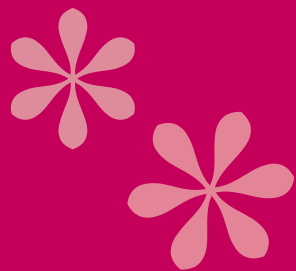




Забавни първи храни



Лесно ръководство за въвеждане на
твърди храни

Fun First Foods:
Bulgarian

Public Health
Scotland 

Допълнителна информация и ресурси

Повече информация за отбиването и първите храни можете да намерите на:

www.parentclub.scot/topics/food-eating/weaning-first-foods?age=2



За повече идеи за рецепти посетете Вашата библиотека и потърсете готварски книги за отбиването.

За информация относно помощта Best Start Foods, която предоставя подкрепа на отговарящите на критериите семейства да закупуват здравословни храни:

www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods/

За повече информация как да се грижите за зъбите на Вашето бебе:

www.childsmile.nhs.scot

Много е важно да получите специализирана информация, ако възнамерявате да отглеждате детето си като вегетарианец, затова обсъдете темата с Вашата здравна посетителка.



Съдържание

Как тази книжка ще Ви помогне	2
Какво да ям?	6
Първи стъпки	10
Преминаване нататък	14
Малки порции	18
Какво може да пие Вашето бебе?	22
Храни, които трябва да се избягват при отбиване преди навършване на 6 месеца	26
Рецепти	30





Как тази книжка ще Ви помогне

Като родител Вие искате най-доброто начало за Вашето бебе. За здравето на Вашето бебе, както сега, така и в бъдеще, е важно какво яде и пие.

Информацията в тази брошура може значително да се различава от това, което сте чели преди, или от това, което Вашите приятели и семейство може да Ви кажат. Постоянно се провеждат нови изследвания върху храненето на бебета и информацията. Съветите в тази листовка се позовават на най-новите открития. Това ще даде на Вашето бебе възможно най-доброто начало в живота.

Какво представлява отбиването?

Отбиването е постепенното въвеждане на разнообразни храни към кърмата или адаптираното мляко, докато Вашето бебе започне да консумира същите здравословни храни като останалата част от семейството. Понякога то се нарича „първи твърди храни“.

Ако кърмите, трябва да продължите да давате на бебето си кърма в допълнение към твърдата храна. Това ще продължи да е от полза и за двама ви. Ако храните с адаптирано мляко, продължете с млякото за кърмачета в допълнение към твърдите храни. През първите девет месеца Вашето бебе получава по-голямата част от хранителните вещества от кърмата или адаптираното мляко.

Броят на храненията с кърма/мляко ще намалее, тъй като бебето приема повече храна. То вероятно ще Ви покаже, когато е готово да спре да сучи кърма. Ако давате адаптирано мляко, трябва да преминете към пълномаслено пастеризирано краве мляко в чашка след навършване на една годинка. Количеството също ще намалява с течение на времето.





Кога е най-подходящият момент за въвеждане на твърди храни?

Въвеждането на твърди храни е важен етап от развитието на бебето, подобно на пробождането и проговарянето. Това помага на Вашето бебе да се запознае с текстурите, вкусовете и съвместното хранене. Сега здравните експерти препоръчват бебетата да започнат да ядат твърди храни от около 6-месечна възраст. През първите 6 месеца всички хранителни вещества, от които се нуждае Вашето бебе, се набавят чрез кърмата (или адаптираното мляко), но след 6 месеца то ще се нуждае от повече хранителни вещества, отколкото самото мляко може да осигури, например желязо. Трябва да се стремите постепенно да увеличавате разнообразието и количеството твърди храни, така че до 12-месечна възраст храната, а не кърмата или адаптираното мляко за кърмачета, да бъде основната част от хранителния режим на Вашето бебе. Това ще му помогне да расте и да се развива правилно.

Какви са предимствата на отбиването на 6-месечна възраст?

Преди 6-я месец имунната система, храносмилателната система и бъбреците на Вашето бебе все още се развиват. Изчакването до 6-я месец ще гарантира, че тези системи са достатъчно развити, за да се справят с твърдите храни. Твърде ранното отбиване може да засегне здравето на Вашето бебе в дългосрочен план. Отбиването е по-лесно на 6-месечна възраст, тъй като можете да използвате меки храни за хващане с пръсти или намачкани храни. Няма нужда да пасирате. Освен това не е необходимо купичките и лъжиците да се стерилизират.

А по-големите бебета – те нуждаят ли се от твърда храна по-рано?

Няма особено значение какво е било теглото на Вашето бебе при раждането – храносмилателната система, имунната система и бъбреците на бебетата се развиват с еднакво темпо, независимо от теглото им. Няма нужда да въвеждате твърда храна по-рано, само защото Вашето бебе тежи повече от другите бебета на негова възраст. Ако Вашето бебе винаги изглежда особено гладно, то може да преминава през етап на скок в растежа и допълнителното кърмене или адаптирано мляко ще бъде достатъчно, за да задоволи нуждите му. Дори ако бебето Ви не спи непробудно през нощта, както преди, няма доказателства, които да предполагат, че по-ранното отбиване ще помогне. Ако имате някакви притеснения, обсъдете ги с Вашата здравна посетителка.

По-голямата ми сестра отби децата си на 4 месеца и те са добре – защо аз да не мога?

В продължение на редица години, съветът беше отбиване от 4-месечна възраст, но настоящите насоки за около 6-месечна възраст се подкрепят от Научния консултативен комитет по хранене и от шотландското правителство. Може да не забележите веднага разлика в здравето на Вашето бебе в сравнение със здравето на други бебета, които са отбити по-рано, но бъдете сигурни, че Вие осигурявате на бебето си най-добрия шанс за добро здраве през целия му живот.

Ако сте били посъветвани от медицинска гледна точка да отбиете детето преди то да навърши 6-месечна възраст, има редица храни, които трябва да се избягват. Моля, вижте стр. 26 за списък с тези храни.



Недоносените бебета

Ако бебето Ви е родено преждевременно, попитайте Вашия педиатър, здравната посетителка или педиатър-диетолог за съвет какво би било най-добро за него.

Как да разбера кога бебето ми е готово да започне с твърдите храни?

Всяко бебе е различно, но съществуват някои признаци, че Вашето бебе е готово да премине към твърди храни. Те са:

- * То може да остане в седнало положение, може стабилно да държи главата си изправена.
- * Може да протяга ръка и да грабва нещата точно - например може да погледне към играчка, да я вземе и самичко да я поднесе до устата си.
- * Ако Вашето бебе е на около 6 месеца и по-горе посочените признаци са налице, можете да опитате да предложите лъжица с мека храна, за да видите ще се справи. Бебетата, които не са готови, ще изплюят храната обратно, тоест ще имат повече по лицето отколкото в устата си. Опитайте да предложите лъжица отново след ден или два и изчакайте, докато бебето Ви покаже признаци на преглъщане.

Ако през деня някой друг се грижи за Вашето бебе, това не би трябвало да повлияе на начина, по който го отбивате. Този човек трябва да знае дали бебето Ви приема храна за ядене с пръсти и как безопасно да я нарязва, за предпочитане на пръчици. Също така е много важно да се уверите, че всеки член на семейството, приятел, персоналът в детската градина или детегледачката, които се грижат за Вашето дете, знаят, че трябва да наблюдава храненията по всяко едно време и да проверяват дали храната е изцяло погълната, преди да оставят детето.

Не забравяйте, че тази книжка съдържа най-актуалната информация за отбиването. Би било добре да я споделите с човека, който помага с грижите за Вашето бебе.

Какво да ям?

Отбиването е време за изучаване на храните и привикване към храненето.

Вашето бебе ще научи, че:

- * храните съществуват в различни цветове, вкусове и текстури
- * някои храни се ядат с лъжица, докато други храни могат да се държат и ядат с ръце
- * някои напитки идват от чаша.

- * Трябва да продължите с кърменето или храненето с адаптирано мляко (мляко за кърмачета на базата на суроватка), като постепенно въвеждате твърдите храни. Трябва да предлагате на бебето си твърди храни, когато то е спокойно и щастливо. В началото може да го правите след редовното му хранене.

Има храни, които трябва да ядем всеки ден от следните пет групи храни:

Картофи или макаронени изделия, ориз, хляб и други нишестени храни

Тези храни са важни източници на енергия, витамини и минерали и трябва да бъдат основна част от хранителния режим на Вашето бебе. Тази група също така включва зърнени закуски с ниско съдържание на захар (обикновени), сладки картофи, овесена каша, нудълс, кус-кус, ямс, плантани и чапати.





Плодове и зеленчуци

Те са добър източник на фибри, витамини и минерали, които са от съществено значение за здравето на Вашето бебе. Те също трябва да представляват основна част от хранителния режим на Вашето бебе. Можете да използвате пресни, консервирани, сушени и замразени плодове и зеленчуци. Ако купувате консервирани плодове, изберете плодове в натурален сок, тъй като това е по-добре за зъбите на Вашето бебе, отколкото консервирани плодове в сироп. Ако купувате консервирани зеленчуци, купувайте такива, които нямат добавена сол.

Меките плодове и варените зеленчуци са идеални като първа храна. Можете да опитате да намачкате банан, круша, варен морков или броколи. Можете също така да ги предложите нарязани като храна за ядене с пръсти.

За да намалите риска от задавяне:

- * преди сервиране отстранете всички костилки или семки
- * нарежете малките плодове и зеленчуци, като чери домати и грозде, на четири равни парчета
- * нарежете големите плодове на филийки, а не на парчета.



За да насърчите бебето да яде плодове и зеленчуци, Вие също ги яжте. Бебето обича да имитира родителите си.

Месо, риба, яйца, боб, ядки и други немлечни източници на протеин

Тези храни са важни за растежа и развитието на Вашето бебе и включват месо с ниско мастно съдържание, бяла риба, мазна риба (например прясна скумрия, сьомга и сардини в консерва), пиле, яйца, ядки, особено фъстъци, и варива (боб, грах, леща и др.). Продуктите с марка Quorn и тофуто също са добри източници на белтъчини. Избягвайте преработени меса, като бекон или колбаси, тъй като те са с високо съдържание на сол.



Пастеризирано пълномаслено мляко и други млечни храни

Тези храни съдържат калций, който е необходим за здрави кости и зъби. Те също така осигуряват енергия, белтъчини, витамини и минерали за Вашето бебе. Млечните храни се приготвят от мляко, например кашкавалът и киселото мляко. Уверявайте се, че използвате пастеризирани пълномаслени млечни продукти като пълномаслено обикновено кисело мляко, пълномаслено прясно сирене и пастеризирано пълномаслено краве мляко, когато приготвяте кашкавален сос, яйчен крем, мляко с ориз и грис.



Мазнини

Бebetата на възраст до 2 години имат по-малък стомах в сравнение с по-големите деца и възрастните. Те се нуждаят от храни с високо съдържание на енергия, тоест те се нуждаят от повече пълномаслени храни в своя хранителен режим. След 2-годишна възраст те могат постепенно да преминат към хранителен режим с ниско съдържание на мазнини, което важи и за останалата част от семейството. За готвене използвайте растително олио като зехтин или слънчогледово олио, а за хляб или препечени филийки - растителен маргарин (като слънчогледов маргарин).



Безопасност на храните

- * Измивайте ръцете си преди да пригответе храна и измивайте ръцете на Вашето бебе преди хранене.
- * Уверявайте се, че мястото, където ще се приготвя храната, е чисто. Дръжте домашните любимци далеч от тази зона.
- * Почиствайте всички плотове с чиста гъба за маса преди и след хранене. Измивайте всички използвани купи, лъжици, чаши и кутии в гореща сапунена вода. Можете да използвате съдомиялна машина.
- * Измивайте старателно всички плодове и зеленчуци преди консумация. Това включва предварително опаковани артикули.
- * Уверявайте се, че месото е правилно сготвено. Това е особено важно за пилешкото и каймата. Уверете се, че няма недопечено месо, соковете са бистри и че в средата пари. Месото трябва да достигне 75°C в най-дебелата част, използвайте термометър за месо.
- * Уверявайте се, че сте разбъркали и тествали всяка затоплена храна, преди да я дадете на Вашето бебе.
- * Уверявайте се, че не използвате храна с изтекъл срок на годност. Следвайте инструкциите от етикетите на храните.
- * Съхранявайте приготвената от Вас храна в хладилник (под 5°C) и я консумирайте в рамките на два дни.
- * Старателно размразявайте замразената храна преди повторно затопляне и не замразявайте повторно остатъците от храна.
- * Когато претопляте храната, тя трябва да се затопли, докато стане гореща и от нея се издига пара, след това да се охлади, преди да я предложите на Вашето бебе. Претоплете само необходимото количество храна. Изхвърлете неизядената претоплена храна.
- * Яйцата трябва да бъдат подпечатани с печата на „British Lion“ (британския лъв) или да са от схемата за проверка „Laid in Britain“ (снесено във Великобритания). Ако яйцето не е с код на „British Lion“ или „Laid in Britain“, то трябва да е напълно сварено.

Първи стъпки

Как да започнете

Сега здравните експерти препоръчват бебетата да започнат да ядат твърди храни от около 6-месечна възраст, когато проявят признаци, че са готови (вижте стр. 5). Изберете време от деня, когато Вие и Вашето бебе сте спокойни. Няма един правилен начин, правилен е начинът, който е подходящ за Вас и Вашето бебе. След няколко седмици ще намерите начин, който подхожда и на двамата ви. Ще Ви трябва лигавник за Вашето бебе, мека лъжица и купа (те трябва да бъдат чисти, но не е необходимо да се стерилизират, ако бебето Ви е на възраст над 6 месеца). Вашето бебе може да предпочете да взима храна с пръсти директно от почистена маса или поднос.

Какво може да очаквате

Храненето е забавно и Вашето бебе също ще научи това! Опитайте се да не се тревожите твърде много за бъркотията. Първите няколко пъти Вашето бебе може да изплюе храната – това е съвсем нормално, просто изчакайте и опитайте друг ден. Някои бебета възприемат бързо, на други отнема повече време. Възможно е да се наложи да предложите нова храна много пъти, преди тя да бъде приета. Много бебета се хранят бавно в началото - бъдете търпеливи и оставете детето да следва собственото си темпо.

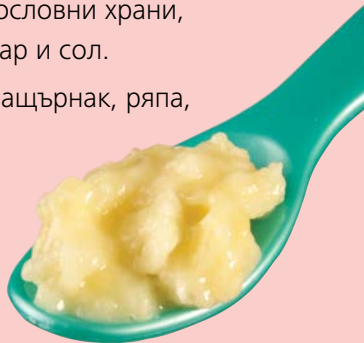
Запомнете: Вашето бебе може да усети как се чувствате. Ако сте спокойни, вероятността бебето Ви да се отпусне е по-голяма.



Първите храни

Опитайте следните предложения като първи храни:

- * При възможност използвайте намачкани здравословни храни, които цялото семейство яде – не добавяйте захар и сол.
- * Намачкани сготвени зеленчуци като моркови, пащърнак, ряпа, броколи, тиквички или карфиол.
- * Намачкайте плодове като банан, задушена ябълка или круша.
- * Малки парченца мек плод или варени зеленчуци като пъпеш или морков.
- * Препечена филийка, хляб, пита хляб или чапати.
- * Пастьоризирано сирене, бъркани/твърдо сварени яйца или парчета варена риба, които Вашето бебе може да вземе (внимавайте и отстранете всички кости от варената риба).
- * Фъстъчено масло с ниско съдържание на сол – но говорете с Вашата здравна посетителка или лекар, ако някой в семейството има алергия към ядки или ако Вашето бебе вече има екзема. Ако се притеснявате за алергии в семейството си, моля вижте стр. 28 и 29.
- * Обикновен бебешки ориз или друга зърнена закуска, смесена с обичайната му храна (изцедена кърма или адаптирано мляко) – винаги в купа, не в шишето на бебето. Ако Вашето бебе е на възраст над 6 месеца, пастьоризираното пълномаслено краве мляко може да се използва за смесване със зърнени храни, но не и за пиене преди 12-месечна възраст. На стр. 22 има допълнителна информация за напитките.



Намачкан банан

Някои от тези храни не се препоръчват преди бебето Ви да навърши 6 месеца. Ако сте решили да отбиете бебето си преди 6-месечна възраст, за повече информация разгледайте стр. 26.

Колко често и по колко?

- * Започнете с малко количество храна по време на едно хранене всеки ден, било то намачкана храна или храна за ядене с пръсти, и постепенно увеличавайте количеството.
- * Реагирайте на нуждите на Вашето бебе, като го храните, когато е гладно и спрете, когато е сито, например, когато затвори уста или извърне глава.
- * Не забравяйте, че кърмата или адаптираното мляко за кърмачета все още са най-важната част от хранителния му режим им до достигане на 9-месечна възраст и в началото бебето ще продължи да изпива обичайното си количество.
- * Постепенно увеличавайте количеството храна.
- * Водете се от апетита на Вашето бебе – например, то може да иска няколко чаени лъжички добре намачкана храна или няколко парченца храна за ядене с пръсти.
- * Насърчавайте бебето да се храни само с пръсти веднага щом прояви интерес към това.
- * Предложете на Вашето бебе набор от храни и текстури, най-вече зеленчуци и плодове.
- * Не го принуждавайте да приема храната – ако изглежда, че не я иска, опитайте отново по-късно.



- * Никога не добавяйте захар, мед или сол към храните за Вашето бебе. Солта може да претовари бъбреците на малко бебе. Захарта може да навреди на зъбите на Вашето бебе и не съдържа важните хранителни вещества, от които то се нуждае.
- * Изкуствените подсладители не са подходящи за бебета и малки деца. Ако бебето Ви консумира приготвената за семейството храна, цялото семейство ще извлече полза от приема на по-малко сол и захар. Вижте стр. 19 за повече информацията относно семейните ястия.
- * Не слагайте никакви храни в шишето на Вашето бебе, тъй като то ще се почувства сито, ще приема по-малко храна и може да не си набави всички необходими хранителни вещества.

Никога не оставяйте бебето само, докато се храни, в случай че се задави.



Когато започвате с твърдите храни, накарайте бебето си да сяда удобно и да гледа право напред. Високото столче ще гарантира, че то има добра подпора и е по-малко вероятно да се задави. Вашето бебе също ще може да използва пръстите си, за да взема храната си по-лесно. Никога не оставяйте деца или неопитни възрастни да наблюдават хранещи се бебета. Уверете се, че всеки, който храни детето Ви, знае какво е безопасно за ядене, никога не го оставя без надзор и се уверява, че всички храни са погълнати, преди да го остави да си почине. За да видите видеоклип и съвети как да се справите със задушавачо се бебе, отидете на www.nhs.uk/choking-baby и/или www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/choking-baby



Преминаване нататък

След като бебето Ви свикне да яде няколко храни, е време да преминете към:

- * Повече хранения – преминаване от храна по време на едно хранене всеки ден към храна по време на две и три хранения всеки ден. До 12-месечна възраст Вашето бебе вероятно ще е на три хранения и две леки закуски между тях.
- * Повече храни – давайте на Вашето бебе храна от всяка от хранителна група (вижте стр. 6 до 8).
- * Повече текстура – от намачкана храна до бучки и от бучки до смлени храни, преминавайте от меки храни за ядене с пръсти към по-твърди храни за ядене с пръсти. Смесването на нова храна с позната, като например добавяне на варена леща към пюре от моркови или пащърнак, може да улесни това.
- * Повече хранителни вещества – тъй като нуждата на Вашето бебе от желязо и други важни хранителни вещества се увеличава. На стр. 17 има допълнителна информация.
- * Повече нови неща с храна – пиене от чаша и по-широко разнообразие от храни за ядене с пръсти.

Този процес трябва да се извършва със собственото темпо на Вашето бебе. Някои бебета може да искат само няколко пълни лъжици или няколко хапки храна за ядене с пръсти. Позволете на бебето да избере колко и какво да яде от това, което предлагате, но не прекарвайте повече от 20 минути в хранене на столче за хранене.

Повече хранения

Когато Вашето бебе изглежда готово, преминете от предлагане на твърда храна веднъж на ден към два или три пъти на ден. Твърдите храни трябва да се предлагат на Вашето бебе заедно с обичайното му хранене. Би било добре по време на храненията да му предлагате чаша чешмяна вода.

Не забравяйте, че всички бебета са различни. Вашето бебе ще Ви покаже колко иска да яде и това може да варира от ден на ден. Ето как може да изглежда типичното хранене при едно 10-12-месечно бебе:

Закуска	Зърнени закуски с ниско съдържание на захар (например пшенични бисквити, обикновени охладени овесени зърнени храни) с кърма, адаптирано мляко за кърмачета или пастъризизирано пълномаслено краве мляко (ако бебето Ви е над 6-месечна възраст) Плодове – парчета меки плодове
Обяд	Мляна или намачкана храна и храни за ядене с пръсти, като: <ul style="list-style-type: none">• бъркани яйца или боб с нарязана на лентички препечена филия• или домашна супа от моркови с нарязана на лентички препечена филия• или макарони с домати и зеленчуков сос• и/или нарязан/намачкан банан и пълномаслено обикновено кисело мляко.
Вечеря	Мляна или намачкана храна и храни за ядене с пръсти, като: <ul style="list-style-type: none">• риба тон и макарони (в олио или вода) със сладка царевица• или картофено пюре с кашкавал и броколи• или кайма/леща с картофено пюре и моркови• и/или консервирани в сок резенчета мандарина или пресни.

През първите девет месеца кърмата или адаптираното мляко за кърмачета все още са основният източник на хранителни вещества и след това Вашето бебе постепенно ще започне да се наслаждава на други питателни твърди храни.



Количеството храна на Вашето бебе ще се увеличава и то ще се нуждае от по-малко от обичайно приеманото мляко. Въпреки това, Вие трябва да продължите да кърмите толкова дълго, колкото желаете, или бебето Ви трябва да изпива около 500–600 мл адаптирано мляко на ден, докато достигне 12 месеца.

Повече текстура

Добре е да давате на бебето храна на парчета. Храната може да бъде под формата на различни текстури и тези храни ще го насърчат да дъвче. Опитайте храни за ядене с пръсти, като сготвени морковени пръчици, малки парчета кора или препечен хляб.

Витамини

- * Всяко дете на възраст над 5 години трябва да приема ежедневна добавка с витамин D, особено през зимните месеци.
- * От раждането им до 4-годишна възраст, на бебетата и децата трябва да се дават 10 микрограма (ug) витамин D на ден през цялата година, освен ако не приемат над 500 мл адаптирано мляко на ден.
- * В Шотландия витамините Healthy Start, съдържащи витамин D и са безплатни за всички бременни жени. Добавките с витамин D се предлагат безплатно за кърмачки и деца до 3-годишна възраст.

Можете да получите повече информация от Вашата здравна посетителка.



Желязо

Желязото е от съществено значение за развитието на Вашето бебе и докато растат бебетата се нуждаят от допълнително желязо в своя хранителен режим. Давайте редовно храни, богати на желязо, като:

- * Всички видове месо, консервирана риба или яйца. Използвайте кайма за ястия като овчарски пай (вижте раздела с рецепти). Черният дроб съдържа много желязо, но не трябва да се консумира повече от веднъж седмично, тъй като съдържа твърде много витамин А.
- * Зърнени закуски с ниско съдържание на захар и добавено желязо. Лещата, бобът и зелените зеленчуци също съдържат малко желязо. Твърде многото фибри могат да се окажат пренасищащи за малките коремчета на бебета и малки деца под 2-годишна възраст. Това може да намали апетита им за мляко и храна. Ето защо трябва да променят вида хляб, макаронени изделия, ориз и зърнени храни, които предлагате на бебето си, и не му давайте твърде много пълнозърнести разновидности.
- * Адаптираните млека за по-големи бебета се рекламират като добър източник на желязо, но експертите са съгласни, че те не носят полза и не са необходими.



Избягвайте да давате на бебето плодови сокове или напитки, шоколад, бонбони, чипс и царевични храни, пържени храни, бисквити с шоколадова глазура, сладкиши, чай и кафе. Те обикновено са с високо съдържание на мазнини, захар и сол, и с ниско съдържание на витамини.



Малки порции

Когато първият рожден ден на Вашето бебе наближи, можете да очаквате то всеки ден да яде широко разнообразие от различни храни и от всички хранителни групи, като например:



Обикновен сос от домати и зеленчуци

- * 3–4 порции голямо разнообразие от плодове и зеленчуци всеки ден
- * 3–4 порции нишестена храна всеки ден, като картофи, хляб, ориз
- * 2 порции белтъчини, като месо, риба, яйца, варива
- * 2–3 порции пастъризирани млечни продукти, като млечен пудинг, кисело мляко, кашкавал.

Давайте яйца и фъстъчено масло няколко пъти седмично, за да предотвратите алергия.

С порастването си Вашето бебе може да се нуждае от лека закуска между храненията, като например:



- * малки сандвичи с фъстъчено масло
- * пръчици краставица или плодови резенчета
- * хляб с пастъризирано сирене или хумус.

Не забравяйте да оставите бебето да си избере колко и какво иска да яде от това, което предлагате.

Присъединяване към семейството

Храненето с Вашето бебе го кара да се чувства по-приобщено, помага му да развие социални умения и го насърчава да придобие добри навици от ранна възраст. То може да бъде по-бавно и да направи бъркотия, но се опитайте да проявите търпеливост. Храненето на семейството заедно, без разсейването на телевизията, спомага за насърчаването на добри хранителни навици.

- * Опитайте се да организирате часовете за хранене да бъдат по едно и също време всеки ден – тогава Вашето бебе ще знае какво да очаква и е по-вероятно да яде с удоволствие.
- * Сгответе нещо, което цялото семейство може да яде.
- * Не добавяйте сол или захар по време на готвене (включително неща като сос и бульон на кубчета) – по-малкото сол и захар ще бъде полезно за всички вас.
- * Избягвайте да използвате готови ястия и хранителни продукти с високо съдържание на сол и захар.
- * Насърчавайте бебето си да се храни самостоятелно.
- * Усмихвайте се и говорете на Вашето бебе.
- * Бебетата имитират хранителните навици на своите родители, затова не забравяйте да давате добър пример.



Сведете до минимум храните с високо съдържание на захар и ги предлагайте рядко и никога между храненията. Не използвайте храната като наказание или награда.

Използване на готови бебешки храни

Понякога може да е удобно да използвате буркани или пакети с бебешка храна, но нека те да не заместват домашно приготвените храни. Домашно приготвените храни могат да предложат на Вашето бебе повече разнообразие в текстурата и ще го насърчат да приема бучки.

Ако купувате бебешки храни:

- * Избирайте храни, на чийто етикет пише, че не съдържат добавена захар. Също така следете за някоя от следните думи върху етикета, всички от които са разновидности на захар: мед, захароза, глюкоза, малтоза, декстроза, фруктоза, хидролизирано нишесте, царевичен сироп, меласа, сурова/кафява захар, захарен сироп и концентриран плодов сок. Не забравяйте, че на Вашето бебе, не трябва да се дава мед преди да навърши 12 месеца.
- * Уверете се, че срокът на годност на храните не е изтекъл и че запечатващият етикет не е скъсан.
- * Стоплете само необходимото количество и изхвърлете храната, която Вашето бебе не е изядло. Не позволявайте на бебето да поставя накрайник на бебешка торбичка (пауч) в устата си.
- * Смученето на торбичка с пюре води до изтегляне на храната и течностите през предните зъби, което ги застрашава от кариес. Ако използвате торбички за храна (пауч), не забравяйте да изпразните съдържанието ѝ в купа и да нахраните детето си с лъжица.
- * Купените бебешки храни обикновено са много по-скъпи от домашно приготвените.
- * Върху етикета на някои бебешки храни може да пише „подходящо от 4-месечна възраст“, но здравните експерти са съгласни, че приблизително 6-месечната възраст е най-безопасната за въвеждане на твърди храни.

Има ли храни, които не трябва да давам?

- * На бебета под 12-месечна възраст не трябва да се дават мед, сол и захар.
- * Целите ядки, включително фъстъците, трябва да се избягват до 5-годишна възраст, тъй като съществува риск от задавяне (ситно нарязаните фъстъци са подходящи – вижте стр. 29 за допълнителни съвети относно фъстъците).
- * Трябва да се избягват акула, марлин и риба меч. Това се дължи на нивата на живак в тези риби, които засяга развиващата се нервна система на бебето/детето. Други видове риба и черупчести мекотели са подходящи от около 6-месечна възраст, но суровите черупчести мекотели не трябва да се дават на бебета, защото увеличават риска от хранително отравяне.
- * Не е добра идея на бебета да се дават нискомаслени, нискокалорични или богати на фибри храни, защото те се нуждаят от малко количество храни с много калории и хранителни вещества, а не обилно количество храни с високо съдържание на фибри.
- * Бебетата и децата не трябва да ядат сурово, непастъоризирано мляко и млечни продукти, като сирене, произведено от непастъоризирано мляко, поради повишения риск от хранително натравяне.



Как можете да накарате Вашето бебе да опита нови храни? Най-добрият начин е да опитвате отново и отново. Колкото повече опитва нови храни и колкото повече вижда как останалата част от семейството ги яде, толкова по-вероятно е то да ги изяде!





Какво може да пие Вашето бебе?



Мляко

- * Кърмата или адаптираното мляко трябва да бъде основната храна на Вашето бебе до около 9-я месец. Кърменето ще бъде от полза за Вас и Вашето бебе колкото и време да решите да продължите. Докато Вашето бебе расте, кърмата се изменя, за да се адаптира към неговите нужди.
- * Адаптираното мляко за по-късни етапи, което се предлага на пазара за бебета над 6 месеца, не е препоръчително или необходимо. Адаптираното мляко за кърмачета (суроватъчен протеин) е най-добрият вид адаптирано мляко за Вашето бебе до 12-месечна възраст.
- * За кърмачета, хранени с адаптирано мляко, кравето мляко (само пълномаслено и пастъризизирано мляко) трябва да бъде тяхна основна напитка след 12-я месец. За повече информация относно други млека вижте стр. 24. След 6-я месец можете също да използвате пастъризизирано пълномаслено краве мляко за смесване със зърнени закуски или за приготвяне на сосове и десерти. Можете също така да давате продукти от пастъризизирано пълномаслено краве мляко, като например кисело мляко и прясно сирене. Полуобезмасленото, обезмасленото и 1% мляко не са подходящи за бебета и малки деца под 2 години.

Пресните плодови сокове са добър източник на витамин С, но съдържат естествена захар, която може да причини кариес. Те също са киселинни и киселинните напитки могат да разрушат зъбите на Вашето бебе. Следователно плодovите сокове трябва да се дават в малки количества (не повече от половин чаша) и да бъдат неподсладени и разреждени (в съотношение една част сок към една част вода). Те трябва да се дават по време на хранене само в чаша със свободен поток, а не в шише.



Водата е най-добрата напитка, която можете да давате в допълнение към нормалното хранене на Вашето бебе и това е единствената напитка, която е безопасна за зъбите, при положение, че се дава между храненията. Използвайте чешмяна вода, тъй като минералната, подсладената, овкусената или газиранията вода може да бъде с твърде високо за бебета съдържание на сол и минерали. При бебета под 6-месечна възраст чешмяната вода трябва първо да се превари и охлади. Вижте стр. 25 за информацията относно частното водоснабдяване.

Чаши

След 6-я месец трябва да продължите да кърмите както обикновено, като по време на храненето предлагайте чаша чешмяна вода, ако смятате, че Вашето бебе има нужда от нея. Ако храните бебето с адаптирано мляко, след 6-я месец можете да започнете да му предлагате чешмяна вода или обичайното му адаптирано мляко в чаша. Вероятно ще се наложи да помагате на бебето да държи чашата, докато се научи да го прави само.

Научаването как се пие от чаша може да създава цапаница, но е необходимо Вашето бебе да се научи да отпива, а не да суче. Ако чашата има капак, уверете се, че водата може да изтича, ако се обърне надолу - тя е известна като чаша със свободен поток. Чашите със свободен поток се раздават като част от програмата Childsmile. Неразливащите се чаши (клапан) насърчават бебето Ви да суче, вместо да отпива, и трябва да се избягват. Сукателното движение може индиректно да доведе до проблеми с говора.

Съществува по-голяма вероятност напитките в бутилка да доведат до проблеми със зъбите, тъй като течността остава в устата по-дълго, отколкото при отпиване от чаша. С изключение когато кърми, постарайте се до първия си рожден ден бебето Ви да пие **само** от чаша (и повече да не използва шишета). Избягвайте да му давате подсладени напитки (вижте стр. 24 – Напитки, които трябва да избягвате), които ще увредят зъбите му.

Напитки, които трябва да избягвате

- * Соевото мляко за кърмачета не е подходящо за кърмачета на веганска диета. Захарта в соевото мляко може да причини кариес, поради което е важно бебетата да пият от биберон или чаша. Щетите могат да бъдат сведени до минимум, ако соевите напитки се дават само по време на хранене. Соевата формула не е подходяща като напитка преди лягане. Другите напитки на основата на соя трябва да се избягват преди бебето да навърши 12-месечна възраст.
- * Преди бебето да навърши 12 месеца не трябва да му давате краве, козе или овче мляко под формата на напитка, тъй като тези млека не съдържат правилната комбинация от хранителни вещества за Вашето бебе, но можете да ги използвате в готвенето, стига да са пастьоризирани пълномаслени млека. След 12-я месец можете да давате пастьоризирано пълномаслено мляко под формата на напитка като част от здравословен хранителен режим.
- * Подсладените, диетични или без добавена захар плодови сокове, енергийните и газирани напитки не са подходящи за бебета или малки деца. Те съдържат малко хранителни вещества и могат да заситят Вашето бебе, което означава, че то няма да се храни добре. Също така са вредни за зъбите.
- * Овкусените млека и кисело-млечните напитки съдържат добавена захар и не са подходящи за малки деца.
- * Бебешките плодови и билкови напитки не са подходящи, тъй като обикновено те са подсладени.
- * Чаят и кафето съдържат вещества, които пречат на Вашето бебе да усвои някои хранителни вещества от храната, действат като стимуланти и сами по себе си нямат хранителна стойност. Не давайте на бебето си чай или кафе дори и разредени.





Запомнете: Ако бебето Ви е добре привикнало към твърди храни и е жадно през нощта, давайте му само обикновена чешмяна вода или кърма.

Грижете за неговите зъби: Важно е да миете зъбите на бебето веднага след поникване на първото зъбче. Използвайте мека четка за зъби с малка глава. При деца под 3-годишна възраст използвайте малко паста за зъби с флуор върху суха четка.

Ако живеете или посещавате отдалечен или селски район в Шотландия и използвате частно водоснабдяване, трябва да се уверите, че то се поддържа добре и е защитено от заразяване с микроби. Този съвет е подходящ за всички възрасти, включително и за деца, които се отбиват от млякото. Ако не сте сигурни дали Вашето частно водоснабдяване е подходящо защитено, водата (включително тази, използвана за изплакване на плодове и зеленчуци или която се добавя към друга храна) трябва да се преварява и охлажда преди употреба.





Храни, които трябва да се избягват при отбиване преди навършване на 6 месеца

Не се препоръчва отбиване преди 6-месечна възраст. Ако обаче все пак започнете да давате твърди храни преди 6-я месец, трябва да избягвате следните храни (това включва съставките на готовите храни):

- * непастьоризирани млека, кисели млека или сирена/кашкавали. Те никога и на нито един етап не трябва да се дават на бебета или малки деца.
- * пастьоризирани млечни продукти (като кашкавал, прясно сирене, яйчен крем, млечни сосове и обикновено кисело мляко)
- * млечни продукти. Преди 12-я месец като напитка трябва да се дава единствено кърма или адаптирано мляко.
- * черен дроб и храни със съдържание на черен дроб (като пастет)
- * цели ядки и семена
- * мед (не забравяйте, че на Вашето бебе, не трябва да се дава мед преди да навърши 12 месеца)
- * храни със съдържание на глютен като пшеница, ръж, ечемик и овес. Те се съдържат в макаронени изделия, сухари, хляб, брашно и зърнени закуски, съдържащи глютен.



Ако решите да отбиете бебето си преди 6-я месец, така Вие ще замените кърмата или адаптираното мляко, които са с много високо съдържание на хранителни вещества. Затова най-добре е да не отбивате преди 6-я месец, но ако го направите, давайте много малки количества. Ще трябва да пасирате храните до гладка, рядка консистенция. Подходящите храни са обикновен бебешки ориз, смесен с кърма или адаптирано мляко и сервиран в купа (никога в шише), пасирани зеленчуци като моркови или пащърнак или пасирани плодове като ябълка, круша или банан.

Преди Вашето бебе да навърши 6 месеца, цялото оборудване за хранене с лъжица трябва да се почиства старателно с гореща сапунена вода и внимателно да се подсушава, да се измива в съдомиялна машина или да се стерилизира. Количеството, което давате, трябва да се съобрази с апетита на Вашето бебе. След 6-я месец е важно да преминете от пасирани към намачкани и с по-едри бучки храни, докато бебето Ви свикне да приема храни от лъжица.

Бebetата никога не трябва да се отбиват преди 4-я месец (17 седмици).



Алергии

Бебетата са по-склонни да развият алергии, ако някой в рода им страда от екзема, астма, сенна хрема или други алергии. На тези семейства горещо се препоръчва изключително кърмене през първите 6 месеца на бебето. Добра идея е да въвеждате храните, които е най-вероятно да причинят хранителни алергии една по една, като започнете с малко количество и не преди бебето Ви да навърши 6 месеца, за да можете да забележите всяка реакция. Тези храни са:

- * целина
- * фъстъци
- * ядки
- * семена
- * яйца
- * соя
- * пшеница (и други зърнени култури, които съдържат глютен като ръж, ечемик и овес)
- * риба и черупкови мекотели
- * мляко, различно от кърма или адаптирано мляко.



За повече информация посетете уебсайта на Агенцията за хранителни стандарти: **www.foodstandards.gov.scot/consumers/food-safety/food-allergies/allergens**

Адаптираното козе мляко за кърмачета вече е разрешено за продажба в Обединеното кралство. Въпреки това то не е подходяща за бебета с алергия към белтъка на кравето мляко, така че не трябва да им се дава, освен ако не е предписано от здравен специалист.

Ако въвеждате ядки, фъстъци или семена, те трябва да бъдат нарязани на ситно, за да избегнете задавяне. На стр. 37 се съдържа допълнителна информация за предотвратяване на задавяне.

Алергия към фъстъци

Предишният съвет за деца с фамилна анамнеза за алергия беше да избягват фъстъци до 3-годишна възраст. Този съвет вече е променен, тъй като най-новите изследвания сочат, че не съществуват ясни доказателства, които да предполагат, че това би спомогнало за понижаване на риска детето Ви да развие алергия към фъстъци.

За деца, в чийто род има близки роднини с алергия (ако родителите, братята или сестрите на детето имат астма, екзема, сенна хрема или други видове алергия), настоящият съвет е да разговаряте с Вашия личен лекар или здравна посетителка, преди да въведете фъстъците в хранителния режим на Вашето бебе.

Ако детето Ви вече има алергия, за която знаете, като например диагностицирана хранителна алергия или диагностицирана екзема, при него рискът да развие алергия към фъстъци е по-висок. В този случай първо трябва да потърсите съвет от Вашия личен лекар или здравна посетителка.

За деца без известни алергии и без фамилна анамнеза за алергия сред най-близките им роднини, ситно нарязаните фъстъци могат да бъдат въведени като част от здравословен, балансиран хранителен режим подобно на други храни, които обикновено причиняват алергии (т.е. една по една време, като се следи за реакция).

Нуждаете ли се от помощ? Ако смятате, че Вашето бебе може би е проявило реакция към дадена храна, свържете се с Вашата здравна посетителка или личен лекар. Запишете какво се е случило и избягвайте да давате тази храна отново, освен ако не сте посъветвани да го направите.

Рецепти

Запомнете: Не добавяйте захар или сол към храната на Вашето бебе. Ако не сте уверени в своите готварски умения, попитайте Вашата здравна посетителка за кулинарни уроци във Вашия район.

Всички рецепти са подходящи за замразяване във фризер, освен ако не е посочено друго. Замразявайте храната в малки кутии веднага след нейното охлаждане.

При възможност използвайте плодове и зеленчуци от конкретния сезон, тъй като те обикновено са по-евтини и по-вкусни.



Пюре от леща и картофи (4-5 порции)

50 г (4 десертни лъжички) червена леща, изплакната
1 среден картоф, обелен и нарязан на малки кубчета

Начин на приготвяне:

- Поставете лещата в тенджера. Добавете 300 мл вода и оставете да заври. Покрийте с капак и оставете да къкри в продължение на 10 минути.
- Добавете картофите в същата тенджера и гответе още 15 минути. Гответе до омекване на сместа, като добавите още вода, ако сместа започне да залепва по тенджерата.
- Прецедете сместа с помощта на цедка, но запазете течността, за да я добавите по-късно.
- Намачкайте сместа и добавете малко от течността. Добавете още течност, ако сместа е прекалено гъста.

Ръководство за измерване на течности:

- 1 супена лъжица е 15 мл
- 1 десертна лъжичка е 10 мл
- 1 чаена лъжичка е 5 мл



Задушена ябълка с кайсии (2-3 порции)

1 ябълка, обелена и нарязана на ситно

5 кайсии от консерва (в натурален сок, а не в сироп),
нарязани на парчета

2 супени лъжици вода

Начин на приготвяне:

- Поставете ябълката и кайсиите в тенджерата заедно с водата и оставете всичко да къкри до омекване на плодовете. Добавете още малко вода, ако е необходимо по време на готвене, за да предотвратите изсъхване.
- Намачкайте добре.





Лесен сос от домати и зеленчуци (8 порции сос)

Направете този лесен сос за макаронени изделия.

- 1 десертна лъжичка растително масло
- 1 малка глава лук, обелена и нарязана на ситно
- 1/2 червена чушка, измита, почистена от семките и нарязана на ситно
- 1/2 тиквичка, измита и нарязана на ситно
- 400 г нарязани консервирани домати в сок

Начин на приготвяне:

- Загрейте олиото и леко запържете лука до омекване в продължение на 5 минути на слаб котлон, като бъркате непрекъснато.
- Добавете чушката и тиквичката и варете на слаб котлон още 5 минути. Бъркайте постоянно.
- Добавете домати, покрийте с капак и гответе 15 минути или докато зеленчуците омекнат, като от време на време разбърквате.

За сервиране с макаронени изделия и кашкавал:

- 15–20 г (2 десертни лъжички) малки макаронени формички
- 1 супена лъжица настърган, пастьоризиран, пълномаслен кашкавал тип чедър

Начин на приготвяне:

- Сварете макаронените изделия според инструкциите на пакетчето.
- Отцедете и сервирайте с 2 десертни лъжички домати и зеленчуков сос и поръсете с кашкавал.

Друг вариант: При омекване на лука добавете 200 г (8 унции) телешка кайма и следвайте останалата част от рецептата, за да направите сос болонезе. Това ще увеличи броя на порциите от рецептата.



Кремообразно къри от леща и зеленчуци (7 порции къри)

- 1 десертна лъжичка растително масло
- 1 малка глава лук, обелена и нарязана на ситно
- 1 малък морков, почистен и настърган или нарязан на ситно
- 100 г (8 десертни лъжички) червена леща
- 1/2 чаена лъжичка средно лютиво къри на прах (не паста)
- 200 мл вода
- 1 малка кофичка пастьоризирано пълномаслено натурално кисело мляко

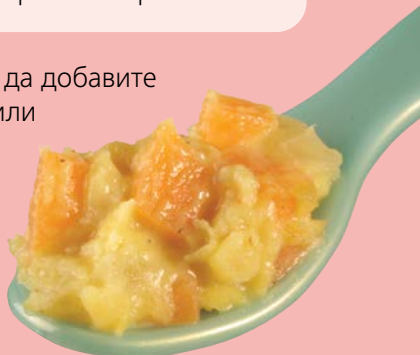
Начин на приготвяне:

- Загрейте олиото и леко запържете лука до омекване в продължение на 5 минути.
- Добавете моркова, лещата и кърито.
- Добавете вода, разбъркайте и оставете да заври. Покрийте с капак, намалете котлона и оставете да къкри в продължение на 15-20 минути. Разбърквайте непрекъснато (тъй като сместа много бързо залепва за тенджерата) и добавете още малко вода, ако е необходимо. Сместа трябва да е доста гъста, но не суха.
- Когато лещата омекне, свалете от котлона и разбъркайте с натуралното кисело мляко.
- Намачкайте по избор и сервирайте със сварен бял ориз.

Друг вариант: В началото заедно с лука може да добавите към олиото малка пилешка гърда без кожата или филе марка Quorn, нарязано на ситно.



Кремообразно къри
от леща и зеленчуци





Овчарски пай с картофено пюре (6 порции)

100 г телешка, агнешка, пилешка, свинска или марка Quorn кайма

1/2 малка глава лук, ситно нарязана

1 малък морков, почистен и настърган

1 супена лъжица замразен грах

4 средни картофа или сладки картофа, обелени и нарязани на четири равни части

1-2 супени лъжици пастъризирано пълномаслено мляко

Начин на приготвяне:

- Поставете каймата и нарязания лук в малка тенджерка и гответе леко до покафеняване на каймата. Добавете 2-3 супени лъжици вода и настъргания морков. Покрийте и оставете да се готви на слаб огън за 15-20 минути. Добавете граха 5 минути преди края на времето за готвене.
- Разбърквайте от време на време, като при необходимост добавете още вода.
- Картофите се заливат с вода в тенджерката и тя се захлупва с капак. Гответе до омекване. Добавете още вода, ако е необходимо. След това отцедете и намачкайте картофите с 1-2 супени лъжици мляко.
- Когато каймата е готова, я сервирайте с картофеното пюре.





Картофено пюре със зеленчуци (4 порции)

2 средни картофа или сладки картофа (или 1 среден картоф и 1 среден пащърнак), обелени и нарязани на кубчета

5 малки цветчета броколи, или карфиол, или зелен фасул

1 стрък пресен лук, измит и нарязан

Пастьоризирано пълномаслено мляко (по желание)

Начин на приготвяне:

- Сварете картофите (и пащърнака, ако използвате) в тенджера с вряща вода. Добавете броколите за последните 5 минути от готвенето.
- Отцедете зеленчуците, а броколите оставете настрана.
- Намачкайте картофите (заедно с пащърнака, ако използвате). Добавете мляко/вода, за да направите гладко пюре. Нарезете пресния лук на ситно и добавете към картофите.
- Сервирайте с цветчетата броколи отстрани.



Овчарски пай
с картофено пюре





Пай със сьомга и картофи (3 порции)

100 г филе от сьомга без кожата

2 средни картофа, обелени и нарязани на кубчета

6 десертни лъжички пастъоризирано пълномаслено мляко –
добавете малко пастъоризиран настърган кашкавал за вкус

Начин на приготвяне:

- Поставете сьомгата в тиган и я залейте с мляко. Задушете леко, докато рибата се раздробява лесно с вилица.
- Извадете сьомгата, но запазете млякото, за да го добавите към картофите по-късно.
- Сварете картофите в тенджера с вряща вода за 10 минути до омекване. Отцедете и намачкайте с млякото от сьомгата. Добавете още малко мляко, ако е необходимо, за да постигнете желаната смес.
- Раздробете рибата и добавете към картофите – или сервирайте отделно.



Рибни хапки (9 малки рибни хапки)

Смес от сьомга и картофен пай (съставките както по-горе)

1 яйце, разбито

Начин на приготвяне:

- Добавете разбитото яйце към сместа от сьомга и картофен пай.
- Предварително загрейте тиган с незалепващо покритие на средна температура и сипвайте малки лъжички от рибната смес в тигана.
- Когато сместа стегне и стане златиста от долната страна, обърнете да се изпече и от другата страна. Натиснете внимателно златистата горна страна с рибен нож, за да сплескате рибните хапки.
- Когато двете страни станат златисти, извадете хапките от тигана, за да се охладят.

Сервирайте топли или студени. Те са много подходяща храна за ядене с пръсти.

Как да предпазите бебето си от задавяне:

- Бъдете винаги заедно с бебето си, докато то се храни.
- Гответе твърдите или жилави зеленчуци, като например зелен боб и моркови, докато станат доста меки, за да ги използвате като храна за ядене с пръсти, вместо да ги предлагате сурови.
- Насърчавайте бебето си да дъвче, но избягвайте да му давате малки предмети. Храни като цели зърна грозде или цели чери домати трябва да се нарязват на четири равни части.
- Възпирайте бебето да слага твърде много храна в устата си.
- Уверявайте се, че устата на Вашето бебе е празна преди следващата хапка храна. Важно е да следвате неговото темпо.
- Оставете бебето да се храни само, за да има контрол и храната да не отива твърде далеч назад в гърлото му.

Попитайте Вашата здравна посетителка за съвет относно какво да правите при задавяне. Ако детето Ви има допълнителни нужди и търсите експертен съвет, поискайте да говорите с логопед.



Превод



Лесен
за четене
формат



Британски
жестомимичен
език



Аудиозапис



Уголемен
шрифт



Брайлово
писмо

Превод и различни формати се предлагат при поискване до:



p hs.otherformats@p hs.scot



0131 314 5300

Агенцията по обществено здраве на Шотландия е шотландската национална агенция за подобряване и опазване на здравето и благоденствието на населението в Шотландия.

© Public Health Scotland 2023

OGL

Тази публикация е лицензирана за повторно ползване съгласно Open Government Licence v3.0.

За повече информация посетете

www.publichealthscotland.scot/ogl

www.nhsinform.scot/readysteadybaby

www.publichealthscotland.scot