

Drinks for babies and young children: Ukrainian

Напої для немовлят і малюків



Грудне молоко як найкращий напій для вашого немовляти

Дітям, яких годують грудьми, у перші 6 місяців не потрібні жодні інші напої. Основним питтям дитини протягом першого року життя має бути грудне молоко або дитяча суміш.

Продовжуйте давати малюку грудне молоко або дитячу суміш у якості основного пиття і в період відлучення від грудей. Якщо немовлятам окрім молока потрібно пиття, їм слід давати охолоджену кип'ячену водопровідну воду (до 6 місяців).

Виявляйте особливу обережність і пильність, готуючи суміші для немовлят, і завжди дотримуйтеся вказівок виробника. Згідно з поточними рекомендаціями Агентства зі стандартизації харчових продуктів, на кожне годування необхідно готувати нову пляшечку дитячої суміші. Поради з цього приводу може надати вам ваша патронажна сестра.

Ви також можете використовувати бутильовану воду, але лише за умови, що вміст натрію (іноді вказується як Na) в ній не перевищує 200 мг на літр. Окрім того, перед використанням бутильованої води для годування її необхідно прокип'ятити.



У соєвих дитячих сумішах міститься цукор, який може викликати карієс. Соєві суміші та суміші №2 слід давати немовлятам лише за порадою лікаря або патронажної сестри.

Вибираючи напої без цукру для вашої дитини, ви:

- започатковуєте здорові звички на все життя;
- допомагаєте запобігти карієсу перших зубів;
- покращуєте загальний стан здоров'я і харчування дитини;
- сприяєте формуванню чарівної усмішки у дитини.



Чашки-поїльники: новий крок у розвитку дитини

- У 6 місяців починайте користуватися чашкою-поїльником.
- Вода з чашки-поїльника витікає, якщо чашку перевернути. Патронажна сестра видає чашки-поїльники безкоштовно в рамках програми Childsmile.
- Непроливні (клапанні) чашки змушують дитину смоктати, а не ковтати, і їх слід уникати. Смуктальні рухи можуть опосередковано призвести до проблем з мовленням.
- Напої з пляшечки з більшою ймовірністю можуть призвести до проблем із зубами, оскільки така рідина довше залишається в роті, ніж коли малюк сьорбає з чашки.
- Спробуйте до року привчити дитину пити тільки з чашки (і більше не користуватися пляшечкою).



- Ніколи не давайте малюку солодкі напої в пляшечках або чашках з клапанами, оскільки це може призвести до дуже швидкого руйнування зубів.
- Ніколи не давайте дитині солодкі напої безпосередньо перед сном або вночі, коли вона прокинулася. Окрім того, небезпеку для зубів становить прийом солодких напоїв у проміжку між прийомами їжі, у колясці, автокріслі або в якості заспокійливого засобу.
- Ніколи не залишайте дитину саму з чашкою або пляшечкою протягом дня, а також у ліжку, тому що вона може захлинутися.



Вода є найкращим напоєм для вгамування спраги немовлят і малюків між прийомами їжі.



Поради щодо інших напоїв

Вода

Вода є найкориснішим напоєм для втамування спраги між прийомами їжі для малюків старше 6 місяців. Використовуйте водопровідну (а не бутильовану) воду. Малюкам у віці до 6 місяців за потреби давайте тільки охолоджену кип'ячену водопровідну воду. Зверніться за порадами до патронажної сестри.



Коров'яче молоко

Малюкам, яким виповнився рік, можна починати давати в якості основного напою знежирене коров'яче молоко. Молоко містить кальцій, який необхідний для зміцнення кісток. Напівзнежирене молоко прийнятне для малюків старше 2 років, оскільки їхній раціон уже став достатньо різноманітним.

Розбавлений свіжовичавлений сік:

одна частина соку на одну частину води (або більше води за потреби)

Такий сік можна давати з 6 місяців, але тільки під час прийому їжі. Розбавлений водою свіжий фруктовий сік є хорошим джерелом вітаміну С, і його найкраще давати під час сніданку або основного прийому їжі для ефективнішого засвоєння заліза. Ніколи не давайте малюку цей напій між прийомами їжі, тому що свіжі фруктові соки кислі і можуть псувати зуби вашої дитини. Пам'ятайте — ніколи не давайте соки в пляшечці для годування.



Напої, які не рекомендуються

✗ Напої для немовлят

Більшість таких напоїв (навіть ті, що позначені як «органічні» або «здорові») містять цукор, який може спричинити карієс.

✗ Ароматизована вода

До складу більшості ароматизованих вод входять штучні підсолоджувачі, тому ці напої не варто давати немовлятам і малюкам. У низці таких напоїв також міститься цукор, який може спричинити карієс. Окрім того, ці напої кислі і можуть роз'їдати зуби вашої дитини.

✗ Ароматизоване молоко, молочні коктейлі та смузі з молоком

Ці напої містять цукор і можуть спричинити карієс. Ніколи не давайте їх дитині між прийомами їжі або перед сном.

✗ Розбавлені сквоші та газовані напої

До їхнього складу входить цукор і штучні підсолоджувачі. Давати ці напої немовлятам або малюкам не рекомендується.

Якщо ви ввели в раціон розбавлені сквоші, пам'ятайте, що їх потрібно добре розбавляти і давати тільки під час прийому їжі.

✗ Чай, трав'яний чай і кава (навіть непідслащені)

Ці напої неприйнятні для немовлят і малюків. Вони впливають на процеси засвоєння дитячим організмом заліза з їжі.

Найбезпечнішими для зубів напоями є звичайне молоко та водопровідна вода



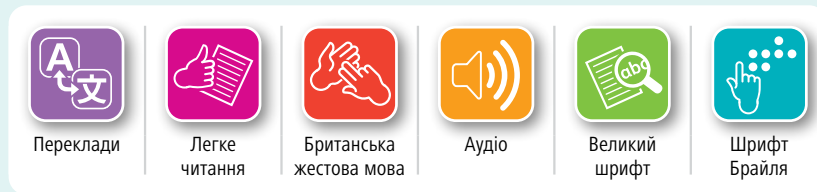
Читаємо надписи на упаковці та шукаємо цукор!

Інгредієнти	
Вода, глюкоза, сироп фруктози (із пшениці та кукурудзи, сік чорної смородини з концентрату [6 %], цукор, вітамін С, лимонна кислота.	
Харчова цінність	
Середні значення	На 100 г
Енергетична цінність	219 кДж/51 ккал
Протеїни	Мікродомішки
Вуглеводи	12,6 г
включаючи цукри	12,1 г
Жири	Немає
з них насичені	Немає
Волокна	Немає
Натрій	Мікродомішки
Вітамін С 24 мг (40 % рекомендованої денної норми [RDA]). Кожна порція об'ємом 288 мл відповідає 115 % RDA вітаміну С.	

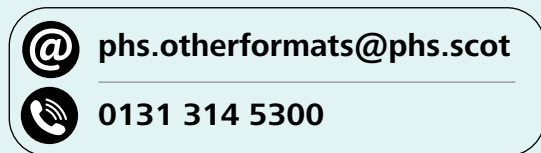
Прогляньте надпис на упаковці та пошукайте приховані цукри. Особливу увагу необхідно звернути на наявність: **глюкози, глюкозного сиропу, фруктози, концентрованого фруктового соку, сахарози, декстрази, меду, інвертованого цукру, мальтози, гідролізованого крохмалю**. Якщо ви побачите їх на упаковці, намагайтеся уникати цих напоїв, тому що вони можуть спричинити карієс.

До складу багатьох харчових продуктів з написами «здоровий», «з низьким вмістом цукру», «без додавання цукру» або «трав'яний» може входити цукор.

Щоб отримати докладнішу інформацію, поспілкуйтеся з патронажною сестрою або відвідайте вебсайт: **www.childsmile.nhs.scot**



Контактні дані для запиту на надання цієї брошури в перекладі на інші мови або в інших форматах:



Міністерство охорони здоров'я Шотландії — це національне агентство з покращення та охорони здоров'я та благополуччя населення Шотландії.

© Public Health Scotland 2023

OGL

Дозволяється повторне використання публікації відповідно до Open Government Licence v3.0. Щоб отримати додаткову інформацію, відвідайте вебсторінку:

www.publichealthscotland.scot/ogl

www.publichealthscotland.scot