



Дальневосточный фонд экологического здоровья

Дальневосточный фонд экологического здоровья является некоммерческой организацией. Наша деятельность направлена на защиту здоровья жителей Дальневосточного региона от воздействия неблагоприятных экологических факторов, а также на охрану и восстановление природной среды.

Дополнительную информацию о том, как сберечь здоровье ребенка в промышленном районе, можно найти на нашем сайте: www.dvfond.ru



краевая независимая экологическая газета

Средства от продажи газеты используются для финансирования природоохранных и экообразовательных проектов

СВЕЖИЙ ВЕТЕР

Каждый имеет право на благоприятную окружающую среду, достоверную информацию о ее состоянии и на возмещение ущерба, причиненного его здоровью или имуществу экологическим правонарушением. Статья 42 Конституции России (1993)

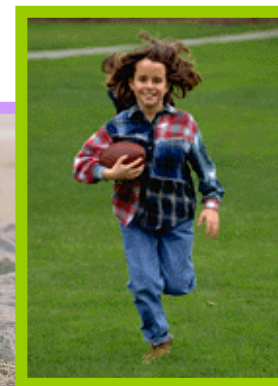
ПРИМОРЬЯ

Узнать полезную информацию, последние новости и удивительные факты природы можно в газете «Свежий ветер Приморья». Электронная версия основных материалов и условия подписки на нашем сайте: www.svprim.ru **Подпишись сегодня!**

Подписаться очень легко - позвонив по тел. 8-924-2309-509



Издано при поддержке Blacksmith Institute и Green Cross Switzerland в рамках муниципальной Программы по снижению риска отравления свинцом жителей в Дальнегорском районе, Приморский край, Россия.



Здоровая пища - защита детей от вредного воздействия свинца



Полезные советы, простые рецепты, легкие идеи

Что такое свинцовое отравление у детей?

Свинец – это тяжелый металл, который не используется организмом, хотя поступает в него из окружающей среды, пищи и воды. При повышенном содержании свинца в крови (более 10 мкг/дл) начинается интоксикация организма. Даже низкие уровни свинца (7-10 мкг/дл) в крови при длительном воздействии могут стать причиной задержки роста и

развития у ребенка. Большие количества свинца могут вызвать нарушение нервной и пищеварительной систем, почек и костного мозга. Свинец препятствует правильному усвоению витаминов и минералов, таких как железо, цинк и кальций.

Но свинцовое отравление можно предотвратить!

Где содержится свинец в Вашем доме?

✓ **Отметьте, где может быть свинец в Вашем доме**

Главные источники свинца:

- Грязь и пыль в доме
- Пыльные детские руки и игрушки
- Свинецсодержащая краска и поверхности, покрытые этой краской
- Вода, которая течет по старым трубам
- Загрязненная свинцом почва

Другие источники свинца:

- Немытые овощи и фрукты
- Загрязненные пищевые продукты
- Керамическая посуда, содержащая свинец
- Свинцовый хрусталь
- Грузила, ружейная дробь, свинцовые припои

Запеченные макароны с сыром

4 чашки готовых макарон (или 2 не приготовленных)
3 стакана тертого сыра
Растительное масло
2 ст. ложки маргарина
2 ст. ложки муки
2 стакана низкопроцентного молока
Соль и перец

Способ приготовления:

- Разогрейте печь до 375°C.
- Смешайте готовые макароны и тертый сыр и положите в сотейник.
- Растопите маргарин на сковороде. Снимите с огня и смешайте с мукой.
- Поставьте обратно на огонь.
- Медленно влейте молоко, помешивая, пока не станет однородная масса.
- Приправьте солью и перцем по вкусу.
- Вылейте на макароны и перемешайте.
- Накройте крышкой и запекайте в течение 30 минут.
- Откройте крышку и готовьте еще 15 минут.

На 3-5 порций.



Клубнично-банановый коктейль

1 стакан низкопроцентного молока
1 стакан свежей или замороженной клубники, размятой
1 спелый банан, размятый

Способ приготовления:

- Смешайте все вместе в блендере или венчиком.
- Ешьте во время перекусов или как десерт.

На 2-3 порции.



Рагу со свежими или замороженными овощами

4 ст. ложки растительного масла
2 зубчика чеснока или 1/2 ст. ложки чесночного порошка
2 чашки брокколи, разделенной на соцветия
2 чашки цветной капусты, разделенной на соцветия
2 моркови

1/2 стакана холодной воды или куриного бульона

1 зеленый перец
1 чашка приготовленного мяса говядины, курицы или индейки, нарезанного большими кусками

Молотый перец по вкусу
Способ приготовления:

- Поставьте сковороду на средний огонь. Налейте масла.
- Когда масло хорошо нагреется, положите чеснок. Обжарьте до золотистого цвета.
- Добавьте брокколи, цветной капусты, морковь и зеленый перец.
- Влейте воду или бульон. Накройте крышкой и тушите, пока овощи не станут мягкими.
- Добавьте готовое мясо, доведите до кипения.
- Приправьте по вкусу.
- Подавайте с рисом или спагетти.

На 4-6 порций.



Сэндвич с тунцом и салатом

4 ломтика хлеба
1 консервная банка тунца (в собственном соку)

4 ст. ложки нежирного майонеза
Лук и сельдерей

Способ приготовления:

- Смешайте тунец с майонезом, луком и сельдереем.
- Можете попробовать также добавить в сэндвич сыр и помидор.
- Подавайте с молоком.

На 2 порции.



Как предотвратить попадание свинца в пищу?

Свинец может попасть в пищу посредством:

- Пыльных рук или игрушек;
- Воды, текущей по старым трубам;
- Открытых консервных банок;
- Глиняной или керамической посуды, которая содержит свинец;
- Загрязненной свинцом почвы, в которой выращивается продукция.

Эти подсказки помогут уберечь от попадания свинца в продукты, которые едят Ваши дети.

- ✓ Отметьте в списке пять пунктов, которые Вы начнете выполнять прямо сейчас.

Как предотвратить попадание на еду пыли, содержащей свинцовые частицы:

- Мыть руки перед тем, как трогать любой продукт.
- Протирать стол или любые другие поверхности, перед тем как готовить еду.
- Промывать все свежие фрукты и овощи холодной водой из-под крана перед приготовлением пищи.
- Старайтесь есть за столом, а не на полу или земле, где может присутствовать пыль с частицами свинца. Если Вы захотите есть на полу, постелите на него чистую ткань.



Как предотвратить попадание свинца из воды:

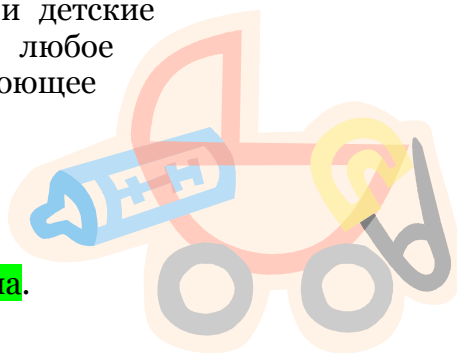
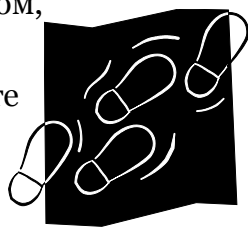
- Если вы не пользовались водой в кране шесть часов, дайте ей стечь, пока не станет холодной.
- Никогда не используйте горячую воду из-под крана для приготовления еды.

Как хранить продукты:

- Храните остатки еды в пластиковых или стеклянных контейнерах, но не в открытых **металлических** консервных банках.
- Храните напитки в стеклянных кувшинах, но не в **глиняных или керамических**.

Как обезопасить свой дом:

- Держите половой коврик у входа в дом, чтобы вытирать ноги.
- Снимайте обувь, когда заходите домой. Это **ограничит** поступление пыли в Ваш дом.
- Мойте полы как минимум раз в неделю.
- Влажной тряпкой полностью протирайте все предметы мебели и детские игрушки. Используйте любое хозяйственное моющее средство.
- Чаще стирайте детское постельное белье. Покупайте игрушки из **моющегося материала**.



Картофельный салат

3 большие картофелины
хорошо помытые
1 стебель сельдерея
1 луковица
3 яйца, вкрутую
1 ст. ложка горчицы
½ стакана нежирного майонеза

Способ приготовления:

- Отварите целый картофель, пока он не станет мягким.
- Охладите, очистите и нарежьте его маленькими кусочками.
- Смешайте картофель, сельдерей, лук и яйца.
- Можете еще добавить укроп или семена сельдерея.
- Чтобы сделать соус, смешайте горчицу и майонез.
- Перемешайте соус с картофелем.
- Поставьте салат в холодильник по меньшей мере на 1 час перед подачей.

На 3-4 порции.

Поджаренные бутерброды с сыром и помидорами

Два ломтика хлеба
2 кусочка сыра Чеддер
1 ломтик помидора
Растительное масло

Способ приготовления:

- Сделайте бутерброд из двух ломтиков хлеба, сыра и помидора.
- В сковороду налейте тонкий слой масла.

- Обжарьте бутерброд с обеих сторон на медленном огне, чтобы расплавился сыр.
- Подавайте с молоком или соком.

На 1 порцию.

Тушеная курица

1 ½ кг обжаренной курицы, нарезанной на мелкие кусочки
Растительное масло
1 луковица
1 стебель сельдерея
800 г консервированных томатов

Приправа для курицы

Способ приготовления:

- Тонкий слой растительного масла налейте на дно сковороды. Готовьте на среднем огне.
- Готовьте курицу, пока она хорошо не прожарится.
- Добавьте консервированных помидоров.
- Добавьте овощей и приправу.
- Накройте крышкой и готовьте на медленном огне в течение 30 минут.
- Подавайте с рисом или спагетти.

На 6-8 порций.



Французские тосты

3 яйца, сырые
1/2 стакана
низкопроцентного
молока
Растительное масло
6 кусков хлеба
Корица



Способ приготовления:

- Смешайте яйца и молоко.
- В сковороду налейте тонкий слой масла. Разогрейте на среднем огне.
- Окуните хлеб в яичную смесь.
- Обжарьте с одной стороны на сковороде.
- Посыпьте сверху корицей.
- Переверните и обжарьте с другой стороны.
- Можно украсить кусочками бананов.
- Подавайте с молоком.

На 4-6 порций.

Пицца Багл

1 бублик (или булочка)
2 ст. ложки томатной
пасты
Чеснок, базилик или
орегано
2 ст. ложки сыра Чеддер
или кусочек моцареллы



Способ приготовления:

- Разрежьте бублик и положите на неглубокую сковороду.
- Добавьте томатную пасту, специи и сыр.
- Запекайте в печи при температуре 400 °С в течении 3 минут или пока сыр не расплавится.
- Подавайте с фруктовым соком.

На 1-2 порции.

Гамбургеры

1/2 кг постной говядины
индейки или курицы
1 луковица
1/2 зеленого перца
1 стакан томатной пасты
Приправы на ваш выбор
5 булочек для
гамбургера или лаваш

Способ приготовления:

- В сковороде готовьте мясо, лук и перец, пока мясо не прожарится.
- Слейте жир.
- Перемешайте обжаренное мясо и овощи с томатной пастой и приправами.
- Готовьте еще 5-10 минут.
- Положите начинку в гамбургер или лаваш.
- Подавайте с фруктовым соком.

На 4-6 порций.

Ешьте пищу с низким содержанием жиров



Жирная пища может являться причиной накопления свинца в организме ребенка.

Кормите ребенка продуктами с меньшим содержанием жиров. Постарайтесь ограничить потребление жареной и жирной пищи.

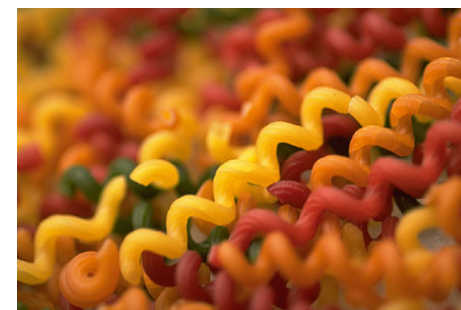
Ешьте БОЛЬШЕ:

- Запеченную, приготовленную на огне или пару пищу
- Молоко, творог, сыр, кефир
- Постное мясо
- Свежие фрукты и овощи
- Нежирные закуски, такие как печенье (крекеры), сдобные булочки, сухарики и замороженный фруктовый сок



Ешьте МЕНЬШЕ:

- Жаренную в масле еду
- Жирное мясо как, например, колбасу или бекон
- Еду, приготовленную с жирным мясом, сливочным маслом или салом
- Жирные закуски как чипсы или пирожные



Употребляйте продукты с высоким содержанием железа, цинка, кальция и витамина С

Продукты с железом, цинком, кальцием и витамином С предотвращают накопление свинца в организме ребенка.

Используйте эти подсказки, чтобы составить рацион питания.



Больше простых рецептов и идей для составления рациона питания.



Железо

- Готовьте тушеные блюда и супы с фасолью и постным мясом.
- Покупайте крупы и хлеб с дополнением железа.
- Употребляйте сушеные фрукты, такие как чернослив, изюм и абрикосы, а также крекеры и бананы для полдников.
- Подавайте курицу с зеленью в качестве дополнительного источника железа.



Цинк

- Запеченное или жареное мясо, рыбу и курицу подавайте с рисом или овощами.
- Делайте сырный омлет или яичницу с сыром.
- Используйте постное мясо, фасоль и сыр для приготовления блюд.

Рецепты

Овсяная каша

1 1/2 стакана овсянки
быстрого приготовления
1/3 ст. арахисового масла
1/3 ст. фруктового желе или джема

Способ приготовления:

- Следуя указаниям на упаковке, приготовьте овсянку.
- Положите ложку сливочного масла и желе в готовящуюся овсянку.
- Перемешайте и разложите по тарелкам.
- Подавайте с молоком.

На 4-6 порций.

Сырный омлет

3 яйца
1 ст. ложка низкопроцентного молока
Растительное масло
3 ст. ложка сыра

Способ приготовления:

- Смешайте яйца и молоко в миске.
- В сковороду налейте тонкий слой масла. Разогрейте на среднем огне.
- Вылейте яичную смесь на сковороду и готовьте.
- Когда омлет поджарится снизу, добавьте сыр.
- Когда сыр расплавится, сложите омлет пополам.
- Подавайте с хлебом, фруктами и молоком.

На 2-3 порции.



Готовьте с меньшим количеством жиров.

Например:

- Используйте растительное масло вместо сливочного масла, маргарина или других жиров.
- Овощи и мясо лучше запекать, отваривать или готовить на пару.
- Употребляйте молоко с низким содержанием жира.
- Старайтесь использовать нежирный сыр.



Наша любимая еда

Привлеките ребенка для планирования рациона. Ниже запишите тот вариант, который покажется Вам наиболее оптимальным.

1-й день

Завтрак

Обед

Ужин

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

2-й день

Завтрак

Обед

Ужин

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

3-й день

Завтрак

Обед

Ужин

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Дети также очень любят принимать участие в приготовлении пищи: они могут мыть фрукты и овощи, разбивать яйца, добавлять специи и перемешивать.

Рецепты читайте на страницах 10 – 14.

Кальций

- Пейте кефир, молоко и сыворотку.
- Добавляйте молоко в каши и при приготовлении пудингов, блинов или крем-супов.
- Старайтесь использовать сыр при приготовлении бутербродов или при запекании овощей.
- Старайтесь есть фруктовые йогурты.
- Готовьте зеленые овощи, например капусту, зелень или брокколи.



Если у Вашего ребенка непереносимость молока:

- Попробуйте молоко с низким содержанием лактозы.
- Проконсультируйтесь у педиатра или диетолога.
- Давайте ребенку витамин Д

Витамин С

- Ешьте свежие фрукты целые или фруктовый салат. Желательно апельсины, клубнику, арбузы и киви.
- Пейте 100% фруктовый сок вместо газированной воды или фруктовых коктейлей.
- Ешьте запеченный картофель вместо жаренного.
- Ешьте зелень с кусочками курицы или индейки.



Рацион питания для Вашего ребенка

Сколько раз в день нужно кормить ребенка?

Режим питания вашего ребенка должен включать три обеда плюс два или три перекуса в день. Вместе со своим ребенком выберете из приведенного списка идеи для составления своего ежедневного меню на следующей странице.

Завтрак	Обед	Ужин
<p>Понедельник Каша овсяная с молоком Хлеб с маслом и сыром Апельсиновый сок Нарезанные кусочки банана</p> <p>Вторник Овощи в сметанном соусе Хлеб с маслом и сыром Молоко Яблочное пюре</p> <p>Среда Яичница-глазунья с помидорами Булочка Молоко Дольки апельсина</p> <p>Четверг Рыба жареная Салат из</p>	<p>Понедельник Салат из редиса Суп из фасоли Голубцы с мясом Хлеб пшеничный Компот Яблоко</p> <p>Вторник Салат зеленый Щи из свежей капусты Отварная курица с тушеной морковью Хлеб ржаной Клюквенный сок Банан</p> <p>Среда Винегрет Суп молочный с рисом Помидоры, фаршированные мясом Хлеб пшеничный Компот Фрукты или ягоды</p> <p>Четверг</p>	<p>Понедельник Вареники со сметаной Хлеб ржаной Кефир Фрукты или ягоды</p> <p>Вторник Салат из капусты, моркови, лука Макароны с сыром Хлеб пшеничный Виноградный сок Арбуз</p> <p>Среда Сырники со сметаной Хлеб ржаной Молоко Дольки дыни</p> <p>Четверг Рагу из овощей Хлеб</p>

<p>овощей Хлеб ржаной Компот Ягодный мусс</p> <p>Пятница Творог со сметаной Хлеб с маслом и сыром Молоко Дольки яблока или груши</p> <p>Суббота Макароны отварные с тертым сыром Кисель Кусочек сладкого пирога Фрукты или ягоды</p> <p>Воскресенье Кабачки жареные Хлеб ржаной Какао с молоком Печенье Фрукты или ягоды</p>	<p>Салат из зеленого лука Борщ Хлеб ржаной Мясо тушеное с гречневой кашей Фрукты или ягоды</p> <p>Пятница Салат из помидоров Рассольник Рыба в белом соусе с отварным картофелем Хлеб пшеничный Арбуз</p> <p>Суббота Салат из свежих огурцов Суп овощной с мясом Сырники с морковью и сметаной Хлеб ржаной Кисель</p> <p>Воскресенье Салат из свежих помидоров Окрошка Беф-строганов с картофелем Хлеб пшеничный Ягодный мусс</p>	<p>пшеничный Простокваша Печенье Фрукты или ягоды</p> <p>Пятница Котлеты морковные со сметаной Хлеб ржаной Фруктовый сок Клубника</p> <p>Суббота Омлет с зеленым луком Хлеб пшеничный Молоко Печенье</p> <p>Воскресенье Тушеные помидоры Куриное рагу с рисом Хлеб ржаной Фрукты или ягоды</p>
---	--	---

Устраивайте небольшие перекусы между основными приемами пищи, например: каша с молоком, крендель, крекеры, дольки яблока или груши, клубника или бананы, пудинг (запеканка), кефир и печенье, замороженный фруктовый сок (фруктовый лед).