



МАГИ ПАШОВА

по-
ЗДРАВИ
Деца



Всичко за храненето от 1 до 5 години

© Магдалена Пашова, автор 2022
© Даниела Ламбова, фотография 2022
© Студио Франк, графично оформление 2022
© Албена Лимони, илюстрации 2022

ISBN 978-619-91741-2-8

ПЪРВА ЧАСТ

увод 8

1 значение на храната 14

групи храни 18

баланс 27

ключови хранителни вещества 27

значение на разнообразното хранене 30

количество храна 35

как да планирате менюто 39

храни с високо съдържание на захар 42

храни с високо съдържание на сол 46

напитки 47

2 значение на храненето 50

храненето като умение 50

когнитивно развитие и хранене 55

разделяне на отговорността 61

силата на думите 64

други негативни практики 67

родителски стилове и позитивни практики 70

значение на средата 74

ролята на родителя 77

специално за постуралната стабилност 78

самостоятелно хранене 79

3 отказът от храна 84

как децата стават злояди 86

скритите причини за злоядството 87

4 кухнята 90

безопасност 90

хигиена 90

съхранение на храна 91

основни продукти 92

за рецептите в книгата 93

5 извън кухнята 94

ВТОРА ЧАСТ

закуски 104

обяд и вечеря 132

разнообразни 180

ресурси 214

първа
част

Увод

Две години след излизането на третото издание на „По-здравя бебета“, която за много майки се превърна в наричник за захранване, прогължавах да получавам въпроси: „А сега какво? Как да си храня детето нататък?“

Тези въпроси са съвсем уместни, защото колкото и предизвикателно да е захранването, то трае само няколко месеца. А когато приключи, детето навлиза в нов период, който е не по-малко разнообразен и интересен от гледна точка на храненето. Периодът между 1 и 4-5-годишна възраст е времето, когато малкото дете все още опитва някои храни за първи път, свиква с по-сложни текстури, учи се да се храни самостоятелно.

В същото време растежът му значително се забавя и това се отразява на апетита. Много майки отбелязват, че двегодишното им дете изядва по-малко, отколкото е яло като бебе. Това е напълно нормално.

Това е периодът на неофобията, когато повечето деца започват да отказват нови храни и да проявяват избирателност. Реакцията на родителите към това нормално за възрастта отношение към храната определя дали детето ще го преодолее бързо или ще застане в него и ще стане злояко.

През този период малчуганите осъзнават, че са отделни индивиди. Започват да формират характер и да тестват границите си. Най-прекият начин, по който го правят, е като казват „не“. А едно от нещата, които най-лесно отказват, е храната. При този отказ отново е важна реакцията на родителя, за да не стигне детето до оскъдно и недоимъчно хранене.

Много деца тръгват на ясла и детска градина, посещават детски партита, откриват привлекателността на пакетирани храни с високо

съдържание на захар. Как ще подходим към този естествен интерес, е определящо за дългосрочното им отношение към храната, а и за да не развият емоционална привързаност към сладкото.

В ранното детство на повърхността излизат проблеми, свързани с оралната моторика и сензорната интеграция (* способността да се възприема информация посредством сетивата, да се свързва с вече налични знания и да се възпроизвежда осмислен отговор). Обикновено, ако такива са налице, сигнали е имало още при храненето, но най-често идентифицирането им става по-късно. Децата с подобни проблеми имат нужда от терапевтична помощ и родителска подкрепа, за да ги преодолеят и да могат да се хранят като всички останали.

При други деца пък подобни проблеми могат да възникнат в резултат на неправилна реакция от родителя към неохобията и поведенческото злоядство. В тези случаи отново е нужна помощ, за да се върне интересът на детето към храната и способността му да се храни разнообразно.

Това са множество нови и непознати неща, пред които се изправят родителите, и за които малко се говори, няма достатъчно публична информация, нито насоки за справяне. Осъзнавайки всичко това и преминавайки лично през този период с второто ми дете, реших, че е време за продължение на „По-здрави бебета“ и създаването на книга, която да проследява храненето на деца между 1 и 5 години. Съвсем естествено гоїде и заглавието ѝ – „По-здрави деца“.

Написването на тази книга отне една година – от първоначалната идея до завършването на ръкописа. През това време изчетох стотици страници с проучвания за храненето на малки деца, изкарах няколко квалификационни курса, водени от чужди специалисти по детско хранене, и дори се сертифицирах като терапевт по метода **SOS** (*sequential oral feeding*), разработен от д-р Кей Туми (*детски психолог, президент на Toomey & Associates*).

Всичко, което ще прочетете тук, е базирано на сериозна наука, задълбочени проучвания и аргументи. Голяма част от източниците, които съм ползвала, може да намерите като заглавия или линкове в края на книгата.





Но това не е всичко. В „По-здрави деца“ включих личния си опит на майка на две деца, едно от които е точно във възрастта, за която се отнася книгата. Максим беше мой основен дегустатор и помощник в заснемането на рецептите. Задълбоченото проучване върху психологията

на детското хранене ми помогна да осъзная някои грешки, които съм допуснала при храненето на Дари, когато тя беше на тази възраст. За тях също споделям в книгата. Истината е, че всички родители допускаме и ще допускаме грешки, неизменно водени от най-доброто желание да осигурим пълноценна грижа за децата си. Осъзнаването на допуснати грешки не бива да води до самоосъждане и чувство за вина, а само до идеи какво да променим в родителския си подход, за да подкрепим детето и да му помогнем да развие позитивно отношение към полезните храни и храненето.

Първата част на книгата е теоретична и покрива всичко, което е необходимо да знаете за храната, храненето, проблемите с храненето, кухнята и взаимодействието с храна извън нея.

В първата глава се фокусирам върху това какво има нужда да яде едно малко дете, кои са ключовите хранителни групи и вещества за него, от какво количество храна се нуждае, как да осигурим разнообразие и баланс.

Втората глава отговаря на въпроса как се храни детето и разглежда различни поведенчески модели, през които преминават децата по отношение на храната, както и кои са правилните и неправилни родителски подходи.

В следващата глава се спирам подробно на популярната тема за злоякостното, като правя разграничение между различните типове злоякостно, причините за възникване и начините за справяне.

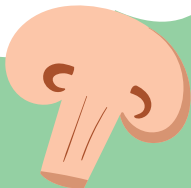
Четвърта глава е посветена на *безопасната кухня*, а в пета ще откриете различни идеи за *взаимодействие с храна* извън часовете за хранене, които ще помогнат на детето ви да изгради позитивна връзка с храната.

Втората част на книгата включва **55 рецепти**, разделени в групи – „Закуски“, „Обяд и вечеря“ и „Разнообразни“. Рецептите са бързи и лесни за приготвяне. Отговарят на принципите на разнообразното и балансирано детско хранене, а в много от тях ще откриете идеи как да включите самото дете в приготвянето им.

Вярвам, че в „По-здрави деца“ ще намерите информацията, от която се нуждаете, за да се справите с лекота с храненето на вашето дете в ранното детство, да се чувствате спокойни и уверени, да знаете как да реагирате в различни ситуации, когато детето отказва храна. Но най-вече ми се иска книгата да бъде ваше вдъхновение да подходите към детското хранене положително и с интерес, да готвите разнообразно и да се забавлявате с детето в кухнята, на масата и при всеки досег с храната.



Значение на храната



Храната е един от **епигенетичните** фактори (*епигенетиката се занимава с изследването на фактори на околната среда, които включват или изключват гените и влияят на това как клетките ще разчитат гените), които оказват директен ефект върху детското здраве - позитивен или негативен. Други такива фактори са сънят, движението, чистият въздух, спокойствието и усещането за сигурност в заобикалящата среда.

Докато работех по тази книга, получих имейл от Елена, майка на 3-годишната Теа, в която майката разказва как я е кърмила до 6 месеца, захранила я с помощта на „По-здрави бебета“ и имала едно хапващо с апетит и желание дете докъм година и 7 месеца. Тогава, след една морска почивка, Теа започнала да отказва храна. В началото родителите решили, че е временно и не настоявали. Ако Теа откажела нещо, спирали да ѝ го предлагат. С времето тя отказвала нови и нови храни. Последните 4 месеца изкарала на сварени макарони (без нищо), кренвирши и картофено пюре, приготвено по точно определен начин. Теа започнала да губи от теглото си, да става летаргична и раздразнителна, да отказва игри.

За жалост историята на Теа не е уникална. Случва се при не малък брой деца, които като бебета са се хранили по учебник. Случва се и при такива, при които проблемите датират още от най-ранна възраст. Защо децата отказват храна и как да се справите с този отказ, ще прочетете в следващите две глави – „Значение на храненето“ и „Проблемно хранене“.

Тази глава е посветена на значението на храната. Когато храната на детето не е оптимална като количество, качество, разнообразие и

баланс, това може да има значителен негативен ефект върху растежа и развитието му. Недоимъчното хранене води до дефицити. Дефицитите причиняват забавяне на растежа и когнитивното развитие, провокират промени в настроението, влияят негативно на имунната защита.

Разнообразната храна е базова необходимост, за да расте и да се развива едно дете, да има енергия, да е социално, любопитно, игриво и да умее да се концентрира върху неща, които са му интересни.

От следващите страници ще научите кои са основните хранителни групи, от които се нуждаят децата, какви храни попадат в тях, как да ги комбинирате, за да осигурите разнообразие и баланс. Ще поговорим за основните хранителни вещества и как да ги включвате в менюто на детето и на цялото семейство. Ще се спрем подробно на количеството необходима храна и на детското меню. Ще обърнем внимание и на храните с високо съдържание на захар и сол, които плашат много родители. Въпреки че не са полезни от хранителна гледна точка, те имат своето място и крайното им ограничаване може да нанесе по-сериозни щети от епизодичното им предлагане в умерени количества.



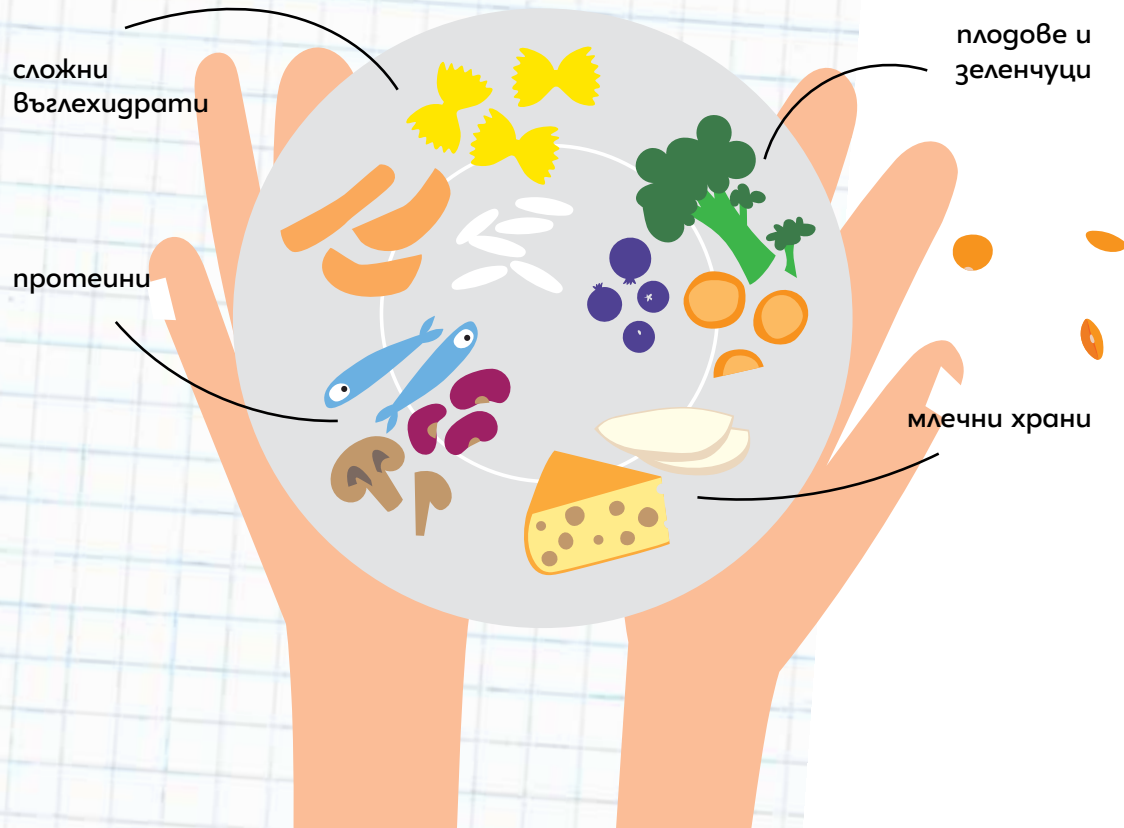


ГРУПИ ХРАНИ

Пълноценното детско хранене включва представители на четири хранителни групи:

- плодове и зеленчуци
- сложни въглехидрати
- млечни храни
- протеини

Британската фондация по нутриционистика (*British Nutrition Foundation*), една от водещите във Великобритания неправителствени организации, работеща експертно в науката за хранене, ги комбинира в лесна за запомняне формула: **5532**. Тази формула най-простиичко означава: **5** приема на ден на плод или зеленчук, **5** приема на сложен въглехидрат, **3** приема на млечни храни и **2** приема на протеини.



Апетитът на малките деца се променя изключително много от ден на ден и дори от хранене на хранене. Напълно възможно е да не успявате да спазвате тази формула всеки път. По-важно е да предлагате балансирано и разнообразно хранене и да оставяте детето само да реши какво и колко да изяжда.

Картичката на разнообразното хранене се допълва от още две групи храни:

- полезни мазнини
- захарни и сладки изделия

Първите е добре да се използват всеки ден, но в минимални количества, вложени в различни рецепти. Растителните мазнини и източниците на омега-3 мастни киселини са важна част от едно пълноценно здравословно хранене.

Вторите не внасят в организма полезни вещества, а консумирани редовно и в големи количества, могат да имат негативен ефект върху физическото здраве. Крайното им ограничаване обаче води до друг тип нежелани последици и пречи на изграждането на здравословна връзка с храната и храненето. Ето защо епизодичното им и умерено попускане в менюто на децата е за предпочитане.

ПРОТЕИНИ

Успоредно с храненето, в тази глава ще поговорим и за значението на добрата хидратация, както и за напитките, с които е добре да бъде подсигурана.

В групата на протеините, или белтъчните храни, попадат: месото, рибата, яйцата, млечните храни, бобовите култури (боб, леща, нахут), ядките и семената, таханите и ядковите масла, тофуто.

Протеините осигуряват аминокиселини, които са градивни елементи за растежа, укрепването на имунната система, възстановяването на тъкани, (когато например детето падне и си ожули коляното), натрупването на мускулна маса и т.н.

**Вторая
часть**



Закуску

яйчени пръстчета с тиквичка

Лесна за приготвяне закуска, която включва всички основни хранителни групи - протеини, сложни въглехидрати, зеленчуци и полезни мазнини. Подходяща е дори за по-малки бебета, стига да са захранени с отделните съставки.



Време за приготвяне

10 МИН.

общо време

30 МИН.



2 възрастни

2 деца



- Загрейте фурната на **180 °C** и пригответе подходяща тава, застлана с хартия за печене.
- Настържете тиквичката и чедъра на едро ренде.
- Разбийте яйцата в купа и добавете към тях останалите продукти.
- Разстелете сместа в тавата така, че да се получи блат с дебелина **2 см**. Печете **20-25 минути**, докато яйцата се сготвят напълно.
- След като се охлади, разрежете блата на ивици с дебелина **2 см**.
- Може да съхранявате до **2 дни** в хладилник или да замразите във фризер.



малки ръчички

Малчуганите може да се включат в чупенето и бъркането на яйцата, в бъркането на сместа и при разстилането ѝ в тавата.



овесена каша в тава

Тази рецепта е интересна алтернатива на класическа овесена каша. Изпечена в тава, тя е много удобна за ядене с ръчички от най-малките. За деца под 3 години използвайте смлени или накълцани на ситно орехи.



Време за приготвяне

10 МИН.

общо време

35 МИН.



2 възрастни

2 деца



продукти

- 2 банана
- 200 г овесени ядки
- 0.5 л мляко по избор
- 2 с.л. чия
- 100 г орехи
- 150 г горски или други плодове (може и замразени)
- кората от 1 био лимон
- 2 с.л. кленов сироп (по желание)



- Загрейте фурната на **180 °C** и пригответе малка правоъгълна тава, застлана с хартия за печене.
- Намачкайте бананите с вилица. Добавете към тях овесените ядки, чията и млякото. Разбъркайте и излейте в тавата.
- Поръсете с орехите, горските плодове и настърганата лимонова кора. Полейте с кленовия сироп.
- Печете **25-30** минути или до златисто.



малки ръчички

Децата могат да помагат с рязането и мачкането на бананите, поръсването с орехи и горски плодове.





малки ръчички

Когато вкъщи закусваме с гранола, обикновено слагаме на масата буркан с кисело мляко, купичка с измити плодове и готовата гранола. След това всеки избира по колко да си сложи и да си сглоби закуска.



детска гранола

Хрупкавата домашна гранола с ниско съдържание на захар е чудесна закуска! Може да я съхранявате до 2 седмици в плътно затворен буркан. Ако я предлагате на дете под 3 години, е препоръчително първо да я смелите в блендер, защото ядките, дори и начупени, крият риск от задавяне.



Време за приготвяне

10 МИН.

общо време

35 МИН.



4 възрастни
4 деца



продукти

- 200 г фини овесени ядки
- 40 г орехи, начупени
- 40 г лешници, начупени
- 40 г кокосови стърготини
- 70 г сушени червени боровинки
- 60 мл кокосово масло, разтопено
- 40 мл кленов сироп



- Загрейте фурната на **170 °C** и застелете широка тава с хартия за печене.
- Смесете всички ядки, кокосовото масло и кленовия сироп в купа.
- Разстелете сместа от ядки на тънък пласт. Печете 20 минути като разбърквате периодично. Добавете кокосовите стърготини и печете още 3-5 минути.
- Извадете гранолата, изчакайте леко да се охлади и добавете боровинките. След като изстине напълно, съхранявайте в плътно затворен буркан.
- Сервирайте я с прясно или кисело мляко и пресни сезонни плодове.

печени мъфин-палачинки

Палачинките са любима закуска на малки и големи, но приготвянето им една по една на котлона отнема време. Тази рецепта използва смес за палачинки, но пестити време с печенето им във фурната. Подходящи са за сутрешна и следобедна закуска, за пикник и пътуване. Чудесни са в комбинация с чаша мляко или намазани със заквасена сметана.



Време за приготвяне

10 МИН.

общо време

35 МИН.



24 минути мъфина



- Загрейте фурната на **180 °C**. Пригответе тава за минути мъфини с **24** гнезда и ги намажете с мазнина.
- Смесете всички сухи продукти без плодовете в купа. Добавете течните съставки и разбъркайте.
- Излейте сместа в тавата, като пълните **2/3** от гнездата. Разпределете плодовете отгоре. Печете **25-30** минути, докато мъфините станат златисти и се изпекат напълно.
- Охладете ги върху решетка.



продукти

- **1** яйце
- **150 г** брашно по избор
- **1 1/2 ч.л.** бакпулвер
- кора от **1** био лимон
- **1** банан, намачкан с вилица
- **220 мл** пълномаслено мляко
- **1 с.л.** разтопено масло
- **60 г** пресни боровинки
- **40 г** малини или ягоди



малки ръчички

Рецептата дава много възможности за включване на малките готвачи! Те могат да бъркат съставките в купите, да разпределят сместа във формата с помощта на лъжица и да добавят плодовете в гнездата.



ФРЕНСКИ ТОСТ СЪС СПАНАК И ЧЕДЪР

Този френски тост е идеалната закуска за най-малките. Изключително меки и сочни парчета, удобни за хващане с ръчичка, и впечатляващо... зелени! Бонусът е, че отново съчетават основните хранителни групи - протеини, сложни въглехидрати, зеленчуци и полезни мазнини.



Време за приготвяне

10 МИН.



2 възрастни или
4 деца



продукти

- 60 г бейби спанак (може и замразен)
- 50 г чедър, настърган
- 3 яйца
- 4 филийки хляб за тост
- 1 ч.л. масло



- Загрейте широк тиган с дебело гъно и незалепащо покритие на умерен котлон.
- Сместе спанака, яйцата и сиренето в блендер. Пасирайте до еднородна смес.
- Нарезете филиите на лентички и потопете всяка в яйчената смес. Поставете ги в тигана и гответе по 2 минути от всяка страна. Сервирайте с кисело мляко за топване.



малки ръчички

Децата могат да помагат като потапят лентичките в спаначено-яйчената смес. Само внимавайте да стоят на безопасно разстояние от горещия тиган!



палачинки „Гладната гъсеница“

Историята за “Гладната гъсеница” е любима на много деца, а книжката на Ерик Карл е чудесен начин да разкажем на най-малките за храните и да събудим апетита им. С тази рецепта те имат възможност да си направят истинска гладна гъсеница. И да си я хапнат!

✓ **Време за приготвяне**

20 МИН.



4 възрастни
4 деца



продукти

- 200 г брашно
- 2 яйца
- 150 мл мляко по избор (краве или растително)
- 30 г бейби спанак
- 1 ч.л. бакпулвер
- щипка сол
- 2 с.л. гхи или кокосово масло



- Загрейте котлона на средна температура и пригответе тиган за палачинки. Може да използвате тиган с кръгли гнезда за мини палачинки, ако разполагате с такъв.
- Смесете брашното, содата и солта в купа.
- Разбийте млякото, водата, яйцата и спанака в блендер и ги излейте в купата с брашното. Добавете половината масло, предварително разтопено.
- Разтопете останалото масло в тигана. Оформете 10-12 малки палачинки и печете по 2-3 минути от всяка страна.
- Поднесете палачинките, подредени във формата на гъсеница. Оформете уста и очи от горски плодове.



малки ръчички

Деца ще се забавляват много да оформят своя собствена гъсеница или друга фигура от готовите палачинки.



използвани шрифтове:

Simpli antiqua - Илия Груев

Gezart - Ани Димитрова

комета unіcase - КИРИЛ ЗЛАТКОВ

Всички права запазени. Да не се копира или
използва никаква част от тази книга без изричното
съгласие на авторите.

автор Магдалена Пашова

фотография Даниела Ламбова

графично оформление Студио Франк

илюстрации Албена Лимони

редактор Валентина Михайлова

ISBN 978-619-91741-2-8