

Лечебное диетическое питание при заболеваниях детей после года и старше

ДЕТСКИЙ СТОЛ № 8

Лечение ожирения

Стол № 8

Эта диета назначается детям, страдающим ожирением.

Ожирение проявляется в образовании у детей избыточной массы тела за счет накопления жира в подкожной клетчатке, различных органах и тканях.

Развитие ожирения провоцирует нарушение режима питания, когда ребенок ест редко и поэтому съедает больше, чем требуется. Следствием этого является растяжение желудка, ребенок приучается к большим объемам пищи.

В лечении детей с избыточной массой тела главную роль играет диетотерапия.

В меню необходимо включать мясо (говядину, кролика, кур), нежирную рыбу (треску), яйца.

Дети должны получать молоко и молочные продукты в виде кисломолочных напитков (кефира, простокваши).

Полезны нежирный творог, сыры. Для заправки салатов и винегретов следует использовать растительное масло.

Наибольшего внимания требует правильный подбор углеводов. Уменьшение количества углеводов идет за счет ограничения сахара, сладостей, кондитерских, макаронных изделий, а также пшеничного хлеба.

В качестве третьих блюд детям с избыточной массой тела не следует давать кисели, компоты и другие продукты, содержащие сахар и глюкозу, которые легко усваиваются организмом.

Таким детям полезно пить натуральные кисло-сладкие соки, компоты из сухофруктов.

Рекомендуются свежие фрукты и ягоды без добавления сахара.

В рацион ребенка следует включать огурцы, капусту, кабачки, помидоры, редис, морковь, тыкву, репу.

Детям, страдающим ожирением 3 и 4 степени, требуется строгая диета.

Запрещаются сахар, сладости, кондитерские изделия, пшеничный хлеб, сдоба, виноград, изюм, а также напитки лимонад, квас, кофе, какао, крепкий чай.

Ограничивают количество круп, картофеля, бобовых, сладких фруктов и соков. Сахар заменяется ксилитом, количество которого не должно превышать 20—30 г в сутки (в зависимости от возраста).

Пища должна быть отварной, первые блюда — на овощном отваре, но не чаще двух раз в неделю их разрешено готовить на постном мясном или рыбном бульоне

Блюда из мяса и рыбы готовят в виде паровых котлет, биточков, тефтелей. В качестве гарниров для вторых блюд рекомендуется использовать овощи. В небольшом количестве допускаются пшеничные и гречневые каши.

В питание детей, страдающих ожирением, рекомендуется включать блюда, приготовленные с добавлением пшеничных или ржаных отрубей.

Желательно уменьшить объем первого блюда (100—200 мл), а сладкого (50—100 мл) — в зависимости от возраста.

Суточный рацион ребенка следует распределять таким образом, чтобы основная часть приходилась на первую половину дня.

Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2—3 часа до сна.

Нельзя перекармливать детей — избыточная полнота ведет к раннему ожирению, к сахарному диабету, детской гипертонии и другим заболеваниям.

Меню стола № 8 (первый вариант)

1-й завтрак:

гречневая каша, сваренная на воде, молоко, яблоко.

2-й завтрак:

салат капустно-яблочный, яйцо, отвар шиповника.

Обед:

щи свежие вегетарианские со сметаной, мясо отварное с овощами, компот из сухофруктов.

Ужин:

рыба отварная с зеленым горошком, винегрет, чай.

На ночь:

стакан кефира.

Кулинарные рецепты для стола №8

Салат капустно-яблочный

Ингредиенты

Капуста — 40 г, яблоки — 20 г, сахар — 2 г, растительное масло — 3 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Капусту вымыть, обдать кипятком, нашинковать, смешать с мелко нарезанными яблоками. Затем добавить сахар и заправить растительным маслом.

SuperCook.ru

Рыба отварная с зеленым горошком

Ингредиенты

Рыба — 140 г, зеленый горошек — 60 г, лук репчатый — 10 г, масло растительное — 3 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбу очистить, нарезать на порционные куски, залить горячей водой и варить 10—15 минут. Зеленый горошек смешать с мелко нарубленным репчатым луком, заправить растительным маслом.

SuperCook.ru

Щи свежие вегетарианские со сметаной

Ингредиенты

Капуста — 50 г, картофель — 30 г, морковь — 10 г, лук репчатый — 10 г, масло сливочное — 2 г, масло растительное — 2 г, зелень — 3 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Картофель и капусту очистить, вымыть и нарезать кубиками, опустить в кипящий бульон и варить 20 минут.

Затем добавить лук, морковь и варить до готовности.

Подавать со сметаной и зеленью.

SuperCook.ru

Меню стола № 8 (второй вариант)

Завтрак:

творог с молоком, морковь тушеная, кофе с молоком (ненатуральный, без сахара).

Обед:

щи вегетарианские, мясо отварное с зеленым горошком, яблоки свежие.

Полдник:

отвар шиповника.

Ужин:

рыба отварная, рагу из овощей.

На ночь:

кефир.

Рагу из овощей с отварным мясом

Ингредиенты

Мясо — 100 г, картофель — 60 г, капуста — 60 г, масло сливочное — 2 г, лук репчатый — 15 г, овощной отвар — 350 мл, масло растительное — 3 г, мука пшеничная — 4 г, морковь — 60 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мясо промыть, сварить до готовности.

Нарезать на порции.

Приготовленные репчатый лук, петрушку, морковь мелко нарезать, припустить в небольшом количестве воды с маслом.

Картофель нарезать кубиками, добавить мясо, припущенные лук, петрушку.

Морковь залить соусом, приготовленным из подсушенной муки и овощного отвара, залить им овощи с мясом, тушить до готовности.

SuperCook.ru

Суп перловый с овощами вегетарианский

Ингредиенты

Перловая крупа — 10 г, картофель — 80 г, морковь — 10 г, помидоры — 40 г, лук репчатый — 5 г, петрушка — 5 г, масло сливочное — 5 г, овощной отвар — 350 мл.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Подготовленные морковь, репчатый лук, петрушку мелко нарезать, припустить в небольшом количестве овощного отвара с добавлением масла.

Перловую крупу перебрать, промыть, залить кипящей водой.

Варить до полуготовности (30-40 минут), затем воду слить, крупу залить горячим овощным отваром, варить 20-40 минут, затем добавить петрушку, мелко нарезанные картофель, помидоры, посолить.

Варить до готовности (20 минут).

При подаче посыпать зеленью и заправить сметаной.

SuperCook.ru

Суп фасолевый на мясном бульоне

Ингредиенты

Мясо — 50 г, вода — 300 мл, фасоль — 20 г, картофель — 60 г, морковь — 10 г, петрушка — 5 г, лук репчатый — 10 г, масло растительное — 14 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Фасоль перебрать, вымыть, замочить в холодной воде в течение 6—8 часов, затем залить мясным бульоном, варить при слабом огне до размягчения.

Добавить морковь, лук, петрушку, нарезанный кубиками картофель и варить до готовности.
При подаче посыпать зеленью.
SuperCook.ru

Каша пшенная молочная вязкая с яблоками без сахара

Ингредиенты

Пшено — 50 г, молоко — 100 мл, яблоки — 90 г, масло сливочное — 5 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Пшено перебрать, промыть, засыпать в кипящую воду и варить 10—15 минут.
Затем добавить кипящее молоко, соль, яблоки, очищенные и нарезанные дольками, довести до готовности на слабом огне.
При подаче добавить масло.
SuperCook.ru

Суфле морковно-яблочное без сахара

Ингредиенты

Морковь — 50 г, яблоки — 15 г, молоко — 30 мл, крупа манная — 10 г, яйцо — 1/2 шт., масло сливочное — 5 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Морковь очистить, промыть, нарезать и припустить в небольшом количестве воды, за 10 минут до готовности добавить очищенные и нарезанные кусочками яблоки, затем протереть, добавить молоко, соль.
Довести до кипения, засыпать манную крупу, хорошо вымешать и продолжать варить еще 10 минут.
Массу немного охладить, ввести яичный желток, вымешать.
Белки взбить в густую пену, ввести в морковную массу, осторожно перемешать.
Выложить в смазанную маслом форму и сварить на пару или запечь в духовом шкафу.
SuperCook.ru

Мясо тушеное

Ингредиенты

Говядина — 100 г, морковь — 20 г, сельдерей — 10 г, лук репчатый — 10 г, томатное пюре — 5 г, масло сливочное — 10 г, раствор соли — 3 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Срезать с мяса лишний жир, смочить раствором соли.
В кастрюле растопить масло положить мясо и обжарить так, чтобы на поверхности мяса образовалась корочка.
Затем положить тонко нарезанную луковицу, морковь, сельдерей или петрушку и продолжать жарить мясо вместе с овощами еще 5—10 минут.
Обжаренное мясо залить наполовину водой или бульоном, добавить томатное пюре и тушить примерно полтора часа.
Готовое мясо должно легко прокалываться вилкой.
После тушения мясо нарезать поперек волокон на тонкие ломтики, сложить в посуду с соком, в котором оно тушилось, и прогреть снова до кипения.
Подавать с овощами.
SuperCook.ru

Салат морковный

Ингредиенты

Морковь — 40 г, сахар — 1 г, масло растительное — 2 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Морковь тщательно вымыть, очистить, обдать кипятком, натереть на крупной терке, добавить сахар и растительное масло.
SuperCook.ru

Суфле из кабачков

Ингредиенты

Кабачки — 225 г, молоко — 30 мл, крупа манная — 5 г, яйцо — 1/2 шт., сахар — 3 г, масло сливочное — 3 г, сметана — 15 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Кабачки очистить, нарезать мелкими кусочками, потушить в молоке до готовности, взбить, добавить манную крупу и варить еще 5-10 минут, после чего остудить, добавить желток, масло, сахар, немного соли.

Взбитый в пену белок осторожно перемешать, выложить в смазанную маслом форму и отварить на водяной бане.

При подаче полить сметаной.

SuperCook.ru

Яичница с помидорами

Ингредиенты

Яйца—2 шт., помидоры — 75 г, масло растительное—5 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Помидоры нарезать небольшими ломтиками, обжарить в масле, залить яйцами и запечь в духовке.

SuperCook.ru

Рагу из кролика с овощами

Ингредиенты

Кролик —140 г, картофель —150 г, морковь — 75 г, лук репчатый — 7 г, томатная паста — 5 г, мука пшеничная —3 г, масло сливочное — 3 г, масло растительное — 5 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Подготовленную тушку кролика разрубить на куски, залить горячим бульоном или водой, добавить томатную пасту и тушить 30—40 минут.

Затем бульон слить и приготовить на нем соус (развести пассерованную муку и кипятить 5—7 минут).

Картофель, морковь, лук слегка обжарить, соединить с тушеным кроликом, залить соусом и прогреть в духовке 15—20 минут.

SuperCook.ru

Биточки с отрубями паровые

Ингредиенты

Мясо говяжье — 80 г, молоко — 20 мл, подготовленные отруби — 15 г, масло сливочное — 4 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Подготовка отрубей: отруби замочить в кипятке в соотношении воды и отрубей 1:4 или 1:5, выдержать в посуде с закрытой крышкой на водяной бане в течение 20-40 минут.

Мясо нарезать кусочками, перевернуть через мясорубку, добавить молоко, подготовленные пшеничные отруби, сливочное масло, тщательно перемешать, сформовать биточки и отварить их на пару в течение 20—25 минут.

SuperCook.ru

Пудинг овощной с отрубями

Ингредиенты

Капуста цветная — 80 г, картофель — 40 г, морковь — 40 г, отруби пшеничные — 10 г, яйцо — 1 шт., молоко — 40мл, масло сливочное — 5 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Цветную капусту вымыть, разделить на листья, отделить кочерыжку, кочешки промыть, мелко нарубить.

Листья промыть, нарезать соломкой.

Черенки листьев и кочерыжку пропустить через мясорубку.

Подготовленную капусту смешать с подготовленными отрубями, нашинкованной соломкой морковью, нарезанным кружочками картофелем, тщательно перемешать, выложить на сухой противень и запекать в духовке в течение 30 минут (примерно через 20 минут после начала запекания массу осторожно перемешать).

Яйцо развести молоком, добавить растопленное масло, взбить и вылить на поверхность пудинга, после чего запекать еще 10—15 минут.

SuperCook.ru

Каша гречневая с отрубями

Ингредиенты

Гречневая крупа — 50 г, отруби пшеничные — 50 г, лук репчатый — 30 г, масло сливочное — 10 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Гречневую крупу перебрать, подсушить на сковороде, всыпать в подсоленную воду и варить до готовности.

Репчатый лук нашинковать, слегка обжарить.

Пшеничные отруби обжарить до красноватого цвета (не пережаривать).

При подаче соединить с луком и кашей.

SuperCook.ru

Хлеб с отрубями

Ингредиенты

Мука пшеничная — 60 г, отруби пшеничные — 10 г, сахар — 3 г, вода — 30 мл, дрожжи — 3 г, масло сливочное — 3 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В теплой воде с добавлением сахара развести дрожжи, оставить в теплом месте на 1—2 часа, пока дрожжи не начнут пениться, затем добавить оставшуюся воду, сахар, соль, муку, смешанную с отрубями;

хорошо вымесить, добавить масло, еще раз хорошо вымесить и поставить в теплое место;

в процессе брожения 2—3 раза тесто обминать.

Готовое тесто раскатать, нарезать полосками, сплести из них косички и оставить на 10 минут в теплом месте, после чего смазать поверхность молоком и выпекать в духовом шкафу в течение 20—40 минут.

SuperCook.ru

Запеканка из капусты и отварного мяса

Ингредиенты

Капуста белокочанная — 100 г, молоко — 20 мл, отруби пшеничные — 10 г, яйцо — 1/3 шт., мясо говяжье — 60 г, сыр — 5 г, масло растительное — 1 г, масло сливочное — 4 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Капусту вымыть, очистить, нашинковать, потушить в молоке почти до готовности, затем при помешивании всыпать сухие отруби и тушить еще 5—10 минут, немного охладить, добавить сырые яйца, тщательно перемешать.

Половину полученной массы выложить на противень, сверху положить фарш из отварного, пропущенного через мясорубку и слегка поджаренного мяса, сверху покрыть оставшейся капустной массой.

Посыпать тертым сыром, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовом шкафу до готовности.

При подаче полить растопленным сливочным маслом.