**Супы для детей бывают разные:**

* супы, приготовленные на основе отвара (овощного, фруктового, ягодного);
* заправочные супы, приготовленные на основе мясного или рыбного бульона (бульоны заправляют овощами, крупами: щи, борщ, куриный суп с лапшой и пр.)
* молочные супы;
* пюреобразные супы (чаще используются в питании детей до 1,5 лет и в лечебном питании);
* прозрачные супы (как правило, это бульоны; гарниры к ним подаются отдельно).

**Общие свойства супов**

Несмотря на многообразие первых блюд и весьма существенные различия в их составе, все виды супов обладают и некоторыми общими свойствами. Роль первого (начального) блюда в обеде супы заслужили благодаря способности стимулировать процессы пищеварения – увеличивать секрецию желудочного сока, желчных кислот и ферментов поджелудочной железы, необходимых для лучшего переваривания последующих (вторых) блюд. Только не всегда гиперсекреция хороша – она недопустима в определенных случаях лечебного питания и ограничивается в детском возрасте. Учитывая физиологические особенности работы пищеварительного тракта, ферментной, выделительной системы, обменных процессов у детей, существуют рекомендации по предпочтительному использованию первых блюд для определенных возрастных категорий.

Другим свойством супов является их способность служить источником энергии и пищевых веществ, необходимых ребенку (как, собственно, и любая другая еда). В этом отношении супы существенно различаются:

* борщи, овощные супы служат важным источником минеральных солей, органических кислот, растительных волокон;
* крупяные супы, супы из макаронных изделий поставляют в организм растительный белок, крахмал, некоторые витамины и минеральные соли.

**Супы для детей от года**

Начиная с года детям можно готовить молочные, овощные и фруктовые супы. И до 3 лет малышам мы готовим только их. В соответствии с физиологическими особенностями детей суп для годовалых малышей представляет собой полужидкое протертое (пюреобразное) блюдо. Однако каждый малыш – это индивидуальность, и уже в годовалом возрасте дети имеют свои вкусовые предпочтения, их нужно иметь в виду при приготовлении первых блюд. Так, теоретически годовалый малыш должен отдавать предпочтение протертым супам, но есть дети, которым больше нравятся первые блюда, в которых продукты нарезаны мелкими кусочками. Поэтому нельзя строго говорить о том, что до 1,5 лет ребенок должен получать только протертые супы, а после 1,5 – только супы с нарезанными составляющими. Однако следует иметь в виду, что предпочтение той или иной консистенции может быть связано с количеством зубов, развитием жевательного аппарата, зрелостью нервной системы.

**Молочные супы**

Молоко мягко обволакивает желудок и благотворно влияет на его стенки. Молоко богато белком, оно содержит около 20 аминокислот, 25 жирных кислот, 30 минеральных солей и 20 различных витаминов, которые быстро усваиваются в организме. Особенно полезны молочные супы детям первых лет жизни, они прекрасно перерабатываются в маленьком организме, и позволяют существенно расширить рацион питания ребенка. Конечно, молочные супы очень питательны и их тоже готовят для детей старшего возраста.

Приготовление молочных супов весьма несложно. Молочные супы для детей от 1 года готовят на натуральном детском цельном молоке, наполовину разбавленном с водой. А уже с двух лет постепенно можно не разбавлять водой и готовить только на молоке. Продукты, входящие в суп, лучше сначала варить в воде, так как в молоке они дольше варятся. А когда они будут готовы, добавить горячее молоко. Молочные супы для детей варят со всеми видами круп, макаронами, овощами и фруктами. Молочные супы варят на маленьком огне и часто помешивают, чтобы суп не пригорел. Чтобы молоко не подгорело, хорошо использовать кастрюлю с толстым дном, предварительно сполоснув ее холодной водой. Заправляются молочные супы сливочным маслом.

**Овощные супы**

Овощные детские супы также очень полезны и тоже готовятся деткам от года. Они являются источником различных минеральных солей, витаминов, растительных волокон и органических кислот.

Овощи выбираются с учетом индивидуальной переносимости (не вызывающие аллергические реакции). Очень осторожно в питании годовалых детей нужно выбирать и добавлять грубоволокнистые овощи, способствующие усилению перистальтики кишечника и метеоризму – горох, фасоль, кукурузу, белокочанную капусту. Фасоль и горох, добавленные в суп, в несколько раз увеличивают количество белка, содержащегося в супе. Сваренные в супе овощи сохраняют гораздо больше витаминов, чем при жарке и тушении. Овощные супы для детей могут состоять из двух и более компонентов.

Овощные супы готовятся достаточно быстро. Нужно закладывать овощи в зависимости от времени их приготовления. Первыми закладывают корнеплоды, коренья, а позже капуста, кабачок и т. д. Если малыш пока плохо справляется с кусочками пищи, то овощи и отдельно отваренное мясо (рыба) должны измельчаться в блендере и разбавляться овощным бульоном.

**Фруктовые и ягодные супы**

Фруктовые и ягодные супы готовят из свежих, сушеных, быстрозамороженных и консервированных фруктов и ягод, фруктовых соков и пюре. В качестве загустителя фруктовых и ягодных супов можно использовать крахмал. Такие супы можно подавать в горячем и холодном виде. Они особенно рекомендуются в жаркую погоду, когда у детей снижается аппетит.

**При приготовлении супов для детей до 3 лет НЕ используются:**

**1. Мясной и рыбный бульон.**

Супы для детей до 3 лет на основе мясного и рыбного бульона давать нельзя! При длительной варке из мяса и рыбы вывариваются все вредные (экстрактивные) вещества – так называются те органические вещества, которые ранее невозможно было идентифицировать (отделить) в бульоне. Экстрактивными данные вещества названы потому, что обладают способностью экстрагироваться, т. е. вымываться из плотного продукта и переходить в бульон. Данные вещества образовали группу веществ, полученных в экстрактах из мяса животных и рыбы. Благодаря достижениям в области физико-химического анализа в последние полвека из экстрактивных веществ удалось выделить ряд органических соединений в чистом виде и установить их химический характер. Известные экстрактивные вещества могут оказывать на организм человека, в том числе и ребенка, разностороннее действие. Принято различать азотистые экстрактивные вещества, обладающие высоким сокогонным действием на пищеварительные железы (к ним относится креатинин, холин, некоторые аминокислоты и др.), и безазотистые экстрактивные вещества (гликоген, молочная кислота, глюкоза и др.) – они обладают наименьшим стимулирующим эффектом.

К разряду экстрактивных веществ относятся и пуриновые основания, входящие в состав всех клеток живых организмов. Пуринами богаты мясо и рыба, но особенно их много в субпродуктах – почках и печени. Сложный процесс метаболизма пуринов протекает в печени, а конечный продукт пуринового обмена – мочевая кислота – выделяется почками. При нарушении обменных процессов (у взрослых и пожилых людей) и при высокой ее концентрации, мочевая кислота не выводится из организма, а откладывается в суставах и околосуставной ткани. Следовательно, при избыточном поступлении экстрактивных веществ, в том числе пуриновых оснований, повышается желудочная секреция, что сначала стимулирует аппетит, а в дальнейшем может привести к воспалительным процессам – развитию гастрита, язвенной болезни.

Кроме того, экстрактивные вещества усиливают нагрузку на работу печени и почек. Помимо пищеварительной системы, возбуждающее действие экстрактивные вещества оказывают и на нервную систему ребенка – дети становятся расторможенными, у них нарушается концентрация внимания.

Наибольшее содержание экстрактивных веществ - в свинине и в мясе взрослых животных, а наименьшее содержание – в баранине и мясе молодых животных.

Поскольку большинство экстрактивных веществ остается неизученным, то действие их на организм, в том числе и на организм ребенка, неизвестно, именно из-за этих неизученных веществ малышам не рекомендуется давать супы на основе мясного и рыбного бульона.

На фермах и птицефабриках в корм для увеличения веса и защиты от заболеваний добавляются различные вредные для человека химические вещества, гормоны и антибиотики, которые также могут попадать в бульон. Так, например, антибиотик тетрациклин после 30 минут варки сохранялся в мышцах курицы в виде следов, а еще через такое же время полностью переходил из курицы в бульон.

**2. Грибной бульон.**

В питании ребенка до 3 лет не допускаются такие продукты, как грибы (в том числе грибной бульон): они очень трудно перевариваются в кишечнике. К тому же, грибы, подобно губке, вбирают в себя огромное количество тяжелых металлов, токсических и радиоактивных веществ. Это может вызвать у ребенка расстройство желудка или отравление