марганец, кобальт](http://pitanie-detey.ru/node/13)), а также других биологически активных веществ (ПНЖК, [витамин Е](http://pitanie-detey.ru/node/26)), участвующих в кроветворении.

 Высокое содержание калия и низкое — натрия обуславливает целесообразность их использования при заболевании почек и сердечно-сосудистой системы. Кроме того, орехи, обладая большим количеством биологически полноценного жира, растительной клетчаткой, солями магния, стимулируют желчевыделение и могут быть включены в питание при заболеваниях печени и желчевыводящих путей. Увеличивают их ценность имеющиеся в них [белок](http://pitanie-detey.ru/node/3) и незаменимые [аминокислоты](http://pitanie-detey.ru/node/6).

 Орехи хорошо добавлять в выпечку, свекольный гарнир, давать в виде орехового молока.

# Халва в детском питании

 Халва — ценный продукт питания. Обладая высоким содержанием жира (29,9 %) и калорийностью (510 ккал), она в то же время богата белком (12,7 %), биологически активной линолевой кислотой (18,9%), [витаминами группы В](http://pitanie-detey.ru/node/15), [кальцием](http://pitanie-detey.ru/node/11) и [железом](http://pitanie-detey.ru/node/12). Ее можно давать детям, но с учетом общей нормы жира и калорийности в дневном рационе.

Халва должна быть доброкачественной, без запаха, напоминающим олифу, без привкуса горечи.

# Сладости

 Наиболее приемлемы в детском питании те сладости, в состав которых входят фрукты и фруктовые начинки: мармелад, пастила, зефир, лимонные и апельсиновые дольки, глазированные и засахаренные фрукты.

 Мармелады ценны наличием пектиновых веществ и органических кислот. [Витаминов](http://pitanie-detey.ru/node/15) практически не содержат.

Конфеты и шоколад давать часто детям не следует, так как они, являясь высококалорийными продуктами (360— 550 ккал в 100 г), способствуют разбалансированию рациона. Потребление их должно быть ограничено. Излишнее употребление шоколадных конфет и шоколада может спровоцировать у ребенка аллергические реакции. Более полезны шоколадные конфеты на соевой основе: ирис «фруктовый», «батончики» и некоторые сорта шоколада. Выпускаются новые кондитерские изделия повышенной биологической ценности с включением в них подсолнечника, белковой пасты: конфеты «Солнечный зайчик», «Тик-так», «Батончики украинские» и др.

 Влажно-жировые кондитерские изделия (торты, пирожные, ромовые бабы и т. д.) в детских учреждениях, как правило, не используются из-за опасности пищевых отравлений. Это относится и к изделиям, содержащим заварной крем. Торты и пирожные — высококалорийные продукты. Например, одно пирожное с кремом массой 75 г дает половину дневной нормы жира и примерно 25 % суточной калорийности, но совсем мало белка, витаминов и минеральных солей. Поэтому эти изделия дают детям редко.

# Мед в питании детей

 Мед издавна отнесен к непревзойденным общеукрепляющим и тонизирующим средствам при истощении, переутомлении, нервно-психических нагрузках, ослаблении организма после перенесенных заболеваний. Он полезен для людей всех возрастов.

 Мед пчелиный цветочный состоит на 70—75 % из инвертного сахара (смесь глюкозы и фруктозы). Наряду с инвертным сахаром в большинстве медов содержится до 5 % сахарозы, декстрины. Калорийность 100 г меда равняется 308 ккал. Важная составная часть меда — органические кислоты и ферменты, фитонциды, антибиотики и другие биологически активные вещества. Витамины в меде, за исключением фолиевой кислоты, содержатся в незначительных количествах. По содержанию микроэлементов в наиболее подходящей для организма форме мед среди продуктов питания не имеет себе равных. Наибольшее количество микроэлементов — в полифлерных медах, в сборных цветочных, когда нектар собирается с разных цветов. В состав меда входит около 60 различных ингредиентов.

 Регулярное потребление пчелиного меда в питании способствует иммунобиологической активности организма и устойчивости к инфекционным заболеваниям, повышению количества эритроцитов и гемоглобина в крови.

 Детям полезно давать мед с молоком, кефиром. Можно добавлять его в кисели, компоты, фруктовые пюре. Охотно едят дети печеные яблоки с медом (мед добавляют к готовым печеным яблокам). Целесообразно использовать мед с кислыми по вкусу соками, например, лимонным или яблочным. В кислой среде его противомикробное действие проявляется наиболее сильно.

 Мед нагревать нельзя, так как при нагревании не только ухудшаются вкусовые качества и теряется его аромат, но и снижается ферментативная активность и бактерицидность, разрушаются биостимуляторы, т. е. все то, что составляет полезность меда и определяет его лечебные свойства.

 Желательно, чтобы мед ежедневно входил в рацион питания детей. В дошкольном возрасте его достаточно 15—20г на день (2 чайных ложки). В более старшем возрасте — 25—30 (одна столовая ложка). Следует помнить', что это количество меда должно даваться в счет обшей нормы сахара (50 г для детей раннего и 55 г дошкольного возраста).

# Мороженое в питании детей

 Мороженое — продукт питания с высокой усвояемостью. В его состав входят молоко, сливки, яйца, сахар, а во фруктово-ягодное — соки и различные ароматические вещества. Приятные вкусовые качества, освежающее действие, высокая питательная ценность делают его полезным в рационе каждого здорового ребенка.

 Мороженое можно давать детям, начиная с 2—3-летнего возраста. Ослабленным детям — после совета с врачом. Однако нужно помнить, что мороженое не только лакомство. Оно имеет высокую калорийность и его не следует давать непосредственно перед едой. Им можно заменить одно самостоятельное питание во время прогулок.

# Как сохранить витамин C при тепловой обработке?

 Ниже представлены способы, приемы, методы и уловки, позволяющие сохранить как можно больше драгоценного витамина C во время приготовления пищи.

1. Овощи при варке погружают в кипящую подсоленную воду.

При приготовлении вегетарианских и овощных супов на бульонах (мясных, рыбных, грибных) овощи закладывают в готовый кипящий подсоленный бульон в такой последовательности, чтобы они не переваривались. Капусту помещают в кипящую воду по частям, чтобы вода сразу закипала вновь, и варят только до готовности (не переваривая).

Зеленый горошек и свеклу в соленой воде не варят, так как горошек при этом долго не разваривается, а свекла теряет свои вкусовые качества.

1. Посуда, в которой варятся овощи, должна быть плотно закрыта крышкой в течение всего времени варки.
2. Варят, припускают и тушат овощи только в хорошо вылуженной посуде.
3. Емкость посуды должна соответствовать количеству приготовляемого блюда. При варке она наполняется, по возможности, доверху.
4. Овощи покрывают водой или бульоном полностью. Нельзя пополнять выкипевшую жидкость холодной водой. Поступающий с водой кислород окисляет витамин С и снижает его содержание.
5. Нельзя часто размешивать содержимое в посуде. При необходимости это делают осторожно, не вынимая овощей из жидкости во избежание их соприкосновения с воздухом.
6. При варке пищи содержимое в кастрюле или котле сначала доводят до кипения на большом огне, а затем варят на малом при слабом кипении.
7. Овощи (картофель, свекла, морковь), предназначенные для приготовления холодных блюд (салатов, винегретов), варят в неочищенном виде в воде или на пару.
8. Отвары очищенных овощей используют для приготовления первых блюд, соусов и подлив. В них содержится витамин С, некоторые витамины группы В, соли калия и другие минеральные вещества.
9. При приготовлении компотов и киселей из свежезамороженных фруктов их обмывают проточной водой, не размораживая, и сразу же кладут в кипящую воду. Так лучше сохраняется витамин С. Если фрукты разморозить на воздухе до варки, витамин С полностью разрушается.

# Полезные советы по приготовлению мяса

1. Говядина быстрее сварится и будет вкуснее, если с вечера ее натереть порошком горчицы.
2. Шницели и отбивные котлеты становятся мягче, если за 1—2 часа до тепловой обработки смазать их смесью уксуса и растительного масла.
3. Рубленые котлеты легче разделывать, если добавить в фарш немного картофельной муки.
4. Прежде чем панировать котлеты в сухарях, их смачивают в лизьоне (яйца, смешанные с водой и молоком). От этого они станут вкуснее.
5. Полуфабрикаты из мяса, предназначенные для жарки, солят непосредственно перед термической обработкой.
6. Замороженное мясо размораживают медленно при температуре 18—20°. При этом мясной сок обратно впитывается в мышечные волокна, которые набухают и в значительной степени восстанавливают свои свойства. Мясо нельзя размораживать в воде, так как оно теряет свои питательные и вкусовые свойства.
7. Чтобы мясо было вкусным, его закладывают в кипящую воду и, когда вода вновь закипит, продолжают варить при очень слабом кипении или без кипения при температуре 80—90 °С. Коренья и лук закладывают за 30 минут до окончания варки, специи и соль — за 15 минут из расчета 10 г соли и 0,1 г лаврового листа на 1 кг мяса.
8. Чтобы ускорить приготовление и придать сочность мясу старых и диких животных, его сначала маринуют, затем жарят.
9. Чтобы жилистое и жесткое мясо лучше разрыхлилось, его рекомендуется порубить поперек волокон тупой стороной ножа. Во избежание потерь сока при жарении сильно разрыхленного мяса его обваливают в муке, яичном лизьоне и сухарях.

# Полезные советы по приготовлению овощей

1. Чеснок и лук к салатам нарезают за 10—15 минут до подачи блюда к столу, так как их бактерицидные вещества быстро улетучиваются.
2. В салат можно положить на несколько минут натертую чесноком корочку ржаного хлеба. Перед подачей к столу корочку вынимают, но едва ощутимый тонкий запах чеснока останется.
3. Чтобы устранить из репчатого лука горечь, положите его ненадолго в холодную воду, или взбрызните нарезанный лук уксусом, а через несколько минут жидкость слейте.
4. Салат солят перед самой подачей к столу, иначе овощи выделят много сока.
5. Чтобы свекла в винегрете не закрасила остальные овощи, ее заправляют отдельно растительным маслом, потом соединяют с остальными овощами.
6. Капусту для фарша нельзя солить до жарки. Ее солят только после остывания, иначе фарш будет мокрым.
7. Жареный картофель получается вкуснее, если его солить не сразу, а только после того, как он доведен до полуготовности.
8. Перед тем, как печь картофель в духовке, наколите его вилкой, чтобы картофелины не полопались.
9. Чтобы лук при обжаривании приобрел золотистый цвет и не подгорел, запанируйте его в пшеничной муке.
10. Цветная капуста станет более вкусной, если в воду для отваривания добавить немного молока (1/2 стакан на 2л воды).
11. Чтобы суп с домашней лапшой на мясном бульоне был прозрачным, лапшу сначала держат одну минуту в кипящей воде, откидывают на дуршлаг, а затем варят в бульоне до готовности.
12. Рыбный бульон солят в начале приготовления, а мясной и грибной за полчаса до готовности.

# Полезные советы по приготовлению рыбы

1. Чтобы уменьшить потерю минеральных веществ при размораживании рыбы, в воду нужно добавить соль (8— 10г на 1л воды).
2. При тепловой обработке рыбного филе не рекомендуется его полностью размораживать. При оттаивании вытекает много сока. Это значительно ухудшает вкус готового блюда.
3. Если при разделке рыбы случайно разлилась желчь, протрите солью места, на которые она попала, и промойте холодной водой — горечь пропадет.
4. Рыбу с трудно отделяемой чешуей (окунь, судак, линь) погружают на 15—20 сек в кипящую воду. После этого чешуя легко снимается.
5. Рыба будет значительно вкуснее, если ее перед обжариванием «замариновать». Для этого нарезанные куски рыбы надо обмакнуть в подсолнечное масло, посыпать солью, перцем, зеленью, сбрызнуть лимонным соком или раствором лимонной кислоты и выдержать на холоде 15—20 минут.
6. Чтобы уничтожить специфический запах трески, камбалы, палтуса и других морских рыб при варке, кроме кореньев, лука и специй добавляют на каждый литр воды 1/2 — 1 стакан огуречного рассола.
7. Мерлуза будет менее сладкой, если при варке в воду добавить лимонную кислоту.
8. Чтобы жареная рыба была сочной и румяной, нужно за 30—40 минут до начала приготовления замочить ее в молоке (1 стакан молока на 1 кг рыбы).
9. Рыба во время жарения не потеряет форму, если на ней сделать надрезы.
10. Запекая рыбу в соусе, на сковороду сначала выливают часть соуса, а затем кладут жареную рыбу.
11. Рыбу в соусе запекают при высокой температуре. Тогда на поверхности образуется румяная корочка, и блюдо получается сочным.

# Можно ли детям давать сырые яйца?

 Благодаря многообразию биологически активных, жизненно важных незаменимых пищевых веществ, яйца имеют большое значение в питании детей уже с трехмесячного возраста. Желток во всех видах (сырой, сваренный всмятку и вкрутую) переваривается и усваивается хорошо, а сырой белок только на 50 %.

 Детям сырые яйца давать не следует, так как кроме плохой усвояемости белка, употребление сырых яиц может вызвать биотиновую недостаточность. В сыром белке имеется протеин авидин, который необратимо связывает витамин Н (биотин). Это наряду с биотиновой недостаточностью (экзема, себорея) может вызвать нарушения типа пищевых отравлений. При тепловой обработке авидин разрушается. Яйца необходимо подвергать термической обработке и по другой причине: яичная скорлупа пронизана большим количеством пор, через которые внутрь яйца проникают микробы и плесень. В детском питании используют только свежие высококачественные яйца. Их варят всмятку, «в мешочек», делают омлет, яичницу.

# Как правильно кипятить и хранить молоко?

Молоко — скоропортящийся продукт, так как представляет собой хорошую питательную среду для различных микроорганизмов, в том числе и патогенных. Срок реализации молока не должен превышать 20 часов при температуре хранения не выше 8°С.

Санитарно-гигиеническими требованиями предусматривается кипячение даже пастеризованного фляжного молока. Молоко, расфасованное в бутылки, пакеты, в течение первых суток можно пить без термической обработки, если его хранили при температуре не выше 6—8° С.

Чтобы сохранить питательную ценность молока, при тепловой обработке и хранении необходимо строго выполнять ряд правил:

1. Доводить до кипения быстро. Для этого молоко ставят на хорошо разогретую плиту в кастрюлях небольшой емкости. Чем продолжительнее нагревание, тем больше теряется питательных веществ.
2. Кипятить не более 1—2-х минут от начала кипения при закрытой крышке, периодически помешивая.
3. После кипячения быстро охлаждать.
4. Остывшее молоко хранить в закрытой посуде в холодном месте при температуре +2 — 8 °С.
5. Не допускать повторного кипячения молока. Это резко увеличивает потерю питательных веществ.
6. Молоко нельзя хранить в оцинкованной медной посуде или в посуде, луженной оловом, которое содержит повышенное количество свинца (более 1 %).

В домашних условиях, кроме кипячения молока, можно рекомендовать длительную пастеризацию, которая проводится следующим образом: в широкую кастрюлю наливается вода и доводится до кипения, в нее затем вставляется молоко в кастрюле меньшего диаметра. Как только температура молока повысится до 63—65°, нагревание прекращают. При этой температуре молоко выдерживают 20—30 минут. Нагревая, время от времени замеряют температуру молока и перемешивают его чистой ложкой. После окончания пастеризации кастрюлю с молоком ставят в холодную воду. Длительная пастеризация при указанном температурном режиме является методом щадящим и обеспечивает максимальную сохранность состава молока.

# Колбасные изделия в детском питании

Колбасные изделия детям дают только после полутора-двух лет в количестве 50 г в проваренном виде, старшим — 100 г.

Из мясных изделий, выпускаемых промышленностью для детей дошкольного возраста, могут использоваться сосиски, сардельки и некоторые более нежные сорта вареных колбас высшего сорта (докторская, диетическая, молочная, детская). Колбасы — готовый к употреблению продукт, а для приготовления сосисок требуется не более 5—10 минут. Однако, несмотря на отличные вкусовые свойства колбас и сосисок, в рацион детей их включать часто не следует, потому что их физиологическая ценность ниже, чем натурального мяса, аминокислотный состав белка натурального мяса полностью сбалансирован, а в колбасах отмечается дефицит важных серосодержащих аминокислот, витаминов и минеральных солей. Этого недостатка лишены новые виды колбасных изделий, разработанные Украинским НИИ мясной и молочной промышленности и Киевским НИИ гигиены питания.

В новые колбасные изделия для повышения их биологической ценности добавляется сухая белковая смесь (сухая осветленная кровь и сухое обезжиренное молоко), казеинат натрия, белок сухой молочный пищевой, белок сывороточный растворимый, яйца и такой полезный продукт, как концентрат или изолированный соевый белок, содержащий полный набор незаменимых аминокислот, ряд полиненасыщенных жирных кислот. Эти изделия по пищевой ценности приравнены к мясу, а по минеральному составу лучше сбалансированы.

Приводим несколько наименований новых колбасных изделий повышенной биологической ценности: сосиски диетические, сосиски «Малыш» (в их состав входит печень говяжья и сердце), «Малютка» и «Крепыш» с добавкой мозгов, сосиски детские, сардельки дарницкие, сардельки киевские мозговые, колбаса вареная «Гулливер» (с добавкой говяжьей печени и мозгов), колбаса вареная русановская с молочно-белковой добавкой. Чтобы колбасные изделия лучше усваивались, их надо употреблять с овощами. Если ребенка покормить бутербродом с колбасой или сосисками с хлебом, процент усвоения белка будет гораздо ниже, чем, если съесть тот же бутерброд или сосиски с винегретом или салатом из свежих овощей. Овощи больше способствуют выделению желудочного сока, чем хлеб, поэтому перевариваемость, а, следовательно, и усвояемость белка будет выше.

# Полезные блюда в детском питании

**Винегрет.** В его состав входит много компонентов, которые, дополняя друг друга, создают сбалансированное по составу блюдо, богатое микроэлементами, витаминами, биологически активными веществами. Так, из капусты поступает [витамин С](http://pitanie-detey.ru/node/16), [фолиевая кислота](http://pitanie-detey.ru/node/24); из моркови — [каротин](http://pitanie-detey.ru/node/25), [витамин РР](http://pitanie-detey.ru/node/22); из свеклы — [фолиевая кислота](http://pitanie-detey.ru/node/24), биологически активное вещество бетаин, необходимый для синтеза в организме липотропных веществ; из картофеля — крахмал, витамин С, РР и другие [витамины](http://pitanie-detey.ru/node/15) группы В; из лука — витамин С, каротин, фолиевая кислота и фитонциды. Свекла и морковь богаты пектиновыми веществами, регулирующими пищеварение. Все овощи богаты калием, в особенности картофель (568 мг в 100 г), свекла — 288 мг и морковь — 200 мг. В овощах содержатся усвояемые соли кальция и другие минеральные вещества.

Винегрет больше, чем другие овощные салаты, содержит микроэлементов, необходимых для кроветворения — железа, меди, марганца, кобальта. В нем много цинка. Железо из винегрета хорошо усваивается, так как в этом блюде содержится медь, фолиевая кислота, витамин С, способствующие его усвоению. С растительным маслом вносятся полиненасыщенные жирные кислоты, необходимые растущему организму. Красочность этого блюда и освежающий вкус нравится детям, и они съедают его более охотно, чем отдельные овощи. Винегрет можно давать как в завтрак, так и в ужин. Для сбалансированности приема пищи его хорошо сочетать с каким-либо белковым продуктом — яйцом, сосиской, мясом и т. д. В винегрет можно добавить еще фасоль, зеленый горошек. Блюдо дополнится растительным белком, железом, фосфором, фолиевой кислотой и другими витаминами группы В.

К сожалению, это важное и дешевое блюдо не так часто бывает в рационах детей, как в детском учреждении, так и дома.

Блюда из зеленых лопаток бобовых и спаржевой фасоли. Лопатки зеленого горошка притушивают 7—8 минут со сливками. Можно их отварить в небольшом количестве подсоленной воды, отцедить на дуршлаге и дать со сливочным маслом (на 250 г лопаток горошка — 1 столовая ложка сливочного масла) и тертыми, слегка поджаренными сухариками. По желанию можно добавить немного сахара.

Так же готовят молодые стручки спаржевой фасоли, предварительно разрезав их наискось на кусочки длиной 3—4 см и отварив в подсоленной воде. Блюдо еще можно заправить сметаной и лимонным соком.

# Полезные советы по сохранению пищевых продуктов

Ниже вы найдете полезные советы о хранении продуктов. Следование этим советам позволит вам надолго сохранить полезные и вкусовые качества хранимых продуктов, а также увеличить срок их хранения.

1. Не храните вместе черный и белый хлеб. Белый легко воспринимает запах черного хлеба.
2. Чтобы освежить подсохшие булочки, их кладут на сетку в духовом шкафу, под который ставят кастрюлю с водой. Можно также сбрызнуть хлеб водой или обмакнуть в молоко и на несколько минут поставить в духовку.
3. Чтобы сыр не высыхал, тщательно заверните его в плотную увлажненную ткань. Можно завернуть в пергамент, подпергамент или в белую упаковочную бумагу и хранить в холодильнике.
4. Сыр можно хранить и в обычных условиях при комнатной температуре, положив в посуду с сыром небольшие кусочки сахара, которые впитывают лишнюю влагу. Чтобы засохший сыр стал мягким, его кладут на некоторое время в свежее или кислое молоко. Можно использовать и засохший сыр — натереть его на терку и посыпать макароны, картофель и другие блюда.
5. Яйца рекомендуется хранить при постоянной температуре около 0 °С. При резких колебаниях температуры происходит засасывание воздуха внутрь яйца и вместе с ним могут проникнуть и микроорганизмы, инфицируя содержимое яйца. Нельзя допускать хранение яиц с резко пахнущими продуктами.

20.02.2015