

Джудит Уилс

ХРАНЕНЕ

на бебета и малки деца

*Най-препоръчваната от
българските педиатри
книга за захранване
и детско хранене!*





Де тѣ сѣ Уз кр

Хн мдмд м агадс
з л кѣз гдх



3 agkge ўз:

Ожм иґмвкә з н пгхдос зс г онй ж б с ж йнюицп рс нб впто р онг-фнгкашз крс зка :

6 л gpgx + онгфнгкаш ж агадс з гдх м г б л gpgx ;

12 л gpgx + онгфнгкаш ж гдх м г 1 внгзм ;

5 внгз мв + онгфнгкаш ж гдх м г 5 внгзмв ;

З г бз онл нвмг з жагпс г фп м ж гдх рцр родхз уз цмв мте гз, брж й пгхдос зл тй ж мв ж й ўбз родхз кмв гзгс з г онгфнгкаш : бг-вгс пз мрй ; рс пнв бгвгс пз мрй ; аджкә ўз з рдл гм ; аджоч гмвх з вкпт гм аджл кдмв онггтис з .

Хп мвс гкмвс г г мвв йиц бржй пгхдос онгцпс б с м йнз фп мвс гкмв бгшгрс б г гнаиц зж нцмвй крс зс г н .

Бпнкә м онпхззс г б рс п мв нс бржй пгхдос рд нс м рю гн м ил кй с бшп рс нб впто , ж йнкә н г онгфнгкаш . Айн онз внс бкә г пгхдос с ж он-внкдл з гдх , онггтис зс г шг рс звм с ж он-л кйн онпхзз нс онрницмнс н, с й цд шг с пкәб г йнпз вп с г йнкз цгрс б - с зл . Виц брдйз рктц и, внкдл зм - с м онпхзкә шг ж бзрз нс огс зс з йс збмнрс с м б ч гс н гдс г. Р жкге г ус г апнюм онпхззс г р л нй с ннпзгмс зпнбшцм

First published in 2006 by Collins

Everyday Eating For Babies & Children

© Judit Wills – author

© Екзх Лтйнб – онгбнз

Пндг внбнп /6

Ос ж фп мб мдс н м йцл цдс н
г н 12-л дрдцм бцп рс /8

Хп мдмд м опнфне г шзс г гдх
з гдх с б ондг тз кз шм бцп рс /48

Тпцбб мдс н м тз кз шд
мнбз бкз юв юб фп мдмдс н /104

От А до Я за детското
ж п бдз фп мдмд /133

Имг дйр /237

Пнд пнамн рцц цде мв д /242

Пнѣвѣнн

К ѡбнзрѣ брѣз пнѣзс гкм и-л мнѣн
ж рѣнѣс нѣдс г? Мзрѣю цѣс нѣ гѣн-
аппѣн бѣ. Нѣдзрѣ лѣдѣх с мѣ
р ѣп бѣ рѣв, г нѣс м с ѣп бѣ
опѣжѣкѣнс нѣдс рѣс бѣз г рѣопѣбѣц-
м с б ѣп бѣ бѣцѣ рѣс мѣ рѣцѣѣѣѣ-
бѣнс опѣс с ѣѣ. Еѣзмѣнс м и-б е мѣс г
з кѣрѣм м цѣм г рѣонѣс зѣмѣс нѣ г
цѣдѣжѣ м с . О с с нѣ рѣ ѡбнзѣжз-
п с гѣ фп мѣс г б ч зс гѣдѣх з он-
ѣцрѣм ѣ ѣбз рѣѣдс з шѣ зл г б с г,
ж г оп бѣс рѣнѣзѣпп, шѣ ж бѣ рѣс
з п жѣнѣпп жѣвс г онѣрѣдѣ рѣс бѣз ѣбѣц-
фѣт с ѣѣмѣнс н ѣзѣѣ цѣрѣн з гѣпз гѣт
ч гѣмѣн жѣп бѣ опѣжѣхѣзѣзѣл еѣзѣнс .

Н с гѣпзѣзѣнѣппнс н фп мѣмѣ м
гѣх с мѣ мѣ аз с пѣѣб кѣг гѣ опѣ-
ѣкѣл, с цѣ ѣ с нѣ опѣтѣѣ мѣс з зѣ-
у нѣл хѣкѣ бѣнѣк рѣс с м фп мѣ-
мѣс нѣ жѣп бѣс нѣ м гѣх с мѣ ѣнѣ
мѣ р ѣзѣз он-ѣнѣкѣл з. Сс с зѣс зѣ-
ѣ с нѣ цѣ онѣ жѣ, ѣ ѣ ѣнѣкѣл онѣ-
хѣмѣнс нѣ п хѣзмѣс г м гѣх с б
З ѣ ѣм Еѣпѣно зл с он-ѣнѣппнс -
пѣх с гѣкѣм нѣ ѣнѣкѣнс н онѣкѣне зс г-
кѣм гѣуѣѣс бѣцѣфѣтс ѣѣмѣнс нѣ жѣп бѣ з
онѣкѣне гѣмѣс нѣс б бѣрѣ он-кѣч нѣ.

Сѣнѣгѣ Кп крѣзѣю ѣнѣкѣе он ѣдѣз-
с пѣзѣ мѣс нѣс ѣкѣе г лѣ онѣнѣкѣмѣв
гѣх рѣцѣрѣпѣѣѣс гѣкѣн, мѣнѣч нѣ фп мѣ-
мѣ. Дѣх с онѣзѣл с онѣдѣ кѣмѣл мѣн-
ѣнѣ м рѣс гѣм л жѣмѣв, г кѣц онѣбѣцѣ
ж ф п з рѣнѣнс гѣнѣопѣс зл нѣс нѣ з р л н
50% нѣс нѣс зл кѣмѣнс н ѣнѣзѣцѣрѣс бѣн
онѣнѣнѣб з жѣкѣмѣцѣтѣх з. Нѣѣнѣз гѣх
з жѣнѣшн мѣ кѣ с хѣс пѣрѣнѣзѣ онѣнѣнѣ-
бѣ, р л н ѣнѣкѣн онѣнѣнѣзѣм с ѣнѣмѣтѣ
л з п с р к с з з р л н ѣнѣкѣн гѣм
с пѣс – мѣѣ ѣбз кѣрѣс мѣ жѣкѣмѣцѣтѣх з.
М жѣвс г пѣзѣз, ѣѣѣмѣнѣѣцѣмѣрѣс зс г

фп мѣз м с тѣ кѣмѣнс н ѣз рѣкѣн л кѣѣн
онѣс з мѣ онѣзѣрѣс б с м гѣс рѣс с
с п ѣдѣж. О с гѣпѣѣ рѣс п м, ѣнѣмѣтѣ
л хѣкѣ м рѣ гѣѣз ч з, цѣ ор, ѣ жѣ-
п мѣ м ѣзс ѣз з ѣцѣжѣ ж ѣтѣрѣз рѣ г
пѣбѣкѣзѣк гѣп рѣс зѣмѣн. Нѣд г цѣѣмѣн, цѣ
цѣс зпѣ нѣс брѣѣз ѣдс гѣбнѣѣз пнѣз-
с гѣз рѣ ѣдѣжѣнѣнѣс ж фп мѣмѣс нѣ м
гѣх с рѣз рѣ цѣѣрѣс б с бѣмѣнѣмѣ,
цѣ мѣ бѣк ѣс гѣнѣс с цѣмѣн бѣнѣл гѣзѣ
пѣзѣзѣж гѣ ѣнѣнѣнѣнѣс .

Еѣзм лѣзѣмѣс цѣ м жѣп бѣно ж
б мѣс нѣ онѣдѣбѣе з, цѣ рѣѣ ч мѣнс н
л к гѣн онѣнѣкѣмѣв г л нѣе гѣ мѣ еѣзѣдѣ
с нѣкѣнѣ гѣѣѣѣн, ѣнѣкѣнс н рѣнѣзс г пн-
ѣзс гѣз – онѣдѣ рѣ ж мѣс, онѣс бѣцѣгѣмѣн
нѣс пѣдѣзѣх рѣдѣх зѣрѣс з он гѣс рѣн
жѣп бѣно жѣ мѣ з ж с кѣрѣс кѣ мѣ.
Нн жѣшн м ч зс г фп мѣс гѣмѣ м -
бѣхѣз рѣ рѣ онѣл гѣмѣз ѣѣц он-кѣч нѣ?
Сѣдѣх зѣрѣс зс г рѣ онѣжѣ б с м
рѣѣпѣл гѣмѣ с ѣпѣкѣс тѣ м ѣцѣжѣнс нѣ
фп мѣмѣ, бѣзѣмѣс нѣ м бѣцѣрѣс мѣхѣ-
с гѣ з пѣѣк лѣзс г б гѣнѣѣѣмѣмѣв ѣѣц
рѣ ѣзѣю ѣнѣмс пѣкѣ з мѣрѣнс нѣ ѣ цѣрѣс -
бѣнѣ мѣ тѣзѣшн с фп м, кѣор с
м пнѣзс гѣкѣрѣн бѣмѣл мѣс з м гѣн-
л ч мѣнѣпѣѣнс бѣмѣ кѣрѣ зѣю

К с нѣ мѣонѣрѣдѣ рѣс бѣм пѣдѣжѣтѣс с
нѣс мѣжѣп бѣнѣкѣнѣмѣнс нѣ фп мѣмѣ з
рѣ ѣс ѣзѣжѣ цѣрѣс ѣс зѣбѣмѣрѣс
рѣ рѣѣѣѣѣѣ лѣ р пѣѣнѣпѣмѣ мѣ б м
ж с кѣрѣс кѣ мѣ онѣз гѣх с . ѣѣѣ Вг-
кѣѣнѣпѣзс мѣѣѣпѣнѣс м гѣх с р
м гѣмѣл гѣмѣ с гѣкѣн рѣ г пѣѣнѣзѣк ж
онѣрѣдѣгѣмѣнс нѣ гѣрѣс зѣкѣс зѣ, ѣ с н г
гѣнѣс зѣмѣ кѣнѣс з 20%.*

Н рѣнѣ пѣдѣ кѣч нѣс нѣ фп мѣмѣ з
рѣпѣѣѣс гѣкѣнс нѣ бѣнѣкѣ гѣн бѣрѣ он-ѣн-
ѣѣл нѣ пѣжѣнѣс п мѣмѣв г м „л нѣдѣп-

* З с кѣрѣс кѣ мѣс нѣ гѣрѣпѣнѣжѣмѣопѣнѣкѣл з онѣз гѣх с бѣѣѣѣѣ пѣзѣ Ппз онѣтѣѣѣ мѣ, мѣ он бѣмѣн бѣѣ
В пѣм, р зѣжѣдѣ бѣ мѣ 400 гѣх рѣм гѣмѣл гѣмѣнс гѣкѣн, ѣ с нѣнс с ѣѣѣ 42% р зл кѣз онѣѣзѣ гѣмѣ ѣпѣѣѣмѣн
мѣ кѣѣ мѣ, 41% – онѣѣзѣ гѣмѣ ѣпѣѣѣмѣ ж ф п з 18% р ѣзѣкѣ рѣнѣѣзѣ гѣмѣ мѣ бѣнѣ мѣ фпѣѣѣс гѣпѣкѣ . О с мѣрѣ-
с гѣмѣѣѣ: гѣѣмѣ гѣх с з мѣч зс г рѣѣ ж с кѣрѣс кѣ мѣ бѣѣѣѣѣ пѣзѣдѣнс 2% гѣн 10% он г мѣѣ м
СРІОКОЗ – 2007 ѣнѣзѣм . (ѣѣѣ. пѣдѣ.)

мвс г" анкгрс з – гз агс з риргдмв
жанккб мвюопз лк гз фпн , й с н
п мвв рзлос нлз м пс гпз кмв
жанккб мвюрд опнккбк с гнпз опз
гдх м рдгдл вгзгч м бшпн рс .Сс -
б крмн ршнн, цдл мнвнз ппвз анкгрс з
опз гдх с , й с н рс л , онбгдгм-
цдрйз опнакдлз з гйжл , бдпнкс мн
р онбкз кмв нс м цзм м фп мдмг.

Днпз жеп бмнм и-опнрбдс гмвс г
пнгзс гкз цдрс нцпбрс б с , цдрд ан-
пкс рпдштс йс зй с м нвпнл мв
л мнвнм хзм кмв фп мвс гкмв йнм-
вкнл гп с з , йнзс нр он-ж впзегмв
ж „Жеп бзс г" рз рлгс йз , нс йнкйн-
с нж жеп бнркнбмнс нфп мдмг. Тгжв
йно мвз наз йнбгмн зл с йнпгм-
мнп жжцм вкдгм с нцй брп бмг-
мвс риррорхз кзрс зс гбнак рс с
м фп мдмгс нж с нб й йбн с пкаб
г кс с гдх с . Пдц казс г нс
опнг еа м окнгнбгз ждкдмтхз мд
р ц йс нкйнб вкдлз!

И брд о й мвс зл лгзжанп. Н -
п рс б вк рмнрс с ж мднафнгз-
л нрс с нс жеп бнркнбм фп м ж
гдх с мв. Б бмн, л мнвна бмн, оп -
бзс гкрс бнс нп жазп ж й йбнрс -
б гпл зй с нонркдгс бзс пкаб
г пргс зл м опдгшй оннс мнч гмвг
м с нб й йб фп м рдг б бпц-
кзш с , й йбн рд внбнпз м гдх с
ж жеп бнркнбмнс нфп мдмг... Тпкаб
г бзгзл з опнл гмв бж йнмнг с гк-
рс бнс н – ж он-гнашй йнмс пнк бшп-
фтгс зйгс зп мдс нм фп мвс г, ж
в п мс зп мдм с кфм с аджно р-
мнрс , опнг еаз зс й мс с цй.

Мде гпбпдл гмнн, с жв ймв в г
лнкс опзмнр. Цдкс лз адг дг риж
г л аджопзрс п рс гмроп бнцмв йж
пнгзс гкз рм гдгг с г нс внбнпю
м брз цйз „й йбн", „ж шн" з „й й", йн-
зс нпдгнбмн рз жг б с г. Пцпб с

ц рс нс ймв в с г б рифдс з м
пнгзс гкзс гж брдйз гс онс пж
бзс згс нм л кйнс нгдс гз гпж
гдкдм м с пз вк бз – нс жфп мб -
мдс нм йшпл цдс нгн 12-л гргцм
бшпн рс , огпзнг м опнфне г мдз
опдгтцкзшм бшпн рс з ошпбзс г
внгзмв бм ц кмнс нтцкзшд.

Тгжв вк бз нс ймв в с онгцпн-
с б с опнл гмашзс г рдфп мвс гк-
мв мте гз опз п рс ге м гдх с з
опз зжл гмдмв гм пркнбзкс , й с н
рдж мвл б с рп жжцмвс г опнакд-
лз , рбшпж мв рфп мдмгс нз й йс г
л нв с г бшпгдирс б с бшпфтжеп -
бдс н. Ос кдпвзс г опз опнфне г -
шзс г гдх гн жеп бнркнбмнс нфп -
мдмг бтцкзшд – ж брз цйнс нб шд
нс йпзгс гонл ншбс нжп жгк. Ил
ршнн л мнвн рифдс з ж ок мвп мдс н
м фп мс ронгпнамн нозр мв опз-
л гпмв л гм с ж бржй бшпн рс нб
впнп , бйк цзс гкмн нондгкдмв рц
бдс з ж фп мдмгс нм гдх с -бгвд-
с пз мкз.

Имунпл хзкс нс с гжв вк бз
л не г г рдзжонкжб м и-гнандж -
дгмн рбс нп с ц рс м ймв в с –
„От А до Я за здравето и храненето
м гдх с ". Тюд б он-зжидпо с гк-
мв рифдс з оннс мнч гмв гм л мнвн
бшпнрз – опдоп с йзс гм онбг-
цдс н рс п мвхз шд бз бнгкс йшп
рбшпж мв рг гдмв юбшпнрс глз б
раздела „От А до Я".

Р жзпгс г онжм мвкс рз ж
фп мс з рбшпж мвс г рмдуюжеп б-
мв опнакдлз , ж г зл с г пбдпг-
мнрс с з ронрнамнрс с г нрз вт
пзс гм бчзс гдх жеп бнркнбм
з опзкс м фп мс нцмн опджвнгз-
мвс гм с кфмнс нзжп рс б мд.

Де пгзс Узкр

Ос ж фп мб мдс н м йщл цдс н г н 12-л дрдцм бщж рс

Днй с нгдх с мв р л кйз л лг
мдонбс нпзлзюч мр г зл рщж -
гдл гнапз фп мвс гкмв м бзхз,
рицин с й з бщж не мнрс с г в
м риц б лгг рдм рк ег б с м
фп м с з г рд цбрс б с гнапг
нс бжзл ннс мнч гмвдс н рз рмгю
Днапнс н фп мдмг д йк ц йщ ацг-
шнс н жп бд з п жбзс зг м бряйн
гдс г. Вщж не мнгдйп с йнрпнцмнс нз
гцквнрпнцмнс н жп бдм гдмн гдс г
г ацгд онгнапгмн, йн пнгзс гкз-
с г вн ж фп мкс б с нцмвюл нл гмс
р озс с гкм з онгфнгаш фп м .
М й пцгмгдмгнафнгзл нг ацгдс г

онгдй кдмн онйпнбзс гкрс бдмв он
нс мнч гмвдм с нб й йбн г кс с
б чзс г гдх й с н йщл цдс з
адагс , онцс з брзцйз онпнцб мвю
онй жб с , цдс нб гзгд кмнс нбпг-
л гдг в м риц б с гд п жбзб с
жп бнркнбгмбйтрйщ фп м с зг
внон бзс гдон-кдрмн, нс йнкйнс нрз
онггрс бкс г. Пцбзс г майнкйн вн-
гзмв р гдзмрс бдмнс нбпгд г, йнв -
с н шгзл с г бщж не мнрс ж 100%
бкзюмвд бцфтс нб й йбн кс с з
озкс б чзс г гдх . К йг г гдс г
гнапн м ц кн м б чдс н адаг – ж
с нб рс б гтл б с жв вк б .



Ос азб мдм йщл цдс н

Пцлб с грс грс бдм фп м м аг-
адс нг йщл с . Виб Вдкз йнапзс -
мвю ронпдг Мз мврс гпрс бнс н м
жеп бдно жб мдс н 71% нс рцфпг-
л дмвс г л ийз йщл кс агадс с
рз м и-л кйн збд рдг л зхз.* Акс гп-
м с зб с г зжйгрс бдмн фп мдм р
г ос зп мн л кйи м нрмнб с м
йп бдзкз рндбн л кйи. Айн г бцфн не-
мн, на цд, с пкаб г рд нозс с гд
опнзцкз с гд йщл зс г, с цй с н
грс грс бдмвс г ондгз л рс б нс
с нб р л мнвн.

Плнпцб мвкс р онй ж кз, цд
йщл с зжвн ег зл тмм с рзр-
с гл , зл г мвс, цд л не г рцин
с й г онл нвмд ж п жбзб мдм
жгдмвс н, ж онг напкб мдм лз-
ркнбмвс гз тл рс бдмвс г ронрнамн-
рс з (л й п цд г ос зп мнс н л кю
йн р гна бдмв мдж л гмвлз л рс мв
йз рдкз мв г б рфнз мв пджткс с з).
Дцквнбдпз емвс г л рс мв йз рдкз мв
б йщл с л нвс г ондго жас
б ч дс нагад нс бз рйи йпцфмн м -
ккв мд, онл в с г ацк с ондгн-
с бп с гмв рцгдцмв ж анккб мвюз
тг п бон-м ондгем к бцфн рс .

Пндгз л рс б м йщл с

- Хз вгдмвцм , р пдвпкзп м с гл-
одп с тт з аджок с м !
- Пндго жб агадс ннс жп жв .
- Пнл в ж зжвн ег мдс нм жеп -
б зл тмм рзр с гл .
- Мне гд онгонл нвмдп жбзс здс н
м жгдмвс нз лзркнбмвс г тл гмвю
- Пндго жб нс бз рйи йпцфмн м -
ккв мд.

○ Мне гд ондго жв нс м с пто-
б мдм зжкзч мв йз кнвп л з .

Оашнс нл мдмвс м рогхз кзрс зс г
д, цд гдз мрс бдм с фп м , йиакс н
с пкаб г нрз вптзс г м б ч дс н
агад м и-л кйн онджоцлбзс г цдс з-
пз л гдгх , г йщл зкз г ос зп мн
л кйи з цд нс азб мдс нм йщл -
цдс н ондгзс г жв бцфн рс г бндгемн.
Ндшн онбдцд, Мз мврс гпрс бнс н м
жеп бдно жб мдс нм Вдкз йнапзс -
с мвю рцбдс б йщл гмдс н йс н
гдз мрс бдм зж нцмвй м фп м г
рд ондгонцзс онджоцлбзс г ч грс
л гдгх . Бпзс мрй с унме хзюон
фп мдм ондгонк в , цд л не г аз бнд-
л гс н, онг фнз кшн ж нс азб мд, г йн-
в с нс гвкнс нм агадс н гнрс з вмд
7 йз кнвп л (зкз рд тгбнз с гвкнс н
опз п ег мдс н).

Пндонпцз ж фп мдмдс н м йщл цдс с

- Кцл с г м и-гнап с фп м
ж агадс с .
- Пнджоцлбзс г ч грс л гдгх нс
е збнс м агадс н рд ондгонпцб
зжйк цзс гкмн йщл гмд.
- Пндонпцзс гкм с бцфн рс ж
бцфдег мдм с бцфгз фп мв онз аг-
адс г ч грс л гдгх .
- Кцл гмдс н (з/зкз ж л грс зс г-
кзс г м йщл с , йн рд зжонкжб с
с йзб) с пкаб г онпгцкз з з ркдг
оцлбзс г ч грс л гдгх ж гдмн ронг-
фнз кшнз бзг нбд з йнкз цгрс б с бцф-
г фп м .

* В Снузю91% нс гдх с р йщл гмв, мн дгб 7,6% нс с юфр йщл гмв гнч грс зюл гдгх, й йс н онд-
онпцб с нс Сбдс нбм с жеп бм нпв мвж хзю Тнб рнцз онпцб мдм Н хзнм кмвюхдмс цл ж
но жб мдм нашдрс бдмнс н жеп бд, м оп бдмн онджл пс 2007 вгзгм . Сонпдг г мвс г м зжржгд-
б мдс н 14,2% нс мнбнпгдмвс г р йщл гмв гн оцлбзюл гдгх, 32% гнбс нпзю 11,6% гнс пдс зю 10,9%
гн цдс бцдс зюз 5,9% гн одс зю д мв ж хйк с рс п м брд ншдмал . (адк. пдг.)

Врз цѣз ѿшл цѣс с нѣкѣ з рѣ
п жѣкѣ з с з мѣз бз з т кмн, с ѿ цѣ
мѣз нрс с щѣм п рс ге з кз з пѣвѣ
онр кѣз рс бз юмѣ р з жѣк цѣмѣ.

Пнакдл з онз
п ммнс н нс азб мг

Ил нрмнб с гкмв онз цзмв йццл цд-
с нг мдрднс азб п мн:

Хп мнрлзк мдс нм агадс н. Хп мн-
рлзк с gkm с рзрс гл з ащдгхз-
с г м л кйзс g агадс л негз мд
р б рурс нюмвгз рд рон бюс кдрмн
рс бщгз с фп м .

Р жбс згм kgnvзз.Пн-йщмс ннс -
азб мд лне гд онл нвмг з ацг onг-
гнс бп с дмн п жбс згс н м kgn-
взз б йщл цгрй з згс рй бщл рс .
Сйкнммнрс йщ жс кцрс юб мг. Ню
йнз г мв онй жб с , цг зх с ж-
фн мгмв рс бщгз фн мв бон-п мм
бщл рс ,р рйкнмв йщ м оцкмюб мг.

Пнакдл з опз
йщмнс н нс азб мг

Виргүз цг н мнс н нс азб мг мг г
онгонццс гкмн, с нб рг нс м рюз
ж йцрмнс н нс азб мг, йн рг нс кн-
е з л мнвн ркгз ч грс зюл гргх, й с н
рг рбцржб р:

Нггнфп мб мг. С л с йщл г
л кйн бгпнкс мн г нрввтз брвцйз
фп мвс гкмв бдшдрс б з й кпнзз,
нс йнзс н рг мте г г п рс кшнс н
агад ркгз ч грс зюл гррх. Н онзл гп,
б йщл с зл л кйн егкюжн з бз-
с лзмД, гнч грс зюл гррх шд р
зжп жнзб мв з рнарс бгмвс г ж-
о рз м агадс н. (С г ос зп мнс н
л кййнс нб мд оннакал.)

Б бмн п жбзс зг м пгмвюж фп -
мгмг. Н агагс с лнегг зл гон-
с пггмнз п жбзк оп бз кмвс гзщ
бй с гкмв м бзхз зкз г рг м пц с

2 онзгл с фп м м „атцйз“, йн
нс азб мс н мг ж онцмг м нйнкн
ч грс л грсх .

Плннѣѣ мѣ м жнѣѣ рѣ бн. Содѣх-
кѣ рѣ зѣ сѣ сѣ бѣ рѣ кѣ, цѣ рѣ хѣ сѣ,
опѣ тѣ мѣ мѣ вѣ кѣ нѣ пѣ жнѣ нѣ жѣ
нѣ бѣ тѣ рѣ бѣ зѣ йнѣ мѣ рѣ сѣ мѣ жѣ зѣ мѣ фѣ
мѣ сѣ лѣ рѣ зѣ тѣ хѣ рѣ сѣ зѣ бѣ сѣ лѣ рѣ дѣ мѣ
бѣ жѣ рѣ сѣ, рѣ онѣ лѣ кѣ нѣ бѣ рѣ нѣ кѣ мѣ нѣ
рѣ сѣ мѣ сѣ жнѣ кѣ зѣ.

Взес д ншг: Акгпвзс д з л кўс д гдх – рс п. 22, Ппнаклз р фп мдмс н – рс п. 56, Хп мвс гкмв кдпвзз – рс п. 222, Зкнкѣрс бн з нс ѥ жнс фп м – рс п. 173.

Хп мв, рйнзс н г
ж ф мвс г б ч гс н агаг

Дсгс н рг ф н йс гпзжп й с н
адаг нс п ег мсг н гн 12-л гргим
бжп рс . Пнгжс нб бпгд г б ч гс н
гсг г п рс г ащжн з ркгс нб с гкмн
рг мтег г нс гнрс с щмн й кпнзз
нс л жмвм, бпвкфз гп сз з онп-
с гзмв, й йс н з нс л мнвн бзс
лзмз лзмгп кз. К с нг б с г м
б ч гс н адаг онгфнгжшз фп мв нс
бржй фп мвс гкм впто (бзе м
ркгзб ш с рс п мвх) з с н бзгз-
лн ргп жбзб з п рс г нанд, с нб
нжм ц б , цд бзг онцс з рз вптмн лтп
нрз впткб с га к мрзп мн фп мдмд.

Ижашн, опзгл цф м л жвмв
нс б ч дс нагад (й с н ц рс нс на-
шзюй кнпзгм опзгл) с нкб з г
он-внкя нс опзгл опз бшн рс гм
цнбдй. Кцпл с з з ос зп мвс г
л кдй рд рцрс нкс нс нйнкн 50%
л жвмв.

Н и-цгс н ошб с фп м ж ж -
фп мб мг д нпз жб й ч , рл грдм
гн йпгл нпап жм йнмрзс гмхзю р
л кйн йшл зкз г ос зп мнл кюйн
(онгб пгм бнз) з онгмррм кдйн
ж с нокм .Згкдмцпйнбзс г о пгс
лнв с г ашг с бибгзгмв ркзг згм

зкз гбд рдг лзхз – он-рк гйз-с г ждкдмцтхз, (л нпйнбз, рк гйз й пс нуз з с зйбзцйз) наз ймн-бдмн рд опзгл с л мнвн гнапг. Скгз с нб л нв с г рд бйк ц с окнгнбзс г о пдс нс кацкй, йптн з а м м Врзцйз о пдс м с нж дс о с пкаб г ацс аджатицйз, ж г рд з жадвмг ж г - бйомг зкз нс й жнс с кфз с пкаб рд бицдег с дгмн он дгмн, б л кйз йнкз цдрс б м бицф м окнрй ок рс л рнб адагч й кцфзцй. Н рс п мвх 14 шд нс йпзгс г ншд рибгс з ж опз-внс бйомс нм о пдс.

Шнл й с н б ч дс н адаг д опзгл кн с бицгз фп мв мйнк-йн рдг лзхз, л не дг бицдгс г з гпгвз фп мв, ж г нрз втпзс дон-п жмннап жмн фп мдмг. Дн нйнкн рдг л л грцим бицн рс онбдиг-с н адагс шд рд м рк ег б с м пдгзх жцлмдмв фп мв, пзаа, ких, л кдцмв онггтйс з, оз кдч йн з опгч йнл грн, п жмннап жмв окн-гнбз з ждкдмцтйнбз о пдс, йнз-с н л не дг р л кйн он-вирс з.

Днй с н рс м с м 9-12-л грцим бицн рс онбдигс н адагс шд опзгл с он-рс птй-с ттзп м фп м з шд наз ц с г кж с о пцдмх фп м, й с н рб пдм л нпйнб, апнйнкз зкз тж пика м м.

Скгз й с н м бицч з дгм внгзм, гдс дс н шд рд п гб м фп м, онгнам м нм ж, йнкс н йнмртлзп с нрс м кз-с г цкдмнбд м рдл дирс бнс н.

3 фп мб мдм адагс н

Скгз й с н ж онцмдс г ж фп мб мс н, бйк цдс г б л дм с н м б ч дс н гдс г фп мв нс брйй нс ркдгмвс г цдс зпз фп мвс гкмв влпгз:

Мкййн з л кдцмв онггтйс з. Тд нрз втпю б с й кхз и ж п рс де з жеп бзм с м йнрс зс г, оннс дзмв ж п жбзс зс н м л ртйпкзс г, л жмвм, бицкдфзгп с з, бзс лзмв з пдгзх лзмдп кз.

Мдгрн, пза, ких, ананбз п рс дмвю Тд нрз втпкб с оннс дзмв, л жмвм з пд-гзх бзс лзмв з лзмдп кз. Бнанбзс г п рс дмвю рцццпе с рццн бицкдфзгп - с з з узапз.

Жзс мв п рс дмвю фккз з й пс нуз. Хп - мвс г, рцццпе шз рйнпакк, р б е дмзж с нцмв йм дмдпвзю (й кнпзз), й йс нз м узапз, бзс лзмв з лзмдп кз.

Пкнгнбд з ждкдмцтхз. Тд нрз втпкб с м б ч дс н гдс г нрмнбмнс н йнкз цдрс бн бзс лзмв С з гпгвз бзс лзмв з лзмд-п кз, рцццпе с з б емв п рс зс гкмв фзлзй кз (узс нфзлзй кз) з узапз.

Взес дншд: Фзс нфзлзй кз – рс п. 217.

Днапз з ж нцмвхз м е гкюж

- мдс кцрс н цдпбдмн л грн
- ананбз п рс дмвю (кдш, м фтс з гпгвз)
- ких
- ртн дмв й црзз, рзмв ркзбз з гпгвз ртн дмв окнгнбд
- с цл мнжкдмв ждкдмцтхз, м опзл гп апнйнкз, л к гз жкдгбз кзрс

Днй с н адагс н онктц б бзрнйй - цдрс бдм, п жмннап жм з а к мрзп м фп м, мкц г д мдгнфнзгл нг л трд г б с гноцкмвс гкмн бзс лзмв з лзмдп кз.

Бгадс н-бгвдс пз мдх

Рнзс дкзс д м ададс , йнзс н р бгвдс пз-мхз, л не д аз с пкаб г онкне с л кйн он-бдид прзкзю ж г вь ондго жас нс мдгнрс з в м е дкюж, с щй с н л грнс н б фп м с м мдбгвдс пз мхзс д г нрмбмвкс зж нцмй м кдрмн арнпазп шн рд е дкюж. Лдш с з гптвзс д ананбз п рс дмвю ртн дмвс д окнгн-бд, ких с з ждкдмнкзрс мвс д ждкдмнтхз р гнапз зж нцмхз. Аарнпахзкс м е дкюж рд онгонл в, йнв с н фп м с , анв с м е дкюжн, рд йнмртл зп р фп м зкз м озс й, анв с м бзс лзмс. Хп мвс д рбзрнйн рццм мвс м узанз л не д г жс пптмкс ондвкщм мд-с н. Мкдцмвс д онгтйс з с пкаб г нрз втмкс гнрс с щмн оннс дзмв з й кхзи, внкю нс н п жмннап жг нс езс мв з ананбз п рс дмвю окнгнбд з ждкдмнтхз – брзцз мднафнгзлз бз-с лзмв з лзмдп кз.

Айн б ч дс наадаг оцкдмбгвдс пз мдх (мдкж д л кдцмв онгтйс з з ких), с пкаб г лтнрз втмзс д гнрс с щмн й кхзи. Ппнгцке дс д йцл дмдс н йнкйнс н д бшж не мн он-гцквн бпд-л г. Дптвз гнапз зж нцмхз м й кхзиж оцкмв-с д бгвдс пз мхз р нанв с дмнс нрлзмдп кз рндбн г ос зп мл л кюйн, с нутн нанв с дмвс д гдс рйз жцдмдмв ж йтрйз, ждкдмнкзрс мвс д ждкдмнтхз з ртн дмвс д окнгнбд. Тн л не д рщнгзл мте г гноцкмвс дкмн нс бзс лзмв₁₂, нрбдм йнмдвн фп мвс д рнанв с дмв м в₁₂ рндбз онгтйс з зкз жцдмдмв ж йтрйз.

З ададс с -бгвдс пз мхз з оцкмв бгвдс пз мхз л не д г нс онкж гна бямдс н м нл дв -3 (гцквнбдгпзе мв) л рс мв йз рдкз мв. Тгжв мдж л дмвлз л жмв мв р ез ждмнб емв ж онггцм мдм же п бдс нзп жбзс з дс н, й с н нрмбмвкс зж нцмй наз йнбдмн р л жмвс д пз аз, л й пцббйцл с рдрццмцм онл дмкз-бн йнкз цдрс бн мдж л дмвлз л рс мв йз рдкз мв, мкюнз г ос зп мв фп мв рщнзл с гна бгмв нл дв -3 йз рдкз мв. Ормнбмвкс зл зж нцмв й, нрбдм пза с , д з л ркнс н нс кдмдмн рдл г. Взес д ншд: Ндж л дмвлз л рс мв йз рдкз мв – рс п. 194, Хп мвс дкмв гна бйз – рс п. 225.



Ормнбмв рифдс з ж фп мдмдс нм агадс с

14 Ос жфп мб мдс нм ищл цс н н 12-а грдцим бщп рс

Хп мвс гкмв м бзхз. Сс пдл дс д рд з прс мнбзс д м бзй ж с пз-йп с мн фп мдмдс м б ч дс н агад з ж йпрйз нс йщл зкз з ос зп мн л кайн л де гтнрмнбмвс д фп мдмвю Пнбдидс н агадс р лз йнмс пнкз-п с онпхззс д, нс й жб ийз фп м, йнв с нр ккз гнрс с щмн.

Днл ч мн рвнс бдм зкз фп м нс аттй мид? Оозс ис д рдз нрввтз-с д м б ч дс н дс д йнкйнс н л не д онбдид гнл ч мн рвнс бдмв крс зю с щй с нс нб д м и-гнпзкс м-цмж мдвн г рбзймд рбйтр м гн-л ч мс фп м. Врд о й, внс нб с агадч й фп м л не д г онгфнгю ш нс бпдл д м бпдл д, нрнадмн йн-в с н рд ошк пб. Нд рд цпбрс б ис д бзмнбмв, цдзл с д жо рнс мйнк-йн аттй мидс.

Ппз внс бюмд м о пдс. Лдрмн д р лз з опз внс бзс д о пдс, нрнадмн йн зл с д гкдйс пзидрйз акдмдп. Пцпбн надкдс д, м пде дс д м о пцмх з йн д мднафнгзлн, л фмдс д рдл йзс д м ждкдмцпй зкз окнз. Айн рд мпте г д нс внс бдмд, ж гтн дс д вн зкз вн рб пдс д бл к-йн аджрнкм бнз, гнй с н нл дймд з ркдз с нб ондхдгдс д. Р жаз ис д б гкдйс пзидрйз юакдмдп рл кйн ищл, з ос зп мн л кайн зкз ондб пд-м бнз, гнй с н онктпзс д вк гй, йпдл ннап жм йнмрзрс дмхзю Мне д г ондй п с д рл дрс ондж хдгй зкз пщм л дк цй, зкз онпрс нг ю рл цй с дрс димнрс с. Сдгз мйнк-йн рдгл зхз онрс додмнн он бдс д о пдс с рон-л кйнс димнрс з мд с нкйнб вк гйз. Пн с нжв м цмлн-едс да бмнз бифдгдс д б фп м с м гдс дс н фп м рон-окиц м йнм-рзрс дмхзю

Гнс бдмд б внкюл н йнкзидрс бн. Тнб л не д з бз родрс з бпдл д з прзкзю – жлп ждс д о пд м л кйз онп-хзз биф унплз ж кдз, ркдз с нб вж ржне дс д бс нпазцй зп жлп ждс д, йнв с н д мднафнгзлн. З с нокдс д рс п с дкмн бс дмдгдп зкз блз-йпнбцкмнб цтпм з онркд нрс бд-с дг рднфк гз гнмте м с с длод-п с тп.

Бджо рмнрс м фп м с. Кнв с н онгвнс бнас д з з бс д фп м с, онггщре ис д пцхдс д з риднбдс д арнк с мн цзрс з.

Ппнакдлз р с двкнс н. Вщпдгйз цд л мнвн фпн рд п жиде бс опз бзг м „отфй бз” одкдм цдс з л йп агадс с г зл с дрс дрс бдмн он-бзрнй онпхдмс с гкдрмв л жмв-мв нс бщп рс мвс д, б емн дг мд пбдкзц бс л мнвн с двкнс н рз ондж ошпб с внгзм. Айналзркзс д, цд б-ч дс н агад д ондй кдмн ошкмн, ж бд-гдс д вн м кдй п, йнис н шд рд онвнз-е з онпудрвнм кзрс з вн ондс двкз, г ондхдмв зг бз з гд рифдс. Тпкп-б г онс цпрзс допнудрвнм кдмриц бдс з йналзркзс д, цд б ч дс н агад мд м гз б гнрс с щмн м с двкн. Ндж ап бнас д, цдйщл дмвс агадс з агадс с, йнзс нрдфп мнас рг о-с зп мн л кайн, м гз бс п жз цмн.

Взес д нид: Бджо рмнрс м фп мвс д – рс п. 137.



Ижанп м он бз кмвс г фп мв ж б ч дс нагад

В емн г з ро жб с д нузхз кмвс г тй ж мв юй нз фп мв з онгзк в с г з йнз г з жаквб с г з г б с г м б ч дс нагад бйшл цгрй бшп рс . Нюй нз фп мв л нв с г онгз жбзй с кдпвз цмв пг йхзз, гпгвз р с пггмн рзк д л з, с пдс з р мдонг фнгюшз ж л кйз гдх онп гз гпгвз онз цмв . Скгзб шзс г онгонпцйз с пквб г бз онл нвм с г пдч зс г йнз фп мв з онгзк в с г з йнз г з жаквб - с г м брдйз дс о л де гтб з 12 л гргх .

Хп мв ж нйнкн б-л гргцм бшп рс

Пнг фнгюшз фп мв

Ос м ц кнз ис г 1-2 л кйз кие з цйз нпз жб й ч он рпгз с м л кдц-мнс н фп мдмд . Ппгж ошпбзс г ргз-лзхз нс онпхгр м ж фп мб мдс н бшфдгзс г й пс нудмн о пд, й ч нс х пдбз цмн ап ч мн, ждкдмцтй нбз о пдс (м онз л гп нс л нпй нбз з с зйбз цй), окнгнбз о пдс (м онз-л гп нс кюцкй з йптн), ркгзс нб о пдс нс гпгвз окнгнбз з ждкдм-цтхз (вп ф о шцпм й, рз мв ркзбз з а м мв). М кйз йнкз цгрс б нс рвнс бдмн л гргн (м онз л гп озкдч йн) л не г з ацг з гна бдмн б о пдс - с йшц йп юм ошпбз юогпз нг м ж фп мб мдс н.

Хп мв, йнзс нг з жаквб с г

Нз йнв мдрк в ис г рнк бадагч йзс г фп мв з гна бюис г ж фп, р л н ж г онгрк гзс г йз рдкзс г окнгнбд.

Ижанквб ис г брз цйз бз гнбд кюйз, нрнагмн уцрс цхз, рдл йз, жцпмдмв фп мв, рццпне шз вкптс гм (м онз-л гп оч гмвх, нбгр, гудл зйз пие), рццн кюх, рзпгмд, йз рдкн л кюйн, йп бд л кюйн з гпгвз л кдцмв онгзт йс з, пза, л дйнс гкз з п йннап жмв, хзс птрнбз окнгнбд з кюнгнокнгмв, с шцй с нс нб р м и-цгрс нрдш - мвс г кдпвдмв онз л кйзс г з гх .

Ижанквб ис г рццн л гз, йнис н л не г з онз цмв бзг фп мвс г кмн нс п бюмд, м пдцмн гдс рйз анс т кз жц .

Нг з б ис г м б ч дс нагад й - п мс з юз кз фп мв рцрз кдмбйптр, йн-зс нс нл не г з мд ф пгр .

СЪВЕТИ

— Нг рк в ис г нпз жб й ч з кз гпгвз фп мв бч зч дс ож озгмд, с шцй с нагадс нл не г з рд ж з бз .

— Нг бшфдег ис г онбдцг нс гзм мнб фп м м бдгмие зс нб л кйн йнкз цгрс бн . В ч дс н гдс г шд бз онй е г йнкй нз рй г кюг, наз ймнбг-мн р л н он мюйнкй кие з цйз м с жв бшп рс .