



Увлекательные первые продукты



Простое руководство по добавлению твердой пищи

Russian Version:
Fun First Foods

Public Health
Scotland 

Дополнительная информация и ресурсы

С дополнительной информацией о прикармливании и первых продуктах можно ознакомиться по адресу:

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



Другие рецепты можно найти в книгах о прикорме, которые есть в вашей местной библиотеке.

Информация о программе Best Start Foods, в рамках которой семьям, отвечающим требованиям программы, оказывается поддержка в покупке полезных продуктов питания:

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

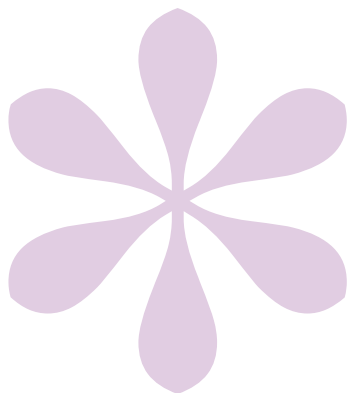
Дополнительная информация по уходу за зубами ребенка содержится здесь: **www.childsmile.nhs.scot**

Очень важно проконсультироваться со специалистом, если вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос вегетарианцем, поэтому обсудите этот вопрос с патронажной сестрой.



Содержание

Чем вам поможет данная брошюра	2
Что есть?	6
С чего начать	10
Что дальше	14
Мини-еда	18
Что может пить ваш ребенок?	22
Каких продуктов следует избегать при прикармливании до шести месяцев	26
Рецепты	30





Чем вам поможет данная брошюра

Будучи родителем, вы хотите давать ребенку самое лучшее с самого начала. То, что ваш ребенок ест и пьет, играет важную роль для его здоровья сейчас и в будущем.

Информация в данной брошюре может очень отличаться от того, что вы читали раньше, или от того, что вам говорили друзья и родственники. Новые исследования всегда влияют на кормление ребенка, а информация и рекомендации в данной брошюре основываются на последних результатах исследований. Она поможет начать максимально эффективное кормление ребенка.

Что такое прикорм?

Прикорм – это постепенное добавление различных продуктов в рацион вашего ребенка наряду с грудным молоком или молочной смесью, пока он не начнет питаться теми же здоровыми продуктами, что и остальные члены семьи. Иногда это называют «Начало употребления твердой пищи».

Если вы кормите грудью, продолжайте давать ребенку грудное молоко наряду с твердой пищей. Это пойдет на пользу вам обоим. Если вы кормите молочной смесью, продолжайте давать сыворотку наряду с твердой пищей. В течение первых девяти месяцев ребенок получает основные питательные вещества из грудного молока или молочной смеси.

Количество кормлений сократится, когда он будет есть больше. Вероятнее всего, ваш ребенок даст вам знать, когда наступит время прекратить кормление грудью или молочными смесями.

Количество кормлений молоком сократится, когда ребенок будет есть больше. Вероятнее всего, он даст вам знать, когда будет готов отказаться от кормления грудью. Если вы кормите ребенка молочными смесями для младенцев, после первого дня рождения ребенка вам следует перейти на кормление цельным пастеризованным коровьим молоком из кружки. Со временем его количество также сократится.



Когда лучше начать вводить твердую пищу?

Введение твердой пищи — это такой же важный этап в развитии малыша, как когда он начинает ходить или говорить. Это поможет ему научиться различать консистенцию и вкусы пищи, а также пережевывать разную пищу совместно. Сейчас специалисты по здоровому питанию детей рекомендуют начинать кормить детей твердой пищей с возраста около шести месяцев. В течение первых шести месяцев все питательные вещества, необходимые вашему ребенку, он получает с грудным молоком (или молочной смесью), но в более старшем возрасте ребенку понадобится больше питательных веществ, чем может дать молоко, например, железо. Вы должны стремиться постепенно повышать разнообразие и количество твердой пищи, чтобы к возрасту 12 месяцев основную часть рациона составляли нормальные продукты, а не грудное молоко или молочная смесь. Это обеспечит правильный рост и развитие вашего ребенка.

Каковы преимущества прикорма в шесть месяцев?

До шести месяцев пищеварительная и иммунная системы, а также почки вашего ребенка продолжают развиваться. Подождав до шести месяцев, вы будете точно уверены, что эти органы уже достаточно развиты для восприятия твердой пищи. Слишком раннее начало прикорма может повлиять на здоровье вашего ребенка в долгосрочной перспективе. Введение прикорма в шесть месяцев происходит легче, потому что вы можете использовать мягкую пищу, которую едят руками, или размятую пищу. Нет необходимости в пюре. Кроме того, не нужно стерилизовать тарелки и ложки.

Нужно ли начинать давать крупным детям твердую пищу раньше?

Не имеет значения, какой вес был у ребенка при рождении – пищеварительная и иммунная системы и почки детей развиваются с одинаковой скоростью, независимо от веса. Не стоит добавлять твердую пищу раньше только из-за того, что вес вашего ребенка больше веса других детей его возраста. Если ребенок все время голоден, возможно, у него происходит скачок роста, и дополнительного кормления грудью или молочными смесями будет достаточно для удовлетворения его потребностей. Даже если ваш ребенок не спит ночью, хотя раньше спал, нет причин полагать, что ранний прикорм поможет. Если у вас возникли сомнения, обсудите их с патронажной медсестрой.

Моя старшая сестра прикармливала своих детей с четырех месяцев, и они отлично себя чувствуют. Почему мне нельзя?

В течение многих лет рекомендовалось начинать прикорм с четырех месяцев, но нынешние рекомендации начинать приблизительно с шести месяцев основаны на последних исследованиях и поддерживаются Научным консультативным комитетом по питанию и правительством Шотландии. Возможно, вы не увидите отчетливой разницы между здоровьем вашего ребенка и здоровьем ребенка, которого прикармливали раньше, но вы можете быть уверены, что делаете все возможное для того, чтобы у вашего ребенка было хорошее здоровье на протяжении всей жизни.

Если в силу медицинских причин вам рекомендовано прикармливать ребенка до того, как ему исполнится шесть месяцев, вам нужно избегать многих продуктов. Список этих продуктов указан на странице 26.



Недоношенные дети

Если ваш ребенок родился раньше срока, проконсультируйтесь у педиатра, патронажной медсестры или детского диетолога, как лучше кормить своего ребенка.

Как узнать, что мой ребенок готов к приему твердой пищи?

Каждый ребенок индивидуален, но есть несколько признаков того, что ребенок готов переходить к твердой пище. А именно:

- * он может самостоятельно сидеть, держать головку;
- * он может дотягиваться до различных вещей и аккуратно брать их; например, смотреть на игрушку, брать ее и самостоятельно подносить ко рту;
- * Если вашему ребенку около шести месяцев и он демонстрирует упомянутые признаки, можно предложить ему ложечку мягкой пищи, чтобы посмотреть, как он с ней справится. Дети, которые к этому не готовы, будут выплевывать пищу, и в результате на их лице пищи будет больше, чем во рту. Попробуйте снова предложить ложечку пищи через день или два, пока ребенок не начнет глотать ее.

Если в течение дня за вашим ребенком присматривает кто-то другой, это не должно влиять на прикорм вашего ребенка. Они должны знать, может ли ваш ребенок есть пищу, удерживая ее в руке, и уметь безопасно нарезать ее, желательными продолговатыми ломтиками. Также очень важно позаботиться, чтобы любой член семьи, друг, персонал яслей или няня, присматривающие за вашим ребенком, понимали необходимость постоянно следить за ребенком во время приема пищи и убедиться, что вся пища проглочена, прежде чем отойти от ребенка.

Помните, что в этой брошюре содержится новейшая информация о том, как и чем прикармливать ребенка. Вы можете ознакомить с нею человека, который помогает вам присматривать за ребенком.

Что есть?

Введение прикорма – это период, когда ребенок знакомится с продуктами и привыкает есть.

Ваш ребенок узнает, что:

- * продукты имеют разный цвет, вкус и структуру;
- * некоторые продукты нужно есть ложкой, а некоторые можно держать руками и есть;
- * некоторые напитки пьют из чашки.

- * Вы должны продолжать кормить грудью или молочной смесью (первым молоком на основе сыворотки), постепенно добавляя твердую пищу. Твердую пищу нужно давать ребенку, когда он спокоен и доволен. Сначала это можно делать после обычного кормления.

Чтобы рацион был здоровым, дети должны есть разнообразные продукты из каждой группы:

Картофель или макароны, рис, хлеб и другие крахмалосодержащие продукты

Эти продукты являются важными источниками энергии, витаминов и минералов и должны быть важной частью рациона вашего ребенка. В эту группу также входят сухие зерновые завтраки с низким содержанием сахара (без добавок), сладкий картофель, каши, лапша, пшеничная каша, батат, овощные бананы и лаваш.





Фрукты и овощи

Эти продукты – хороший источник пищевых растительных волокон, витаминов и минералов, которые важны для здоровья вашего ребенка. Они также должны быть важной составляющей рациона вашего ребенка. Можно употреблять свежие, консервированные, сушеные и замороженные фрукты и овощи. Если вы покупаете консервированные фрукты, выбирайте фрукты в натуральном соке, так как это полезнее для зубов вашего ребенка, чем консервированные фрукты в сиропе. Если вы покупаете консервированные овощи, покупайте овощи без добавления соли.

Мягкие фрукты и приготовленные овощи являются идеальными первыми продуктами. Вы можете попробовать размять банан, грушу, вареную морковь или брокколи. Также вы можете попробовать нарезать их ломтиками, чтобы малыш мог взять их в руки.

Чтобы ребенок не подавился пищей:

- * удаляйте все косточки и семена;
- * разрежьте фрукты и овощи небольшого размера, такие как помидоры «черри» и виноград, на четыре равные части;
- * режьте крупные фрукты на тонкие дольки, а не на ломти.



Чтобы побудить ребенка есть фрукты и овощи, ешьте их сами. Дети обожают повторять за родителями.

Мясо, рыба, яйца, бобы, орехи и другие немолочные источники белка

Эти продукты важны для роста и развития вашего ребенка и включают в себя нежирное мясо, белую рыбу, жирную рыбу (например, свежую скумбрию, лосось и консервированные сардины), курицу, яйца, орехи, особенно арахис, и бобовые (фасоль, горох, чечевицу и прочее). Заменитель мяса Quorn™ и сыр тофу также являются хорошими источниками белка. Избегайте переработанных мясных продуктов, таких как бекон или колбаса, поскольку в них содержится много соли.



Пастеризованное цельное молоко и другие молочные продукты

Эти продукты содержат кальций, который необходим для укрепления костей и зубов. Они также обеспечивают ребенка энергией, белками, витаминами и минералами. Молочные продукты производятся из молока, например, сыр и йогурт. Вы должны использовать необезжиренные пастеризованные молочные продукты, такие как необезжиренный йогурт без добавок, необезжиренный мягкий сыр и цельное коровье пастеризованное молоко, при приготовлении, например, сырного соуса, заварного крема, рисового пудинга и манной каши.



Жиры

У малышей до двух лет желудок меньше, чем у детей более старшего возраста и взрослых, им требуется больше энергии, поэтому в рационе должно быть больше продуктов, богатых жирами. С двухлетнего возраста они могут постепенно переходить на менее жирный рацион – такой же, как и у других членов семьи. Используйте растительное масло (например, оливковое или подсолнечное) для приготовления пищи и растительный маргарин (например, на основе подсолнечного масла) для намазывания на хлеб.

Безопасность пищевых продуктов



- * Мойте руки перед приготовлением еды и мойте руки ребенка перед едой.
- * Место приготовления еды должно быть чистым. Не пускайте туда домашних животных.
- * Протрите поверхность стола чистой тканью перед началом кормления и после него. Тщательно вымойте тарелки, ложки, чашки для кормления и все используемые контейнеры горячей мыльной водой. Можно использовать посудомоечную машину.
- * Тщательно мойте все фрукты и овощи перед употреблением. Это относится и к продуктам в упаковке.
- * Мясо необходимо тщательно проваривать и прожаривать. Это особенно важно для курицы и рубленого мяса. Убедитесь, что мясо полностью приготовлено, сок от мяса прозрачный и что оно горячее в середине. Термометр для измерения температуры мяса должен показывать не ниже 75°C в самой толстой его части.
- * Вы должны помешивать и пробовать всю нагретую пищу, перед тем как давать ребенку.
- * Вы не должны использовать продукты после окончания срока хранения. Следуйте инструкциям, указываемым на этикетках.
- * Храните пищу, которую вы приготовили, в холодильнике (при температуре ниже 5°C), и ее нужно съесть в течение двух дней.
- * Тщательно размораживайте замороженные продукты перед нагреванием, при этом нельзя повторно замораживать какую-либо оставшуюся пищу.
- * Если вы подогреваете пищу, ее необходимо довести до температуры кипения по всему объему, а потом охладить, перед тем как давать ее ребенку. Подогревайте только необходимое вам количество пищи. Всю несъеденную подогретую пищу нужно выбрасывать.
- * Яйца должны иметь штамп Британского льва или соответствовать схеме гарантии Laid in Britain. Если яйцо не соответствует коду Британского льва или не снесено в Британии, оно должно быть полностью приготовлено.



С чего начать

С чего начать

Сегодня специалисты в области здоровья рекомендуют вводить в рацион малыша твердую пищу примерно в возрасте шести месяцев, когда вы увидите признаки того, что он к этому готов (см. стр. 5). Выберите время дня, когда вы и ваш ребенок будете расслаблены. Не существует единственно правильного способа, есть только способ, который подходит вам и вашему ребенку. Через пару недель выработается схема, которая устраивает вас обоих. Вашему ребенку понадобится детский нагрудник, мягкая ложка и тарелка (они должны быть чистыми, но стерилизовать их не нужно, если вашему ребенку больше шести месяцев). Ваш ребенок может захотеть брать еду руками прямо с чистой столешницы или подноса.

Чего ожидать

Еда – это удовольствие, и ваш ребенок тоже это поймет! Постарайтесь не обращать особого внимания на беспорядок. Ваш ребенок может выплевывать еду первые несколько раз – это вполне нормально, просто подождите и попробуйте в другой день. Некоторые дети привыкают быстрее, некоторые – медленнее. Вам придется давать новую еду много раз, пока ребенок ее не примет. Многие дети вначале едят медленно; запаситесь терпением и не нарушайте темп, удобный для ребенка.

Помните: ваш ребенок может почувствовать ваш настрой. Ваш ребенок скорее успокоится, если вы спокойны.



Первые продукты

Попробуйте начать с таких продуктов:

- * По возможности используйте размятые полезные домашние продукты – не добавляйте сахар и соль;
- * Размятые приготовленные овощи, такие как морковь, пастернак, репа, брокколи, цукини или цветная капуста;
- * Размятые фрукты, такие как бананы, тушеные яблоки или груши;
- * Небольшие ломтики мягких фруктов или приготовленных овощей, например дыня или морковь;
- * Гренки, хлеб, пита или лаваш, рисовые оладьи или хлебные палочки;
- * Пастеризованный сыр, яичница-болтунья /сваренные вкрутую яйца или кусочки приготовленной рыбы, которые ребенок может брать руками (внимательно следите за тем, чтобы в рыбе не было костей);
- * Арахисовая паста с низким содержанием соли – но проконсультируйтесь с патронажной медсестрой или врачом на предмет наследственной аллергии на орехи или экземы у ребенка. Если вы обеспокоены возможностью наследственной аллергии, обратитесь к информации на стр. 28 и 29;
- * Простой измельченный рис или другая крупа, перемешанная с обычным питанием для ребенка (сцеженное грудное молоко или смесь), – всегда в тарелке, а не в бутылочке. Если вашему ребенку шесть месяцев или больше, пастеризованное обезжиренное коровье молоко можно подмешивать в каши, но нельзя пить до 12-месячного возраста. Дополнительную информацию о напитках можно найти на странице 22.



Размятый банан

Некоторые из этих продуктов не рекомендуются детям, которым еще не исполнилось шесть месяцев. Если вы решили прикармливать ребенка до того, как ему исполнится шесть месяцев, прочитайте информацию на странице 26.

Как часто и сколько?

- * Начинайте с небольшого количества продуктов за один прием пищи каждый день, или в размятом виде, или в виде ломтиков, чтобы ребенок мог брать их руками, и постепенно увеличивайте их количество.
- * Реагируйте на потребности ребенка, кормя его, когда он голоден и прекращая, когда он сыт, например, когда закрывает рот или отворачивается.
- * В первые 9 месяцев грудное молоко и молочные смеси остаются основным источником питательных веществ, а затем ребенок постепенно начинает с удовольствием употреблять питательную твердую пищу.
- * Постепенно увеличивайте количество пищи.
- * Руководствуйтесь аппетитом ребенка, например, он может хотеть несколько чайных ложек пюре или несколько ломтиков твердой пищи, чтобы есть руками.
- * Поощряйте ребенка есть самостоятельно руками, как только он проявит к этому интерес.
- * Предложите ему на выбор разные продукты с различной структурой, особенно фрукты и овощи.
- * Не заставляйте ребенка принимать пищу – если он не хочет, попробуйте позже.



- * **Никогда не добавляйте в еду ребенка сахар, мед или соль.** Соль может перегрузить почки маленького ребенка. Сахар может испортить его зубы и не содержит важных питательных веществ, которые необходимы вашему ребенку.
- * **Сахарозаменители не подходят для грудных и маленьких детей.** Если ребенок ест ту же пищу, что и другие члены семьи, семье пойдет на пользу сокращение потребления соли и сахара. На стр. 19 представлена более подробная информация о пище для всей семьи.
- * **Не помещайте продукты в бутылочку,** поскольку он почувствует сытость, будет есть меньше пищи и возможно не получит всех питательных веществ, которые ему необходимы.

Никогда не оставляйте ребенка одного, когда он ест, иначе он может подавиться.



Начиная давать твердую пищу, удобно усадите ребенка, чтобы он смотрел прямо перед собой. Детский стульчик обеспечивает хорошую поддержку, и вероятность того, что он подавится, уменьшается. Кроме того, ему будет удобнее брать еду руками. Ни в коем случае не доверяйте наблюдение за ребенком во время еды детям или неопытным взрослым. Позаботьтесь о том, чтобы любое лицо, занимающееся кормлением вашего ребенка, знало о том, какая пища для него безопасна, никогда не оставляло ребенка без наблюдения и следило за тем, чтобы пища была проглочена перед тем, как положить ребенка отдохнуть. Видеоролик и рекомендации о том, как действовать, если ребенок подавился, можно найти по адресу www.nhs.uk/choking-baby и/или www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/choking-baby



Что дальше

Когда ребенок привыкнет к новым продуктам, можно будет переходить к следующему:

- * Больше приемов пищи – переход от одного приема пищи каждый день до двух или трех ежедневных приемов пищи. К 12 месяцам он, вероятно, будет есть три раза в день с двумя промежуточными перекусами.
- * Больше видов продуктов – употребление продуктов из каждой группы (см. стр. 6 - 8).
- * Больше продуктов различной консистенции – от размятых к кусочкам, от кусочков к рубленным продуктам, переходя от мягкой пищи, которую можно есть руками, к более твердой. Смешивание новых продуктов с уже знакомыми, например добавление приготовленной чечевицы в размятую морковь или пастернак, может облегчить задачу.
- * Больше питательных веществ – по мере возрастания потребности вашего ребенка в железе и других питательных веществах. Дополнительную информацию можно найти на странице 17.
- * Больше экспериментов с едой – дайте ребенку возможность самостоятельно пить из кружки и разнообразьте набор продуктов, которые нужно брать руками.

Этот процесс должен проходить в удобном для ребенка темпе. Возможно, некоторым малышам захочется съесть всего несколько ложек или кусочков руками. Дайте возможность ребенку самостоятельно выбрать из предложенной еды, но не уделяйте кормлению в детском стульчике более 20 минут.

Больше приемов пищи

Когда ваш ребенок будет готов, переходите от одного приема твердой пищи в день к двум или трем приемам. Твердую пищу нужно давать ребенку во время обычного кормления. Вы можете предложить ребенку питьевую воду в чашке вместе с едой.

Помните, что все дети индивидуальны. Ваш ребенок даст знать, сколько он хочет есть, и это количество может различаться в разные дни. Для некоторых детей в возрасте от 10 до 12 месяцев типичный дневной прием пищи может выглядеть следующим образом:

Завтрак	Сухой зерновой завтрак с низким содержанием сахара (например, пшеничное печенье, охлажденные овсяные хлопья быстрого приготовления без добавок) с грудным молоком, молочной смесью ребенка или пастеризованным необезжиренным коровьим молоком (в возрасте шести месяцев и старше) Фрукты – мягкие ломтики фруктов
Обед	Рубленые или толченые продукты или продукты, которые можно есть руками, например: <ul style="list-style-type: none">• яичница или тушеная фасоль с гренками• или домашний морковный суп с кусочками хлеба• или макаронные изделия с томатно-овощным соусом• и/или рубленый или размятый банан с необезжиренным йогуртом без добавок.
Ужин	Рубленые или толченые продукты или продукты, которые можно есть руками, например: <ul style="list-style-type: none">• тунец с макаронными изделиями (в масле или воде) с сахарной кукурузой• или картофельное пюре с сыром и брокколи• или рубленое мясо/чечевица с картофельным пюре и морковью• и/или дольки мандарина, свежего или консервированного сока.

Помните, что грудное молоко и молочные смеси остаются основной частью рациона младенца до 9-месячного возраста, поэтому в первое время он продолжит употреблять привычное для него количество.



Поскольку количество еды, которое употребляет ребенок, увеличивается, ему нужно меньше обычного количества молока. Но вы должны продолжать кормить грудью, пока вам хочется, или ребенок должен потреблять около 500-600 мл молочной смеси в день, пока ему не исполнится 12 месяцев.

Давайте ребенку побольше пищи твердой консистенции

Пищу хорошо давать ребенку кусочками. Пища имеет разную структуру – это поможет ему начать жевать. Попробуйте предложить пищу, которую обычно едят руками, например морковную соломку, маленькие ломтики хлеба или гренки.

Витамины:

- * С 5 лет всем рекомендуется ежедневный прием пищевой добавки с витамином D, особенно в зимние месяцы.
- * Все младенцы и дети до 4-летнего возраста должны ежедневно получать 10 микрограммов (μg) витамина D на протяжении всего года, если только они не получают 500 мл или более молочной смеси в день.
- * В Шотландии в рамках программы Healthy Start всем беременным женщинам бесплатно предоставляются витамины, содержащие витамин D. Добавки с витамином D бесплатно доступны для всех женщин, кормящих грудью, и детей в возрасте до 3 лет.

Более подробную информацию можно узнать у патронажной сестры.



Железо

Железо играет важную роль в развитии ребенка, и по мере взросления в его рацион необходимо включать дополнительное железо. Регулярно давайте богатую железом пищу, такую как:

- * Мясо всех видов, консервированную рыбу и яйца. Используйте рубленое мясо для таких блюд, как картофельная запеканка с мясом (см. раздел рецептов). Печень содержит много железа, но ее можно есть не чаще раза в неделю, поскольку в ней содержится очень много витамина А.
- * Сухие зерновые завтраки с низким содержанием сахара и добавлением железа. Чечевица, бобы и зеленые овощи также содержат железо. Большое количество клетчатки может оказаться слишком плотной пищей для животиков малышей до двух лет. Это может ослабить их аппетит к молоку и пище. Поэтому необходимо предлагать ребенку разные виды хлеба, макарон, риса и зерновых продуктов, а также не давать слишком много цельнозерновых сортов хлеба.
- * Молочные смеси второго уровня рекламируются на рынке в качестве хорошего источника железа, но эксперты приходят ко мнению, что они не приносят пользы и не являются необходимыми.



Избегайте давать ребенку фруктовые лимонады или напитки, шоколад, конфеты, чипсы и кукурузные хлопья, продукты, жареные во фритюре, шоколадное печенье, выпечку, чай и кофе. В этих продуктах содержится много жиров, сахара и соли, но мало витаминов.



Мини-еда

По мере приближения первого дня рождения вашего ребенка, от него можно ожидать приема в пищу различных продуктов из всех групп, например:



Простой томатно-овощной соус

- * 3-4 порции разнообразных фруктов и овощей ежедневно;
- * 3-4 ежедневные порции крахмалосодержащих продуктов, таких как, например, картофель, хлеб, рис;
- * 2 порции белковых продуктов, например, мясо, рыба, яйца, бобовые;
- * 2-3 порции пастеризованных молочных продуктов, например, молочный пудинг, йогурт, сыр;

Давайте яйца и арахисовую пасту несколько раз в неделю, чтобы предотвратить аллергию.

По мере роста вашего ребенка ему могут потребоваться полезные закуски между приемами пищи, такие как:



- * маленькие бутерброды с арахисовой пастой;
- * палочки огурцов или ломтики фруктов;
- * хлеб с пастеризованным сыром или хумусом.

У ребенка должна быть возможность самостоятельно выбрать, что и сколько он хочет съесть из предложенного вами.

Совместный прием пищи с членами семьи

Совместный прием пищи с ребенком дает ему ощущение причастности и развивает социальные навыки, прививая хорошие привычки с раннего детства. Он может есть медленно и создавать беспорядок, но будьте терпеливы. Совместный прием пищи всей семьей, не отвлекаясь на телевизор, формирует привычку к правильному питанию.

- * Попробуйте организовывать прием пищи в одно время каждый день – ребенок будет знать, чего ждать, и, вероятнее всего будет есть с большим удовольствием.
- * Готовьте то, что может есть вся семья.
- * Не добавляйте соль или сахар во время приготовления (также не следует добавлять такие продукты, как подливка и бульонные кубики) – вам всем будет полезно сократить потребление соли и сахара.
- * Избегайте употребления готовых блюд из магазина и продуктов с повышенным содержанием соли и сахара.
- * Поощряйте самостоятельный прием пищи.
- * Улыбайтесь и разговаривайте с ребенком.
- * Дети копируют пищевые привычки своих родителей, поэтому показывайте хороший пример.



Старайтесь давать как можно меньше еды с высоким содержанием сахара и предлагать ее редко, а между приемами пищи - никогда. Не используйте еду в качестве наказания или поощрения.



Употребление готового детского питания

Иногда бывает удобно использовать банки или пакеты с готовым детским питанием, но оно не должно заменять всю домашнюю еду. Домашняя кухня более разнообразна по структуре и побуждает к употреблению кусочков.

Если вы покупаете детское питание:

- * Выбирайте продукты, на этикетке которых написано, что они не содержат добавленного сахара. Всегда обращайте внимание на следующие слова на этикетке, все они являются формами сахара: мед, сахароза, глюкоза, мальтоза, декстроза, фруктоза, гидролизованный крахмал, кукурузный сироп, патока, сахар-сырец, желтый сахар, меласса и концентрированный фруктовый сок. Помните, что мед нельзя давать детям до 12 месяцев.
- * Проверяйте срок хранения продуктов и целостность упаковки.
- * Нагревайте только необходимое количество и выбрасывайте всю еду, которую ребенок не съест. Не разрешайте детям брать горлышки пищевых пакетов в рот.
- * Всасывание пищи из мягких пакетов с пюре развивает у ребенка привычку втягивать еду и напитки между передними зубами, что увеличивает риск порчи зубов. Если вы используете мягкие пакеты с едой, не забывайте выложить из них еду в тарелку и кормить ребенка с ложки.
- * Покупать детское питание обычно намного дороже, чем готовить самим.
- * На некотором детском питании написано «для детей от четырех месяцев», но специалисты по здоровому питанию детей пришли к общему мнению, что шесть месяцев – это самый безопасный возраст для начала введения твердой пищи.

Какие продукты нельзя давать?

- * Меда, соли и сахара не следует давать, пока ребенку не исполнится 12 месяцев.
- * Цельных орехов, например, нужно избегать, пока ребенку не исполнится пять лет, так как существует опасность, что он может подавиться (измельченный арахис можно давать – дополнительные рекомендации об орехах приведены на странице 29).
- * Следует избегать акулу, марлина и рыбу-меч. Это связано с высоким содержанием в нем ртути, которая негативно влияет на развитие нервной системы растущего организма малыша/ребенка. Мясо других рыб и моллюсков можно давать, начиная приблизительно с шестимесячного возраста, только не в сыром виде из-за увеличения риска пищевого отравления.
- * Не стоит кормить малышей обезжиренными, низкокалорийными или богатыми клетчаткой продуктами. Небольшое количество пищи, содержащей много калорий и питательных веществ, для них полезнее, чем большое количество пищи с высоким содержанием клетчатки.
- * Младенцам и детям нельзя давать сырое, непастеризованное молоко и молочные продукты, например сыр из непастеризованного молока, из-за повышенного риска пищевого отравления.



Как вам убедить вашего ребенка попробовать новые продукты? Попробуйте, попробуйте и еще раз попробуйте – это лучший способ. Чем больше он будет пробовать новых продуктов и видеть, что остальные члены семьи тоже их едят, тем вероятнее, что он их будет есть!





Что может пить ваш ребенок?

Молоко

- * Грудное молоко или молочные смеси должны оставаться основной пищей вашего ребенка приблизительно до 9 месяцев. Кормление грудью будет полезным для вас и вашего ребенка, если вы хотите продолжать. Грудное молоко меняется по мере взросления ребенка, соответствуя его потребностям.
- * Молочная смесь, которая предлагается для детей старше шести месяцев, не рекомендуется и не требуется. Первая молочная смесь (на основе сыворотки) – это лучшая молочная смесь для ребенка до 12 месяцев.
- * Для малышей, которых кормят молочными смесями, после 12 месяцев коровье молоко (только необезжиренное и пастеризованное) должно быть основным питьем. См. стр. 24 для получения дальнейшей информации о других видах молока. Когда ребенку исполнится шесть месяцев, вы можете использовать пастеризованное необезжиренное коровье молоко для каш или для приготовления, например, соусов и пудингов. Также вы можете давать продукты, изготовленные из пастеризованного необезжиренного коровьего молока, например, йогурт и мягкий сыр. Полуобезжиренное и обезжиренное молоко, а также молоко с содержанием жира 1% не подходит для грудных и маленьких детей в возрасте до двух лет.

Свежие фруктовые соки являются хорошим источником витамина С, но они содержат сахар, который может привести к кариесу. Кроме того, в них содержится кислота, а такие напитки могут разрушать зубы ребенка. Поэтому фруктовые соки нужно давать в небольших количествах (не больше половины чашки), они должны быть неподслащенными и разбавленными (одна часть сока на одну часть воды). Соки нужно давать вместе с едой, только в обычной чашке, а не в бутылочке.



Вода – лучшее дополнение к обычному питанию ребенка, и это единственный напиток, который безопасен для зубов, если ее давать между приемами пищи. Давайте простую воду, поскольку минеральная, сладкая, ароматизированная или газированная вода может иметь слишком высокое содержание солей и минералов для детей. Детям до шести месяцев нужно давать кипяченую охлажденную воду. Информация о частных источниках водоснабжения дана на стр. 25.

Чашки

После шести месяцев вы должны продолжать кормить грудью в обычном режиме, предлагая питьевую воду в чашке во время приема пищи, если ребенку нужна вода. Если вы кормите молочной смесью, вы можете предложить ребенку питьевую воду или обычную смесь в чашке после шести месяцев. Возможно, ребенку понадобится ваша помощь, пока он не научится держать чашку самостоятельно.

Попытки пить из чашки могут приводить к беспорядку, но ребенок должен научиться пить маленькими глотками, а не сосать. Если у чашки есть крышка, вода должна выходить при перевернутой чашке; то есть нужна чашка, из которой жидкость поступает свободно. Такие чашки раздаются в рамках программы Childsmile. Непроливающиеся чашки (с клапаном) будут вынуждать ребенка сосать, а не пить маленькими глотками - их не стоит использовать. Всасывающие движения могут косвенно привести к проблемам с речью.

Если ребенок будет пить из бутылки, это может привести к проблемам с зубами, потому что жидкость будет оставаться дольше во рту, чем если бы ребенок пил из чашки. За исключением грудного вскармливания, старайтесь, чтобы ребенок пил только из чашки (а не из бутылочек) к своему первому дню рождения. Не стоит давать подслащенные или кислые напитки (см. страницу 24 – Напитки, которых следует избегать), которые могут плохо повлиять на зубы.

Напитки, которых следует избегать

- * Соевые молочные смеси непригодны для младенцев, при кормлении которых используется веганская диета. Возможны длительные побочные эффекты из-за соевой смеси или содержания сахара. Сахар в соевом молоке может привести к кариесу, поэтому важно, чтобы ребенок пил через соску с большим отверстием или из чашки. Повреждения можно свести к минимуму, если давать соевые напитки только во время приема пищи. Соевая смесь не подходит для употребления перед сном. Других соевых напитков нужно избегать, пока ребенку не исполнится 12 месяцев.
- * Детям до 12 месяцев нельзя давать в качестве питья коровье, козье или овечье молоко, поскольку оно не содержит необходимую вашему ребенку комбинацию питательных веществ, но пастеризованное необезжиренное молоко можно использовать для приготовления пищи. После 12 месяцев детям можно давать пастеризованное цельное (необезжиренное) молоко в качестве питья вместе со здоровой пищей.
- * Сладкие, диетические фруктовые пюре, энергетические и газированные напитки, а также пюре и напитки без добавления сахара не подходят для детей до двух с половиной лет. В них содержится мало питательных веществ, и они могут испортить аппетит ребенка, и он больше не будет есть. Кроме того, они вредны для зубов.
- * В ароматизированном молоке и питьевых йогуртах содержится добавленный сахар, и они не подходят для маленьких детей.
- * Измельченные фрукты и травяные напитки не подходят, потому что они обычно подслащаются.
- * В чае и кофе содержатся вещества, которые усложняют усвояемость некоторых питательных веществ, содержащихся в продуктах; кроме того, они действуют как стимуляторы и не имеют пищевой ценности сами по себе. Не давайте детям чай или кофе даже в разбавленном виде.





Помните: если ваш ребенок привык к твердой пище и ночью хочет пить, давайте ему только простую питьевую воду или грудное молоко.

Уход за зубами: важно чистить зубы ребенка, начиная с того момента, когда появится первый зуб. Пользуйтесь мягкой зубной щеткой с небольшой головкой. Для детей моложе трех лет используйте тонкий слой (мазок) фторосодержащей зубной пасты на сухой щетке.

Если вы живете или находитесь в гостях в удаленных районах Шотландии и используете частные источники водоснабжения, необходимо убедиться, что они находятся в хорошем состоянии и защищены от заражения микробами. Эта рекомендация относится к людям всех возрастов, в том числе к детям в период прикорма. Если вы не уверены в том, что используемый частный источник водоснабжения защищен должным образом, всю воду (в том числе используемую для мытья фруктов и овощей, или добавляемую в другую пищу) перед употреблением необходимо вскипятить и остудить.





Каких продуктов следует избегать при прикармливания до шести месяцев

Прикорм до шести месяцев не рекомендуется. Но если вы начинаете давать твердую пищу до шести месяцев, следует избегать следующих продуктов (сюда входят также и ингредиенты готовых продуктов):

- * младенцам и малышам ни в коем случае не следует давать непастеризованное молоко, йогурты или сыры;
- * пастеризованных молочных продуктов (таких как сыр, мягкий сыр, заварной крем, молочные соусы и простой йогурт);
- * молочных продуктов. До 12 месяцев можно давать только грудное молоко или молочные смеси;
- * печени и продуктов из печени (например, паштет);
- * цельных орехов и семян;
- * меда (помните, что мед нельзя давать детям до 12 месяцев);
- * продукты, содержащие клейковину (глютен), такие как пшеница, рожь, ячмень и овес. Она находится в макаронах, сухариках, хлебе, муке и сухих завтраках с содержанием клейковины.



Если вы решили прикармливать ребенка до того, как ему исполнилось шесть месяцев, вам придется заместить грудное молоко или молочные смеси, очень богатые питательными веществами. Поэтому лучше не прикармливать ребенка до шести месяцев или, если вы решили его прикармливать, давать прикорм в очень небольшом количестве. Продукты нужно протереть до мягкой, жидкой консистенции. Ребенку подходят такие продукты, как простой измельченный рис, смешанный с грудным молоком или молочной смесью и поданный в тарелке (а не в бутылочке), протертые овощи, например, морковь или пастернак, или протертые фрукты, например, яблоки, груши или бананы.

До достижения ребенком возраста 6 месяцев все приспособления для кормления с ложки необходимо тщательно мыть горячей мыльной водой и насухо вытирать, мыть в посудомоечной машине либо стерилизовать. Количество еды должно зависеть от аппетита ребенка. Начиная с шестимесячного возраста важно переходить от перетертых продуктов к размятым и продуктам с кусочками, чтобы ребенок привыкал есть с ложки.

Ни в коем случае нельзя прикармливать ребенка до четырех месяцев (17 недель).



Аллергии

У детей повышается вероятность появления аллергии, если в семье были заболевания экземой, астмой, сенной лихорадкой или другими видами аллергии. В таких семьях детей особенно рекомендуется кормить грудью в течение первых шести месяцев. Правильным решением будет начинать вводить в рацион продукты, которые вероятнее всего могут вызвать аллергию, по одному за раз, начиная с небольшого количества, но не раньше, чем ребенку исполнится шесть месяцев, чтобы вы заметили реакцию. К таким продуктам относятся:

- * сельдерей;
- * арахис;
- * орехи;
- * семена;
- * яйца;
- * соя;
- * пшеница (и другие злаки, которые содержат клейковину, например, рожь, ячмень и овес);
- * рыба и моллюски;
- * любое молоко, кроме грудного молока и молочных смесей.



С дополнительной информацией можно ознакомиться на вебсайте Food Standards Scotland – www.foodstandards.gov.scot/consumers/food-safety/food-allergies/allergens

Молочные смеси на основе козьего молока сейчас разрешены к продаже в Великобритании. Однако такие смеси не подходят для малышей, у которых есть аллергия на белок коровьего молока, поэтому их нельзя применять, если это не было предписано медицинским работником.

Если вы добавляете орехи, арахис или семечки, их следует мелко нарезать, чтобы ребенок ими не подавился. Дополнительную информацию о предотвращении удушья см. на стр. 37

Аллергия на арахис

Раньше рекомендовали детям, у которых в семье есть аллергики, избегать арахиса до трех лет. Теперь рекомендации изменились, потому что последние исследования показали, что нет убедительных доказательств того, что это поможет уменьшить риск развития аллергии на арахис у ребенка.

Если среди близких родственников ребенка есть аллергики (если родители, братья или сестры ребенка страдают от астмы, экземы, сенной лихорадки и других типов аллергии), сейчас рекомендуется проконсультироваться с врачом или патронажной медсестрой перед добавлением арахиса в рацион ребенка.

Если уже известно, что у ребенка есть аллергия, например, диагностированная пищевая аллергия или диагностированная экзема, у него повышается риск развития аллергии на арахис. В этом случае вам стоит сначала поговорить с врачом или патронажной медсестрой, чтобы получить рекомендации.

Детям, которые не страдают от аллергии, и среди близких родственников которых нет аллергиков, можно давать измельченный арахис как часть здорового сбалансированного рациона, так же как и другие продукты, которые часто приводят к аллергии (то есть по одному продукту за раз, наблюдая за реакцией).

Нужна помощь? Если вам кажется, что у ребенка произошла реакция на продукты, обратитесь к патронажной медсестре или к врачу (GP). Запишите, что случилось, и не давайте больше ребенку эту еду, если вам не порекомендуют это сделать.

Рецепты

Помните: не добавляйте сахар и соль в пищу для ребенка. Если вы не уверены в своих силах, попросите патронажную медсестру подсказать, где поблизости есть курсы по приготовлению пищи.

Всю пищу, приготовленную по этим рецептам, можно замораживать, если не указано иное. Замораживайте в небольших емкостях, как только еда остынет.

По возможности давайте сезонные фрукты и овощи, так как они обычно дешевле и вкуснее.



Чечевично-картофельное пюре (на 4-5 порций)

50 г (4 десертные ложки) промытой красной чечевицы;
1 средний картофель, очищенный и порезанный на
мелкие ломтики.

Способ приготовления:

- Положите чечевицу в кастрюлю. Добавьте 300 мл воды и доведите до кипения. Накройте кастрюлю крышкой и кипятите на медленном огне в течение 10 минут.
- Добавьте картофель в ту же кастрюлю и готовьте еще 15 минут. Держите на огне до тех пор, пока смесь не станет мягкой. Если смесь начнет прилипать к кастрюле, добавьте воды.
- Слейте жидкость из смеси при помощи сита, но оставьте немного жидкости, чтобы добавить позже.
- Разомните смесь, добавив немного оставшейся жидкости. Если смесь слишком густая, добавьте еще жидкость.

Таблица объемов для жидкостей:

- 1 столовая ложка – 15 мл
- 1 десертная ложка – 10 мл
- 1 чайная ложка – 5 мл



Тушеные яблоки с абрикосами (на 2-3 порции)

1 столовое яблоко, очищенное и измельченное;
5 консервированных абрикосов (с натуральным соком, а не сиропом), порезанных на кусочки;
2 столовые ложки воды.

Способ приготовления:

- Поместите яблоко и абрикосы в кастрюлю с водой и варите на медленном огне, пока фрукты не размякнут. При необходимости добавьте еще воды во время приготовления, чтобы избежать выкипания.
- Хорошо разомните.





Простой томатно-овощной соус (на 8 порций)

Приготовьте этот простой соус к макаронным изделиям.

1 десертная ложка растительного масла;
1 маленькая луковица, очищенная и измельченная;
1/2 красного перца без семян, помытого и измельченного;
1/2 кабачка, помытого и измельченного;
400 г консервированных порезанных помидоров в собственном соку.

Способ приготовления:

- Нагрейте масло и готовьте лук на слабом огне в течение 5 минут до размягчения, постоянно помешивая.
- Добавьте перец и кабачок и готовьте на слабом огне еще 5 минут. Продолжайте помешивать.
- Добавьте помидоры, накройте крышкой и готовьте еще 15 минут или до тех пор, пока овощи не размякнут, периодически помешивая.

Подавать с макаронными изделиями и сыром:

15-20 г (2 десертные ложки) макаронных изделий небольшого размера;
1 чайная ложка тертого пастеризованного обезжиренного сыра чеддер.

Способ приготовления:

- Приготовьте макаронные изделия в соответствии с инструкциями на упаковке.
- Слейте воду и подавайте с двумя десертными ложками томатно-овощного соуса, посыпав сыром.

Вариант: добавьте 200 г (8 унций) рубленой говядины во время обжаривания лука, а дальше следуйте вышеприведенному рецепту, чтобы приготовить соус болоньезе. Это увеличит количество порций.



Сливочное чечевично-овощное карри (на 7 порций)

- 1 десертная ложка растительного масла;**
- 1 маленькая луковица, очищенная и измельченная;**
- 1 маленькая морковь, очищенная и тертая или измельченная;**
- 100 г (8 десертных ложек) разделенной на две части красной чечевицы;**
- 1/2 чайной ложки неострого порошка карри (не в виде пасты);**
- 200 мл воды;**
- 1 маленькая упаковка пастеризованного необезжиренного натурального йогурта.**

Способ приготовления:

- Нагрейте масло и слегка обжарьте лук до размягчения в течение 5 минут.
- Помешивая, добавьте морковь, чечевицу и порошок карри.
- Добавьте воду, помешивайте и доведите до кипения. Накройте крышкой, уменьшите огонь и готовьте в течение 15-20 минут. Постоянно помешивайте (так как блюдо быстро прилипает к кастрюле) и при необходимости добавьте еще немного воды. Смесь должна быть достаточно густой, но не пересушенной.
- Когда чечевица размякнется, снимите ее с огня, добавьте натуральный йогурт, помешивая.
- Хорошо разомните и подавайте с вареным белым рисом.

Вариант: вначале можно добавить в масло вместе с луком маленькую куриную грудку без кожи или искусственное филе, нарезанное мелкими кубиками.



Сливочное чечевично-овощное карри





Запеканка из мяса с картофельным пюре (на 6 порций)

100 г говядины или рубленой баранины, курицы, свинины или искусственного мяса;
1/2 маленькой луковицы, измельченной;
1 маленькая морковь, очищенная и тертая;
1 столовая ложка замороженного гороха;
4 клубня обычного или сладкого картофеля среднего размера, очищенные и разрезанные на четыре равные части;
1-2 столовых ложки пастеризованного обезжиренного молока.

Способ приготовления:

- Поместите фарш и порезанный лук в небольшую сковороду и поджарьте на медленном огне, пока фарш не станет коричневым. Добавьте 2-3 столовые ложки воды и тертую морковь. Накройте и оставьте готовиться на слабом огне в течение 15-20 минут. За 5 минут до окончания приготовления добавьте горох.
- Периодически помешивайте, при необходимости добавляя воду.
- Добавьте к картофелю воду, чтобы она его покрывала, и накройте крышкой. Готовьте до размягчения. При необходимости добавьте еще воды. Потом слейте воду и разомните с 1-2 столовыми ложками молока.
- Когда фарш будет готов, подавайте его с пюре.





Картофельное пюре с овощами (на 4 порции)

2 клубня обычного или сладкого картофеля среднего размера (или одна средняя картофелина и один средний пастернак), очищенные и разрезанные на кубики;

5 маленьких соцветий брокколи или цветной капусты, или зеленая фасоль;

1 зеленый лук, вымытый и порезанный;

Пастеризованное необезжиренное молоко для добавления (по вкусу).

Способ приготовления:

- Отварите картофель (и пастернак, если используется) в кастрюле с кипятком. За 5 минут до окончания приготовления добавьте в кастрюлю брокколи.
- Слейте воду и отложите брокколи в сторону.
- Разомните картофель (и пастернак, если используется). Добавьте молоко/воду для получения однородного пюре. Очень мелко порежьте зеленый лук и добавьте в картофель.
- Подавайте с соцветиями брокколи в качестве гарнира.



Запеканка из мяса
с картофельным
пюре





Пирог с лососем и картофелем (на 3 порции)

100 г филе лосося без кожи;

2 картофелины среднего размера, очищенные и нарезанные кубиками;

6 десертных ложек необезжиренного пастеризованного молока - тертый пастеризованный сыр для аромата.

Способ приготовления:

- Поместите филе лосося в кастрюлю и залейте молоком. Варите на медленном огне, пока кусочки рыбы не начнут легко отделяться с помощью вилки.
- Выньте филе, но не выливайте молоко, чтобы позднее добавить его к картофелю.
- Варите картофель в кастрюле с кипящей водой в течение 10 минут или до размягчения. Слейте воду и разомните картофель с молоком, оставшимся после варки лосося. При необходимости добавьте еще немного молока до достижения нужной консистенции.
- Расслоите рыбу и добавьте к картофелю, – или подавайте отдельно.



Рыбные котлеты (на 9 маленьких котлет)

Смесь из лосося и картофеля (см. ингредиенты в предыдущем рецепте);

1 яйцо, взбитое.

Способ приготовления:

- Добавьте взбитое яйцо к смеси из лосося и картофеля.
- Разогрейте непригораемую сковороду на среднем огне и положите несколько ложек рыбной смеси в сковороду.
- Когда смесь станет золотистой с нижней стороны, переверните на другую сторону. Осторожно нажимайте на золотистую верхнюю часть лопаточкой, чтобы выровнять каждую рыбную котлету.
- Когда обе стороны станут золотистыми, снимите со сковороды и охладите.

Подавать теплыми или холодными. Эту еду хорошо есть руками.

Как следить за тем, чтобы ребенок не подавился едой:

- Всегда находитесь рядом с ребенком, когда он ест;
- Готовьте твердые или волокнистые овощи, такие как зеленая фасоль и морковь, пока они полностью не размягчатся, для того чтобы их можно было есть руками, - не давайте ребенку сырые овощи;
- Поощряйте ребенка жевать, но не давайте ему мелкую пищу. Такую пищу, как целые виноградины или помидоры «черри», нужно разрезать на четыре равные части;
- Не давайте ребенку брать слишком много еды в рот;
- Перед тем как давать очередную порцию еды, убедитесь в том, что рот ребенка пуст. Важно, чтобы ребенок ел в удобном для себя темпе;
- Давайте ребенку есть самостоятельно, чтобы он контролировал ситуацию, и еда не попадала слишком глубоко в рот.

Проконсультируйтесь с патронажной медсестрой, что делать, если ребенок подавился едой. Если у вашего ребенка дополнительные потребности и вам нужна консультация специалиста, обратитесь к логопеду.



Переводы на
другие языки



Легко
читаемый
формат



Британский
язык жестов
(BSL)



Аудио



Крупный
шрифт



Шрифт
Брайля

Более подробная информация, в том числе другие форматы и помощь переводчика:



p hs.otherformats@p hs.scot



0131 314 5300

Организация Public Health Scotland является национальным государственным ведомством Шотландии по улучшению и защите здоровья и благополучия населения Шотландии.

© Public Health Scotland 2023

OGL

Данная публикация лицензирована для повторного использования в соответствии с Открытой государственной лицензией, версия 3.0. Для получения дополнительной информации посетите www.publichealthscotland.scot/ogl

www.nhsinform.scot/readysteadybaby

www.publichealthscotland.scot