

ԲԺ. Լ. ԱԼԱՎԵՐԴՅԱՆ



ՄԱՆԿԱԿԱՆ  
ԽՈՂԱՆՈՑ

641.5  
Գ-28

ՀԱՅԴԵՏՏՐԱՏ  
1940



641:5 ur

Q-28

01 OCT 2010

ԲԺ. Լ. ԱՆՎԵՐԴՅԱՆ

# ՄԱՆԿԱԿԱՆ ԽՈՋԱՆՈՑ

(Ինչպես պատրաստել մանկական սնունդը)



Հ Ա Յ Գ Ր Ա Ն

ՅԵՐԵՎԱՆ

1940



Г - .01. 2013

Պատ. խմբագիր՝ Ղոցենա Լ. Հարությունյան  
Լեզվ. խմբագիր՝ Հ. Հարությունյան  
Տեխ. խմբագիր՝ Ան. Գասպարյան  
Սրբագրիչ՝ Ա. Արզաբանյան  
Կանտրոլ սրբագրիչներ՝ Հ. Մանուկյան, Վ. Ավագյան

Д-р. Л. АЛАВЕРДЯН  
ДЕТСКАЯ КУХНЯ  
Гиз Арм. ССР. Ереван, 1940 г.



2936  
40

Գրավիտի լիազոր՝ Բ-1110 Հրատ. 5152.

Պատվեր 107. Տիրաժ 1700.

Քուղթ 62x94. Տպագր. 3% մամ.

Մեկ մամուլում 38400 նշան.

Հանձնված է արտադրության 27/I-1940 թ.

Ստորագրված է տպագրութ. 20/III 1940 թ.

Հայկեստհրատի տպարան, Յերեվան, Անիկի, 65

Գիրքը կազմված է մանկական հիմնարկների աշխատակիցների յեվ մայրերի համար:

Գլխավոր նպատակն է՝ ցույց տալ մանկական հասակի համար անհրաժեշտ յեվ ամենից հասիս գործածվող սնունդը պատասխելու ձևերը:

Այս գիրքը կազմելիս հեղինակը կանգ է առել գլխավորապես առողջ մանուկների սննդի կազմակերպման վրա: Գրքի առաջին մասը պարզաբանում է փոքրահասակ մանուկների սննդի կազմակերպման հիմունքները, լրացուցիչ սննդի կազմակերպման մանրամասնությունները, սննդի լիարժեքության գլխավոր պայմանները, սննդամթերքի պատասխման ու պահպանման ձևերը:

Յերկրորդ մասը զանազան բեցեպցներով պարզաբանում է, թե ինչպես պատասխել մանկական հասակում ավելի անհրաժեշտ կարևորառևուրդներն ու հաշերը: Միաժամանակ պարզաբանվում են մի Եարք մանր խնդիրներ, վորոնք գործնական նեանակություն ունեն:

Անուես, գիրքը գուրկ չի լինի բերություններից, ցանկալի յե մանկական հիմնարկությունների աշխատհղների և ծնողների կարծիք սանալ առանձին բացերի վերաբերյալ և դրանով ոգնել հեհագայում նման աշխատություններ կազմելու գործին:

### ՓՈՔՐԱՀԱՍԱԿ ՄԱՆԿԱՆ ՍՆՆԴԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ

Փոքրահասակ մանուկների նորմալ ֆիզիկական զարգացման համար անհրաժեշտ է նրանց ուսցիտնալ սնուցումը ծնվելու հենց առաջին օրերից սկսած:

Առանց ուսցիտնալ սննդի դժվար է աճեցնել առողջ սերունդ, յեթե նույնիսկ նա կյանք է մտել բարենպաստ ժառանգական ավյալներով և, ընդհակառակը, մի շարք հիվանդություններ կարելի յե կանխել ճիշտ և ժամանակին նշանակված դիետիկ միջոցառումներով:

Անկասկած, առաջին վեց ամսվա ընթացքում մանուկները ամենաանհրաժեշտ և նպատակահարմար սնունդը մոր կաթն է: Կրծքի կաթն իր մեջ պարունակում է մանկան համար անհրաժեշտ բոլոր նեղանյութերը, վորոնք ավելի լրիվ են բավարարում այդ հասակում ինտենսիվ զարգացող մանկական օրգանիզմի պահանջները:

Կանանց 80 - 95% ընդունակ են կրծքով կերակրելու իրենց



մանուկներին ծնվելու առաջին իսկ որերից և միայն 4—5<sup>1</sup>/<sub>0</sub>-ն է, վոր անընդունակ էն իրենց մանուկներին կրծքով կերակրել:

Սովորաբար մոր կուրծքը լավ լցվում է յերեխայի ծնվելուց 3—4 որ հետո, ապա աստիճանաբար կաթի արտադրությունն ավելանում է համաձայն յերեխայի պահանջի և 2—3 ամսական հասակում հասնում է 1—1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> լիտրի:

Ծծմայրը հատուկ դիետայի կարիք չի զգում, ստանում է սովորական սնունդ, բայց անհրաժեշտ է, վոր ծծմոր սննդի մեջ լինեն բավարար քանակով հեղուկ կերակուրներ: Ծծմոր անբավարար սնունդը, իհարկե, բացառաբար է անդրադառնում կաթի քանակի վրա, կաթն սկսում է պակասել:

Միաժամանակ ծծմոր սնունդը չպետք է ծանրամարս և չափից դուրս շատ լինի: Սխալ է այն անհիմն տեսակետը, թե բեր ծծմոր կողմից բանջարեղեն կամ մրգեղեն ընդունելը վատ է անդրադառնում մանկան վրա: Ընդհակառակը, բանջարեղենը և մրգեղենը նպաստում են կաթի ավելի նորմալ արտադրությանն ինչպես քանակի, այնպես էլ վորակի տեսակետից:

Ծծմայրը կարող է վարել իր սովորական կյանքն առանց վորևէ փոփոխության, միայն պետք է ավելի մաքրապահ լինի, հաճախ լինի մաքուր ողում, ժամանակին քնի, ժամանակին արթնանա՝ քնելով 8—9 ժամից վոչ պակաս: Ծծմոր համար թեթև ֆիզիկական և սպորտիվ վարժությունները, ֆիզիկական թեթև աշխատանքն ու զվարճալիքները վոչ միայն վնաս չեն, այլև անհրաժեշտ են:

Որենքով սահմանված 63 որվա արձակուրդից հետո մայրը կարող է վերադառնալ իր սովորական աշխատանքին: Ծանր ֆիզիկական և դիշերային աշխատանքից ծծմորն ըստ որևնքի պետք է աղատել:

## ԲՆԱԿԱՆ ԱՆՈՒՑՈՒՄ

Մայրն ամեն անգամ յերեխային կերակրելուց առաջ մաքուր լվացված ձեռքերով պետք է ստինքների պտուկները լվանա յեռացրած տաք ջրի կամ 3<sup>0</sup>/<sub>0</sub> բորաթթվի լուծույթի մեջ թաթախված բամբակով:

Առաջին մի քանի կաթիլ կաթը պետք է թափել վորի հետ միասին հեռացվում են և պատահաբար ստինքների վրա ընկած բացիլները: Վոչ մի դեպքում դրանից ավելի կաթ իզուր տեղը չթափել:

Կերակրելիս ծծմայրը պետք է հարմար դիրք ընդունի և բռնելով ստինքը, ողնի մանկանը ծիծը ծծելուն: Անհրաժեշտ է հետևել, վոր ծծելիս մանուկը բռնի ամբողջ պտուկն իր շրջանակի հետ միասին և նրա քիթը չծածկվի ու շնչատությունը չխանգարվի: Կերակրելուց հետո ստինքը պետք է լվանալ յեռացրած սառը ջրով և չորացնել մաքուր փափուկ շորով:

Առաջին որվանից մանկանը պետք է սովորեցնել վորոշ կարգավանության: Ամենանպատակահարմարն է կերակրել 3 ժամը մեկ անգամ մինչև 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> շաբաթական հասակը, 3<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ժամը մեկ անգամ մինչև 7—8 շաբաթ և 2 ամսից սկսած 4 ժամը մեկ անգամ, այսինքն 2 է ժամում 5 անգամ: Կերակրելու ժամերը հետևյալն են:

Մինչև 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> շաբաթ հետևյալ ժամերին 6, 9, 12, 15, 18, 21 և 24  
» » 8 շաբաթ » » » » 6, 9<sup>1</sup>/<sub>2</sub>, 13, 16<sup>1</sup>/<sub>2</sub>, 20, 23<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
» » 1 տարեկան հասակը 6, 10, 14, 18, 22:

Կերակրման ժամերը կարելի է փոխել նայած մոր աշխատանքի ընդյոթին, բայց, իհարկե, պետք է աշխատել վորքան կարելի է քիչ փոփոխման յենթարկել նշված ընդմիջումները, մոր և մանկան հանգստանալու նպատակով, պահպանել 6 ժամից վոչ պակաս դիշերային ընդմիջում: Առանձին դեպքերում նշանակած ժամից 15—20 րոպե առաջ կամ ուշ կերակրելը վոչ մի վնաս չի կարող հասցնել մանկանը:

Յուրաքանչյուր անգամ պետք է տալ միայն մեկ ստինքը՝ պահպանելով վորոշ հերթականություն:

Յերկու ստինքը միանգամից տալ կարելի է միայն կաթի անբավարար քանակի դեպքում—այն էլ միայն բժշկի ցուցմունքով:

Ամեն անգամ կերակրել 10—15 րոպե, համեմայն դեպս 20—25 րոպեից վոչ ավելի: Նորմալ ծծող մանուկը 5 րոպեյում կարող է ծծել պահանջվող կաթի ամբողջ քանակի 50<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-ը: Պետք է հետևել վոր նա ընդմիջումներ չանի: Յուրաքանչյուր անգամ ստինքը պետք է լրիվ դատարկվի: Յեթե ծծելուց հետո դարձյալ կաթ է մնացել, պետք է կթել մինչև վերջին կաթիլը: Միայն այդ դեպքում ստինքների կաթնատու ընդունակությունները կպահպանվեն:

Ծծած կաթի քանակը կարելի է պարզել, կշռելով մանկանը մինչև կերակրելը և կերակրելուց հետո: Ծծած կաթի քանակը պետք է լինի՝



2 շաբ. մինչև 6 շաբ. հասակը մանկան քաշի  $\frac{1}{5}$  մասին հավասար:  
 6 շաբ. » » 4 ամիս » » » » »  $\frac{1}{6}$  » » » » »  
 4 ամսից » » 6 ամիս » » » » »  $\frac{1}{7}$  » » » » »  
 6 » » » » 9 » » » » »  $\frac{1}{8}$  » » » » »

Որինակի համար, յեթե 3 ամսական մանուկը քաշում է 5 կիլո, ուրեմն պետք է ծծի  $\frac{5000}{6} = 835$  գրամ կաթ, այսինքն իր քաշի մեկ վեցերորդ մասը:

Առողջ մոր կաթը սովորաբար բավարարում է մանկանը և կաթի քանակի վորոշումն անհրաժեշտ է միայն այն դեպքում, յերբ մանկան կշիռը չի ավելանում: Նորմալ մանուկը կրծքի կաթով կարող է զարգանալ մինչև 5—6 ամսական հասակը: Նպատակահարմար է 4 ամսական հասակից մանկանը տալ մրգի, բանջարեղենի և պտուղների հյութ: Հյութն սկսել  $\frac{1}{2}$  թեյի գդալից որը 1—2 անգամ և աստիճանաբար ավելացնելով 5—6 ամսական հասակում հասցնել 4—6 թեյի գդալի (20—30 գրամի):

### ՀԱՎԵԼՅԱԼ ՍՆՈՒՆԴ

5—6 ամսական հասակից մանուկն արդեն չի բավարարվում միայն մոր կրծքի կաթով, նույնիսկ այն դեպքում, յերբ ստինքնիտն ունեն նորմալ կաթնատու հատկություն: Այդ հասակից, աճող մանկանն անհրաժեշտ է լրացուցիչ կեր տալ: Հակառակ դեպքում այդ հասակում նկատվում են մանկան զուսուտում, ռախիտի նշաններ և այլն:

Լրացուցիչ կեր տալիս անհրաժեշտ է ա) հավելյալ սնունդը տալ աստիճանաբար, սկսելով փոքր քանակից և միայն մի վորևե սննդատեսակից:

Յերբ մանուկը կընտելանա այդ սննդին, կարելի յե անցնել մի այլ տեսակ լրացուցիչ կերի, նույնպես աստիճանաբար. բ) հավելյալ կերն սկզբում պետք է լինի ջրիկ, վորպեսզի մանուկն առանց դժվարություն կարողանա ընդունել այն ( $\frac{5}{10}$  կաշա). գ) աստիճանաբար պտկասեցնելով կաթի քանակը և անցնելով ավելի թանձր սննդի պետք է մանկանն ընտելացնել կերակուրը գդալից ընդունելուն, ծամելուն և այլպիսով թեթևացնել հետագայում ավելի կոշտ կերակրին անցնելու հնարավորությունը:

### ՀԱՎԵԼՅԱԼ ՍՆՈՒՆԴԸ ՊԵՏՔ Ե ԴԱՍԱՎՈՐԵԼ ՄՈՏԱՎՈՐԱՊԵՍ ՇԵՏԵՎՅԱԼ ԿԵՐՊՈՎ

5—6 ամսում	. . . . .	5 <sup>0</sup> / <sub>10</sub> -ոց մաննի կաշա
6—7 »	. . . . .	10 <sup>0</sup> / <sub>10</sub> -ոց » » »
5—6 »	. . . . .	կիտել
6—7 »	. . . . .	պյուրե բանջարեղենից
6—7 »	. . . . .	թարմ մրգից պյուրե
5 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> —6 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> »	. . . . .	պյուրե խնձորից
6—7 »	. . . . .	խորոված խնձոր
7—8 »	. . . . .	մուսա
7—8 »	. . . . .	մսի բուլյոն
8—9 »	. . . . .	սուխարի, թխվածք:
9—10 »	. . . . .	ձվի դեղնուց (վեցորյակում 1—2 անգամ)
9—10 »	. . . . .	Փարշ մսից
12—14 »	. . . . .	կատկետ մսից (վեցորյակում 1—2 անգամ):

Մինչև իր կյանքի 5—6-րդ ամիսը, մանուկը, ինչպես առաջինը, բացի մոր կաթից ուրիշ սննդի կարիք չի զգում և միայն այս հասակից լրացուցիչ սննդի կարիք է զգում:

Յերկաթի, ֆոսֆորի և կրի աղերը մոր կաթի մեջ բավարար քանակով չեն պարունակվում, իսկ յերեխայի զարգացման և ամրացման համար դրանք անհրաժեշտ են:

Բուսական մթերքները (ալյուրը, կրուպան և բանջարեղենը) իրենց մեջ պարունակում են այդ աղերից մեծ քանակով: Այդ պատճառով էլ 5—6 ամսական հասակից մանկանը պետք է կրծքի հետ միասին տալ կաշա, պյուրե բանջարեղենից և մըրգեղենից ու պտուղների հյութ: 3—4 ամսական հասակից ողտակար է մանկանը տալ հում մրգի հյութ: Սկզբում տրվում է մեկ թեյի գդալ որը մեկ անգամ ուտելուց  $\frac{1}{2}$  ժամ առաջ, հետագայում 5—6 որը մեկ անգամ ավելացնել մեկական թեյի գդալ և հասնել որը 4—6 թեյի գդալի (30—40 գրամ):

Հյութերի ընտրությունը կախված է տարվա յեղանակից, ամռանը յիլազի, բալի, հաղարջի (սմորոդինայի) հյութ, աշնանը—խաղողի, պամիլոսի, ձմռանը—նարնջի, լիմոնի, մանգարինի, գաղարի, կաղամբի և այլն: Կարելի յե խառնել խաղողի հյութը գաղարի հետ և այլն:



Վորպես առաջին հավելյալ սնունդ (5—6 ամսում) սովորաբար տրվում է 5<sup>0</sup>/<sub>10</sub> մաննի կաշա ջրով և կաթով յեփած: Վորոշ դեպքերում, որինակ, արյանսա կափության, ռախիտի, եքստրաատիվ դիատեզի դեպքում, այն յերեխաների համար, վորոնք ստանում են բավարար քանակով կրծքի կաթ, նպատակահարմար է կաշան պատրաստել վոշ թե կաթի, այլ բանջարեղենի բուլյոնով: Միայն պետք է հիշել, վոր բանջարեղենի բուլյոնը ստամոքսաղիքային սխտեմից թույլ յերեխաների մեջ առաջացնում է խանգարումներ, այսպիսի դեպքերում բանջարեղենի բուլյոնը պետք է փոխարինել մսի թույլ բուլյոնով:

Այդպիսով, 6-րդ ամսում մանուկը կստանա.

- առավոտյան ժամը 6-ին կուրծք
- » » » 10-ին » »
- ցերեկվա ժամը 2-ին 5<sup>0</sup>/<sub>10</sub> մաննի կաշա
- յերեկոյան ժամը 6-ին կուրծք
- » » » 10-ին » »

Յերբ մանուկը բուրբուլին ընտելացավ այդ կաշային, կարելի յե մտցնել մրդի կամ պտուղների հյուսթ, հետո կաշա կիսելի հետ:

7 ամսից անցնել ավելի թանձր կաշայի և բանջարեղենի պյուրեյի: Այդ հասակում մանուկը պետք է ստանա որը 3 անգամ կուրծք և 2 անգամ հավելյալ կեր:

**ՄԵՆՅՈՒ 6<sup>1</sup>/<sub>2</sub>—7<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ԱՄՍԱԿ. ՄԱՆԿԱՆ ՀԱՄԱՐ**

- Առավոտյան ժամը 6-ին . . . . կուրծք
- » » » 10-ին . . . . մաննի կաշա (կարելի յե կիսելի հետ)
- ցերեկվա ժամը 2-ին . . . . կուրծք
- Յերեկոյան ժամը 6-ին . . . . բանջարեղենի պյուրեի
- » » » 10-ին . . . . կուրծք:

Յելը մանուկը սովորեց բանջարեղենի պյուրեյին, կալ ելի յե ավելացնել խորոված խնձոր, խնձորի պյուրեի:

Նպատակահարմար է կաշային կամ պյուրեյին ավելացնել չնչին քանակով մսի ֆարշ, կամ մանրացրած լյարդ և ուղեղ, վորոնք հարուստ են վիտամիններով, լիպովիդներով, յերկաթով և այլն:

8 ամսական նորմալ մանկան մենյուեն արդեն բաղկացած

և շատ զանազան ուտելիքներից: Նրա սննդին առտիճա նաբար ավելանում է կամպոտ, մսի բուլյոն, սուխարի, թխվածք, քամած մածուեն, լոռ և այլն:

**ՄԵՆՅՈՒ 7<sup>1</sup>/<sub>2</sub>—8<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ԱՄՍ. ՄԱՆԿԱՆ ՀԱՄԱՐ**

- Առավոտյան ժամը 6-ին . . . . կուրծք
- » » » 10-ին . . . . կաշա, կիսել
- ցերեկվա ժամը 2-ին . . . . կուրծք, սուխարի կամ թխվածք խնձորի պյուրեյի հետ
- յերեկոյան ժամը 6-ին . . . . բուլյոն սուխարիով, պյուրե բանջարեղենից
- յերեկոյան ժամը 10-ին . . . . կուրծք:

9—12 ամսական մանկան դիետայի մեջ կարելի յե մտցնել միտ ավելի նկատելի քանակով մանկական քուֆտի ձևով, իսկ հետո կատլետ: Կարելի յե տալ բանջարեղենի կատլետ: Այդ շրջանում ցանկալի յե տալ և ձվի դեղնուց սկզբում վեցորյակը 1—2 անգամ, հետագայում՝ 2—3:

Չուն ամրողությամը կարելի յե տալ 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> տարուց հետո: Այն որվանից, յերբ մանուկը ստացավ կաշայի առաջին բաժինը, աստիճանաբար պետք է ավելացնել նրա հավելյալ սնունդը և նախապատրաստել կրծքից կտրելուն:

Կրծքից կտրելու նախորյակին մանուկը մոտավորապես պետք է կերակրվի հետևյալ ժամերին.

- Առավոտյան ժամը 6-ին . . . . կուրծք
- » » » 10-ին . . . . կաշա, կամ մեկ բաժակ կաթ սուխարիով,
- կեսորվա ժամը 2-ին . . . . բուլյոն կրուպայով, պյուրե բանջարեղենից:
- Յերեկոյան ժամը 6-ին . . . . կաշա, կիսել
- » » » 10-ին . . . . կուրծք կամ կաշա կիսելի հետ:

Յեթի մալը մտադիր է կրծքից կտրելու, այդ դեպքում նրան միայն մնում է առավոտյան կամ յերեկոյան իր կրծքով կերակրելու փոխարեն տալ մեկական բաժակ յեռացրած կովի թարմ կաթ կամ կաշա:

Նորմալ զարգացող մանկանը կրծքից պետք է կտրել 12—13 ամս. հասակում: Վորոշ դեպքերում թույլ և տրվում ավելի շուտ կամ ուշ կտրել կրծքից, նույնիսկ ամենատողջ մանկանն ամսան



ամիսներին կրծքից կտրել չի թուլատրվում: Մինչև ամռան շոգերն ընկնելը մանուկը պետք է արդեն ընտելացած լինի իրեն արվելիք հավելյալ սննդին:

Բացի այդ, կրծքից չի կտրելի կտրել ստամոքսաղիքային հիվանդութունների ժամանակ և վորևե սուր ընթացող հիվանդության դեպքում:

Միայն և այն կարծիքը, թե հղի կնոջ կաթը փաստակար ե յերեխայի համար: Հղի կինը, կարիք յեղած դեպքում, կարող է կերակրել մինչև նույնիսկ հղիության վերջը:

Կրծքից կտրելուց հետո յուրաքանչյուր մայր մտահոգված է այն խնդրով, թե ինչով կերակրի մանկանը և ինչպես պատրաստի այդ սնունդը:

Մեկ տարուց բարձր հասակ ունեցող մանուկներն սնունդը ձիշտ կազմակերպելն այնքան էլ հեշտ խնդիր չէ:

Բավական չէ միայն իմանալ, թե ինչ կտրելի յե տալ այդ տարիքի յերեխային, անհրաժեշտ է իմանալ, թե ինչպես պատրաստել այդ սննդամթերքը, վորպեսզի նրա թանգարժեք նյութերը չփչանան:

Անհրաժեշտ է, վոր որվա ընթացքում միևնույն կերակրատեսակը չկրկնվի: Միևնույն ժամանակ պետք է հիշել, վոր յերեխաների համար անհրաժեշտ են միրգ և բանջարեղեն հում վիճակում (զաղար, կաղամբ, վարունգ, կանաչ սոխ, բողկ, պամիր, խնձոր, խաղող և այլն) նախապես մաքուր լվանալով այն: Ընդհանուր առմամբ պետք է առել, վոր յերեխաների սնունդը պետք է կազմակերպվի այլ կերպ, քան չափահասների նը. նախ չափահասների սնունդը մանկան համար շատ կուպիտ է՝ մանուկը չի կարող այն մարտել, քանի վոր ատամներ չունենալու կամ նրանց սակավության պատճառով չի կարող ծամել-մանրացնել: Յերկրորդ՝ յերեխայի համար կերակուրը վոչ միայն ծառայում է վորպես միջոց լրացնելու այն եներգիան, վոր նա վատնում է, այլև նյութ է հանդիսանում նրա որգանիզմի աճման ու զարգացման համար: Չպետք է մոռանալ, վոր 1—3 տարեկան յերեխաներն անընդհատ շարժման մեջ են գտնվում և ավելի շատ եներգիա յեն կորցնում:

Յերեխաների աճումն ու զարգացումը տարբեր հասակում տարբեր կերպով է կատարվում: 0—2 տարեկան յերեխաներն ավելի արագ են աճում, նախադպրոցական հասակում ավելի շատ կլորանում են (3—6 տարեկան), մոտավորապես 7 տարե-

կան հասակում սկսում են ձգվել—բոյ քաշել: Այդ պատճառով էլ զարգացումն ըստ առանձին տարիների պահանջում է յուրահատուկ սնունդ:

Չի կտրելի ամեն տարիքի յերեխաների համար միևնույն սննդաբաժինը պատրաստել:

Ինչպես հայտնի յե, յուրաքանչյուր սննդանյութի գլխավոր բաղադրիչ մասերը կազմում են սպիտակուրը, ճարպերը, ածխաջրատները և աղերը, վորոնք տարբեր քանակությամբ են շինում զանազան մթերքներն մեջ:

Սպիտային կերակուրներ են հանդիսանում առավելապես ձուն, միսը, ձուկը, լոռը, կաթը:

Ճարպային կերակուր—յուղը, բուսական և կենդանական ճարպերը, միսը, ընկույզը և այլն:

Ածխաջրատ—սալա պարունակող կերակուր—հացը, շաքարը, մեղրը, ալյուրը, կարտոֆիլը, բանջարեղենը, պտուղները և այլն:

Բանջարեղենի կանաչ մասերում, ինչպես և կաթի մեջ պարունակվում են զգալի քանակով հանքային աղեր, վորոնք յերեխայի սննդի համար եյական նշանակություն ունեն: Առանձնապես աղերով հարուստ են կաղամբը, կաթը, հացը և այլն: Առանձին սննդամթերքներ վորոշ աղերով ավելի յեն հարուստ օրինակ՝ խնձորը, պտուղները և գազարը շատ յերկաթ են պարունակում: Վերոհիշյալ սննդարար մասերից բացի, յերեխայի սննդի համար անհրաժեշտ են նաև վիտամիններ, վորոնք մեծ նշանակություն ունեն յերեխայի կանոնավոր զարգացման և աճման համար և վորոնց շնորհիվ ավելանում է յերեխայի որգանիզմի դիմադրողականությունը հանդեպ հիվանդությունների:

Այդ վիտամինների շնորհիվ նմանապես լավանում է սննդի յուրացումը: Այն դեպքում, յեթե սննդի մեջ չկա բավականաչափ վիտամին, կամ յեթե այդպիսիք միանգամայն բացակայում են, յերեխայի որգանիզմում զանազան խանգարումներ են առաջանում և որգանիզմը հիվանդանում է: Վիտամինների զանազան տեսակները պայմանականորեն նշվում են A, B, C, D տառերով:

«A» վիտամինը մեծ նշանակություն ունի մանկան կանոնավոր աճելու խնդրում: «A» վիտամինը մեծ քանակով պարունակվում է կարագի, ձվի, անարատ կաթի, ձկան յուղի, լյարդի, սպանաղի, սալաթի, գազարի մեջ: «A» վիտամինի բացակայությունից սկսում են ցավել յերեխայի աչքերը՝ աչքի







առողջ ե (հիվանդ չի տուբերկուլյոզով, բրուցելոզով և այլ վարակիչ հիվանդութուններով) և յեթե կթեխու ժամանակ պահպանվում են անհրաժեշտ սանիտարական պահանջները: Յեթե կաթի յերեօր քաշած ե, նշանակում ե «Ա» վիտամինից զրկված ե:

Բացի կաթից, մեկ տարուց բարձր յերեխաներին կարելի յե տալ սուսլ, որը մեկ անգամ չափավոր քանակով:

Այդ հասակի յերեխաներին միս տրվում ե որը մեկ անգամ, մեկ ճաշի դրալից վոչ ավելի և մանրացած դրությամբ:

Բոլորին հայտնի յե, վոր այդ հասակի յերեխաներն անհրաժեշտ քանակով առամներ չունեն և հաճախ կերակուրը չեն կարողանում լավ ծամել-մանրացնել, ուստի դրանց տրվելիք սնունդը պետք ե մանրացված և դյուրամարս լինի:

Բայց վորպեսզի յերեխան սովորի ծամել, վորպեսզի նրա առամները նորմալ դարգանան, անհրաժեշտ ե փափուկ սննդի հետ միասին յերեխային տալ և սուխարի, կամ չորացրած հաց, բուլկի և այլն:

2½ տարեկան յերեխան ունի համարյա բոլոր կաթնատամները (20 ատամ), այդ հասակում կարելի յե տալ ավելի պինդ կերակուր, բայց պետք ե հետևել, վոր նա լավ ծամի, հետո կուլ տա:

Մնում ե մի քանի դիտողութուն անել առանձին սննդամթերքների վերաբերյալ:

Չուն հարուստ ե սպիտակուցով ու ճարպով: Բացի այդ՝ ձվի դեղնուցն իր մեջ պարունակում ե մեծ քանակով վիտամին «Ա»: Չնայած դրան՝ ծնողների մեծ մասը ձուն շատ սահմանափակ քանակով են տալիս յերեխաներին:

Ճիշտ ե, հաճախ եքսուդատիվ դերատեղ ունեցող յերեխաների մաշկային ցանցը ձվից ուժեղանում ե, բայց և այնպես, անհիմն կերպով ձվից ձեռնպահ մնալն ավելորդ ե:

Չուն պետք ե տալ յերեխային առնվազն հնգորյակը 2 անգամ: Մանավանդ ձվի դեղնուցը, դեռ 6 ամսական հասակից, յերեխաները բավականին լավ են մարսում: Չվի դեղնուցը պետք ե հարել շաքարավաղի հետ, ավելացնել քիչ լիմոնի հյութ, վորը և դուրեկան ե դարձնում և հարուստ ե «Վ» վիտամինով:

Կակաոն և շոկոլադը հաճախ դերագնահատվում են, բայց պետք ե շեշտել, վոր մանկան սննդի մեջ դրանք անհրաժեշտ չեն և կարելի յե բոլորովին չզործածել:

Քաղցրեղենը (թխվածքը, շոկոլադը, կոնֆետը, չուչխելը և այլն) նույնպես անհրաժեշտ չե 0—2 տարեկան յերեխաները:

համար: Անհրաժեշտ քանակով շաքարը յերեխան միշտ կարող ե ստանալ իր սննդի հետ: Ամենալավ քաղցրեղենն այդ հասակի յերեխայի համար մրգեղենը և պտուղներն են: Հասկանալի յե, վոր գործածելուց առաջ մրգեղենը և պտուղները պետք ե լվանալ յեռացրած ջրով, յեթե անհրաժեշտ ե կճպել, դուրս հանել միջուկը—կորիզը: մանր կտրտել և ապա տալ յերեխային:

Յերկու տարուց բարձր յերեխաների համար վերև հիշված քաղցրեղենն անհրաժեշտ ե: Համենայն դեպս մանուկներին քաղցրեղեն տալու դեպքում պետք ե աշխատել անմիջապես կերակրելուց հետո տալ և վոչ մի դեպքում չտալ ընդմիջումների ժամանակ, վորովհետև քաղցրեղենը փչացնում ե մանկան ախորժակը:

Յերեք տարուց հետո յերեխան կարող ե ուտել չափահասների հետ միասին, բայց նա չպետք ե ստանա կծու, աղի կամ թթու կերակուրներ, վորոնք հաճախ լինում են չափահասների սեղանին: Մյուս կողմից, հաշվի առնելով աճող որգանիզմի պահանջները, պետք ե ընդհանուր սննդին ավելացնել յերեխայի համար անհրաժեշտ սննդամթերքը՝ կաթ, միրգ, բանջարեղեն և այլն:

Մանկան ճաշը պատրաստելու համար ցանկալի յե ունենալ հատուկ ամանեղեն մանր չափերի: Ամենալավը դա ալյումինե ամանեղենն ե: Եմալի ամանեղենը վտանգավոր ե, ուժեղ կրակից, կամ խառնելու ժամանակ կարող ե եմալի կտորները թափվել և կուլ գնալ սննդի հետ:

Կերակրի լիարժեքության հարցում մեծ դեր են խաղում կերակուր պատրաստելու տեխնիկան, յեղանակները և սննդամթերքի թարմությունը:

Անկանոն կերպով մշակված կերակուրը չունի այն արժեքը, ինչ վոր ունի կանոնավոր կերպով մշակվածը: Կերակրի պատրաստումը պահանջում ե գիտելիք: Բերինք մի քանի որինակ: Տաքացրած կաթը, կամ յուղը զրկվում են վիտամիններից, մինչդեռ վերջիններս պահպանվում են թարմ յուղի և թարմ կաթի մեջ: Գործըշիով յեփած բանջարեղենը պահպանում ե իր աղերն ու վիտամինները, իսկ ջրի մեջ յեփելու դեպքում վերջիններս մասամբ վոչնչանում են, մասամբ ել անցնում են ջրի մեջ: Այդ պատճառով նպատակահարմար ե բանջարեղենի ջուրն ոգտագործել պյուրեյի կամ կաշայի համար: Վորոշ ժամանակ ջրի մեջ թողած բանջարեղենը կորցնում ե իր աղերը:



Կրկնակի տաքացումից մթերքները կորցնում են իրենց վիտամինները: Կարտոֆիլը նպատակահարմար է յեփել կճեպով, կամ կճեպելու դեպքում այնքան ջուր ածել, վոր ջուրը ծծվի կարտոֆիլի մեջ:

Մանկական սննդից պետք է հանել ճարպոտ բաժինները— աղի կծու սոուսները, վոգելից խմիչքները, մեծ քանակով քաղցրեղենը և թթուն, դժվարամարս բանջարեղենը, մուգ թեյը, բնական սուրճը և այլն:

Չ տարեկանից բարձր յերեխաներին թուլատրելի չի, մանավանդ ակտրժակը բացելու նպատակով, պանրի, սիլոդկայի, խավիարի, կալբասի ոգտագործումը: Իհարկե, դրանք մանկական սննդի անհրաժեշտ մասը չեն կարող կազմել և առողջ մանկան համար նույնիսկ ավելորդ են. իսկ չափից դուրս ոգտագործելը ֆլասակար է:

Մանկան համար պատրաստված սնունդը պետք է լինի սնունդարար, պարունակի իր մեջ անհրաժեշտ քանակով կալորիա և մշակված լինի համապատասխան կերպով:

Մանկան համար պատրաստված սնունդը պետք է լինի համեղ, զուրկ զանազան սուր հոտից և համից: Կերակրել մեջ պարունակվող արժեքավոր սննդանյութի քանակը վորոշվում է պայմանական չափով—կալորիայով:

### ԻՆՉՊԵՍ ՎՈՐՈՇԵԼ ԿԵՐԱԿՐԻ ԿԱԼՈՐԻԱՆ

Կալորիան դա ջերմային միավոր է: Ձերմության այն քանակը, վորն անհրաժեշտ է մեկ լիտր ջրի ջերմությունը բարձրացնելու մեկ աստիճանով, կլինի մեկ մեծ կալորիա:

Կերակուրն ուտելուց և մարսելուց հետո մեր հյուսվածքներում պետք է այրվի (օքսիդանա, տարրալուծվի), վորի ժամանակ արտադրում է եներգիա-ջերմություն և դրա համար ել ընդունված է կերակրի քանակական արժեքն արտահայտել ջերմության միավորների քանակով, վորոնք ստացվում են մեր օրգանիզմում: Պարզված է, վոր յուրաքանչյուր 100 գրամ մթերքի տված կալորիաների թիվը տարբեր է լինում:

Այդ տարբերությունը պայմանավորված է մթերքի մեջ յեղած սննդային նյութերի քանակով, այլ խոտքով, կալորիայի քանակը պայմանավորված է սննդամթերքի քիմիական բաղադրությունով:

### Որ ինակի համար վերցնենք հետևյալ մթերքները:

160	գրամ կարագը տալիս է . . . . .	800	կալորիա
100	» թթու սերը (սմետան) . . . . .	356	»
»	» սպիտակ հացը . . . . .	241	»
»	» տավարի միսը . . . . .	138	»
»	» հավի միսը . . . . .	174	»
—	» ձվի դեղնուցը . . . . .	65	»
—	» ամբողջ ձուն . . . . .	75	»
100	գրամ կովի կաթը . . . . .	67	»
»	» ծծմոր կաթը . . . . .	70	»
»	» լոռ (սվորոգ) . . . . .	222	»
»	» պանիրը . . . . .	283	»
»	» ցորենի ալյուրը . . . . .	325	»
»	» մաննի կրուպան . . . . .	324	»
»	» զանազան կրուպաներ . . . . .	353	»
»	» սև հացը . . . . .	220	»
»	» ցորենի հացը . . . . .	253	»
»	» սուխարին . . . . .	346	»
»	» կարտոֆիլը . . . . .	72	»
»	» գազարը . . . . .	41	»
»	» բազուկը . . . . .	34	»
»	» գունավոր կաղամբը . . . . .	26	»
»	» սպիտակ կաղամբը . . . . .	58	»
»	» սալաթը . . . . .	15	»
»	» սպանաղը . . . . .	29	»
»	» սոմատը . . . . .	18	»
»	» վարունգը . . . . .	12	»
»	» լոբին . . . . .	252	»
»	» սիսեռը . . . . .	271	»
»	» խնձորը . . . . .	24	»
»	» տանձը . . . . .	46	»
»	» սալորը . . . . .	58	»
»	» բալը . . . . .	45	»
»	» հաղարջը . . . . .	22	»
»	» յեխազը . . . . .	41	»
»	» խաղողը . . . . .	42	»
»	» մորին . . . . .	31	»

2936  
40





Մանուկների համար ավելի հաճախ գործադրվող կաթնա-  
խառնուրդների մեջ կալորիաների քանակը հետևյալն է՝

100 գրամ ծծմոր կաթում . . . . .	65—70	կալորիա
» » կովի կաթում . . . . .	65	»
Յերկար քաշած կովի կաթում . . . . .	38—	»
Թթու սեր (ամեաան) . . . . .	128	»
100 <sup>0</sup> / <sub>0</sub> շաքարի սերուպը . . . . .	380	»
100 գրամ բրնձի ջուրը (отвар) առանց շաքարի 6 խառնուրդ №2 (բրնձի ջրով) . . . . .	54	»
» » 3 » » . . . . .	66	»
Չեռնի-կլեյնշմիդտի խառնուրդ № 1 . . . . .	68	»
» » » № 2 . . . . .	68	»
» կաշա մորո » № 2 . . . . .	144	»
» Բիդերաի խառնուրդ № 1 . . . . .	51	»
» » » № 2 . . . . .	54	»
» » » № 3 . . . . .	58	»
» » » № 4 . . . . .	62	»
» » » № 5 . . . . .	66	»
Թան առանց շաքարի . . . . .	38—40	կալորիա
» շաքարով . . . . .	54—56	»
ոպիտակուցային կաթ . . . . .	60	»
մաննի կաշա 5 <sup>0</sup> / <sub>0</sub> . . . . .	80	»
	(կաթով, կարագով)	
մաննի կաշա 10 <sup>0</sup> / <sub>0</sub> . . . . .	100	»
	(կաթով, կարագով)	
100 գրամ բրնձի կաշա կաթով . . . . .	122	կալորիա
« » գրեչնեի կաշա . . . . .	81	»
բանջարեղենի պյուրե . . . . .	100	»
կարտոֆիլի պյուրե . . . . .	124	»
գաղարի պյուրե . . . . .	108	»
կիտեղ չեռնիկայից . . . . .	87	»
» կաթից . . . . .	111	»
պյուրե խնձորից . . . . .	90	»
հում քերած խնձոր . . . . .	57	»
մրգի հյութ շաքարով . . . . .	100	»

Այս աղյուսակներից յերեռում է, վոր միևնույն քաշ ունե-

ցող տարբեր մթերքները տարբեր չափի կալորիա յին պարու-  
նակում իրենց մեջ: Յուրաքանչյուր հասակ իր եներգլայի ծախ-  
սը ծածկելու համար պահանջում է համապատասխան քանակու-  
թյամբ կալորիաներ:

ԱՅԱ ՔԱՇԻ ՄՈՏԱՎՈՐ ՄԻՋԻՆ ՆՈՐՄԱՆԵՐՆ ԱՌՈՂՋ  
ՄԻՋԱԿ ՅԵՐԵՆԱՅԻ ՀԱՄԱՐ

Տարիք	Նորմալ քաշը	Կիլոգրամ քաշին անհրաժեշտ կալորի- այի քանակը (netto)	Կալորիա (netto)
1	9,9—10,2	105—95	մինչև 1050
1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	11,0—11,1	100—90	» 1100
2	12,4—12,7	98—88	» 1200
3	14,4—14,7	96—86	» 1300
4	15,9—16,5	95—85	» 1400
4—5	—	— —	1400—1800
5—7	—	— —	1800—2250

Ամենազլխավորն այն է, վոր մանկական հասակի սնունդը  
կազմակերպելիս անպայման հաշվի առնվեն յերեխայի տարիքը,  
նրա առանձնահատկությունները և առողջությունը:

Մասամբ ել պետք է հաշվի առնել յերեխայի ճաշակը:

Գործնականում մտուրի մանուկների համար բավական է  
ունենալ 2 հիմնական մենյու՝ 0-ից մինչև 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> տարեկան խմբի  
և 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> մինչև 4 տարեկան հասակի համար: Ինչ վերաբերում է  
նրան, թե որը քանի անգամ կերակրել մանկանը, ավելի նպա-  
տակահարմար է մինչև 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> տարեկան կերակրել 5 անգամ, իսկ  
1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>—4-ը—4 անգամ:

**ԻՆՉՊԵՍ ՀԱՇՎԵԼ ՋԱՇԵՐԻ ԿԱՆՈՐԻԱՆ**

1. Մննդամթերքը տալիս է մնացորդ (վոսկոր, կճեպ, ջլեր  
և այլն):

2. Ընդունված սննդամթերքը հարյուր տոկոսով չի մարո-  
վում, մեկ մասը մնում է անմարս: Կալորաժը հաշվելու ժամա-  
նակ այդ պետք է հաշվի առնել:



I որինակ. գրեհնեվի կրուպան ունի 10 տոկոս մնացորդ: Մեկ կիլո գրեհնեվի կրուպան տալիս է 3140 կալորիա: Վորոշելու համար անպետք մասերի քանակը 2000 գրամ գրեհնեվի կրուպայի մեջ.  $2000 - X = \frac{2000 \cdot 10}{100} = 200$  գրամ անպետք մասեր:

**ՄԵՆԴԻ ՀԱՄԱՐ ՊԻՏԱՆԻ ՄԱՍԵՐԸ**

2000 գր. - 200 գր. = 1800 գր.  
 կալորաժը  $\frac{1000 - 3140}{1800 - X} = \frac{1800 \cdot 3140}{1000} = 5652$  կալորիա:  
 II որինակ միս. միջակ տավարի միսն ունի 18 տոկոս մնացորդ, մեկ կիլոն տալիս է 1080 կալորիա: Ուտելու համար անպետք մասերի քանակը 5000 գրամի մեջ  $= \frac{100 - 18}{5000 - X} = \frac{5000 \cdot 18}{100} = 900$  գրամ:  
 Ուտելու համար պիտանի մասերի քանակը = 5000 գրամ - 900 գր. = 4100 գրամ:  
 կալորաժը  $\frac{1000 - 1080}{4100 - X} = \frac{4100 \cdot 1080}{1000} = 4428$  կալորիա:

Նույն ձևով վորոշվում է սննդամթերքի մյուս մասի կալորաժը:

**Այսպիսով.—**

Գրեհնեվի կրուպայի 2 կիլոն տալիս է 5652 կալորիա	
կարտոֆիլի . . . . . 15 » » » 7031,25 »	
տավարի մսի . . . . . 5 » » » 4428,00 »	

Պատրաստ ճաշերի կալորաժն ստուգելու համար, այն չափով ինչ չափով, վոր խոհանոց մտած հում մթերքներն ընկնում են ընդհանուր կախսայի մեջ, պետք է ավյալ ճաշերի համար բաց թողնված հում մթերքների կալորաժը վորոշել համաձայն սննդամթերքի կալորաժի աղյուսակի:

1. Միսոսմանակ խոհանոցից պետք է ստանալ ավյալ ճաշի բաղադրական և իմանալ, թե քանի հոգու համար է պատրաստվում այդ ճաշը:

2. Նախ քան բաղադրակայի կալորաժի հաշվառում կատարելը պետք է վորոշել սննդի համար վոչ պիտանի մասերի քանակը և ավյալ բաղադրակայի քաշից դուրս հանել:

3. Վորոշել սննդի համար պիտանի մասերի կալորաժը համաձայն ցուցակի:

Որինակ.— Ճաշի բաղադրական 2 տեսակից

1. Սուպ—պյուրե կարտոֆիլից
2. Կաշա գրեհնեվի կրուպայից բաղադրվա 10 հոգու համար գրեհնեվի կրուպա . . . . . 400 գրամ  
 կարագ . . . . . 100 »  
 կաթ . . . . . 2000 »  
 կարտոֆիլ . . . . . 1500 »  
 սոխ . . . . . 50 »  
 շաքար . . . . . 20 »

400 գրամ գրեհնեվի կրուպան տալիս է 1412 կալորիա	
100 » կարագը » » 762 »	
2000 » կաթը » » 1340 »	
20 » շաքարը » » 77,56 »	
1500 » կարտոֆիլը » » 1080 »	
50 » սոխը » » 15 »	

ընդամենը 4686,56 կալորիա  
 10 հոգու համար

Մեկ ճաշը մեկ մանկան համար =  $4686,56 : 10 = 468,5$  կալորիա:



ՄՈՏԱՎՈՐ ՄԵՆՅՈՒ 1—1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ՏԱՐԵԿԱՆ  
ՄԱՆՈՒԿՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

ԱՌԱՎՈՏՅԱՆ ԺԱՄԸ 8-ԻՆ

1. Շիլա գրեչնեի կրուպայից, բրնձից, մաննի կրուպայից կաթով կամ ջրով ու կարագով 1 բաժակ:

2. Սուրճ կաթով <sup>1</sup>/<sub>2</sub> բաժակ, սուխարի, թխվածք կամ խընձոր, մրգի հյուսթ:

ԿԵՍՈՐՎԱ ԺԱՄԸ 1—2-Ը

1. Սուսկ-պյուրե բանջարեղենից կամ կրուպայից կարագով:

2. Կիսել կամ խորոված խնձոր չաքարով:

ԺԱՄԸ 5—6-Ը

1. Կաթ կամ տվորոզ կաթով, սուխարի:

ԸՆԹՐԻՔ (2 տեսակից)

1. Մածուն հացով, թխվածք կամ շիլա:

2. Խնձոր տրորած կամ խորոված, պտուղներ, հյուսթ:

Յեղնելով տվյալ մոտավոր մենյույից, յուրաքանչյուր մայր կարող է կազմել մենյու իր յերեխայի համար:

1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> տարեկանից յերեխային սովորեցնել ըվացվել, սրբվել, ուտել, խմել:

ՄՈՏԱՎՈՐ ՄԵՆՅՈՒ 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>—3 ՏԱՐԵԿԱՆ  
ՅԵՐԵԱՅԻ ՀԱՄԱՐ

ԱՌԱՎՈՏՅԱՆ ԺԱՄԸ 8-ԻՆ ՆԱԽԱՃԱՏ 2 ՏԵՍԱԿԻՑ

1. Կաշա կաթով կամ ջրով ու կարագով:

2. Սուրճ կաթով, հաց կարագով և տվորոզով, կամ մեղրով,

պովիդլայով:

ԺԱՄԸ 1—2

1. Սուսկ-պյուրե բանջարեղենից յուղով կամ մոով:

2. ա) կատլետ մսից, ձկնից, կամ բանջարեղենից  
բ) բոված բանջարեղեն կարագով  
գ) լյարդ, տապակած (оладьи) բանջարեղենից, կրուպայից կամ ալյուրից

3. Կիսել կամ միրգ:

ԺԱՄԸ 5—6

Կաթ կամ սուրճ կաթով, հաց կարագով կամ թխվածք:

ԸՆԹՐԻՔ

1. Մածուն, կեֆիր, կաթ, կաշա, տվորոզ:

2. Միրգ:

Հում միրգը և պտուղները յերեխային տալուց առաջ ըվանալ յեռացրած ջրով:



ՄԱՆԴԱՍԹԵՐՔԻ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ ՅԵՎ  
ՊԱՏՐԱՍՄԱՆ ԶԵՎԵՐԸ

ՄՈՏԱՎՈՐ ՄԻՋԻՆ ՈՐԱՓԱՅ

ՄԵԿԻՑ ԶՈՐԱ ՏԱՐԵԿԱՆ ՄԱՆՈՒԿՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

ՍՃճՊԱՄՔԵՐՔԻ տեսակը	Քանակը գրկամաններով	Սպիտակներ	Ճարակեր	Սճիտաշրեր	Կարգիկ
Կաթ . . . . .	400	13,2	14,8	16,0	260,0
Տվորոզ (ժածիկ)	25	3,42	6,15	0,52	17,5
Սմետան (թթու սեր)	20	0,8	3,6	—	37,0
Կարագ յուղ . . .	30	0,27	24,36	—	227,7
Միս (կամ ձուկ) :	70	11,2	2,17	—	65,8
Ձու . . . . .	$\frac{1}{3}$ հատ	2,03	1,87	0,1	25,0
Գարու հաց . . .	25,0	1,3	0,12	9,42	45,2
Ցորենի հաց . . .	60,0	5,4	0,18	33,6	148,8
Չանազան կրուպա	25,0	1,87	0,2	16,7	77,5
Մահարոն . . . .	10,0	0,92	0,05	7,28	34,1
Կարտոֆիլի ալյուր	10,0	0,07	—	7,28	30,2
Ցորենի ալյուր . .	10,0	0,93	0,09	7,02	33,4
Կարտոֆիլ . . . .	250,0	2,75	0,25	35,0	157,5
Այլ բանջարեղեն	200,0	1,7	0,3	8,7	46,0
Թարմ միրգ . . .	200,0	0,6	—	24,6	102,0
Շաքար . . . . .	60,0	—	—	55,32	229,8
Ընդամենը . . . .	—	46.46	53.87	221.54	1537.5

Միս. Թարմ միսը, մանավանդ շոգ յեղանակին, շատ դժվար է պահել. միսը փչանում է դանազան միկրոօրգանիզմների պատճառով, վորոնք ընկնելով մսի մեջ նեխում են առաջացնում, վորի հետևանքով միսն անպետք է դառնում:

Միսն ավելի շուտ է փչանում, յեթե լավ արնաքամ չի յեղել, յեթե տաք, խոնավ և անմաքուր տեղ է գտնվում:

Ավելի նպատակահարմար է միսը պահել սառցարանի մեջ, կամ +4° Ցելսիուսի վոչ ավել ջերմություն ունեցող հարմարություններում:

Այդպիսի ջերմաստիճանում բակտերիաները համարյա հնարավորություն չունեն դարձանալու, և միսն այդ ջերմաստիճանում հնարավոր է պահել 10—15 օր: Քիչ քանակով միսը պահելու համար պետք է մսի վրայից մաքրել արյան մասնիկները, չորացնել անձեռոցիկով կամ մաքուր թղթով, փաթաթել չոր, մաքուր անձեռոցիկում և պահել սառը տեղ, առանց աղ ցանելու: Ավելի նպատակահարմար է կախել բարձր տեղից:

Սովորաբար միսն ոգտագործվում է միայն համապատասխան միջոցներով մշակելուց (յեփելուց, տապակելուց, բովելուց կամ խորովելուց հետո):

Ընդհանրապես կենդանիների մարմնի հետևի մասերը առջևի մասերից ավելի համեղ են, հյութալի և սննդարար: Մսի համեղությունը կախված է կենդանու տարիքից, աշխատանքից, Չանել, չաշխատած կենդանիները շատ համեղ, նուրբ միս են ունենում, իսկ շատ աշխատեցրած անասունների միսը լինում է անհամ, հյութերով աղքատ և ջլերով հարուստ:

Հում միս ոգտագործելը վտանգավոր է, վորովհետև հում մսի հետ հաճախ կուլ են գնում դանազան պարազիտներ, վորոնք հետագայում մարդու որդանիզմի մեջ առաջացնում են դանազան հիվանդություններ (որինակ ֆիսնա, արբիխնելիոզ):

Բացի այդ, մարդը հում միսը լավ չի մարսում: Տապակած կամ յեփած միսը դառնում է ավելի համեղ, գրգռում է ախորժակը, առաջ է բերում ստամոքսային հյութերի առատ արտադրություն և ավելի դյուրամարս է դառնում:

Միսը յեփում են յերկու ձևով՝ սառը կամ յեռացող ջրում: Յերբ նպատակ կա ստանալ սննդարար, թանձր բուլյոն, սիսը



պետք է լվանալ սառը ջրում (բայց յերկար չպահել ջրի մեջ) գցել սառը ջրի մեջ և յեփել մեղմ կրակի վրա: Այդ դեպքում միսը տաքանում է աստիճանաբար և մնաջրի մեջ են անցնում սառը ջրում լուծվող սպիտային մասերը (ալբումինները) մյուս տեսակի աղտոտային և հանքային աղերի հետ միասին:

Շերք ջուրը հասնում է յեռման, լուծված սպիտների մեկ մասը մակարդվում է փրփուրի նման, հալաքվում բուլլոնի յերեսին: Բուլլոնի յերեսին հավաքված առաջին քափն անհրաժեշտ է քաշել, դեն ածել, քանի վոր նրա մեջ են լինում և կեղտոտ մասերը: Հետագայում մնացած քափը քաշելը նպատակահարմար չէ, քանի վոր նրա մեջ կան արժեքավոր սպիտակուցային մասեր: Մսի մեջ մնացած սպիտները յեփելու ընթացքում նույնպես մակարդվում են: Մսի այդ սպիտները բուլլոնի մեջ են արտադրում իրենց հետ կապված ջրերը և դրա պատճառով մսի քաշը նկատելի չափով պակասում է: Սոսնճանման հյութը, վորը պատում է հում մսի յուրաքանչյուր մկանը, տաքանալուց լուծվում է և անցնում բուլլոնի մեջ:

Դրա հետ միասին մակարդվում է արյան հեմոգլոբինը, վորի հետեանքով միսը կորցնում է կարմիր գույնը և դառնում է գորշագույն:

Համեղ, հյութալի միս ստանալու համար միսը պետք է գցել յեռացող, կամ տաքացրած ջրի մեջ: Արագ տաքացումից մսի արտաքին մասերում յեղած սպիտները մակարդվում են հենց մսի մեջ և կաղմում թաղանթներ: Այդ պատճառով դժվարանում է հեշտ լուծվող մասնիկների անցումը բուլլոնի մեջ: Մտացվում է թույլ բուլլոն, քափ քոչ է հավաքվում, բայց միսն ավելի համեղ է լինում:

Տապակելու ժամանակ արագ կերպով մակարդվում են մսի դրսի մասերում յեղած սպիտային մասերը և կաղմվում է հաստ կեղև, վորի միջով մսի մեջ յեղած հյութերը չեն կարող անցնել: Դրանից է, վոր տապակած միսն ավելի համեղ է լինում:

Յեթե միսը պետք է աղացվի մեքենայով կատլետի համար, ապա այն նախապես պետք է լվանալ, չորացնել անձեռոցիկի մեջ, ջրկել ջրերն ու վոսկորները և մանր կտրտելով գցել մսի մեքենայի մեջ:

Առողջ յերեխան իր կյանքի առաջին տարվա վերջից արդեն կարող է միս ստանալ վեցորյակում 3—4 անգամ, ամեն անգամ 30—40 գրամ: Հետագայում կարելի չէ հասցնել մինչև

50 գր. վեցորյակում 4—5 անգամ և վերջապես 2—4 տարեկան հասակում 50—60 գրամ:

Ձդային, հիվանդոտ յերեխաներին միսը պիտի տալ միայն բժշկի խորհրդով:

Կաթը լավ է պահպանվում սառը միջավայրում ստերիլիզացիայից կամ պաստերիզացիայից հետո:

Վորպեսզի կաթը չփչանա, անհրաժեշտ է, վոր կենդանիների ապրելու շնորք, ամանեղենն ու խնամող անձնակազմը մաքուր լինեն: Բայց վորքան էլ կաթը մաքուր լինի, պետք է հիշել, վոր նրա մեջ շատ արագ կերպով բազմանում են միկրոօրգանիզմը, մասնավաճ կաթնաթթվային (МОЛОЧНО—КИСЛОЕ), վորոնցից կաթը մակարդվում է:

Յերեխաների համար կաթը պետք է պահել նույն ամանում, վորի մեջ յեռացվել է, կամ ստերիլիզացիայի յենթարկվել է, իհարկե, փակ դրոսթյամբ:

Յուրաքանչյուր անգամ մանկան համար կաթ տաքացնելիս պետք է կաթն իր սրվակով դնել տաք ջրի մեջ և այդպես տաքացնել:

Յերկար կամ կրկնակի յեփելուց փչանում են կաթի ամենաանդարար մասնիկները:

Յերկար ճանապարհ անցած կաթը նույնպես շուտ է փչանում: Այն ամանը, վորի մեջ կաթը փոխադրվում է, պետք է շատ մաքուր լինի:

Կաթի համար ամենահարմար ամանն է համարվում յերկու անգամ կլայելած պղնձե ամանը:

Կաթից դատարկած ամանը կամ սրվակը պետք է անմիջապես լվանալ նախ սառը ջրով, հետո տաք: Նպատակահարմար է լվանալիս ջրի հետ քիչ սոդա խառնել:

Ծծկեր հասակն անցնելուց հետո մանկան դիետետիկայի մեջ կաթի քանակը նկատելի չափով պետք է կրճատվի: Հաճախ ծնողները կաթը տալիս են մանկան ծարավը հագեցնելու նպատակով, կամ հենց այնպես, մինչև կերակրելու ժամը լրանալը: Անտեղի և մեծ քանակով ընդունված կաթն առաջ է բերում ստամոքսի խանգարում, կամ, վոր ավելի հաճախ է պատահում, յերեխան հրաժարվում է ուրիշ սնունդ ընդունելուց: Դրա անխուսափելի հետևանքն է սննդառեժիմի միապաղաղությունը, վիտամինների, աղերի քանակի նվազումը սննդի մեջ, փորկապություն և այլն:



Կարագր թարմ պահելու համար պետք է մեկ-մեկ լվանալ թարմ սառը ջրով, թեթև աղ ցանել և պահել սառը տեղ, վորքան կարելի յե լուսից և ոգից հեռու:

Շենքը, վորտեղ կարագն է պահվում, պետք է լինի մաքուր, սառը, հաճախակի ողափոխվի և չոր լինի: Ընդհանրապես մեծ քանակով յուղեղենը պետք է պահել փայտե կամ կավի ամաններում:

Մարգարինը վոչ լիարժեք բուսական յուղ է, վորը չի կարող լրիվ չափով փոխարինել կովի յուղին, բայց 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>—2 տարուց բարձր հասակ ունեցող յերեխաների համար, անհրաժեշտութեան դեպքում, կարելի յե ողտադործել սննդի մեջ: Յերեխաների սննդի մեջ մարգարին ողտադործելիս պետք է հիշել, վոր նա կարագի նման հեշտ փչացող սննդամթերք է: Բացի այդ, մարգարինը չափազանց աղքատ է, կամ բոլորովին զուրկ է վիտամիններից: Այդ պատճառով մարգարինը թույլատրվում է տալ յերեխաներին միայն կարճ ժամանակամիջոցում, այն ել ավելացնելով սննդին մեծ քանակով վիտամիններ:

Պանիր. ընդհանուր առմամբ պանիրը մյուս կաթնամթերքներից ավելի հեշտ է պահպանել: Պանրի պարագիտները գլխավորապես առաջանում են հին պանրի վրա:

Այն դարակը, վորի վրա պանիրն է պահպանվում, պետք է հաճախ լվացվի տաք սապոնաջրով: Յերը հարկավոր է փոքր քանակով պանիր պահել, պետք է անձեռոցիկը մաքուր լվանալ յուսացրած ջրում, աղ ցանել վրան և դրանում փաթաթել պանիրը, կամ նրան հաճախակի թարմացնել, սրբելով մաքուր աղաջրով, անձեռոցիկով: Պանիրը կարող է թունալոր հասկութուն ձեռք բերել, յեթե համապատասխան պայմաններ չստեղծվեն նրա պահպանման համար:

Ձու. փչանում է ողի բացակայութունից կամ սակավութունից: Ողի ջերմաստիճանը պետք է լինի 1—2°-Յ և հաճախ ողափոխվի: Ձուն կարելի յե դրսի կողմից ծածկել այնպիսի հյութերով (վազելին, պարաֆին, ճարպ), վորոնք իրենց միջով ներս չեն թողնի բակտերիաներ: Ժամանակ առժամանակ պետք է վերանայել նրանց լույսի տակ և վատերը ջոկել: Նույնպես անհրաժեշտ է, վորոշ ժամանակամիջոցից հետո, ջրջել նրանց մեկ կողքից մյուսը, բայց չդարձել սուր կամ կլոր ծայրերի վրա: Կարելի յե ձուն թաղել չոր հացահատիկի կամ մոխրի մեջ, պահպանել չորացումից և փչացումից:

Շենքը, վորտեղ ձու յե պահվում, պետք է լինի չոր և ազատ զանազան հոտերից, վորովհետև ձուն շատ շուտ յուրացնում է այդ հոտերը:

Կարտոֆիլը փչացումից պահպանելու համար անհրաժեշտ է հաճախակի ջոկել նրանց միջից փչացածները և փնտրվածները, շենքը վորքան հնարավոր է չոր պահել, հին կարտոֆիլի մնացորդները դուրս բերել մառանից, մաքրել, ողափոխել մառանը և ապա միայն նորը ամել այնտեղ:

Բագուկը պահել մառանում կամ հատակի վրա փոքր կույտերով և վրան ցանել ավաղ:

Ձմռան գազարը նույնպես պետք է ջոկել, փչացած-փնտրվածները հեռացնել, թարմացնել մաքուր ողում և ապա մանր կույտերով դարձել գետնին և վրան ցանել չոր ավաղ: Կարելի յե պահել և զամբուղներում, հաճախակի ջոկելով փչացածները: Ամենայն ջերմաստիճանը գազարի համար համարվում է 1—0° Յելսիուսով:

Սոխը պետք է պահել դարակների վրա վոչ շատ հաստ շերտերով: Ձմռանը սոխը կարելի յե պահել փոքր զամբուղների մեջ մառանում:

Լոբին պետք է 20—24 ժամ պահել ջրի մեջ, յերկար յեփել մինչև լավ փափկի: Հետո անցկացնել մազով և ապա ավելացնելով սուպին, տալ յերեխային: Լորու մեջ յեղած սպիտաներն այնքան ել լիարժեք չեն, ուստի կարիք ել չկա, վոր յերեխային շատ ծանրաբեռնենք այդ սննդամթերքով:

Կանաչ բանջարեղենը—սպանաղը, սալաթը, կարտոֆիլը, գազարը, միրգը, պտուղները և այլն, կազմում են մանկական սննդի անհրաժեշտ մասը: Նրանք աբժեքավոր են իրենց մեջ յեղած վիտամիններով, աղերով և յերկրորդը՝ կանոնավորում են աղիքների մկանային աշխատանքը՝ վերացնելով փորկապութունը, վոր հաճախ է պատահում մանկական հասակում:

Բրինձը, ձավարը, կրուպան մանկական սննդի անհրաժեշտ մասն են կազմում: Իրանք պետք է պահել տոպրակների մեջ, կախելով պատից վոչ շատ մոտ: Նախորոք պետք է ստուգել ձիճ-վոտ չեն արդյոք, հետադայում մեկ-մեկ ստուգել, թարմացնել և նորից կախել չոր և սառը տեղ:

Հացահատիկի պահարանի հակասանիտարական վիճակը, ողափոխութեան բացակայութունը, չափից դուրս տաք լինելը, լույսի բացակայութունը հնարավորութուն են ստեղծում գա-



նադան բակտերիաների դարգացման համար, վորոնք փչացնում են հացահատիկը:

Այլուրը յերկար պահելուց դառնանում է, մանավանդ զարնան ամիսներին:

Հացը յերեխաներին պետք է տալ չափավոր քանակով, քանի վոր նա ծանրաբեռնում է յերեխայի ստամոքսը:

Հացի քանակը մանուկներին համար որովա մեջ 100—150 գրամից ավելի չպետք է լինի, այն էլ հաշվի պետք է առնել որովա ընթացքում ընդունվող հիմնական սննդի տեսակը:

### ԴԱՍՏԻԱՐԱԿԱԶԱԿԱՆ ՄԻ ՔԱՆԻ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ

Յերեխային կերակրելու ժամանակ պետք է հիշել դաստիարակչական բնույթի մի քանի միջոցառումները մասին՝ ուսուցողաց առաջ անպայման լվանալ յերեխայի ձեռքերը: Այդ պետք է կրկնել այնքան, վոր յերեխան սովորի ինքնուրույն կերպով լվանալ իր ձեռքերը:

Պետք է յերեխային թույլ տալ ուտելու իր ձեռքով: Կերակրելիս յերեխայի կրծքին կապել մաքուր գոգնոց կամ մեծ անձեռոցիկ:

Յերբ նա կհոգնի ուտելուց, նրան պետք է ոգնել, իսկ վերջում մնացածը թույլ տալ, վոր նորից ինքը շարունակի: Յեթե յերեխան չի տալիս իր գգալը, կարելի յե վերցնել յերկրորդ գգալը և ոգնել նրան:

Ուտելիս յերեխային հարմար նստեցնել, հարմար ամաններ են տալ: Փողոցում չկերակրել, թույլ չտալ, վոր հացը ձեռքին ման դա:

Յեթե ուտելիս սեղանը կեղտավել է, իսկույն պետք է սրբել, յերեխայի ուշադրութունը գրավելով այդ գործողության վրա: Ավելի մեծ յերեխաներին կարելի յե թույլ տալ, վոր իրենք սրբեն սեղանի կեղտոտած տեղերը: Յերեխայի կերակրի համը կամ տաքութունը պետք է փորձել ուրիշ գգալով և այլևս յերեխայի համար գործ չածել այն:

Յերեխայի կեղտոտած ամանեղենը, գգալը, բաժակը, շիշը և այլն անմիջապես լվանալ, չոր սրբել կամ չորացնել վառարանի մոտ և պահել փակ պահարանում, կամ մառայի տակ: Զպետք է բավարարվել միայն այս խորհուրդներով, այլ միաժամանակ պետք է հաճախել մանկական կոնսուլտացիա:

### ՄԱՆԿԱԿԱՆ ՄԻ ՇԱՐՔ ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐ ՊԱՏՐԱՍՏԵԼՈՒ ՁԵՎԵՐԸ

Շաբաթի սերույ.—Մանկական կաթի խառնուրդների մեջ նպատակահարմար է գցել վոչ թե շաքարավազ կամ շաքար, այլ շաքարի սերույ, վորը պետք է պատրաստել հետևյալ ձևով:

100% շաբաթի սերույ մեկ կիլո շաքարի վրա լցնել 1½ բաժակ ջուր (300 գր.), յեռացնել, չափել և լրացնել յեռացրած տաք ջրով մինչև մեկ լիտր: Մառլան յերկու տակ ծալել, արանքում դնելով մեկ շերտ հիգրոսկոպիկ բամբակ: Ստացված սերույն անցկացնել այդ մառլայով: Այդ սերույի յուրաքանչյուր մեկ թեյի գգալը հավասար է հինգ գրամ շաքարի:

Ամեն որ պետք է պատրաստել թարմ սերույ: Սերույը գործածելիս կարելի յե վոչ թե կշռել, այլ չափել՝ աշխատանքը թեթևացնելու նպատակով:

Իրնձի կամ պերլովի ջուր.—Վերցնել 6 գրամ մաքրած բրինձ, լվանալ սառը ջրում, ավելացնել 100 գրամ (½ բաժակից քիչ ավելի) սառը ջուր և մեղմ կրակի վրա յեռացնել 40—60 րոպե): Մեջն աղ գցել, մաղով քամել, չափել, յեռացող ջրով լրացնել մինչև սկզբնական չափը, այսինքն 100 գրամ, նորից մեկ անգամ յեռացնել և սառեցնել:

Ամեն անգամ պատրաստել թարմ բրնձի ջուր, նույնպես պետք է վարվել և պերլովի կրուպայի հետ, միայն պերլովի կրուպան ջրի մեջ թրջվում է յեփելու նախորդակին, վորպեսզի մինչև յեփելը լավ փափկի:

ԿԱԹԻ ԽԱՌՆՈՒՐԴ ԲՐՆՁԻ ՋՐՈՎ

Խառնուրդ № 1 (1:2)

1 մաս կաթ, 2 մաս բրնձի ջուր, 5% շաքար (խառնուրդի ամբողջ քանակից յեղնելով):



Խառնուրդ № 2 (1:1)

1 մաս կաթ, 1 մաս բրնձի ջուր, 5<sup>0</sup>/<sub>0</sub> շաքար:

Խառնուրդ № 3 (2:1)

2 մաս կաթ, 1 մաս բրնձի ջուր, 5<sup>0</sup>/<sub>0</sub> շաքար:

Հում կաթը, բրնձի ջուրը և շաքարի սերույժը, չափված խառնուրդի տեսակի համաձայն, խառնել իրար հետ, բաժանել շշերի մեջ, ամրացնելով խցաններով կամ բամբակով, վրան գրել խառնուրդի համարը, ստերիլիզացիայի յենթարկել գոլորշու միջոցով՝ հասցնելով 103—105 աստիճան ջերմության Ցելսիուսով, 5 րոպեյի ընթացքում:

Ստերիլիզացիայից անմիջապես հետո խառնուրդը սառեցնել մինչև 8—10° Ցելսիուսով:

Գոլորշու փոխարեն կարելի չե վերցնել ջրի ստերիլիզատոր, պահելով ջրի մեջ 3—5 րոպե, հաշվելով ջրի յեռալու մոմենտից:

УМЛСУАУНІՅԱՅԻՆ ԿԱՅ (белковое молоко) ՖԻՆԿԵԼՇԵՅՆԻ ՁԵՎՈՎ

Մեկ լիտր հում կաթին ավելացնել մեկ ճաշի գդալ Սիմոնի մայայի հոննցիա (сычужная эссенция Simon'a), Ցելսիուսի 42° ջերմության գոլորշու մեջ պահել 1/2 ժամ: Հետո արագ սառցընել, հաճախակի փոխելով սառը ջուրը: Ստացված թանձրույթն ածել չիտի տոպրակի մեջ, կապել, քամել սառը տեղ: Յերբ ամբողջ շիջուկը կքամվի (մոտավորապես մեկ ժամից հետո) մնացած քամվածքը 4—5 անգամ անց կացնել մազե մաղով (գդալով ուժեղ չսեղմել), լվանալ կես լիտր պախտանկով, ջուր ավելացնել՝ մինչև ամբողջ քանակը հասնի մեկ լիտրի և շարունակ խառնելով մեղմ կրակի վրա՝ յեռման հասցնել: Շաքարի սերույժն ավելացնել յեփելիս կամ յերեխային կերակրելուց առաջ:

Սիմոնի մայայի հոննցիան՝ կարելի չե փոխարինել մայայի փոշիով (сычужный порошок), վորը պետք է նախորոք լուծել 30 աստիճան տաքություն ունեցող կաթի մեջ, զգուշությամբ ածել նույն աստիճանի ջերմության կաթի մեջ և 1/2 ժամ հանգիստ թողնել: Հետո տաքացնել մինչև շիջուկը կբաժանվի, բայց վոչ մի դեպքում 48 աստիճանից վոչ բարձր: Ստացված թանձրույթը շիջել մառախյալ վրա և հետագայում վարվել ինչպես վերևն եր ասված: Մայայի փոշին պետք է վերցնել:

Մեկ լիտր կաթին . . . . .	0,05—0,07	գրամ
» » » . . . . .	0,06—0,08	»
» » » . . . . .	0,07—0,09	»
» » » . . . . .	0,08—1,00	»

Կաթը թանձրացնելու նպատակով, կարելի չե մայայի փոխարեն գործածել կալցիումի աղեր: Դրա համար յեռացող կաթի մեջ ածել 10 լիտր. սմ. 20<sup>0</sup>/<sub>0</sub> քլորիդալցիումի լուծույթ (calcium chloratum) կամ մեջը գցել 4,0 կալցիումի կաթնաթթվալային աղ (calcium lactocum): Հենց վոր շիջուկը ջեկվեց և պարզվեց, թանձրույթը լցնել տոպրակի մեջ, կախել և վարվել ինչպես վերևն է ասված:

ԲԻԴԵՐԴԻ ԽԱՌՆՈՒՐԴՆԵՐ

№ 1 Սեր 1 մ., կաթ 0 մ., ջուր 3 մ., շաքար 5 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	ամբողջ խառն.
№ 2 » 1 » » 1/2 » » 3 » » 5 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	» »
№ 3 » 1 » » 1 » » 3 » » 5 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	» »
№ 4 » 1 » » 2 » » 3 » » 5 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	» »
№ 5 » 1 » » 3 » » 3 » » 5 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	» »
№ 6 » 1 » » 4 » » 2 » » 5 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	» »

Պատրաստման ձևը՝ արդեն չափված սերը, կաթը, ջուրը և շաքարը խառնել իրար, ածել շշերի կամ ծծակներին մեջ և ստերիլիզացիայի յենթարկել ինչպես սովորական խառնուրդներ, հետո սառցնել:

Ձեռնի—կլեյնցմիդտի խառնուրդ.—Սյդ խառնուրդն ունի մի քանի համարներ՝

№ 1 1/3 կաթ, 2/3 ջուր, 7 <sup>0</sup> / <sub>0</sub> յուղ, 7 <sup>0</sup> / <sub>0</sub> ալյուր, 5 <sup>0</sup> / <sub>0</sub> շաքար
№ 2 2/5 » 3/5 » 7 <sup>0</sup> / <sub>0</sub> » 7 <sup>0</sup> / <sub>0</sub> » 5 <sup>0</sup> / <sub>0</sub> »
№ 3 1/2 » 1/2 » 7 <sup>0</sup> / <sub>0</sub> » 7 <sup>0</sup> / <sub>0</sub> » 5 <sup>0</sup> / <sub>0</sub> »
№ 4 1/2 » 2/3 » 5 <sup>0</sup> / <sub>0</sub> » 5 <sup>0</sup> / <sub>0</sub> » 4 <sup>0</sup> / <sub>0</sub> »
№ 5 2/5 » 3/5 » 5 <sup>0</sup> / <sub>0</sub> » 5 <sup>0</sup> / <sub>0</sub> » 4 <sup>0</sup> / <sub>0</sub> »
№ 6 1/2 » 1/2 » 5 <sup>0</sup> / <sub>0</sub> » 5 <sup>0</sup> / <sub>0</sub> » 4 <sup>0</sup> / <sub>0</sub> »

Ցուղի, ալյուրի և շաքարի տոկոսը վերցնել միայն ջրի քանակից յիշելով: Բոլոր համարները պատրաստվում են նույն ձևի, հետևյալ կերպով՝ ալյուրը բովել մեղմ կրակի վրա մինչև թիթե դեղնելը, յուղը հալել, հասցնել յեռման: Արագ խառնելով, յեռացող յուղին աստիճանաբար ավելացնել քոված ալյուրը: Յերբ ալյուրի և յուղի խառնուրդն ստանում է բաց շեկտադի գույն, նրան աստիճանաբար ավելացնել 60—70° ջերմության ջուր, շարունակ գզուշությամբ խառնելով, իսկ հետո ավելացնել նույն ջերմության կաթ:

Խառնուրդը յեռացնել, խկույն սառեցնել և ածել շշերի



մեջ: Յեթե խառնուրդի յերեսին փրփուր ե հավաքվել, կամ ալյուրի գնդիկներ են կազմվել, պետք ե խառնուրդն անց կացնել մաղով:

Կարելի յե նախորոք կաթը և ջուրը պահանջված քանակով խառնել իրար, տաքացնել մինչև 60—70° և ավելացնել ըստացված յուղի և ալյուրի խառնուրդին:

Յեռալուց առաջ, կամ սառցնելուց հետո, համաձայն ցույց տված համարների, ավելացնել շաքարի սերոպը:

Մորո Ձ 1.—100 գրամ ( $\frac{1}{2}$  թեյի բաժակ) կաթ,  $3\frac{3}{10}$  ալյուր,  $7\frac{7}{10}$  շաքար,  $5\frac{5}{10}$  յուղ:

Ալյուրը նախորոք չորացնել կրակի վրա, յուղը մեղմ կրակի վրա հալել, հասցնել յեռման: Առանց յուղը կրակից վերցնելու, աստիճանաբար ավելացնել չափված ալյուրն արագ խառնելով:

Սկզբում խառնուրդը թանձրանում ե, հետո ջրիկանում: Յերբ խառնուրդը պատրաստ ե, շարունակ խառնելով, ավելացնել 60—70 աստիճանի տաք կաթ նախորոք չափված քանակով:

Սառնուրդը յեռացնել, սառեցնել, ածել 22երը: Շաքարի սերոպն ավելացնել յեռալուց առաջ:

Կաշա մորո.—100 գրամ ( $\frac{1}{2}$  բաժակ) կաթ,  $7\frac{7}{10}$  ալյուր,  $5\frac{5}{10}$  շաքար,  $5\frac{5}{10}$  յուղ:

Պատրաստելու ձևը նույնն ե, ինչ վոր մորո Ձ 1, միայն շնորհիվ ալյուրի մեծ քանակին, ստացվում ե թանձր ապուր:

ՁԱՆԱՁԱՆ ՇԵՂՈՒԿՆԵՐԻ (ՋՐԻ, ԿԱԹԻ, ՍՐԳԻ ՅՈՒԹԻ ՅԵՎ ԱՅԼԵՒ)  
ՄՈՏԱՎՈՐ ՔԱՇԸ

1 թեյի գդալը	=	5 գրամի
1 դեաներտի գդալը	=	10 »
1 ճաշի »	=	15 »
1 թեյի բաժակը	=	250 »
1 լիտր հեղուկը	=	4 թեյի բաժակի
1 կիլոգրամը	=	$2\frac{1}{2}$ ֆունտի

Կաշաներ.—Մանուկներին համար ամեն անգամ կերակրելիս պետք ե թարմ կերակուր պատրաստել:

Կրուկան գցել յեռացող ջրի մեջ: Կրուկան նախորոք յեփել ջրի մեջ և վոչ թե կաթի, վորովհետև յերկար յեփելուց փչանում են կաթի սննդարար մասնիկները: Աղը գցել կաշայի մեջ, յերբ կրուկան արդեն յեփած ե: Շաքարը, անպայման, առնվազն մեկ անգամ յեփել կաշայի հետ:

Յուզն ավելացնել միայն վերջում, կրակից վերցնելուց անմիջապես հետո: Ավելի ոգտակար ե գործածել կարագ, քանի վոր նա հարուստ ե «A» և «D» վիտամիններով:

Մանույա կաշա առանց կաթի.—Յեռացող  $1\frac{1}{2}$  բաժակ ջրի մեջ գցել 3 լիբը թեյի գդալ (20 գրամ) կրուկա, յեփել անընդհատ խառնելով 12—15 րոպե, մինչև կրուկան յեփվի և կաշան թանձրանա: Ավելացնել վոչ լիբը թեյի գդալ շաքարավազ, քիչ աղ, նորից մեկ անգամ յեփել և հեռացնել կրակից:

Պատրաստ կաշայի մեջ գցել մեկ թեյի գդալ (6 գրամ) կարագ, լավ խառնել, բայց չեփել:

ՄԱՆԱՁԱ ԿԱՇԱ ԿԱԹՈՎ (5—8 ամսական յեռխառնելի համար)

Մեկ բաժին պատրաստելու համար յեռացնել մեկ թեյի բաժակ ջուր, ավելացնել 2 թեյի գդալ կրուկա և շարունակ խառնելով յեփել 12—15 րոպե, մինչև ֆրա ջրի կեսը: Ավելացնել  $\frac{1}{2}$  բաժակ հում կաթ, քիչ աղ և վոչ լիբը թեյի գդալ շաքարավազ, նորից մեկ-յերկու անգամ յեռացնել: Պատրաստ կաշային, կրակից վերցնելուց հետո, կարելի յե ավելացնել մեկ քառորդ թեյի գդալ կարագ: Յեփելը տևում ե 20—25 րոպե:

Նույն կաշան կարելի յեփել և բուլյոնով, այսինքն ջրի փոխարեն վերցնել մաի բուլյոն:

8—12 ամսական յերեխաների համար պետք ե վերցնել 3 թեյի գդալ կրուկա:

Մանույա կաշա սուխարիով.—Պատրաստել ջրիկ մանույա կաշա, առանց յուղի: Փոքր սկավանակի վրա հալել 6 գրամ կարագ յուղ (չկարմրացնել), ավելացնել յուղին 2 թեյի գդալ մաղած սուխարու ալյուր: Ստացված խառնուրդը լցնել պատրաստ կաշայի մեջ և լավ խառնել:

Յեփել 20—25 րոպե:

Կաշա պշեմոյից.—2 ճաշի գդալ (40 գրամ) մաքրած պշենո, մի քանի անգամ լվանալ, մինչև ջուրը պարզի: Վերջին անգամ կրուկան լվանալ յեռացող ջրով, վրան ածել մեկ բաժակ յեռման ջուր և յեփել մինչև կրուկան փափկի (40—50 րոպե): Փոքրերի համար կրուկան պետք ե տաք-տաք դրությամբ անցկացրելի համար կրուկան պետք ե տաք-տաք դրությամբ անցկացնել մաղով, աստիճանաբար խառնելով ավելացնել  $\frac{1}{2}$  բաժակ տաք կաթ, վորովհետև գնդիկներ չդառնան: Ավելացնել վոչ լիբը թեյի գդալ շաքարավազ, քիչ աղ, նորից յեփել մինչև թանձրանա:



(մոտավորապես 5 ըրպե): Պատրաստ կաշային ավելացնել  $1\frac{1}{2}$  թեյի գդալ կարագ:

Նույն ձևի պատրաստել և գրեչնեի կաշան: Ավելի մեծ յե-  
րեխաների համար կրուպան մաղով անցկացնելու կարիք չկա:

Բրնձի կաշա.—Մաքրել 3 լիքը թեյի գդալ բրնձ, լավ լվա-  
նալ, ավելացնել մեկ բաժակ տաք ջուր, յեփել 40—60 ըրպե,  
մինչև բրնձը փափկի: Յեթե ջուրը քաշել է, նորից քիչ-քիչ  
տաք ջուր պետք է ավելացնել: Փափկած բրնձը տաք դրու-  
թյամբ արորել և անցկացնել մանր մաղի միջով, ավելացնել  
100 գրամ ( $1\frac{1}{2}$  թեյի բաժակ) տաք կաթ խառնելով, վորպեսզի  
գնդիկներ չստացվեն, նորից արորել, ավելացնել մեկ թեյի գդալ  
շաքարավազ, քիչ աղ դանակի ծայրով, մեղմ կրակի վրա նորից  
յեփել 2—3 անգամ, վորպեսզի թանձրանա:

Պատրաստ կաշային ավելացնել 6 գրամ (մեկ թեյի գդալ)  
կարագ:

ԲԻՆՁԻ ԿԱՇԱ (8—12 ամսական յերեխաների համար):

Վերցնել մեկ ձաշի գդալ մաքրած բրնձ, մի քանի անգամ  
լվանալ, գցել  $1\frac{1}{2}$  բաժակ յեռացող ջրի մեջ, յեփել 30—40 ըր-  
պե: Մի քանի անգամ խառնել, մինչև վոր բրնձը փափկի և  
ջուրը գոլորշիանա: Յեփած բրնձը տաք-տաք դրությամբ անց  
կացնել մաղով և վրան լցնել մեկ բաժակ տաք կաթ: Նորից  
յեփել, մինչև վոր կաշան թանձրանա, ավելացնել քիչ աղ և մեկ  
թեյի գդալ շաքարավազ: Կաթ չլինելու դեպքում բրնձը մաղով  
անցկացնել, բաց անել մեկ բաժակ յեռացրած ջրում, ավելաց-  
նել  $1\frac{1}{2}$  թեյի գդալ կարագ, քիչ աղ և յեփել մինչև թանձրանալը:

Շաքարավազը չմոտանալ:  
Մանուշյա կամ բրնձի կաշա խնձորով.—Կաշան յեփել սովոր-  
ական ձևով խնձորն առանց մաքրելու, քիչ ջրի հետ գնել դու-  
խովկայի մեջ, յեփելուց հետո անցկացնել մաղով, հարել՝ ավե-  
լացնելով մեկ թեյի գդալ շաքարավազ և ստացվածն ավելացնել  
պատրաստի կաշային:

Կաշա գրեչնեի կրուպայից (հեղկացորեցից).— 40 գրամ գրեչ-  
նեի կրուպան ընտրել, մաքուր լվանալ, յեփելու նախորդակին  
թրջել սառը ջրում և մյուս օրը յեփել նույն ջրում:

Յեփած կրուպան անցկացնել մաղով, նորից թեթև տա-  
քացնել և ածել մաքուր կաթայի մեջ: Ավելացնել տաք կաթ,  
շաքար, աղ, խառնել և յեփել: Կարագը գցել կրակից վերցնե-  
լուց հետո: Գրեչնեի կրուպա—40 գրամ, կաթ 100 գրամ:

Կարագ 5 գրամ,

շաքար 2 գրամ,

ջուր 300 »

քիչ աղ:

Կաշա դրուպից.—Դրուպը լվանալ, կծպել, դուրս տալ մի-  
ջուկը, մանր կարտել և քիչ ջրի մեջ յեփել, մինչև փափկելը:  
Յեփելու ընթացքում հաճախ խառնել, վորպեսզի տակից չկպչի,  
հետո անցկացնել մաղով: Մի այլ փոքր կաթսայում մանրի  
կրուպան յեփել ջրի մեջ, յերբ փափկեց, բոլորը խառնել իրար,  
լավ հարել, նորից մեկ անգամ յեփել:

Կարագը գցել ափսեյի մեջ:

Դրուպ . . . . . 300 գրամ

շաքար . . . . . 8 գրամ

մանրի կրուպա 10 »

կաթ . . . . . 150 »

կարագ . . . . . 3 »

ջուր . . . . . 100 »

քիչ աղ:

### ԲԱՆՉԱՐԵՂԵՆԻՑ ՊՅՈՒՐԵ ՊԱՏՐԱՍՏԵԼՈՒ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Բանջարեղենը պարունակում է մեծ քանակով վիտա-  
միններ ու հանքային աղեր:

2. Նախ քան բանջարեղենը մշակելը, պետք է այն մաքրել  
կեղտից, այսինքն լավ լվանալ հոսող ջրում:

3. Բանջարեղենի վիտամինները պահպանելու նպատակով  
կարելի է յե 30—45 ըրպե բանջարեղենը յեփել գոլորշու մեջ:

4. Յեփած բանջարեղենը, դեռ տաք վիճակում, իփույն  
պետք է մաքրել կճեպից և լավ հարել փայտե գդալով, հետո անց  
կացնել մաղով:

5. Հարած բանջարեղենին ավելացնել տաք կաթ: Վորպես-  
զի բանջարեղենի պյուրեն թանձր և իրար կպած լինի, կարելի  
է ավելացնել կարտոֆիլ, մանրի կաշա կամ սպիտակ սոուս  
ալյուրից:

6. Պատրաստած բանջարեղենի պյուրեյին համի համար ա-  
վելացնել կեռ թեյի գդալ շաքար:

7. Հարված և պատրաստած պյուրեն կրկնակի տաքաց-  
նելու ժամանակ չպետք է յեփել, այլ միայն տաքացնել:

8. Կարագ յուղը գցել բանջարեղենի պյուրեյի մեջ միայն  
ուտելուց առաջ:

Պյուրե գանազան բանջարեղենից.—Թարմ բանջարեղենը  
(բացի կարտոֆիլից) մաքրել, լավ լվանալ, մանր կոտորել, քիչ



ջրում յեփել ծածկած կաթսայում: Լվացած կարտոֆիլը, առանց մաքրելու, առանձին յեփել քիչ ջրում, մաքրել և խառնել մնացած բանջարեղենի հետ: Յեփած բանջարեղենը տաք վիճակում անցկացնել մազով:

Մեկ քառորդ բաժակ յեռացող կաթի մեջ գցել մեկ թեյի գդալ մաննի կրուպա, խառնելով յեփել 5 ըոպե, ավելացնել քիչ աղ, լավ խառնել մաղած բանջարեղենի հետ և շարունակ խառնելով յեփել թույլ կրակի վրա, մինչև վոր ստացվի նուրբ, առանց գնդիկների պլուրբ: Կրակից վերցված տաք պլուրբյին ավելացնել  $1\frac{1}{2}$  թեյի գդալ կարագ:

Կարտոֆիլի պյուրե.—Մաքուր լվանալ 3—4 հատ կարտոֆիլ, ավելացնել տաք ջուր և աղ, այնպես վոր ջուրը հազիվ ծածկի կարտոֆիլին, ծածկել կափարիչով և յեփել: Յեփելուց հետո մաքրել կարտոֆիլը, տաք-տաք դրուժյամբ անցկացնել մազով, նորից ամել կաթսայի մեջ, ավելացնել  $1\frac{1}{2}$  բաժակ տաք կաթ, քիչ աղ, դնել թույլ կրակին և հարել պատառաքողով, մինչև վոր պլուրբն սպիտակի և գնդիկներ չլինեն:

Վորջան փոքր և յերեխան, այնքան ավելի շատ կաթ պետք և ավելացնել: Պատրաստ պլուրբյին ավելացնել  $1\frac{1}{2}$  թեյի գդալ կարագ: Պատրաստ պլուրբն պետք և իսկույն ուտեցնել, իսկ յեթե վորեք պատճառով անմիջապես չի տրվում յերեխային, պետք և կաթն ավելացնելուց հետո, առանց խառնելու թողնել մինչև կերակրելը և միայն ուտեցնելուց առաջ ավելացնել կարագ և լավ հարել:

Կարտոֆիլ . . . . .	200	գրամ
Կաթ . . . . .	100	»
Կարագ . . . . .	5	»
Ջուր . . . . .	200	»
		քիչ աղ:

Սպանադ (шпинат).—200 գրամ մաքրած սպանադը լավ լվանալ, ավելացնել մեկ թեյի գդալ շաքարավազ և առանց ջրի յեփել մեղմ կրակի վրա 10—15 ըոպե, մինչև սպանադը փափկի: Փափկելուց հետո անցկացնել մազով և ավելացնել սպիտակ սոուս:

Սպիտակ սոուսը պատրաստվում և այսպես  $1\frac{1}{2}$  թեյի գդալ յուղ հալել, յուղի մեջ բովել  $1\frac{1}{2}$  ճաշի գդալ ալյուր և ստացվածը բաց անել  $1\frac{1}{2}$  թեյի բաժակ տաք կաթով: Պատրաստ սոուսը յե-

փել 8—10 ըոպե, խառնել հարված սպանադի հետ, ավելացնել քիչ աղ, թեթև տաքացնել, վերցնել կրակից և ավելացնել  $1\frac{1}{2}$  թեյի գդալ կարագ:

Պյուրե գազարից.—2—3 գազար (200 գրամ) մաքուր լվանալ խոզանակի ոգնությամբ, մաքրել, տրորել քերիչի (Тёрка) միջոցով, ամել փոքր կաթսայի մեջ, ավելացնել քիչ տաք ջուր, վոչ լրիվ թեյի գդալ շաքարավազ (5 գրամ), ծածկել կափարիչով և մեղմ կրակի վրա յեփել 30—40 ըոպե՝ ժամանակ-առժամանակ խառնելով, այնպես, վոր չկպչի կաթսայի տակից: Փափկած գազարն անցկացնել մազով, ավելացնել 2 թեյի գդալ ջրալի մաննի կաշա, քիչ աղ, նորից կրակին քիչ տաքացնել, իսկույն վերցնել և ավելացնել  $1\frac{1}{2}$  թեյի գդալ կարագ:

Գոլորշիով յեփած կարտոֆիլ.—Ձեռքի խոզանակով կարտոֆիլի ցեխը մաքուր լվանալ, վերցնել կափարիչով կաթսա և դրա տակի մասում շուռ տված տեղավորել մաղ: Մաղի տակը լցնել յեռման ջուր, այնպես վոր ջուրը չհասնի մաղին: Մաղի վրա դնել մաքուր լվացած կարտոֆիլը, կաթսան ծածկել կափարիչով և կարտոֆիլը յեփել գոլորշու մեջ 30—40 ըոպե:

Յեփած կարտոֆիլը կճպել, տրորել գդալով և դեռ տաք վիճակում մեջը գցել  $1\frac{1}{2}$ —1 թեյի գդալ մաքուր կարագ յո՛ղ:

ՀՈՒՄ ՆՅՈՒԹԵՐ ՊԱՏՐԱՍՏԵԼՈՒ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԿԱՆՈՆԵՐԸ

1. Հում նյութերը պատրաստել այնպիսի մթերքներից, վորոնց մեջ մեծ քանակով վիտամիններ կան.

- ա) թարմ բանջարեղենից՝ գազար, կաղամբ, պամիդոր.
- բ) հասած պտուղներից՝ յեթաբից, մորենուց, հազարչից,

խաղողից.

- գ) մրգից՝ լիմոնից, նարնջից, մանդարինից, թթու խնձորից:

2. 100 գրամ հասած թարմ բանջարեղենից կամ պտուղներից ստացվում և 50 գրամ հյութ:

3. Միլզն ու բանջարեղենը պետք և թարմ լինեն, առանց փչացումների, վորովհետև վերջիններին մեջ վիտամինները փչանում են:

4. Հյութ պատրաստելու նպատակով վերցված ամբողջ ամանեղենը պետք և լվանալ յեռացող ջրով:

5. Հյութը յերկար պահել չի կարելի, դրա համար ևլ ավե-



լի նպատակահարմար ե հյուսիսը պատրաստել գործածելուց քիչ առաջ:

6. Հյուսիսը պահել Փարֆորի կամ ապակե ամանում փակ դրուժյամբ և սառը տեղ:

7. Շաքարի սերոպն ավելացնել 20—25% քանակով:

#### ՎԻՏԱՄԻՆՆԵՐՈՎ ՀԱՐՈՒՍ ՅՅՈՒՅԵՐ

Մրգեղենը, պտուղը կամ բանջարեղենը ճմռել հատուկ սեղ-միչնների (պրեսի) կամ մառլայի միջոցով:

Նախքան ճմռելն անհրաժեշտ ե միջոցը, պտուղը կամ բանջարեղենը լվանալ յեռացրած ջրով (իհարկե ձեռքերը նախորոք մաքուր լվանալ, ոգտադործվող ամանեղենը, գդալը և մառլան նույնպես լվանալ յեռման ջրով): Ճմռելուց հետո հյուսիսն անց կացնել մառլայով: Ստացված հյուսիսը պահել փակ ապակե ամանում կամ շշերի մեջ սառը տեղ:

Պատրաստել միայն մեկ որվա համար: Խմեցնել յերեխային կերակրելուց  $\frac{1}{2}$ —1 ժամ առաջ 25—50 գրամ:

#### ՀՅՈՒՅ ԲԱՐՍ ԱՌՐՈՒՅ (малина) ՅԵԼԱԳԻՑ (земляника)

Լավ հասած թարմ պտուղները ջուկել, լվանալ յեռացրած ջրով, ճմռել, անցկացնել մառլայով: Յերկու ճաշի գդալ շաքարավազը յեփել 2 ճաշի գդալ ջրում, անցկացնել մառլայով և ստացված սերոպը խառնել ստացված պտուղի հյուսիսի հետ: Պտղի հյուսիսը և սերոպը վերցնել հավասար չափով, այսինքն 2 ճաշի գդալ սերոպին խառնել յերկու ճաշի գդալ պտղի հյուսիս: Գործածել պատրաստելուց անմիջապես հետո:

Հյուսիս պամիդորից.—Շատ լավ հասած պամիդորը մաքուր լվանալ, անցկացնել յեռացող ջրով, բաժանել 4 մասի, ճմռել մաղի վրա և բաց թողնել մառլայի միջով:

Հյուսիս բարմ բանջարեղենից.—100 գրամ բանջարեղենի հյուսիս ստանալու համար պետք ե վերցնել 20 գրամ կաղամբ և 150 գրամ թարմ գաղար: Լվանալ յեռացրած ջրում: Կաղամբը դանակով մանր կտրտել, կապել մառլայի մեջ, կախ տալ գոլորշու վրա, վորպեսզի փափկի (մեծ կաթսայի կամ դուչլի մեջ ածել յեռացող ջրը, մառլայում կապած կաղամբն անցկացնել փայտի վրա, վորի ծայրերը տեղավորել կաթսայի ծայրերին և այդպիսով կաղամբը կհնա գոլորշու վրա կախված, վորից նա կփափ-

կի): 10 րոպեից հետո փափկած կաղամբը ճմռել նույն մառլայում և քամել: Գաղարը մաքուր, տրորել քերիչով, ածել մառլայի մեջ և քամել: Յերկու հյուսիս խառնել իրար, միայն կաղամբի հյուսիսից վերցնել 1—2 թեյի գդալից (5—10 գրամ) վրջ ավել: Խառնուրդը քաղցրացնել, ավելացնելով 20 գրամ շաքարի սերոպ:

Խաղողի հյուսիս.—Խաղողը ջուկել, լվանալ յեռացրած ջրում, կիսել, հանել հատիկները, ճմռել գդալով, ածել մառլայի մեջ և սղմելով հյուսիսը քամել: 100 գրամ խաղողը տալիս ե 50 գրամ հյուսիս: (Չմոռանալ նախապես լվանալ ձեռքերը, գդալը, մառլան և ամանեղենը):

Հյուսիս գաղարից.—100 գրամ գաղարի հյուսիս ստանալու համար պետք ե վերցնել 200 գրամ թարմ լավ գաղար, լվանալ խողանակի ոգնուժյամբ, անցկացնել յեռացրած ջրով, դանակով քերել վերևի բարակ շերտը, հետո քերել քերիչով:

Քերած գաղարն ածել մաքուր մառլայի մեջ, քամել հանել հյուսիսը, ածել շշի մեջ և ծածկել բամբակի խցանով: Գաղարի հյուսիսը կարելի յե տալ կաղամբի, մրգեղենի հյուսիսի հետ կամ ինքնուրույն կերպով գործածել:

Հյուսիս կաղամբից.—Վերցնել ամուր սպիտակ կաղամբ, մաքուր լվանալ, անցկացնել քերիչով: Կաղամբի հյուսիսն առանձին չի ոգտադործվում, այլ մառլայով անցկացնելուց հետո ընդհանուր քանակի 50% չափով ավելացվում ե մի վորակե այլ հյուսիսի:

#### ՀՅՈՒՅ ԼԵՍՈՆԻՑ, ՍԱՆԴԱՐԻՆԻՑ, ՆԱՐՆՁԻՑ

Առաջ լվանալ յեռացրած ջրով, կճպել, բաժանել մասերի, զցել մառլայի մեջ, ճմռել գդալով և մղելով հյուսիսը քամել:

Խնձորը նույնպես յեռացրած ջրով լվացվում ե, քերվում քերիչի միջոցով կճպել հետ միասին և մառլայի միջոցով քամվում:

Մեկ լիմոնից ստացվում ե 40 գրամ հյուսիս, մեկ նարնջից—50 գրամ, մեկ մանդարինից—25 գրամ և միջակ խնձորից—50 գրամ:

Չոր միրգ.—Այնտեղ, ուր ձմեռը թարմ միրգը դժվար ե ձորվում, կամ թանգ արժե, շատ ոգտակար ե յերեք տարուց բարձր հասակ ունեցող յերեխաներին, այսինքն այնպիսիներին, վորոնք կարող են լավ ծամել մանրացնել կերակուրը, տալ չոր միրգ: Չորացրած ծիրանը, ռաբրը, դեղձը, խնձորը, տանձը յերեկոյան մաքուր լվանալ մի քանի անգամ, վրան քիչ յեփած ջրը ածել



և պահել մինչև առավոտ: Չորացրած մի քան տրվում է կամպոստի փոխարեն:

Թարմ միրգ.—Նսն ձորը լվանալ յեռացրած ջրով, բարակ կճպել, միջուկը դուրս տալ և քերել քերիչով (այրիկայով):

Նարինջը կամ յիւնը լվանալ յեփած ջրով, մաքրել, բաժանել մասերի, հեռացնել թաղանթն ու կորիզները: 2 ճաշի գդալ ջրի մեջ յեռացնել մեկ ճաշի գդալ շաքար, սառեցնել սառցված սերոպը և ածել մաքրած մրգի վրա: Այդպես կես ժամ թողնել փակ ապակե ամանի մեջ:

Մանգարինը մաքրել, բաժանել մասերի, հանել վրայից թաղանթը և տալ յերեխային:

Խաղաղը լվանալ յեփած ջրով, հեռացնել կճեպը և կորիզները:

Այն պտուղները (յուղ, մորի), վորոնք մանր կորիզներ ունեն, ձծկեր հասակի յերեխաներին չտալ:

### ՔԱՂՑՐ ԲԼՅՈՒԴՆԵՐ

Կիսել.—Կիսելը պատրաստվում է թարմ կամ չոր պտուղներից, որինակ՝ խնձորից, տանձից, բալից, հոնից, սերկևիլից, մորուց, յեղազից, հաղարջից, չերնիկայից և այլն:

Թարմ պտուղից պատրաստելիս վերցնել յերկու ճաշի գդալ թարմ պտուղ, ձմռել և հյութն առանձնացնել:

Ապա ձմռածի վրա ավելացնել մեկ բաժակ ջուր և կրակի վրա տաքացնել մինչև յեռալը, հետո քամել: Դամվածքի մեջ գցել 2 թեյի գդալ շաքարավազ և մեկ թեյի գդալ կարտոֆիլի ալյուր ու մեղմ կրակի վրա խառնելով՝ մի քանի անգամ յեռ տալ, հետո վերցնել և վրան ավելացնել հում պողի հյութը:

Չոր պտուղից կիսել պատրաստելու համար վերցնել մեկ յերկու թեյի գդալ պտուղ, լցնել մեկուկես բաժակ ջրի մեջ և յեռացնել: Ապա ձմռել և ջրի հետ անցկացնել մազե մազով: Ստացված հյութը բաժանել յերկու մասի, մեծ մասի մեջ ավելացնել յերկու թեյի գդալ շաքարավազ ու դնել կրակի վրա, իսկ փոքր մասը սառցնել, հետը խառնել մեկ թեյի գդալ կարտոֆիլի ալյուր և ստացված շիթը հետոհետո ավելացնել կրակի վրա յեփող մասին, խառնելով թողնել կրակին մինչև յեռ գալը: Ամեն անգամ պատրաստել թարմ կիսել:

1. Կիսելը հարուստ է հանքային աղերով ու վիտամիններով:

2. Նախ քան պտուղը յեփելն անհրաժեշտ է նրանից քամել

թարմ հյութ, վորով հետո «թարմացնում» են պատրաստած կիսելը:

3. Պտուղներից թարմ հյութը պետք է ստանալ այն հաշվով, վոր յուրաքանչյուր բաժնին հասնի մեկ թեյի գդալ կամ 5<sup>3</sup> սմ. հյութ:

4. Կարտոֆիլի ալյուրը կիսելի համար պետք է լուծել պտուղներից ստացված սառեցրած հյութի մեջ և վոչ թե ջրի:

5. Հում հյութը գցել կիսելի մեջ անմիջապես ուտելուց առաջ:

6. Կիսելը պետք է յեփել եմալի ամանում (պղինձը և ալյուր մինն անպետք են այդ նպատակի համար) և յեթե հնարավոր է, իսկույն ածել ֆարֆորի ամանների մեջ, կամ մաքուր, այդ նպատակի համար հարմարեցված, եմալի ամանների մեջ:

7. Չորացրած պտուղներից պատրաստած կիսելը լավ է «թարմացնել» լիմոնի, կլուկվայի կամ գազարի թարմ հյութերով:

Կիսել չորացրած հավամրգից (չերնիկայից).—Մեկ ճաշի գդալ (20 գրամ) չոր հավամրգին մաքրել աղբից, լվանալ սառը ջրով, ավելացնել 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> բաժակ յեռացող ջուր, յեփել 20—30 րոպե, մինչև պտուղները փափկեն: Հետո բոլորը շրջել մաղի վրա, բայց պտուղները չձմռել, այլ մի քանի անգամ իր հյութովը լվանալ և հատիկները դնել ածել: Յեփած հյութից 1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> բաժակ սառեցնել կարտոֆիլի ալյուրի համար, իսկ մնացածը դնել կրակին, ավելացնելով մեկ ճաշի գդալ շաքարավազ (20 գրամ): Յերը հյութը շաքարի հետ կեփի, մեղմացնել կրակը և խառնելով մեջն ածել կարտոֆիլի ալյուրը (վորը նախապես լուծվում է յեփած հյութի սառեցրած մասի մեջ): Մեկ անգամ յեփելուց հետո անմիջապես վերցնել կրակից և ածել ֆարֆորի կամ ապակյա ամանների մեջ:

Խորոված խնձոր.—Հասած, միջակ չափի խնձորը մաքուր լվանալ, դուրս հանել միջուկը, միջուկի տեղը լցնել մեկ լիքը թեյի գդալ շաքարավազ, դնել սկավառակի վրա, վորի մեջ ածել 1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> բաժակ ջուր և դնել ջեռոցի (դուխոփկայի) մեջ կես ժամով: Փոքր ելի համար խորոված խնձորն անցկացնել մաքուր մաղով

### ՃՄՈՒՍ ՇՈՒՍ ԽՆՁՈՐ

Հասած քաղցր խնձորը լվանալ յեռացրած ջրով, վորքան կարելի յե բարակ կճպել, քերել քերիչով, ավելացնել մեկ թեյի գդալ շաքարավազ (կամ ավելի լավ է մեկ թեյի գդալ շաքար



Թանձր սերոպ): Ձմեռվա վերջում ավելացնել  $1\frac{1}{4}$  թեյի գդալ լիմոնի հյուսթ:

Կիսել խնձորից.—Թթու խնձոր 25 գրամ, փարտոֆիլի ալյուր 12 գրամ, շաքար 30 գրամ, ջուր 230 գրամ:

Չոկած խնձորը լվանալ, անցկացնել յեռացող ջրով, պատարաստել թարմ հյուսթ: Այդ հյուսթը պահել փակ ամանում մինչև ուտելու ժամը:

Ճմուռքը գցել կաթսայի մեջ, վրան ջուր ածել, 5 րոպե յեփել և քամել: Ստացված յեփվածքի մեջ գցել շաքար և նորից յեփել: Յեփելու մոմենտին ավելացնել սառը ջրում լուծած կարտոֆիլի ալյուր և արագ խառնել, վորպեսզի գնդիկներ չստացվեն: Յեփել մոտավորապես 2 րոպե և կերակրելուց առաջ կիսելին ավելացնել ճմուռած հում հյուսթը:

Կիսել բալից.—Բալ 35 գրամ, կարտոֆիլի ալյուր 12 գրամ, շաքար 30 գրամ, ջուր 230 գրամ:

Պատրաստվում է նույնպես, ինչպես և խնձորից:

Կիսել կաթից.—Կաթ 200 գրամ, շաքար 15 գրամ, կարտոֆիլի ալյուր 8 գրամ:

Պատրաստվում է ինչպես խնձորից և բալից, այն տարբերութամբ, վոր հյուսթ չի ավելացվում, այլ միանգամից յեփվում, պատրաստվում է:

Պյուրե խնձորից.—100 գրամ հասած խնձոր մաքուր լվանալ, բաժանել 4 մասի (առանց միջուկը հանելու ու կճպելու), կաթսայի մեջ մի քիչ յեռացրած ջուր ավելացնել, ծածկել կափարիչով, յեփել մեղմ կրակի վրա: 15—20 րոպեյից հետո փափկած խնձորն անցկացնել մաղով, ավելացնել մեկ ճաշի գդալ շաքարավազ (25—30 գրամ), կրկին մեկ անգամ յեռացնել և ածել ավանյի մեջ:

Պյուրե ծիրանից.—100 գրամ թարմ կամ 50 գրամ չորացրած ծիրանը լվանալ, վրան ածել մեկ բաժակ ջուր և յեփել մինչև փափկելը: Հետո անցկացնել մաղով, ավելացնել մեկ վոշ լիքը ճաշի գդալ շաքարավազ (20 գրամ), նորից մեկ անգամ յեռացնել:

Պյուրե չոր մրգից.—40 գրամ չոր մրգը լվանալ, ավելացնել  $1\frac{1}{2}$  բաժակ սառը ջուր: Մյուս ուրը նույն ջրում յեփել մեղմ կրակի վրա: Փափկած մրգն անցկացնել մաղով: Կես բաժակ ջուր յեփել մեկ ճաշի գդալ շաքարի հետ (25—30 գրամ), ավելացնել  $1\frac{1}{2}$  թեյի գդալ լիմոնի հյուսթ, այդ բոլորը միացնել պյուրեյին և լավ հարել պատառաքաղով:

## ՍՆՈՒՆԴ 1—3 ՏԱՐԵԿԱՆ ՅԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՀԱՍԱՐ

Սուպ.—Մեկ տարեկան հասակ ունեցող յերեխային կարելի է յե սալ քամած սուպ, վորի միջի բանջարեղենը պետք է անպայման տրորված լինի:

Այն սուպը, վորի միջի բանջարեղենը տրորված չէ, տալ միայն  $1\frac{1}{2}$  տարուց բարձր հասակ ունեցող յերեխաներին:

Բուլյոնի համար վերցված վոսկորները պետք է մանր կտրտել, ճարպը հեռացնել, և յեփելուց մեկ ժամ առաջ դնել սառը ջրի մեջ և այդ ջրում ել յեփել:

Կերակրի քափը քաշել գդալով (վորովհետև քափիլերով քաշելու դեպքում մանր կտորները տակն են անում):

Բուլյոն տավարի մսից.—50—80 գրամ տավարի միս (ազդը կամ թիակը) մաքրել ճարպից, միսը մանր կտորել, վոսկորները նույնպես մանրացնել, վրան ածել 2 թեյի բաժակ սառը ջուր, դնել կրակի վրա փակ կաթսայով: Յերը սկսեց յեփել, կրակը մեղմացնել, վորպեսզի քափն ինչպես հարկն է բարձրանա, քափը քաշել ճաշի գդալով: Հետո ավելացնել կանաչ պետրուշկայի մի քանի թեթիկով կապած:

Քափից մաքրած բուլյոնի մեջ գցել մանր կտրտած գազար (20 գրամ), սոխ, պետրուշկա 10 գրամ: Յերը բուլյոնը նորից կեփի, շարունակել մեղմ կրակի վրա 2—2 $\frac{1}{2}$  ժամ յեփել: Պատրաստ բուլյոնը քամել թաց անձեռոցիկով, նորից մեկ անգամ յեռացնել, ավելացնելով ըստ ցանկության կրուպա կամ բրինձ (առանձին յեփած), կամ մանր կտորած, արդեն յեփած բանջարեղեն, բանջարեղենի պյուրե կամ յեփած մանրացրած միս: Մեկ թեյի բաժակ բուլյոնին գցել մեկ լիքը թեյի գդալ կրուպա, իսկ մանրացրած բանջարեղենը կամ միսը մեկ ճաշի գդալ:

Սուպ բանջարեղենից.— 1. Բանջարեղենով սուպը շատ թանձր չպետք է լինի:

2. Այն ջուրը, վորի մեջ յեփել է բանջարեղենը, վոշ մի դեպքում դեն չածել:

3. Բանջարեղենը պետք է մաքրել, սուպի մեջ գցելուց առաջ և ջրում յերկար չթողնել:

4. Բանջարեղենը յեփել  $1\frac{1}{2}$ — $3\frac{1}{4}$  ժամից վոշ ավել, վորպեսզի նրա միջի վիտամինները չփչանան:

5. Մանր կտրտած բանջարեղենը շուտ է յեփում:



6. Բանջարեղենով սուսը, մանավանդ ամառը, պետք է պատրաստել մեկ որվա համար, վորովհետև յերկար մնալուց նա լավ միջավայր է դառնում բակտերիաների զարգացման համար:

7. Բանջարեղենը պետք է թարմ լինի:

8. Բանջարեղենը պետք է գցել յեռացող ջրի մեջ (իսկ կրուպաները՝ սառը ջրի մեջ):

Սուս—պյուրե գազարից—բրնձով.—1—2 (100 գրամ) գազարի կարմիր մասերը (ամուսնն ու աշնանը կարելի չէ և ամբողջ գազարը) մանր կտորել, ավելացնել մի կտոր կարագ (10 գրամ), 10 գրամ շաքարավազ և փոքր կաթասյի մեջ թեթև բուլիլ, ավելացնելով քիչ յեռացրած ջուր (200 գրամ): Յերբ կեփի, ավելացնել մեկ ճաշի գդալ (20 գրամ) բրինձ, այդ ամենը ծածկել ջրով և փակ դրոթյամբ յեփել 30—45 րոպե: Հետո ձմուռ, ավելացնել 50 գրամ տաք կաթ, աղ և տաքացնել: Պատրաստ սուսը վերցնելուց հետո գցել մեկ կտոր կարագ:

Սուս—պյուրե կարտոֆիլից.—150 գրամ կարտոֆիլ կարտել, 5 գրամ սոխի հետ միասին լավ յեփել, տաք դրոթյամբ անց կացնել մաղով, ավելացնել  $\frac{1}{2}$  բաժակ տաք կաթ, լավ խառնել իրար հետ, այդ պատրաստ սուսին ավելացնել մեկ թեյի դդալ կարագ: Յերկար չպահել, այլ իսկույն կերակրել: Կարելի չէ կերակրելուց առաջ ավելացնել կես ձվի դեղնուց քիչ կաթի հետ:

ՇՁԻ ՔԱՐՄ ՄՍՈՎ ՅԵՎ ՔՔՈՒ ՍԵՐՈՎ (ԿԱՂԱՄԲԱՔՔՈՒ)

Թարմ կաղամբ	50 գրամ,	տոմատ	10 գրամ
գազար	15 »	թթու սեր	15 »
պետրուշկա	2 »	կարտոֆիլ	100 »
սոխ	5 »	ջուր	300 »
միս	80 »	աղ:	

Պատրաստման ձևը.—Միսը լվանալ սառը ջրում, լցնել սառը ջրի մեջ ու յեփել: Իբրև կանոն, առաջին քափը պետք է քաշել: Հետո լվացած գազարը մանր կտրտել, դրան ավելացնել նույնպես կտրտած լվացած սոխ և պետրուշկա—կիսայեփ անել սուսի մեջ:

Կաղամբը նույնպես կտրտել, գցել սուսի մեջ և յերբ սուսը նորից կեփի, ավելացնել կտրտած կարտոֆիլը: Կրակից վերցնելուց կես ժամ առաջ գցել աղը: Տոմատը նախորոք յեփել քիչ քանակով բուլյոնի հետ և նույնպես խառնել սուսին: Յերբ սուսը պատրաստ է, ավելացնել բանջարեղենից կամ թարմ պամի-

դորից ստացված հում հյուսթը: Սուսն ավստն ածելուց առաջ ավստնյի մեջ գցել քիչ թթու սեր: Սուսի մսից պատրաստել յերկրորդ տեսակը:

ԲՈՐՇ ՄՍԻՑ

Միս	80 գրամ	կարտոֆիլ	100 գրամ
բազուկ	50 »	տոմատ	10 »
գազար	15 »	թթու սեր	15 »
պետրուշկա	2 »	ջուր	30 »
թարմ կաղամբ	50 »	սոխ	5 »
		քիչ աղ:	

Միսը լվանալ սառը ջրում, գցել սառը ջրի մեջ և յեփել: Յերբ միսը կիսայեփ դարձավ, բանջարեղենը մաքուր լվանալ (բացի կաղամբից), մանր կտրտել ու թեթև բուլիլ իր հյուսթում:

Հետո այդ բանջարեղենը գցել կաթասան ու յեփել մսի հետ: Վերջում մաքուր լվացած կտրտած կաղամբը նույնպես ավելացնել բորշին և յեփել մինչև պատրաստվելը:

Ուտիլուց առաջ ավստնյի մեջ ավելացնել թթու սեր: Բորշի համար վերցրած բազուկի  $\frac{1}{3}$  մասից պատրաստել հում հյուսթ և բորշը պատրաստելուց հետո այդ հյուսթն ածել մեջը: Յեթե թարմ պամիդոր կա, ապա տոմատ չպետք է գցել բորշի մեջ, այլ միայն պամիդորի հում հյուսթ ածել: Բանջարեղենի հյուսթն ավելացնելուց հետո բորշն այլևս չպետք է յեփել: Միսն ոգտագործել յերկրորդ բլյուդի համար:

ՍՈՒՊ ՄՍԱԳՆԴԻԿԵՐՈՎ (ՖՐԻԿԱԴԻԼ—ՔՈՒՑՔԱ)

Սուսի համար.

Միս	80 գրամ	պետրուշկա	2 գրամ
սոխ	10 »	ջուր	400 »
գազար	20 »	քիչ աղ:	

Մսագնդիկների համար

Միս փափուկ	20 գրամ	հաց ուլտակ	5 գրամ
սոխ	3 »	քիչ աղ:	

Մսի փափուկ մասերը ջուրով մսագնդիկների համար, մնա-



ցած մտից և վոսկրներէց պատրաստել բոււլոն, մեջը գցելով բան-  
ջարեղենի  $\frac{1}{3}$  մասը: Մնացած  $\frac{2}{3}$  մասը մանր կտրտել և յեփել  
առանձին քիչ ջրի մեջ, մինչև փափկելը: Զոկ յեփած բանջարե-  
ղենը և մսագնդիկները գցել քամած բոււլոնի մեջ:

Մսագնդիկներ պատրաստելու ձևը.—Միսը մաքրել ջրերէց,  
ճարպից, անցկացնել մեքենայով, ավելացնել քերիչով քերած  
սոխ և նախորոք թրջած սուխարի, աղ անել, համը տեսնել, բո-  
լորը խառնել և նորից անցկացնել մեքենայով: Ստացված ֆար-  
շի յուրաքանչյուր մեկ բաժնին ավելացնել մեկ թեյի դդալ շատ  
սառը ջուր և 20 բոպեյի չափ հարել փայտե գդալով փոքր ամա-  
նի մեջ, մինչև կստացվի միասնադադ մասնա: Ֆարշն իր թանձ-  
բությամբ պետք է նմանվի  $10^0$  տաք մաննի կաշայի: Զեռ-  
քերը թրջելով ջրում, ֆարշից պատրաստել մանր գնդիկներ:  
Այդ գնդիկները դասավորել մաքուր տախտակի վրա իրարէց  
հեռու և հետո դցել յեռացող սուպի մեջ: Յերբ մսագնդիկները  
սուպի յերեսը կը բարձրանան, նշանակում է պատրաստ են:

## Մ Ի Ս

Միսը տալ յերեխաներին մանրացրած կատլետի, կաշայի  
դրությամբ (9—15 ամսում) որը մեկ անգամ:

Միսը պետք է թարմ լինի, բարձր վորակի, առանց ճար-  
պի և ջրերի: Պետք է լավ յեփել կամ տապակել:

Յեփելուց առաջ միսը պետք է լավ լվանալ, բայց ջրում  
յերկար չպահել, վորպեսզի մսի սպիտակուցային մասերը չանց-  
նեն ջրի մեջ:

$\frac{2}{3}$  տարեկան հասակից միսը կարելի յե տալ յերեխային  
կտորներով, վորպեսզի յերեխան սովորի ծամել և մանրացնել:

Ոգտակար է փոքր յերեխաների համար պատրաստել զա-  
նազան բլյուրներ ուղեղից, լյարդից:

Կատլետ մսից.—50 գրամ անյոդ միս ջրէից մաքրել,  
անցկացնել մսի մեքենայով, ավելացնել 15 գրամ (նախորոք  
ջրում թրջած թեթեւ քամած) բուլկի, այդ բոլորը նորից աղալ  
մեքենայով, ավելացնել աղ, մեկ թեյի գդալ սառը ջուր, 2 գրամ  
յուղ, այդ ամենը լավ հարել փայտե գդալով, վորպեսզի ստաց-  
վի նուրբ միահավասար ֆարշ: Այդ ֆարշը բաժանել 2 մասի,  
յուրաքանչյուր մասին առանձին մանրացրած սուխարու մեջ  
կատլետի ձև տալ և տապակել տաքացրած յուղի մեջ, 5 բոպե

մեկ կողմը, 5 բոպե մյուս և 5 բոպե պահել ջեռոցում (դուխով-  
կայում):

Մ անոթություն.—Յուրում տապակելու ժամանակ կատլետի շուր-  
ջը ստացվում է դժվար մարսվող կեղև, դրա պատճառով էլ կատլետը տալ  
միայն մեկ տարուց բարձր հասակ ունեցող յերեխաներին:

Ավելի լավ է կատլետը պատրաստել գոլորշու վրա՝ դրա համար կատ-  
լետը դարսել փոքր կաթսայի մեջ, վորը կիսով չափ լցվում է յեռացող ջրով:  
Այսպես պահել դուխովկայում  $\frac{1}{2}$  ժամ: Յերեխային կերակրելու ժամանակ ա-  
վելացնել կարտոֆիլի սլուրի:

Կատլետ ուղեղից.—100 գրամ ուղեղը թրջել սառը ջրի մեջ,  
վրայից հանել թաղանթը, յեփել յեռման ջրի մեջ հինգ բոպե  
Քամել մաղի միջոցով, ուղեղը դնել կավի ամանի մեջ, ավելաց-  
նել  $\frac{1}{4}$  դեղնուց, մեկ ճաշի գդալ ալյուր, աղ և լավ խառնել:  
Բաժանել կատլետների, շաղախելով մանրացրած սուխարու մեջ,  
տապակել 10—15 գրամ յուղի մեջ:

Կատլետ հավի կամ հորթի մսից.—100 գրամ հավի կամ հոր-  
թի միսը մաքրել ճարպից, ժաշկից և վոսկրներից, անցկացնել  
մսի մեքենայով: Մեկ կտոր չոր հասարակ բուլկի թրջել կաթի  
մեջ, քամել կաթից և յերկրորդ անգամ այդ բոլորն աղալ մե-  
քենայով: Ավելացնել աղ, մեկ ճաշի գդալ սառը կաթ,  $\frac{1}{2}$  թեյի  
գդալ կարագ, լավ խառնել իրար, մանրացրած սուխարու մեջ  
տալ կատլետի ձև և տապակել յեռացող յուղի մեջ:

Կատլետ կարտոֆիլից, գազարից, կաղամբից.—200 գրամ  
կարտոֆիլ յեփել գոլորշու մեջ, կամ փակ ամանում: Յեփած կար-  
տոֆիլը մաքրել, անցկացնել մաղով, ավելացնել 5 գրամ ալյուր,  
 $\frac{1}{4}$  դեղնուց, աղ (յեթե ձու չկա, կարելի յե դեղնուցի փոխարեն  
ավելացնել 5 գրամ ցորենի կամ կարտոֆիլի ալյուր: Այդ բոլորը  
փայտի գդալով լավ հարել, կատլետի ձև տալ շաղախելով սու-  
խարու մեջ, տապակել յեռացող յուղի մեջ (12 գրամ):

Կատլետ ձկնից կարտոֆիլի հետ.—100 գրամ ձուկը մաքրել,  
լվանալ, ջուրի փափուկ մասերը: Գուլիսը, վոսկրները և մաշիլը  
լվանալ, վրան ջուր ածել և պատրաստել բոււլոն: Փափուկ մա-  
սերին ավելացնել 100 գրամ յեփած կարտոֆիլ, մեկ ճաշի գդալ  
սուխարի, մի փոքր կտոր կարագ, աղ,  $\frac{1}{4}$  դեղնուց, մեկ ճաշի գդալ  
կաթ: Բոլորը լավ խառնել, դնել թացացրած տախտակի վրա,  
բաժանել հավասար մասերի, պատրաստել կատլետ շաղախելով  
սուխարու մեջ և տապակել յեռացող յուղի մեջ:



Չուկ	100 գրամ	կարագ	10 գրամ
կարտոֆիլ	100 »	$\frac{1}{4}$ ձվի դեղնուց	
սուխարի	20 »	25 գրամ կաթ և աղ	3 գրամ:

ԿԱՏԼԵՏ ԿՐՈՒՊԱՅԻՑ

(մաննի, բրնձի, պշենոյի և այլն)

50 գրամ մաքրած կրուպա թանձր յեփել, տաք վիճակում անցկացնել մաղով, ավելացնել մեկ ձվի դեղնուց, աղ, մեկ թեյի գդալ ալյուր, լավ հարել ճաշի գդալով, տախտակի վրա ցաննել քիչ ալյուր և հարած կրուպան տախտակի վրա բաժանել հավասար մասերի, տալով կատլետի ձև: Կատլետը շաղախի մանրացրած սուխարու մեջ և տապակել:

Կատլետ կարտոֆիլից, գազարից.—200 գրամ մաքրած կարտոֆիլը յեփել աղարած ջրում, անցկացնել մաղով կամ մսի մեքենայով, ավելացնել 2 թեյի գդալ ալյուր, մեկ ձվի դեղնուց, հարել բոլորը փայտի գդալով, տախտակի վրա պատրաստել կատլետներ՝ շաղախելով մանրացրած և մաղած սուխարու մեջ, տապակել յուղում:

Նուշն ձևով պատրաստվում է և գաղարի կատլետը: Լոռ (творог).—50 գրամ լոռը (վորը պետք է պատրաստել յեռացրած կաթից), քամել—անցկացնել մաղով, ավելացնել շաքարի սերույ (մեկ թեյի գդալ շաքարավազը յեփել մեկ ճաշի գդալ ջրում) խառնել և իբրև նախաձաշ կամ իբրև քաղցր բլյուրդ տալ յերեխային:

Կարկանդակ (сырник).—100 գրամ լոռը քամել ծանրության տակ: Յերբ շիջուկը բոլորովին կքամվի կվերջանա, լոռն անց կացնել մաղե մաղով: Փարֆորի կամ կավի ամուր ամանում հարել  $\frac{1}{2}$  թեյի գդալ յուղ, ավելացնել  $\frac{1}{4}$  դեղնուց, քիչ աղ, մեկ ճաշի գդալ շաքար, մեկ թեյի գդալ ալյուր: մեկ ճաշի գդալ թթու սեր (сметана), բոլորը լավ խառնել, հետո ավելացնել արդեն հարված լոռը և նորից բոլորը խառնել: Տախտակի վրա այդ բոլորը կտրտել, տալ կլոր ձև, շաղախի մանրացրած սուխարու և ալյուրի մեջ և տապակել յեռացող յուղի մեջ, ինչպես կատլետը: Յերբ կտապակվեն, 5 րոպեյով դնել ջեռոցի մեջ: Կերակրելու ժամանակ կարկանդակին ավելացնել թանձր թթու սեր և վրան ցաննել շաքարի փոշի:

Լոռ	100 գրամ,	շաքարավազ	20 գրամ,
յուղ	10 »	ալյուր	10 »
$\frac{1}{4}$ դեղնուց,		սմետան	10—20 գրամ:

Պաշտետ լոռից.—50 գրամ լոռը 2 անգամ անցկացնել մաղով, հարել 5 գրամ կարագի և 10 գրամ շաքարի սերույի հետ, գցել բուլկու վրա նախաձաշի ժամանակ:

Պաշտետ ձվից.—Մեկ ձու ամուր յեփել, դեղնուցը հարել 10 գրամ կարագի հետ մինչև փրփրելը, ավելացնել մանրացրած սամիթ, գցել հացի վրա, տալ յերեխային:

Պաշտետ մսից.—50 գրամ միսն աղալ, տապակել 5 գրամ սոխի և 3 գրամ յուղի հետ, յերկու անգամ աղալ մսի մեքենայով, նորից անցկացնել մաղով: Ավելացնել աղ, 3 գրամ կարագ, հարել և գցել հացի վրա:

ՊԱՇՏԵՏ ԼՅԱՐԴԻՑ

Լյարդ	60 գրամ	դափնի (ЛЮБОВИЙ)	տերև 0,5
սոխ	3 »	բուլյոն	20 գրամ
կարագ	10 »	քիչ աղ:	

Հորթի թարմ լյարդը մաքուր լվանալ սառը ջրում, ազատել թաղանթից և ջլերից, բաժանել բարակ թերթիկների և առանց յուղի՝ թավայի վրա թեթև խորովել: Այդ թերթիկները դարձել կաթսայում, վրան ցաննել քերած սոխ, ածել քիչ բուլյոն կամ ջուր և բովել մինչև պատրաստվելը:

Լյարդը և հյութն անցկացնել մեքենայով, հետո յերկու անգամ մաղե մանր մաղով: Յեթե պյուրեն շատ չոր է ստացվել, կարելի է ավելացնել բուլյոն, քիչ աղ անել, նորից յեփել գոլորշու վրա և սպա լավ հարել:

Պաշտետը պիտի լինի կարագի թանձրության: Ստացված պաշտետին ավելացնել թեթև տաքացրած կարագ և նորից լավ խառնել: Այս ձևով պատրաստած պաշտետը քսել հացին և տալ 1—2 տարեկան մանուկներին:

Յեփած ձու.—Թերխաշ ձու ստանալու համար ձուն պետք է գցել սառը ջրի մեջ: Հենց վոր ջուրն սկսեց յեփել, իսկույն հանել ջրից և կերակրել յերեխային:

Միջակ յեփած ձու ստանալու համար յերբ ջուրը յեփեց, կես րոպեյից հետո ձուն պետք է հանել ջրից:

Ամուր յեփած ձու ստանալու համար ջուրը յեփելուց հետո ձուն ջրի հետ միասին պետք է քաշել մի կողմ և նույն ջրի մեջ թողնել ևս 10 րոպե:

Գոգոլ-մոգոլ.—Դեղնուցը 20 րոպե հարել, առտիճանաբար



ավելացնելով 50 գրամե (2 լիքը ճաշի գդակ) շաքարավազ: Պատ-  
րաստելուց հետո բաժակի կողքերը պետք է մաքրել, կամ գո-  
գոլ-մոգոլը լցնել մի այլ բաժակի մեջ: Կարելի չէ ավելացնել  
մեկ թեյի գդալ լիմոնի, նարնջի հյութի, կամ մեկ թեյի բաժակ  
յեռացրած կաթ:

Մակարոնը կարագով.—Յեռացնել մեկ կաթսայով աղ արած  
ջուր: Մակարոնը մաքրել, լվանալ սառը ջրում, դրել աղ արած  
յեռացող ջրի մեջ և յեփել մինչև փափկելը: Յեփած մակարոնը  
լցնել մաղի վրա, ածել կաթսայի մեջ և ուտելուց առաջ տաքաց-  
րած մակարոնի վրա ավելացնել թեթև տաքացրած կարագ:

### ԿԱԹԻ ՍՏԵՐԻԼԻԶԱՑԻԱ ՅԵՎ ՊԱՍՏՅՈՒՐԻԶԱՑԻԱ

Մանուկների համար լավորակ մաքուր կովի կաթ ստանա-  
լու համար անհրաժեշտ են հետևյալ պայմանները.

1. առողջ կով,
2. մաքուր դոմ,
3. մաքուր ձեռքեր և ամանեղեն,
4. կաթի պահպանում սառը միջավայրում:

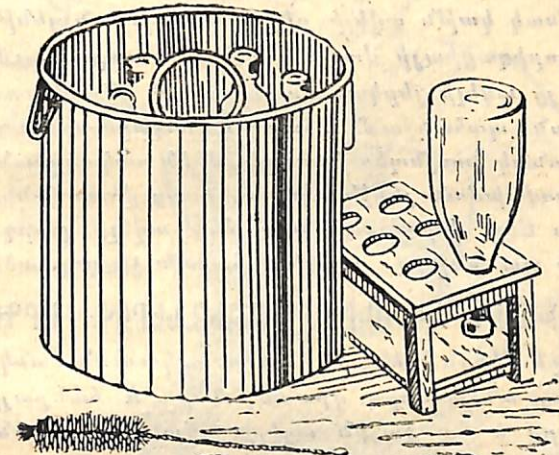
Ի այց վերոկհետև ամենամաքուր ձևով ստացված կաթի  
մեջ նույնիսկ կարող են բակտերիաներ լինել, մեր նպատակն  
է նրանց վոչնչացնել: Այդ նպատակին կարելի չէ հասնել կաթը  
յեռացնելով կամ ստերիլիզացիայի յենթարկելով: Կաթը յեռաց-  
նելով մենք կտտորում ենք բակտերիաները, բայց միաժամա-  
նակ ուժեղ կերպով աղդում ենք կաթի կազմի վրա (քայքայ-  
վում են ֆերմենտները, վիտամինները):

Կաթի մեջ ավելի խոշոր փոփոխություններ են պահանջում  
սովորական կաթսայում յերկարատև յեռացնելուց: Յերբ կաթի  
ջերմությունը հասնում է 65—70°, նրա յերեօը ծածկվում է բա-  
րակ շերտով—այդ կաթի ալբումինն է, վորը տաքանալով աս-  
տիճանաբար հավաքվում է կաթի յերեսին և կաթն աղքատա-  
նում է ալբումիններից:

Կաթի ճարպային գնդիկները նույնպես բարձրանում են  
կաթի յերեսը: Այդպիսով պակասում են կաթի ճարպային մա-  
սերը: Յերբ կաթը շատ յերկար է յեռում, սկսում են այրվել  
նրա շաքարային մասերը և կաթը ստանում է կարմրավուն գույն:  
Բացի այդ կոպիտ փոփոխություններից, վորոնք նկատվում  
են հասարակ աչքով, կաթի մեջ յեռացման շրջանում առաջ են դա-

լիս ավելի խոր և նուրբ փոփոխություններ, ինչպես վիտամին-  
ների և ֆերմենտների քայքայում:

Վորպեսզի կաթն այդ աստիճան չփչանա, կարելի չէ նրան  
յենթարկել ստերիլիզացիայի այնչափ, վոր կտտորվեն միայն  
նրա միջի բակտերիաները: Յերբ այդ կատարվում է սովորական  
կաթսայում, կաթը պետք է յեռացնել 5—10 րոպե վոչ ավել և  
նույն կաթսայով, ծածկած կափարիչով դնել սառը տեղ (5—8°):



Նկ. 1. Սոկուետի ապարատ

Յեթե մանուկն որական մի քանի անգամ է կաթ ստանում,  
նպատակահարմար է կաթը ստերիլիզացիայի յենթարկել այսպես  
կոչված Սոկուետի ապարատում: Այդ ապարատը բաղկացած է  
մեկ թիթեղի կաթսայից, վորի մեջ է դրվում մետաղյա պատ-  
վանդան մի քանի անցւերով շերտի համար (5—7): Շերտը լցվում  
են կաթով կամ կաթնային խառնուրդով, ծածկվում ռետինե,  
ֆարֆորի կամ բամբակի խցաններով և պատվանդանի հետ  
միասին իջեցնում կաթսան: Կաթսայի մեջ այնքան է ջուր ած-  
վում, վոր ջուրը կանգնի շերտի միջի կաթից քիչ բարձր և կաթ-  
սան դրվում է կրակին: Յերբ կաթսայի ջուրը յեփեց, նրան  
ծածկում են կափարիչով և պահում կրակի վրա 10—15 րոպե:  
հետո կաթսան բաց են անում, հանում ջրից շերտով պատվան-



դանը, քիչ հովացնում և դնում սառը ջրի մեջ (ավելի լավ է հոսող ջրի մեջ) կամ սառը սեղ:

Սովորաբար ապարատը հարմար է նրանով, վոր մանկան կաթն առանձին բաժիններով և պատրաստվում ամբողջ որվա համար և շարունակ գտնվում է փակ շշերում, վորոնց մեջ հետադայում չի կեղտոտվում:

Մնում է միայն կերակրելուց առաջ շիշը տաքացնել, դնելով տաք ջրի մեջ և վրան անցկացնել ուտինե ծծակը:

Ստերիլիզացրեալից ավելի լավ միջոցը պաստյորիզացրեալն է, վորի ժամանակ կաթն ավելի քիչ է փոփոխման յենթարկվում:

Պաստյորիզացրեալի ժամանակ կաթը տաքացվում է մինչև 65—70°, բայց ավելի յերկար ժամանակով՝ 30—60 րոպե: Պաստյորիզացրեալն պահանջում է հատուկ ապարատ: Պաստյորիզացրեալի ժամանակ նույնպես կոտորվում են բակտերիաները, կաթը քիչ է փոփոխման յենթարկվում, բայց վիտամինները քայքայվում են: Յեվ վորովհետև այս ձևն ավելի բարձր է և շատ ժամանակ է պահանջում, ուստի և հաճախ չի դարձածվում:

### ՅԵՐԵԱՅԻՆ ԿԵՐԱԿՐԵԼ ՊՏՈՒՂՆԵՐՈՎ, ՄՐԳՈՎ

Պտուղը և միրգն իրենց մեջ պարունակում են մանկան որդանի դմի համար անհրաժեշտ վիտամինները և հանքային աղեր: Վիտամինները և հանքային աղերն ոժանդակում են մանկան ճիշտ և նորմալ աճմանն ու զարգացմանը:

Վիտամիններն ու աղերը մանկան որդանի դմը դարձնում են ավելի տոկուն զանազան վարակիչ հիվանդությունների դեմ պայքարելու խնդրում:

### ՄԵԿ ՏԱՐԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋ ՄԱՆՈՒԿ

Առողջ է և ամուր: Փորձում է քայլել, զարգանում է նորմալ: Կոնսուլտացիայի բժշկի խորհրդով է կերակրվում: Նրա սնունդը հարուստ է բանջարեղենով և մրգով, վոչ թե միայն յեփած, այլև հում վիճակում:

Նրա սնունդը հարուստ է վիտամիններով:

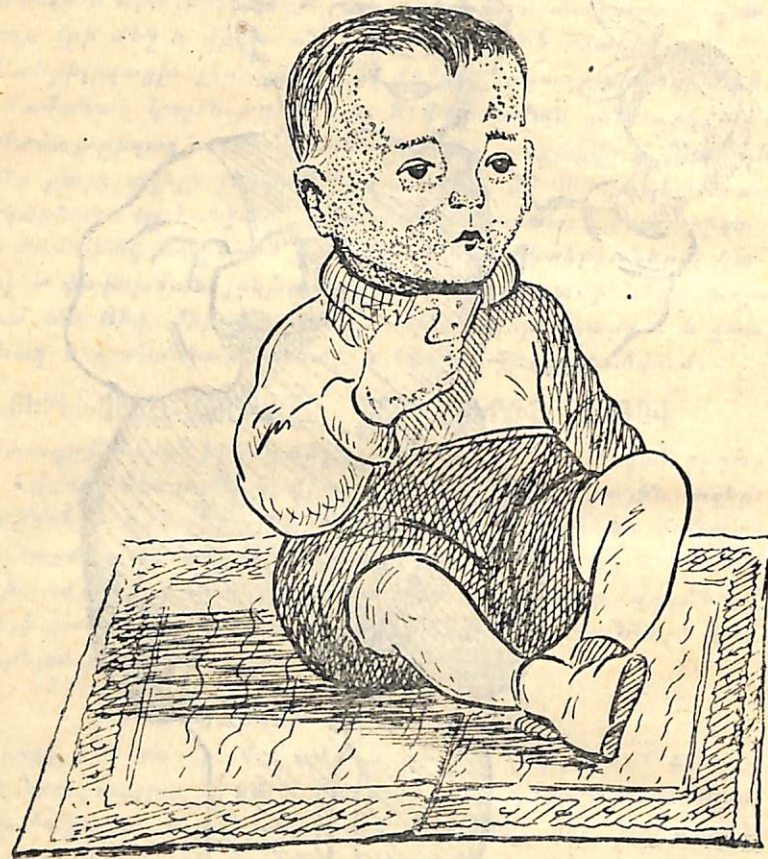
### ՄԵԿ ՏԱՐԵԿԱՆ ՌԱԻՒՏՈՏ ՄԱՆՈՒԿ

Մանկական կոնսուլտացիայի հսկողության տակ չի գտնվում: Հետ է մնացել իր զարգացման և քաշի մեջ: Գունատ է, նորմալ չի զարգանում, հաճախ հիվանդանում է: Կանոնավոր չի սնվում, ստանում է միատեսակ, վիտամիններով աղքատ սնունդ:



Նկ. 2. Առողջ մանուկ





Նկ. 3. Ռախիտոս մանուկ:

## ՄԱՆԿԱՆԸ ԿԵՐԱԿՐԵԼ ԺԱՄԵՐՈՎ

Մանկանը ծննդյան առաջին որից կերակրել ժամերով—  
 $3\frac{1}{2}$  ժամը մեկ անգամ, իսկ գիշերովա 12-ից մինչև առավոտյան  
 6-ը բոլորովին չկերակրել:

Մոր կրծքի կաթն ամենալավ սնունդն է մանկան համար:

Մոր կրծքի կաթն իր մեջ պարունակում է՝

1. Այնպիսի մասեր, վորոնք անհրաժեշտ են մանկան  
 նորմալ զարգացման համար:

2. Այնպիսի մասեր, վորոնք պաշտպանում են մանկանը  
 զանազան հիվանդություններից:



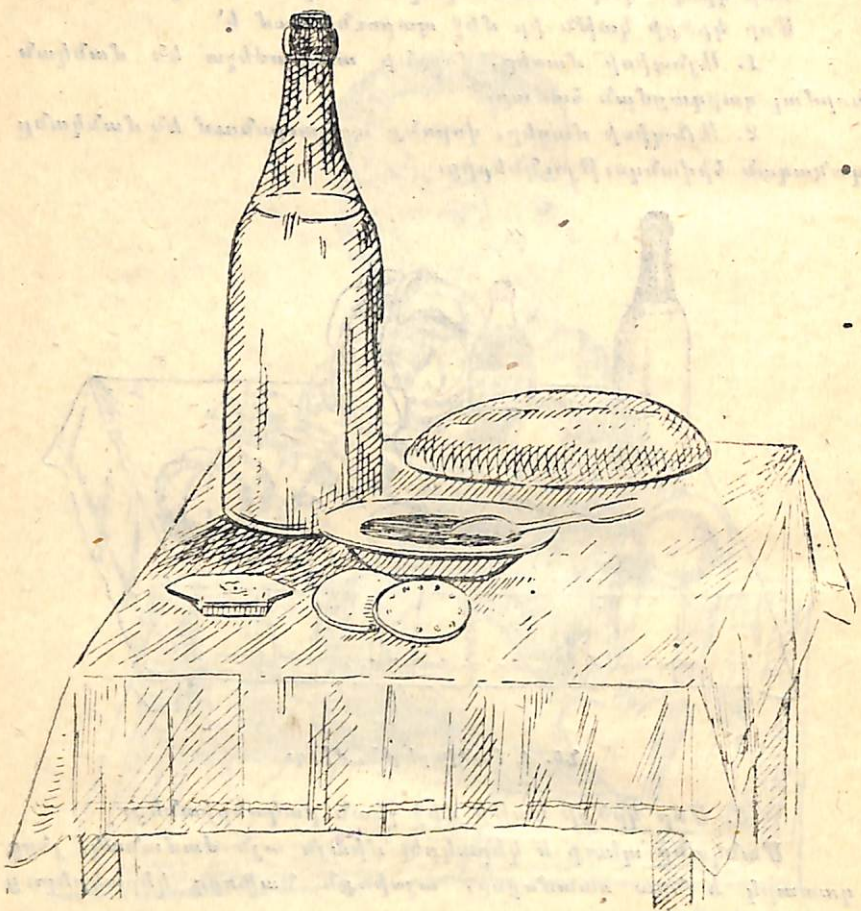
Նկ. 4. Բանջարեղեն, միրգ:

3. Մոր կրծքի կաթի մեջ չկան բակտերիաներ:

Մանկանը պետք է կերակրել միայն այն ժամանակ, յերբ  
 դատարկ է նրա ստամոքսը, այսինքն նախորդ կերակրելուց  
 $3\frac{1}{2}$ —4 ժամ հետո:

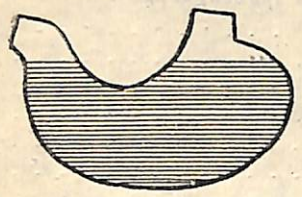
Ժամերով կերակրելն առաջ է բերում լավ ախորժակ և մա-  
 նուկը հեշտությամբ է մարսում ստացած սնունդը:



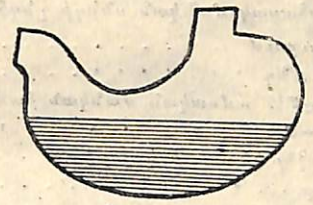


Նկ. 5. Կլամպիկի խմորի սնունդ:

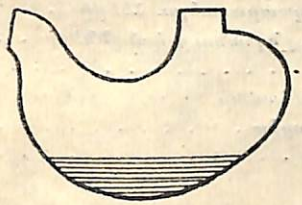
ՄԱՆԿԱՆ ԱՏԱՄՈՐԸ



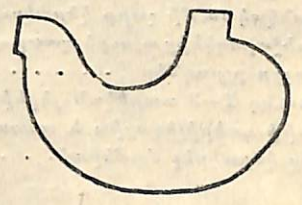
1. Կերպարկուծ սնունդի շերտ



2. Կերպարկուծ սնունդի շերտ



3. Կերպարկուծ սնունդի շերտ



4. Կերպարկուծ սնունդի շերտ

Նկ. 6. Մանկան ստամոքսը:





Փոքրահասակ մանկան սննդի ընդհանուր հիմունքները . . . . .	62
Բնական սնուցում . . . . .	3
Հավելյալ սնունդ . . . . .	4
Մենյու 6½—7½ ամսական մանկան համար . . . . .	6
» 7½—8½ » » » . . . . .	8
» 8½—9½ » » » . . . . .	9
Ինչպես վորոշել կերակրի կալորիան . . . . .	12
Վիտամիններ . . . . .	13
Մանկան որվա մոտավոր սնունդը . . . . .	16
Ինչպես հաշվել ճաշերի կալորիան . . . . .	19
Մոտավոր մենյու 1—1½ տարեկան մանկան համար . . . . .	22
» » 1½—3 » » » . . . . .	23
Մոտավոր միջին որափայ . . . . .	24
Մանկավարժների պահպանման ու պատրաստման ձևերը . . . . .	25
Դաստիարակչական մի քանի միջոցառումների մասին . . . . .	30
Մանկական մի շարք կերակուրներ պատրաստելու ձևերը . . . . .	31
Բանջարեղենից պյուրե պատրաստելու ընդհանուր կանոնները . . . . .	37
Քաղցր բլյուրներ . . . . .	42
Մսունդ 1—3 տարեկան յերեխաների համար . . . . .	45
Կաթի ստերիլիզացիա և պաստյորիզացիա . . . . .	52
Մանկանը կերակրել ժամերով . . . . .	56





23.526

ԳԻՆԸ 1 Ռ. 30 Կ.

Ժ-Ր Լ ԱԼԱՎԵՐԴՅԱՆ  
ДЕТСКАЯ КУХНЯ  
Гвоз Арм. ССР, Ереван, 1940 г.