



Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ОСНОВЫ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДО ГОДА.....	4
Питание ребенка в первые месяцы.....	9
Питание ребенка во втором полугодии жизни.....	13
Заметки на полях.....	22
Что нужно и полезно пить ребенку до года.....	22
Блюда для детей до года.....	25
Самые первые блюда.....	25
Супы.....	33
Вторые блюда.....	36
Десерты.....	45
Напитки.....	46
ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА... 50	
Что лучше есть ребенку от 1 года до 3 лет.....	52
Молочные продукты, йогурты и творожки.....	54
Мясные продукты и рыба.....	60
Каша, мюсли, хлеб.....	62
Овощи и фрукты.....	68
Как кормить ребенка от 3 до 6 (7) лет (питание дошкольника).....	69
Какие продукты вредны.....	73
Когда ребенок пошел в садик.....	74
Приготовление блюд для дошкольников.....	75
Закуски и салаты.....	75
Супы.....	80
Мясные блюда.....	89

Содержание



Рыбные блюда.....	94
Блюда из овощей.....	96
Творожные и сырные блюда.....	104
Блюда из яиц.....	112
Блюда из круп и макарон.....	114
Мучные блюда.....	120
Десерты.....	133
Напитки.....	136
ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	141
Рецепты блюд для питания школьников.....	150
Закуски и салаты.....	150
Супы.....	156
Блюда из мяса.....	162
Блюда из рыбы.....	168
Блюда из овощей.....	171
Блюда из творога и сыра.....	181
Блюда из яиц.....	189
Блюда из круп и макарон.....	191
Блюда из муки.....	197
Десерты.....	207
Напитки.....	210
ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ.....	217
Возможные жалобы и клинические симптомы при пищевой аллергии.....	223
Лечение пищевой аллергии.....	225
Лечение пищевой аллергии у грудного ребенка.....	225
Общая неспецифическая гипоаллергенная диета № 5ГА.....	229
Питание при различных видах аллергий.....	230
Профилактика пищевой аллергии.....	235
Профилактика аллергии у грудных детей.....	236
Профилактика аллергии у детей старшего возраста.....	237
Диеты при непереносимости различных продуктов.....	238



Диета при аллергии к коровьему молоку	240
Салаты и закуски.....	242
Супы	244
Вторые блюда	246
Десерты и напитки.....	251
Диета при непереносимости курицы и яиц.....	253
Салаты и закуски.....	254
Супы	256
Вторые блюда	259
Десерты и напитки.....	265
Диета при аллергии к пшенице.....	266
Салаты и закуски.....	268
Супы	270
Вторые блюда	272
Десерты и напитки.....	277
Диета при аллергии к кукурузе	278
Салаты и закуски.....	279
Супы	281
Вторые блюда	283
Десерты и напитки.....	289
Диета при аллергии к сое.....	290
Салаты и закуски.....	291
Супы	293
Вторые блюда	297
Десерты и напитки.....	302
Диета при аллергии на рыбу	304
Салаты и закуски.....	305
Супы	306
Вторые блюда	309
Десерты и напитки.....	313