**Готовим ребенку. Особенности детской кулинарии.**

**Основной целью кулинарной обработки пищи является стремление сделать ее хорошо усваиваемой, вкусной и при этом максимально сохранить пищевую ценность продуктов. В этой связи очень важное значение имеет соблюдение правил приготовления пищи для детей, так как неправильная кулинарная обработка ухудшает качество продуктов. Так известно, что длительная термическая обработка ведет к значительному разрушению витаминов, а недостаточная - резко повышает опасность передачи через продукты различных инфекций.**

**Марина Нароган
Педиатр, канд.мед.наук. Научный центр здоровья детей РАМН**

Наиболее строго правила кулинарной обработки должны соблюдаться у детей до 3-х лет, так как в этом возрасте органы и системы малыша еще недостаточно зрелые и очень чувствительные к различным неблагоприятным воздействиям. При нарушениях питания в этом возрасте легко возникают заболевания органов пищеварения, аллергические реакции, различные инфекционные болезни и пр. Для детей старше 3-х лет специальной обработки продуктов, как правило, уже не требуется. Для них наиболее важным является ограничение употребления пищи, не относящейся к здоровому питанию (острая, пряная, жареная, жирная пища, копчености, продукты с консервантами и т.п.) Для приготовления различных блюд детского питания в домашних условиях очень важным является соблюдение правил гигиены. Малыш должен иметь свои столовые принадлежности (тарелка, чашка, ложка, вилка), а для приготовления пищи должна использоваться индивидуальная посуда (кастрюля, ковшик, терка и т.п.) Приборы и посуду, особенно, для деток грудного возраста нужно обдавать кипятком. В питании детей желательно не использовать пищу, приготовленную накануне, рекомендуются свежеприготовленные блюда. При разогревании увеличиваются потери полезных пищевых веществ, кроме того, нитраты превращаются в нитриты, ]которые являются опасными для здоровья. Овощные салаты также желательно употреблять свежеприготовленными: в совершенно свежих с виду, но постоявших некоторое время (пусть даже в холодильнике) салатах и других овощных блюдах нитраты легко преобразуются в нитриты. Нитраты (соли азотной кислоты) поступают в организм с продуктами питания, они, в основном, выводится с мочой. Однако часть нитратов - при избыточном поступлении, а также при неправильной кулинарной обработке продуктов переходит в нитриты, которые во много раз токсичнее нитратов и являются очень вредными для здоровья. Нитраты и нитриты могут вызывать острое или хроническое отравление организма. Острое отравление развивается при употреблении продукта с резко повышенным уровнем нитратов, в этом случае образующиеся нитриты взаимодействуют с гемоглобином крови и блокируют его дыхательную функцию (гемоглобин крови превращается в метгемоглобин, неспособный переносить кислород), развивается удушье, снижается давление крови и нарушаются функции печени. При систематическом потреблении "нитратных" продуктов возникает хроническое отравление, связанное с хроническим нарушением дыхательной функции крови, хроническим кислородным голоданием организма, снижением физической и умственной активности, ухудшением функции печени. Еще одна опасность избытка нитратов и нитритов связана с их участием в образовании веществ, являющихся канцерогенными (т.е. предрасполагающими к развитию онкологических заболеваний). Избыток нитратов накапливается в овощах, зелени и фруктах при повышенном внесении в почву азотистых удобрений. Особенно много нитратов в раннем урожае, так как нитраты применяются для ускорения его созревания. Повышенное количество нитратов содержится также в урожае, выращенном в тепличных условиях. В плодах и зелени нитраты накапливаются неравномерно, наибольшее их количество откладывается: у салата - в верхних листьях, у капусты - в верхних листьях и кочерыжке, у огурца, кабачка и патиссона - у плодоножки и в кожуре, у редиски - в нижней части, у моркови - в нижней части и сердцевине, у свеклы - в нижней и верхней части, у зелени - в стеблях и черешках, у арбузов и дынь - в мякоти у корки и в корке и у многих плодов - в кожуре. Нитраты могут поступать в организм с загрязненной водой (опасна колодезная вода весной). Нитраты содержаться в сыре, они используются для предупреждения вспучивания сыров. Нитраты и нитрит натрия широко используются при переработке мяса для придания продукции товарного вида, вследствие чего они присутствуют практически во всех мясных продуктах, особенно их много в колбасах, сосисках, копченостях. К действию нитритов и нитратов очень чувствительны дети раннего возраста (до 3 лет), что связано с незрелостью ферментативной системы их желудочно-кишечного тракта и общей незрелостью организма.

**Способ приготовления.**
Для приготовления детских блюд предпочтение отдается паровой варке, тушению, варке в воде, запеканию в духовке. Наилучшую сохранность пищевых веществ обеспечивает приготовление на пару (при варке в воде разрушается большее количество витаминов, и часть полезных веществ переходит в отвар). Поэтому детям до 1,5-2-х лет лучше готовить блюда на пару (так готовятся овощи, котлеты, тефтели, рыба, запеканки, пудинги, омлеты). Удобнее готовить блюда на пару в специальных пароварках. Жарение с точки зрения рационального питания - весьма несовершенный способ кулинарной обработки. Во-первых, жарение вызывает большие потери многих полезных пищевых веществ. Во-вторых, при жарении образуются вредные соединения, входящие в состав корочки и в масло для жарки. Они не усваиваются организмом, раздражают пищеварительные органы и являются канцерогенами (предрасполагают к развитию онкологических заболеваний). Поэтому жарение для приготовления пищи детям до 3-х лет не рекомендуется. Иногда допустимо лишь поверхностное обжаривание паровых котлет и тефтелей. На 3-м году можно изредка готовить жареные блюда, такие как блинчики и оладьи. В более старшем возрасте иногда можно давать жареные блюда, но чтобы уменьшить вредные последствия жарения, нужно придерживаться следующих правил. Класть продукт следует только в хорошо разогретое масло, тогда масло будет меньше подгорать и чадить, а сам продукт быстро образует корочку, которая будет препятствовать вытеканию сока. Для жарки лучше пользоваться рафинированным растительным маслом. Не допустимо повторное использование масла, так как оставшееся масло очень быстро окисляется, и при последующем жарении количество вредных продуктов окисления в нем возрастает во много раз.

**Консистенция**

Грудничкам и детям раннего возраста приготовление блюд предусматривает ту или иную степень измельчения. Раньше измельчение продуктов проводилось с помощью мясорубки, терки, протиранием через сито. В настоящее время удобнее это делать с помощью блендера или кухонного комбайна. Если нужно приготовить маленькую порцию, то тогда, конечно, лучше воспользоваться теркой или ситом. В возрасте 4-7 месяцев готовятся полужидкие блюда-пюре. С 8-10 месяцев консистенцию питания нужно делать более густой и постепенно вводить пищу маленькими кусочками. С этого же возраста ребенку можно давать ломтики фруктов, овощей, подсушенный хлеб и сушки для приучения к откусыванию и жеванию (если есть зубки).
Постепенно после 10-12 месяцев ребенок учится жевать все более крупные кусочки еды. Овощи и фрукты с этого возраста можно давать натертыми на мелкой терке Отдельные маленькие кусочки можно давать - с 8-10 мес., а целую порцию ребенок сможет съесть позже - по мере улучшения жевания - с 10-12). До 1,5-2-х лет блюда продолжают готовиться в протертом виде, но уже не настолько измельченные как на 1-м году жизни. Отварные овощи уже можно просто размять на тарелке вилкой. После 1,5-2-х лет пюре нужно постепенно заменять пищей, требующей жевания. Фруктовые и овощные блюда (салаты, рагу) можно готовить с помощью крупной терки или шинковать мелкими кусочками. Запаздывать с введением более твердой пищи не желательно, так как можно получить на нее отрицательную реакцию. Ребенок может отказываться от еды, возникнут проблемы с пережевыванием, глотанием пищи и как следствие - с пищеварением.

**Продукты**
В детской кулинарии нет сложных рецептов. Специи и острые приправы (уксус, хрен, жгучий перец, горчица, аджика, кетчуп, майонез и т.п.) не используются в детском питании. В умеренных количествах можно добавлять только некоторые виды специй, такие как лук, чеснок, лавровый лист, белый перец, укроп, петрушка, кориандр, сельдерей. Начинают вводить эти специи с 8-9 месяцев, первым вводится лук. Ограничению использования в детском возрасте подлежат экстрактивные вещества и пурины. Экстрактивные вещества и пурины - это азотсодержащие соединения, являющиеся непременной составляющей мышечной ткани. Особенно много их в субпродуктах, мясных и рыбных бульонах. Эти вещества обладают сильным возбуждающим действием на пищеварительную и нервную системы. При введении экстрактивных веществ и пуринов происходит избыточное выделение пищеварительных ферментов, раздражение слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта и повышение нагрузки на почки. Перевозбуждение нервной системы будет проявляться нарушением концентрации внимания, двигательной расторможенностью и эмоциональной лабильностью. Кроме того, избыток пуринов ведет к нарушению обмена и накоплению мочевой кислоты в организме (в суставах, стенке кишечника и др.) Также экстрактивные вещества и пурины могут вызывать аллергические реакции у маленьких детей. Поэтому для приготовления супов лучше использовать овощные отвары. В питании детей до 1,5- 2 лет мясные и рыбные бульоны, а также субпродукты не применяются. Костные бульоны лучше вообще не готовить в любом возрасте. Маргарин, бутербродное масло, сало и животные жиры (кроме сливочного масла) в приготовлении еды у детей раннего возраста использоваться не должны. Необходимо максимально сократить использование рафинированного сахара в детском питании. Для приготовления фруктовых пюре, соков, компотов у детей до 1-го года лучше сахар вообще не использовать, а при необходимости добавлять немного фруктозы, а лучше сладкие фрукты, сухофрукты. У детей старше 1-го года в небольшом количестве сахар может использоваться для приготовления десертов. Но совсем не полезно добавлять сахар в обычную еду, такую как каша. Детям младше года вполне достаточно соли, содержащейся в натуральных продуктах, поэтому дополнительно солить еду не нужно. Хотя некоторые специалисты говорят о возможности подсаливания блюд, которые готовятся в домашних условиях (0,2-0,3г соли на 100г продукта). После 1-го года можно начинать солить еду, но так, чтобы вам она казалась несоленой. Лучше использовать йодированную соль. Излишнее потребление соли не желательно, так как она приводит к задержке жидкости в организме, увеличивает нагрузку на почки, сердечно-сосудистую систему, способствует повышению артериального давления. Наилучшей водой для приготовления пищи и питья является специальная вода для детского питания. Она добывается из артезианских скважин, не требует кипячения, имеет низкую минерализацию, не содержит вредных веществ, бактериологически безопасна. Если используется кипяченая вода, то лучше, если она будет свежеприготовленная. По крайней мере, допускается срок хранения - до 1 суток (так как после кипячения вода меняет свойства, ее качество начинает быстро ухудшаться при хранении, она обсеменяется микробами и "ослизняется"). Основными напитками для детей раннего возраста являются соки для детского питания, компоты, кисели, слабый чай, молоко (или молочная смесь), кефир. Кофе и какао не используются. Избегается употребление любых газированных напитков, даже слабо газированной минеральной воды.

**Соки**.
Для приготовления соков в домашних условиях желательно использовать некислые сорта фруктов, ягод и овощей. Для детей до 1 года соки можно делать из яблок, груш, сливы, черники, смородины, вишни, моркови. После года, если нет аллергии, ассортимент расширяется. Плоды перебирают, тщательно моют, обдают кипятком, снимают кожицу и вынимают косточки. Сок выжимают в соковыжималке, перед этим обычно плоды нарезают кусочками или натирают на терке (в зависимости от типа соковыжималки). Можно отжать сок из натертых на терке плодов в сложенной вдвое стерильной марлечке в ручной прессовой соковыжималке. Соки разводятся детской водой 1:1 или 2:1, в зависимости от сорта плодов и возраста ребенка (индивидуально, по вкусу, по переносимости ребенка и по количеству сока, которое ребенок пьет). Лучше давать ребенку свежеприготовленный сок по нескольким причинам: при хранении разрушаются витамины, развивается бактериальное обсеменение, и нитраты начинают восстанавливаться в нитриты. При необходимости допускается хранение сока в закрытой чашечке в холодильнике в течение суток.

**Фрукты и ягоды**

Фрукты и ягоды лучше давать детям в свежем виде. Можно готовить из них пюре, добавлять в каши и салаты. При использовании в сыром виде плоды перебираются, тщательно моются[1], из них удаляются косточки, при необходимости - очищается кожица максимально тонким слоем. Очищенные плоды обдаются кипятком и нарезаются на кусочки - это нужно делать непосредственно перед кормлением ребенка, так как при хранении на воздухе в очищенных и нарезанных плодах снижается количество витаминов, особенно, витамина С. Для приготовления пюре из фруктов и ягод удобно воспользоваться блендером. Некоторые фрукты (например, абрикосы) рекомендуется подварить, не доводя до кипения, чтобы они стали более мягкими. Если нужно приготовить небольшое количество пюре, то яблоки и груши натирают на терке, а ягоды и мягкие фрукты протирают через сито. Яблочное пюре также можно приготовить, соскабливая ложкой мякоть с разрезанного пополам плода (скобленое яблоко). Из фруктов и ягод хорошо готовить компоты и кисели. Для лучшего сохранения полезных веществ желательно плоды подвергать минимальной термической обработке (т.е. только доводить до кипения) и дать подольше настояться.

**Овощи**
Для приготовления овощного пюре могут использоваться разные овощи (кабачок, тыква, цветная капуста, брокколи, картофель, репа, морковка, свекла, шпинат). Перед приготовлением их нужно тщательно вымыть, при сильном загрязнении моют с щеточкой. Кожуру с овощей желательно срезать как можно более тонким слоем, так как у многих овощей витамины сосредоточены в наружных слоях плода. Исключение составляют позеленевшие части картофеля и моркови - их нужно очень хорошо срезать, а сильно позеленевшие плоды вообще не использовать в питании, так как в позеленевших частях содержится ядовитое вещество - соланин. Соланин вредно влияет на обмен веществ и нервную систему, его избыток может привести к развитию симптомов отравления. После очистки овощи снова промываются в проточной воде и нарезаются. Для детей раннего возраста и, особенно, для грудничков овощи желательно вымачивать в прохладной воде (картофель в течение 12-24 часов, остальные овощи - в течение 1-2 часов) для удаления нитратов, пестицидов и других вредных соединений. Настоятельно рекомендуется проводить эту процедуру перед приготовлением овощных блюд детям-аллергикам. Нужно помнить, что особенно много нитратов и удобрений содержится в раннем и тепличном урожае. В позднеспелых сортах овощей и при их зимнем хранении - количество нитратов уменьшается. Для сохранения максимального количества полезных веществ овощи лучше варить на пару. При обычной варке овощи лучше закладывать в кипящую воду, вода должна лишь слегка их покрывать, варить нужно под крышкой при слабом кипении, не переваривая - так потери пищевых веществ будут наименьшими. После отваривания овощи протираются в горячем виде. (Раньше овощи протирали через сито, сейчас удобнее воспользоваться блендером.) После отваривания и протирания овощей в пюре можно добавить горячее молоко (коровье молоко не рекомендуется для детей до 10 месяцев) или заправить растительным маслом. Хорошо в готовое пюре добавлять мелко нарезанную зелень. Очень полезны детям сырые овощи. Если сырые овощи употребляются детьми до 3-х летнего возраста, то после промывания и очистки их обдают кипятком. Морковь, огурец, листовой салат могут даваться с конца 1-го года жизни, после года можно вводить томаты, редис, капусту. Если у молодых огурцов и редиса кожица тонкая - можно ее не счищать. Свежие овощи даются ломтиками или в салате. Для приготовления салата детям до 1,5-2 лет овощи измельчаются на мелкой терке, после 1,5-2-х лет - на крупной терке или мелко шинкуются. Если для приготовления салатов и винегретов используются вареные овощи, то лучше варить их в кожуре. Супы из овощей начинают готовить к концу 1-го года жизни. Овощи лучше варить в эмалированной посуде. Они варятся до готовности, извлекаются из отвара и протираются, затем можно добавить измельченные кусочки готового мяса, все заливается овощным отваром и доводится до кипения, затем добавляется растительное или сливочное масло. В готовый супчик полезно добавлять мелко нарезанную зелень. После 1,5-2-х лет суп можно варить без протирания. Чипсы, картофель-фри и жареные овощи в питании детей раннего возраста не используются.

**Бобовые**.
Начиная с 7-8 месяцев в питание малыша можно вводить зеленый горошек и стручковую фасоль. В домашнем приготовлении они могут использовать как небольшая составная часть овощных пюре и супчиков. Чтобы цвет горошка и стручковой фасоли лучше сохранялся, их можно варить в большом количестве воды при бурном кипении без крышки. Тогда вещества, разрушающие хлорофилл, частично улетучиваются. Зрелые бобовые могут использоваться в питании детей после 2-х лет, но даются они редко и только в виде протертых супов, так как трудны для переваривания.

**Каши**
В питании детей до 1-1,5 лет рекомендовано использовать каши промышленного производства. Если возникает необходимость, то можно приготовить кашу в домашних условиях, для этого существуют разные способы. После промывания крупу (рис, гречку) хорошо разваривают в воде, затем добавляют горячее молоко (если ребенок его переносит) и доводят до кипения, потом протирают с помощью блендера. До 10 месяцев, а также детям-аллергикам кашу варят на воде, протирают и затем разводят теплым грудным молоком или смесью. Можно приготовить кашу из муки или предварительно размолов крупу в кофемолке до порошкового состояния. При этом способе муку разводят в воде, вливают в кипящее молоко и, помешивая, варят в течение 5 минут. При всех этих способах в начале рекомендуется использовать половинное молоко (разведенное 1:1 водой), а затем при хорошей переносимости можно переходить на цельное. После 1,5-2-х лет кашки уже могут готовиться из круп или хлопьев без протирания. Они обязательно должны быть хорошо разварены, так как сырой крахмал зерновых не переваривается в желудочно-кишечном тракте человека. В процессе варки зерна крахмала набухают, его оболочка разрушается, это обеспечивает его хорошее переваривание и усвоение. Перед варкой крупы промывают в теплой воде. Мелкораздробленные крупы (манная, кукурузная) не промываются. Гречневую крупу можно предварительно слегка обжарить. Чтобы пшенная каша не горчила, ее засыпают в большое количество подсоленной кипящей воды, через 5 минут отвар сливают, добавляют нужное количество кипятка и варят до готовности. Для приготовления молочных каш крупу разваривают в воде, затем добавляют горячее молоко и доводят до кипения. В готовую кашу добавляют сливочное масло. Можно добавлять в готовые кашки фруктовые пюре, тертые фрукты или сухофрукты. Рассыпчатые каши не варят в эмалированной посуде, так как в ней они сильнее пригорают. Из вязких каш можно делать котлетки и запеканки. Добавляя в сваренную густую кашу сырое яйцо, их запекают в духовке или готовят на пару.

**Молоко**.
В питании детей раннего возраста должно использоваться детское молоко, приготовленное в детских промышленных цехах. Оно не требует дополнительной обработки. В более старшем возрасте используется пастеризованное или стерилизованное молоко. Так как пастеризованное молоко меньше подвергается тепловому воздействию - оно более полезное, но оно мало хранится - всего несколько дней. Молоко не прошедшее тепловой обработки и купленное на рынке, сразу должно кипятиться и храниться в холодильнике. Чтобы молоко меньше пригорало кипятить его следует на небольшом огне в неэмалированной кастрюле с утолщенным дном; перед тем как налить молоко - кастрюлю надо сполоснуть холодной водой. Молоко не должно подвергаться длительному или повторному кипячению, так как это ухудшает усвоение молочного белка и разрушает витамины.

**Сметана**
Сметану в питании детей до 1-го года не используют. Сметана, как и любой молочный продукт, быстро обсеменяется микробами, поэтому в детском питании ее надо использовать с осторожностью и обязательно только очень свежую. Учитывая высокую уязвимость маленьких детей к кишечным инфекциям, в возрасте от 1 до 3 лет сметану рекомендуется давать только после термической обработки и в составе других блюд. Например, можно добавлять в суп в конце варки.

**Творог**
В питании грудничков и детей раннего возраста используется творог, специально предназначенный для детского питания. Он не требует дополнительной обработки. Обычный творог, купленный в магазине или на рынке, детям до 1 года не дают. Чуть позднее его можно использовать, но только после дополнительной тепловой обработки, например, можно готовить творожные запеканки на пару или в духовке. Готовить творожные блюда нужно непосредственно перед употреблением, так как повторное разогревание ухудшает качество продукта.

**Мясные продукты.**
В питании детей используется нежирное мясо (кролик, ягненок, нежирная говядина, телятина, свинина), оно должно быть мягким без сухожилий. Также рекомендуется белое мясо птицы (курицы, индейки), оно практически не содержит соединительно-тканных прослоек, хорошо усваивается и в нем содержится наименьшее количество вредных продуктов жизнедеятельности и других вредных веществ, которые применяются при выращивании птиц. В домашних условиях для приготовления мясного пюре лучше использовать свежее мясо. Допускается применение замороженного мяса, если Вы уверены в его качестве, и оно подвергалось только однократному замораживанию. Мясо варится до готовности, образующаяся пена удаляется. Готовое мясо нарезается на кусочки, протирается с помощью блендера и добавляется в овощной отвар.. С конца 1-го года можно готовить фрикадельки, а затем паровые котлетки и тефтели. Для этого сырое мясо пропускают через мясорубку, смешивают с ломтиками размоченного и отжатого сухого белого хлеба и еще раз пропускают через мясорубку. Затем взбивают, добавляют воду, подсаливают. Для приготовления фрикоделек формируют шарики из фарша и варят их в воде или бульоне. Котлетки делают из такого же фарша, лучше готовить их в пароварке. Если пользоваться духовкой, тогда котлетки укладывают в кастрюлю или мисочку, заливают наполовину водой и тушат под крышкой до готовности. Можно такие котлетки готовить и на огне, тогда нужно залить их водой почти до верха и поставить на слабый огонь. Тефтели готовятся похожим образом, но с добавлением в мясной фарш хлеба и желтка. Варить мясо нужно при слабом кипении, не переваривая. При сильном кипении, а также при варке свыше 2-х часов белки мяса уплотняются и плохо усваиваются. При выкипании бульон доливают только кипятком. Мясной бульон можно начинать вводить после 1,5-2 лет. В любом возрасте лучше использовать второй бульон (чтобы не перегружать организм экстрактивными веществами, пуринами и другими вредными веществами, которые выходят из мяса в бульон). Способ его приготовления может быть следующий: довести мясо до кипения, дать повариться 5-10 минут, затем слить воду, мясо промыть, снова залить водой и варить до готовности. Затем мясо вынуть, а бульон процедить.

**Рыба**.
В детском питании используется нежирная рыба (треска, окунь, судак, хек). Рыбу деткам дают, тщательно освободив от костей. В детском питании лучше использовать свежую, но можно и замороженную рыбу. Неочищенную замороженную рыбу оттаивают в холодной соленой воде (на 0,5 кг рыбы - 1 л воды и 10 г соли), это уменьшает потерю минеральных веществ. Замороженное рыбное филе оттаивают при комнатной температуре или в микроволновой печи, лучше размораживать его не полностью, чтобы избежать потери сока и ухудшения вкуса. Небольшие кусочки рыбы варятся около 10 минут, целая рыба (300-400г) - 20-25 минут. При варке рыбу кладут в небольшое количество кипящей воды и варят при слабом кипении. Рыбу можно сварить на пару. Ее очищают от кожи и костей, помещают в дуршлаг пароварки, накрывают крышкой и варят до готовности (варка небольшой рыбы займет около 5 минут. Для приготовления рыбного пюре из сваренной рыбы удаляют косточки, добавляют немного овощного отвара и протирают, в пюре можно добавить растительное масло. Рыбный бульон в питании детей до 1-го года не используется. С конца 1-го года можно готовить рыбные тефтели на пару.

**Яйца**
В детском питании используются перепелиные и куриные яйца (яйца водоплавающих - уток, гусей, не употребляются, так как легко инфицируются возбудителями кишечных инфекций). Рекомендуется вначале вымыть яйца в воде с солью, так как скорлупа часто бывает сильно загрязненной. В питании детей до 1-го года используется только желток, так как белок обладает сильными аллергенными свойствами. Яйцо варится вкрутую - около 10 минут, желток отделяется от белка и хорошо растирается с грудным молоком или смесью. Начинают вводить его с очень маленьких доз - на кончике ложки, внимательно наблюдая за реакцией ребенка на новый продукт. Желток обязательно смешивают с прикормом (обычно с овощным пюре) и дают только в свежеприготовленном виде. После года можно готовить паровые омлеты из желтков и блюда, в состав которых входит желток. Примерно с 1,5 лет можно готовить омлет из цельного яйца и давать продукты, в которые входят яйца, (только обязательно убедиться в хорошей их переносимости!) С 2-х лет можно готовить яйца, сваренные в вкрутую. При варке яиц в воду можно добавлять соль, так яйцо не вытечет, если скорлупа его была надтреснута. При варке яйца в сильно кипящей воде белок бывает более плотным, а желток мягким, при замедленной варке - наоборот. Сырые яйца детям не дают, так как существует большая опасность заражения кишечными инфекциями, кроме того, в них содержится белок овидин, вредно влияющий на обмен веществ, а белки и желтки сырого яйца (вопреки бытующему мнению) усваиваются плохо. Избыточное количество яиц вредно для здоровья. Для детей 1,5-3-х лет можно давать по половинке яйца 2-3 раза в неделю.

**Сухофрукты**.
Из сухофруктов готовят компоты, кисели, пюре, а также добавляют их в каши. Для предварительной обработки сухофрукты рекомендуется перебрать, промыть, опустить в холодную воду и довести до кипения, после чего нужно настаивать в течение 2-3 часов.

**Десерты**
Приготовление десертов проводится с помощью обычной варки, варки на водяной бане или запеканием в духовке. Наиболее простые десерты - сладкое печеное яблоко и муссы. Их можно начинать давать с конца 1-го года. Муссы готовятся из фруктов и ягод с добавлением манной крупы и сахара (или фруктозы). После 1,5 лет можно давать джем и иногда булочки. С этого же возраста (при переносимости яиц) можно готовить пудинги и суфле. На 3-м году можно изредка жарить блинчики и оладьи. Шоколад и какао для приготовления десертов детям до 3-х лет не используются.