



# Смачні страви для немовлят

Простий посібник із введення  
твердого прикорму

Public Health   
Scotland

Fun First Foods: Ukrainian

# Додаткова інформація та ресурси

Більше інформації про відлучення від грудей та перший прикорм можна знайти за посиланнями:

[www.parentclub.scot/topics/food-eating/weaning-first-foods?age=2](http://www.parentclub.scot/topics/food-eating/weaning-first-foods?age=2)



Більше рецептів можна знайти в кулінарних книгах з відлучення від та прикорму у бібліотеці.

Отримайте інформацію про програму «Best Start Foods», яка допомагає сім'ям-учасникам купувати здорові продукти харчування:

[www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods/](http://www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods/)

Більше інформації про догляд за зубами малюка:

[www.child-smile.org.uk](http://www.child-smile.org.uk)

Якщо ви хочете виховувати дитину вегетаріанцем, дуже важливо проконсультуватися з фахівцем, тому обговоріть це питання з патронажним медпрацівником.



# Зміст

Як цей буклет може вам допомогти	2
Що їсти?	6
З чого почати	10
Рухаємося далі	14
Перекуси	18
Що пити малюкові?	22
Продукти, яких слід уникати при відлученні від грудей до 6 місяців	26
Рецепти приготування страв	30





# Як цей буклет може вам допомогти

Всі батьки бажають своїй дитині найкращого дитинства. Те, що їсть і п'є ваша дитина, важливо для її здоров'я як зараз, так і в майбутньому.

Інформація в цій брошурі може суттєво відрізнятись від того, що ви читали раніше, або від того, що ви чули від друзів та рідних. Нові дослідження у сфері вигодовування немовлят ведуться постійно, тому інформація та поради даної брошури ґрунтуються на найновіших результатах. Все заради найкращого дитинства вашого малюка.

## Що таке відлучення?

Відлучення від грудей означає поступове введення різноманітного прикорму на додачу до грудного молока або дитячої суміші, поки дитина не перейде на здорове харчування тими ж стравами, що і решта членів сім'ї. Іноді цей процес називають «переходом на тверду їжу».

Якщо ви годуєте грудьми, слід продовжувати давати дитині грудне молоко разом з твердою їжею. Це піде на користь і вам, і малюкові. Якщо ви годували сумішшю, продовжуйте годувати молоком та твердою їжею. Протягом перших дев'яти місяців більшість поживних речовин раціону дитини надходить з грудним молоком або молочною сумішшю.

Кількість годувань молоком зменшиться, коли дитина почне більше їсти. Діти самі дадуть вам знати, коли будуть готові припинити харчування грудним молоком. Якщо ви даєте немовлятам молочні суміші, після першого дня народження слід перейти на незбиране, пастеризоване коров'яче молоко і поїти дитину з чашки. З часом і ця кількість буде зменшуватися.





## Коли найкраще вводити тверду їжу?

Введення твердої їжі – це важлива віха в розвитку дитини, так само, як перші кроки та перші слова. Воно допомагає дитині дізнатися про текстури, смаки та спільне харчування. Експерти охорони здоров'я рекомендують починати їсти тверду їжу приблизно з 6-місячного віку. Перші 6 місяців дитина отримує всі необхідні поживні речовини з грудного молока (або дитячої суміші), але після 6 місяців їй потрібно більше поживних речовин (наприклад, заліза) ніж може забезпечити молоко. Слід поступово збільшувати різноманітність і кількість твердої їжі, щоб до 12 місяців їжа, а не грудне молоко або молочні суміші, стала основною частиною раціону дитини. Це допоможе дітям рости і розвиватися належним чином.

## Які переваги відлучення від грудей у 6 місяців?

До 6 місяців імунна, травна система та нирки дитини все ще розвиваються. Зачекайте до 6 місяців, доки системи достатньо розвинуться, щоб впоратися з твердою їжею. Заранне відлучення може вплинути на здоров'я дитини в довгостроковій перспективі. У 6 місяців відлучення відбувається легше, оскільки дитину можна підгодовувати м'якими нарізаними продуктами або пюре. Не потрібно готувати з усього пюре. Миски та ложки більше не потрібно стерилізувати.

## **А як щодо важчих дітей – чи потрібен їм твердий прикорм раніше?**

Насправді не має значення, яку вагу мала ваша дитина при народженні – травна система, імунна система та нирки немовлят розвиваються з однаковою швидкістю незалежно від ваги малюка. Не потрібно вводити тверду їжу раніше тільки тому, що ваш малюк важить більше, ніж інші діти його віку. Якщо дитина здається постійно голодною, можливо, у неї стрибок росту; в такому випадку додаткового грудного годування або дитячої суміші буде достатньо, щоб її нагодувати. Навіть якщо ваша дитина почала прокидатися вночі, немає жодних доказів, що раннє відлучення від грудей буде на користь. Якщо ви не впевнені, як вчинити, проконсультуйтеся з медпрацівником.

## **Моя старша сестра відлучила своїх дітей від грудей у 4 місяці, і з ними все гаразд – чому мені так не можна?**

Відлучення від грудей з 4 місяців було рекомендовано протягом багатьох років, але теперішні рекомендації – близько 6 місяців – підтримані Науково-консультативним комітетом з питань харчування та урядом Шотландії. Можливо, ви не побачите негайної різниці в здоров'ї вашої дитини та дітей, яких відлучили раніше, але повірте, що дає дитині найкращий шанс на міцне здоров'я протягом усього життя.

Якщо за медичними показаннями вам рекомендовано відлучити дитину від грудей до 6 місяців, існує ряд продуктів, яких слід уникати. Список цих продуктів див. на стор. 26.



## Недоношені діти

Якщо ваша дитина народилася передчасно, зверніться до педіатра, медпрацівника або дитячого дієтолога за порадою про найкращу дієту.

## Як дізнатися, коли дитина готова до твердого прикорму?

Кожна дитина індивідуальна, але існують певні ознаки того, що ваша дитина готова до переходу на тверду їжу, а саме:

- \* Вона вміє сидіти та тримати голову рівно.
- \* Вона може впевнено простягнути руку і схопити річ; наприклад, подивитися на іграшку, взяти її і самостійно піднести до рота.
- \* Якщо вашому малюкові близько 6 місяців і вміє це виконувати, ви можете дати йому ложку пюре та подивитися, як він впорається з нею. Немовлята, які не готові, будуть виштовхувати їжу назад, так що у них буде більше їжі на обличчі, ніж у роті. Спробуйте запропонувати ложку знову через день або два і почекайте, поки малюк не почне ковтати.

Якщо протягом дня за дитиною доглядає хтось інший, це не повинно впливати на її відлучання від грудей. Доглядачі мають знати, чи їсть ваша дитина порізану їжу і як безпечно нарізати її, бажано соломкою. Також дуже важливо, щоб члени сім'ї, друзі, персонал дитячого садка або няня, яка доглядає за вашою дитиною, знали, що дитину потрібно постійно контролювати і не відходити від неї, доки вона не проковтне всю їжу.

Пам'ятайте, що цей буклет містить найновішу інформацію про відлучення від грудей. Ви можете поділитися нею з тими, хто допомагає доглядати за вашою дитиною.

# Що їсти ?

Відлучення від грудей – це час для вивчення продуктів і звикання до їжі.

Ваша дитина навчиться, що:

- \* страви бувають різних кольорів, смаків і текстур
- \* деяку їжу їдять з ложки, а інші можна тримати і їсти руками
- \* деякі напої п'ють з чашки.

- \* Слід продовжувати грудне вигодовування або годування сумішшю (перше молоко на основі сироватки) та поступово вводити твердий прикорм. Пропонувати тверду їжу малюкові слід тоді, коли він спокійний і в гарному настрої. Спочатку можна спробувати тверду їжу після звичайного годування.

Слід щодня їсти продукти з наступних п'яти груп:

## **Картопля або макарони, рис, хліб та інші продукти з крохмалем**

Ці продукти – важливе джерело енергії, вітамінів і мінералів і повинні складати основну частину раціону дитини. До цієї групи також належать пластівці для сніданку з низьким вмістом цукру, солодка картопля, каші, локшина, кускус, батат, банани та лаваші.





## Фрукти та овочі

Хороше джерело клітковини, вітамінів і мінералів, необхідних для здоров'я вашого малюка. Вони повинні бути основною частиною раціону вашої дитини. Можна давати свіжі, консервовані, сушені та заморожені фрукти та овочі. Якщо ви купуєте консервовані фрукти, вибирайте їх в натуральному соку, оскільки це краще для зубів дитини, ніж консерви в сиропі. Якщо ви купуєте консервовані овочі, купуйте ті, що не містять солі.

М'які фрукти та варені овочі – ідеальні перші страви. Можна розім'яти банан, грушу або варену моркву чи броколі. Також можна дати їх дитині нарізаними соломкою як перекуси.

Щоб дитина не вдавилась, слід:

- \* спершу вибрати всі кісточки
- \* невеликі фрукти та овочі, наприклад, помідори черрі та виноград, розрізати на чотири рівні частини
- \* нарізати великі фрукти скибочками, а не шматочками.



Щоб навчити дитину їсти фрукти та овочі, їжте їх самі. Дитина любить копіювати батьків.

## М'ясо, риба, яйця, боби, горіхи та інші немолочні джерела білків

Ці продукти важливі для росту і розвитку дитини і включають нежирне м'ясо, білу рибу, жирну рибу (наприклад, свіжу скумбрію, лосось і консервовані сардини), куряче м'ясо, яйця, горіхи, особливо арахіс, і бобові (квасолю, горох, сочевицю та ін.). Соєве м'ясо і тофу також є хорошими джерелами білка. Не годуйте дітей переробленим м'ясом, таким як бекон або ковбаси, оскільки в них багато солі.



## Пастеризоване жирне молоко та інші молочні продукти

Ці продукти містять кальцій, необхідний для міцних кісток і зубів. Вони також забезпечують дитину енергією, білком, вітамінами та мінералами. Молочні продукти, наприклад, сир і йогурт, виготовляються з молока. Перевірте, чи ви використовуєте пастеризовані молочні продукти з високим вмістом жиру, такі як звичайний йогурт з високим вмістом жиру, повножирні кисломолочні продукти та пастеризоване коров'яче молоко з високим вмістом жиру, коли готуєте, наприклад, сирний соус, заварний крем, рисовий пудинг і манну кашу.



## Жири

У немовлят до 2 років шлунок менший, ніж у старших дітей та дорослих. Їм необхідна висококалорійна їжа, тому вони потребують більше повноцінних жирів у раціоні. Після 2 років вони можуть поступово переходити на дієту зі зниженим вмістом жирів, як і решта членів сім'ї. Використовуйте рослинні олії, такі як оливкова або соняшникова, для приготування їжі, а також рослинний маргарин (наприклад, соняшниковий) для хліба або тостів.



## Безпечність харчових продуктів

- \* Мийте руки перед приготуванням їжі та мийте руки дитині перед їжею.
- \* Переконайтеся, що зона приготування їжі чиста. Не підпускайте до цієї зони домашніх тварин.
- \* Протирайте стіл чистим полотенцем до і після годування. Мийте всі миски, ложки, чашки для годування та інший посуд, в гарячій мильній воді. Можна мити їх в посудомийній машині.
- \* Ретельно мийте всі фрукти та овочі. Це стосується і запакованих продуктів.
- \* Переконайтеся, що все м'ясо добре приготоване. Особливо це стосується курячого і м'ясного фаршу.
- \* Обов'язково перемішуйте і перевіряйте підігріту їжу, перш ніж давати її малюкові.
- \* Переконайтеся, що ви не їсте продукти, термін придатності яких минув. Дотримуйтеся вказаних на етикетках інструкцій.
- \* Зберігайте приготовану їжу в холодильнику (нижче 5°C) і з'їжте її протягом двох днів.
- \* Ретельно розморожуйте заморожені продукти перед повторним розігріванням і не заморожуйте залишки їжі.
- \* Їжу слід підігрівати, поки вона не стане гарячою, а потім охолодити перед тим, як давати її дитині. Підігрівайте лише ту кількість їжі, яка вам потрібна. Викидайте нез'їдену розігріту їжу.
- \* Яйця повинні бути проштамповані знаком Британського Лева. Лише варені яйця не штампуються знаком Британського Лева.

# З чого почати

## Початок прикорму

Експерти в галузі охорони здоров'я рекомендують починати твердий прикорм приблизно з 6-місячного віку, коли малюк виявляє ознаки готовності до неї (див. стор. 5). Виберіть час дня, коли ви і ваша дитина спокійні. Немає правильного способу, є лише той, який підходить вам і вашій дитині. Через пару тижнів ви знайдете модель, яка влаштує вас обох. Вам знадобиться нагрудник для дитини, м'яка ложка і миска (чисті, але їх не потрібно стерилізувати, якщо дитині більше 6 місяців). Вашому малюкові може бути зручніше брати їжу, нарізану соломкою, з чистого стола або з таці.

## Чого очікувати

Їсти – весело, і ваш малюк теж так навчиться! Не надто переймайтеся через безлад. Перші кілька разів малюк може виплюнути їжу – це цілком нормально, просто зачекайте і спробуйте знову наступного дня. Деякі діти швидко звикають до твердої їжі, а інші – довше. Можливо, вам доведеться пропонувати нову їжу багато разів, перш ніж її приймуть. Багато немовлят спочатку повільно їдять; будьте терплячі і дозвольте їм їсти у власному темпі.

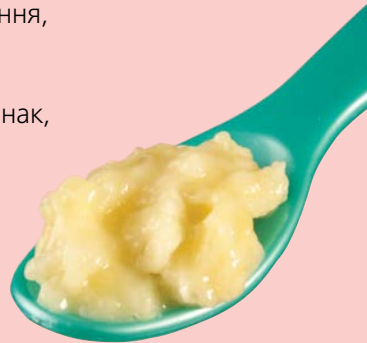
**Пам'ятайте:** Ваша дитина може відчувати, як ви себе почуваєте. Якщо ви спокійні, ваша дитина швидше за все розслабиться.



## Перші страви

Пропонуємо спробувати такі перші страви:

- \* Готуйте пюре для здорового сімейного харчування, якщо можливо – не додавайте цукор і сіль.
- \* Пюре з варених овочів, таких як морква, пастернак, ріпа, броколі, кабачки або цвітна капуста.
- \* Фруктове пюре, наприклад, банан, тушковане яблуко або груша.
- \* Невеликі шматочки м'яких фруктів або варених овочів, таких як диня або морква.
- \* Тости, хліб, пітта або лаваш.
- \* Пастеризований сир, яєчня/круто зварені яйця або шматочки вареної риби, які дитина може взяти в руки (обов'язково видаляйте всі кістки з вареної риби).
- \* Арахісове масло з низьким вмістом солі, але проконсультуйтеся з лікарем, якщо в сім'ї є випадки алергії на арахіс або якщо у вашої дитини алергія. Якщо у родині є алергії, будь ласка, перегляньте сторінки 28 і 29.
- \* Звичайний дитячий рис або інша крупа, змішана зі звичним харчуванням (зцідженим грудним молоком або сумішшю) – завжди в мисці, а не в пляшечці. Якщо вашій дитині 6 місяців або більше, пастеризоване коров'яче молоко з високим вмістом жиру можна змішувати з кашами, але не пити до 12-місячного віку. Додаткову інформацію про напої ви знайдете на сторінці 22.



**Бананове пюре**

Деякі з цих продуктів не рекомендується давати дитині до 6 місяців. Якщо ви вирішили відлучити дитину від грудей до 6 місяців, ви знайдете більше інформації на сторінці 26.

## Як часто і скільки?

- \* Почніть з невеликої кількості їжі за один прийом щодня, у вигляді пюре або їжі соломкою, і поступово збільшуйте кількість.
- \* Слідкуйте за потребами дитини, годуйте її, коли вона голодна, і зупиняйтесь, коли вона наїлась, наприклад, коли вона закриває рот або відвертає голову.
- \* Не забувайте, що грудне молоко або молочні суміші залишаються найважливішою частиною дитячого раціону до 9 місяців, і спочатку вони питимуть звичну їх кількість.
- \* Поступово збільшуйте кількість їжі.
- \* Орієнтуйтеся на апетит дитини, наприклад, вона може захотіти кілька чайних ложок пюре або кілька шматочків їжі.
- \* Заохочуйте дитину їсти самостійно пальчиками, як тільки вона виявить до цього інтерес.
- \* Пропонуйте дитині різноманітні продукти і текстури, особливо овочі та фрукти.
- \* Не змушуйте їх їсти, якщо вони не хочуть, спробуйте пізніше.



- \* Ніколи не додавайте цукор, мед або сіль в їжу для дитини. Сіль може перевантажити нирки малюка. Цукор може завдати шкоди зубам і не містить необхідних поживних речовин.
- \* Штучні підсолоджувачі не підходять для немовлят і маленьких дітей. Якщо ваша дитина їсть ті ж страви, що і вся сім'я, всім буде корисна менша кількість солі та цукру. Більше про сімейні страви читайте на сторінці 19.
- \* Не наливайте у пляшечку дитини напої, оскільки вона насититься, з'їсть менше їжі і не отримає всіх необхідних поживних речовин.

**Ніколи не залишайте дитину саму за столом, щоб вона не вдавилася.**



Починаючи давати дитині тверду їжу, посадіть її зручно, щоб вона сиділа і дивилася прямо перед собою. Високий стільчик забезпечить їм хорошу підтримку і допоможе не вдавнитися. Ваш малюк може їсти пальчиками. Ніколи не залишайте немовлят під наглядом дітей або недосвідчених дорослих. Переконайтеся, що той, хто годує вашу дитину, знає, що їй можна їсти, ніколи не залишає її без нагляду і стежить, щоб вона проковтнула всю їжу. Переглянути відео та поради, як допомогти дитині, яка вдавилася, можна за посиланнями: [www.nhs.uk/choking-baby](http://www.nhs.uk/choking-baby) та/або [www.redcross.org.uk/What-we-do/First-aid/Baby-and-Child-First-Aid/Choking-baby](http://www.redcross.org.uk/What-we-do/First-aid/Baby-and-Child-First-Aid/Choking-baby)



# Рухаємося далі

Після того, як малюк звик їсти кілька продуктів, настав час переходити до наступних:

- \* Більше прийомів їжі – перехід від твердої їжі один раз на день до двох і трьох разів на день. До 12 місяців ваш малюк, ймовірно, буде їсти три рази на день і ще два рази перекушувати між прийомами їжі.
- \* Більше страв - давайте дитині страви з кожної групи продуктів (див. стор. 6-8).
- \* Більше текстури – від пюре до грудочок і від грудочок до фаршу, від м'якої їжі соломкою до більш твердої їжі соломкою. Змішування нової їжі зі знайомою, наприклад, додавання вареної сочевиці до морквяного або пастернакового пюре, може доопомогти.
- \* Більше поживних речовин – оскільки потреба дитини в залізі та інших важливих поживних речовинах зростає. Додаткову інформацію дивіться на сторінці 17.
- \* Набуваємо нового досвіду – вчимося пити з чашки і самостійно їсти різноманітну їжу соломкою.

Цей процес має відбуватися у власному темпі вашої дитини. Деяким малюкам потрібно лише кілька ложечок або кілька кулачків їжі. Дозвольте дитині вибрати, скільки і чого вона хоче з'їсти з тарілки, але не тримайте її у високому стільчику більше 20 хвилин.

## Більше страв

Коли малюк буде готовий, переходьте від твердої їжі один раз на день до двох і трьох разів на день. Тверді страви пропонуйте дитині разом зі звичною їжею. З їжею ви можете дати їй і чашку води з-під крана.

Пам'ятайте, що всі малюки різні. Ваша дитина дасть вам знати, скільки вона хоче їсти, і кількість може змінюватися кожного дня. Типовий денний раціон харчування 10-12-місячної дитини може бути таким:

Сніданок	Каші з низьким вмістом цукру (пшеничне печиво, звичайна охолоджена гаряча вівсяна каша) з грудним молоком, дитячою сумішшю або пастеризованим жирним коров'ячим молоком (якщо дитині 6 місяців і більше) Фрукти – м'які фруктові шматочки
Обід	Подрібнена їжа або пюре, їжа соломкою, наприклад: <ul style="list-style-type: none"><li>• яєчня або запечена квасоля зі скибочками тостів</li><li>• <b>або</b> домашній морквяний суп з кусочками хліба</li><li>• <b>або</b> макарони з томатно-овочевим соусом</li><li>• <b>та/або</b> нарізаний/розім'ятий банан і нежирний йогурт без добавок.</li></ul>
Вечеря	Подрібнена їжа або пюре, їжа соломкою, наприклад: <ul style="list-style-type: none"><li>• тунець і макарони (в олії або воді) з солодкою кукурудзою</li><li>• <b>or</b> картопляне пюре з сиром та броколі</li><li>• <b>або</b> м'ясний фарш/сочевиця з картопляним та морквяним пюре</li><li>• <b>та/або</b> кілька шматочків свіжих або консервованих у соку мандаринів.</li></ul>

Грудне молоко або молочні суміші залишаються основним джерелом поживних речовин протягом перших дев'яти місяців, а після цього ваша дитина поступово почне вживати іншу поживну тверду їжу.



Зі збільшенням кількості їжі, малюкові буде потрібно менше звичного молока. Однак, слід продовжувати грудне годувати стільки, скільки ви бажаєте, або ваша дитина повинна пити близько 500-600 мл дитячої суміші на день до 12 місяців.

## Більше текстури

Корисно давати дитині їжу з грудочками. Їжа буває різної текстури, і ці продукти навчають дитину жувати. Спробуйте їжу соломкою, наприклад, приготовані морквяні палички або невеликі шматочки скоринки чи тосту.

## Вітаміни

- \* Щоденний прийом вітаміну D, особливо в осінньо-зимовий період рекомендується всім людям віком від 5 років включно.
- \* Немовлята та діти від народження до 4 років повинні отримувати 10 мікрограмів (мкг) вітаміну D на день протягом року, якщо тільки вони не випивають 500 мл або більше суміші на день.
- \* У Шотландії вітаміни «Healthy Start», що містять вітамін D, безкоштовні для всіх вагітних жінок. Добавки з вітаміном D доступні безкоштовно для жінок, які годують груддю, та дітей віком до 3 років.

Більш детальну інформацію ви можна отримати у медичного працівника.



## Залізо

Залізо необхідне для розвитку вашої дитини, а з віком немовлята потребують додаткового заліза в раціоні. Регулярно давайте дітям продукти, багаті на залізо, такі як:

- \* Всі види м'яса, рибні консерви або яйця. Використовуйте фарш для таких страв, як вівчарський пиріг (див. розділ з рецептами). Печінка містить багато заліза, але її не слід їсти частіше одного разу на тиждень, оскільки в usq занадто багато вітаміну А.
- \* Пластівці з низьким вмістом цукру та додаванням заліза. Сочевиця, квасоля та зелені овочі також містять залізо. Клітковина може бути занадто ситною для маленьких шлуночків немовлят і малюків до 2 років. Вони можуть втратити апетит до молока та їжі. Тому вам слід давати дітям різні види хліба, макаронних виробів, рису та каш і не давати занадто багато продуктів з цільнозернового борошна/цільнозернових сортів круп.
- \* Суміші для подальшого харчування продаються як хороше джерело заліза, але експерти сходяться на думці, що вони не дають ніякої користі і не є необхідними.



Намагайтесь не давати дитині фруктові пюре або напої, шоколад, цукерки, чіпси і кукурудзяні чіпси, смажену у фритюрі їжу, печиво в шоколаді, тістечка, чай і каву. Вони, як правило, містять багато жиру, цукру і солі та мало вітамінів.



# Перекуси

Коли ваша дитина підростає до першого дня народження, можна очікувати, що вона буде щодня їсти різні продукти з усіх харчових груп, таких як:



**Простий томатно-овочевий соус**

- \* 3-4 порції різноманітних фруктів та овочів щодня
- \* 3-4 порції їжі з крохмалом щодня, наприклад, картоплі, хліба, рису
- \* 2 порції білка, наприклад, м'ясо, риба, яйця, бобові
- \* 2-3 порції пастеризованих молочних продуктів, таких як молочний пудинг, йогурт, сир.

Давайте яйця та арахісове масло кілька разів на тиждень, щоб не викликати алергію.

Коли ваша дитина підросте, їй можуть бути потрібними перекуси між прийомами їжі, наприклад:



- \* маленькі бутерброди з арахісовим маслом
- \* огірки соломкою або скибочки фруктів
- \* хліб з пастеризованим сиром або хумусом.

Не забувайте дозволяти дитині вибирати, скільки і чого вона хоче з'їсти з того, що на тарілці.

## Разом з сім'єю

Їжа разом з дитиною забезпечить їй компанію, допоможе розвинути соціальні навички та заохотить до хороших звичок з раннього віку. Діти їдять повільніше та безладно, але наберіться терпіння. Спільні сімейні трапези без відволікання на телевізор сприяють формуванню правильних харчових звичок.

- \* Старайтеся їсти в один і той самий час кожного дня, тоді дитина знатиме, чого очікувати, і напевно їстиме із задоволенням.
- \* Приготуйте щось, що буде їсти вся родина.
- \* Не додавайте сіль або цукор під час приготування їжі (в тому числі підливи та бульйонні кубики) – вам всім буде корисно вживати менше солі та цукру.
- \* Не купуйте готові страви і продукти з високим вмістом солі та цукру.
- \* Заохочуйте малюка їсти самостійно.
- \* Посміхайтесь і розмовляйте з дитиною.
- \* Діти копіюють харчові звички своїх батьків, тому не забувайте подавати хороший приклад.



Зведіть до мінімуму солодкі продукти, пропонуйте їх рідко та ніколи не пропонуйте між прийомами їжі. Не використовуйте їжу як покарання чи винагороду.

## Готове дитяче харчування

Іноді зручно використовувати баночки або пакети з дитячим харчуванням, але не заміняйте ними домашню їжу. Домашня їжа різноманітніша за текстурою і навчить їсти шматочки.

Якщо ви купуєте дитяче харчування:

- \* Обирайте продукти, на етикетці яких зазначено, що вони не містять доданого цукру. Також зверніть увагу на наступні слова на етикетці, які позначають різновиди цукру: мед, сахароза, глюкоза, мальтоза, декстроза, фруктоза, гідролізований крохмаль, кукурудзяний або маїсовий сироп, патока, цукор-сирець/коричневий цукор, патока і концентрований фруктовий сік. Пам'ятайте, що мед не можна давати дітям до 12 місяців.
- \* Переконайтеся, що термін придатності продуктів не закінчився і упаковка ціла.
- \* Підігрівайте лише необхідну кількість і викидайте їжу, яку дитина не з'їла. Не дозволяйте дітям брати до рота закрукти від пакетів дитячого харчування.
- \* Смоктання пюре з пакетика сприяє тому, що їжа та напої застрягають між передніми зубами, що підвищує ризик розвитку карієсу. Якщо ви купуєте дитяче харчування, не забувайте висипати страву в миску і годувати дитину з ложки.
- \* Куплене дитяче харчування, як правило, набагато дорожче, ніж власне приготування їжі.
- \* На деяких продуктах дитячого харчування на етикетці може бути написано «для дітей з 4 місяців», але експерти в галузі охорони здоров'я сходяться на думці, що приблизно 6 місяців – найбезпечніший вік для початку введення твердої їжі.

## Чи є продукти, які не можна давати?

- \* Мед, сіль і цукор не можна давати немовлятам до 12 місяців.
- \* Цілісних горіхів, в тому числі арахісу, слід уникати до 5 років, оскільки існує ризик ними вдавитися (дрібно нарізаний арахіс давати дітям можна, див. стор. 29 для порад щодо арахісу).
- \* До 16 років не слід їсти м'яса акули, марліна та риби-меч. Це пов'язано з рівнем ртуті в цій рибі, яка впливає на нервову систему немовляти/дитини, яка розвивається. Інші види риби та моллюсків підходять приблизно з 6-місячного віку, але сирі моллюски не можна давати немовлятам, оскільки це підвищує ризик харчового отруєння.
- \* Не варто давати немовлятам знежирену, низькокалорійну або багату на клітковину їжу, оскільки їм потрібна їжа, яка забезпечує велику кількість калорій і поживних речовин у невеликій кількості їжі, а не багато їжі з високим вмістом клітковини.
- \* Немовлятам і дітям не слід вживати сире, непастеризоване молоко і молочні продукти, такі як сир з непастеризованого молока, через підвищений ризик харчових отруєнь.



Як змусити дитину спробувати нову їжу? Пробувати, пробувати і ще раз пробувати – це найкращий спосіб. Чим більше вони пробують нову їжу і чим частіше бачать, як її їдять інші члени сім'ї, тим більша ймовірність того, що вони будуть її їсти!





# Що Що пити малюкові?



## Молоко

- \* Грудне молоко або молочні суміші повинні бути основною їжею вашої дитини приблизно до 9 місяців. Грудне вигодовування корисне для вас і дитини доти, доки ви його продовжуєте. Склад грудного молока змінюється в міру того, як ваша дитина росте, та пристосовується до її потреб.
- \* Суміші для подальшого годування, які продаються для дітей після 6 місяців, не рекомендуються та не потрібні. Початкова молочна суміш (суміш на основі молочної сироватки) – найкращий вид суміші для вашої дитини до 12 місяців.
- \* Для немовлят на штучному вигодовуванні коров'яче молоко (тільки жирне і пастеризоване) має стати основним напоєм після 12 місяців. Більше інформації про інші молочні продукти дивіться на стор. 24. Після 6 місяців ви також можете додавати пастеризоване коров'яче молоко з високим вмістом жиру в каші та інші страви, наприклад, соуси та пудинги. Ви можете давати дітям продукти, виготовлені з пастеризованого жирного коров'ячого молока, такі як йогурт і кисломолочні продукти. Напівзнежирене, знежирене і одновідсоткове молоко не підходить для немовлят і дітей молодше 2 років.

Свіжі фруктові соки є хорошим джерелом вітаміну С, але містять цукор, який може викликати карієс. Вони також мають високу кислотність, а кислі напої можуть руйнувати зуби дитини. Тому фруктові соки слід давати в невеликих кількостях (не більше половини склянки), несолодкими і розведеними (одна частина соку на одну частину води). Їх слід давати під час їжі тільки в чашці, а не в пляшечці для годування.



Вода – найкращий напій, який можна давати дитині на додаток до звичайного харчування, і це єдиний напій, безпечний для зубів, між прийомами їжі. Давайте дітям водопровідну воду, оскільки мінеральна, підсолоджена, ароматизована або газована вода містить забагато солі та мінералів для немовлят. Для немовлят віком до 6 місяців водопровідну воду слід спочатку прокип'ятити та охолодити. Інформацію про приватне водопостачання див. на стор. 25.

## Чашки

З 6 місяців слід продовжувати годувати дитину грудьми, як зазвичай, пропонуючи водопровідну воду в чашці під час їжі, якщо ви відчуваєте, що дитина цього потребує. Якщо ви годуєте дитину сумішшю, ви можете давати їй воду з-під крана або звичайну суміш у чашці з 6 місяців. Дитині може бути потрібна допомога тримати чашку, поки вона не зможе робити це самостійно.

Малюк може обливатися, коли навчається пити з чашки, але йому потрібно навчитися ковтати, а не смоктати. Якщо чашка має кришку, переконайтеся, що вода може витікати, якщо перевернути її догори дном; це так звана чашка з вільним витіканням. Безкоштовні чашки видаються в рамках програми «Посмішка дитини». Чашки-непроливайки (клапанні) змушують дитину смоктати, а не ковтати, їх не потрібно використовувати. Смоктання може опосередковано призвести до проблем з мовленням.

Напої з пляшечки частіше призводять до проблем із зубами, оскільки напій залишається в роті довше, ніж коли п'єш з чашки. За винятком періоду грудного вигодовування, намагайтеся, щоб до свого першого дня народження дитина пила **тільки** з чашки (і більше не використовувала пляшечки). Не давайте дітям підсолоджені напої (див. стор. 24 - Напої, яких слід уникати), які можуть завдати шкоди їхнім зубам.

## Напої, яких слід уникати

- \* Соєві суміші не підходять для немовлят на веганській дієті. Цукор, що міститься в соєвому молоці, може викликати карієс, тому важливо, щоб немовлята пили з чашки або пляшечки зі швидким потоком. Шкоду можна звести до мінімуму, якщо вживати соєві напої лише під час їжі. Соєва суміш не підходить як напій перед сном. Інших напоїв на основі сої слід уникати, поки дитині не виповниться 12 місяців.
- \* Не можна давати дитині коров'яче, козяче або овече молоко в якості напою до 12-місячного віку, оскільки вони не мають правильного співвідношення поживних речовин, але з ними можна готувати страви, якщо це пастеризоване жирне молоко. Після 12 місяців можна давати дітям пастеризоване незбиране (жирне) молоко в якості напою разом зі здоровим харчуванням.
- \* Солодкі, дієтичні або фруктові пюре без доданого цукру, енергетичні та газовані напої не підходять для немовлят і дітей молодшого віку. Вони містять мало поживних речовин і насичують дитину, а це означає, що вона погано харчується. Вони також шкідливі для зубів.
- \* Ароматизовані молочні та йогуртові напої містять доданий цукор і не підходять для маленьких дітей.
- \* Дитячі фруктові та трав'яні напої не підходять, оскільки вони зазвичай підсолоджені.
- \* Чай і кава містять речовини, які перешкоджають засвоєнню дитиною деяких поживних речовин з їжі, діють як стимулятори і самі по собі не мають поживної цінності. Не давайте дитині чай або каву, навіть у розведеному вигляді.




**Пам'ятайте:** Якщо ваша дитина добре засвоїла тверду їжу і хоче пити вночі, давайте їй лише звичайну воду з-під крана або грудне молоко.

**Догляд за зубами:** Важливо почати чистити зуби дитини, як тільки у неї з'являється перший зуб. Користуйтеся м'якою зубною щіткою з маленькою головкою. Для дітей до 3 років досить мазка фторвмісної зубної пасти на суху щітку.

Якщо ви живете або відвідуєте віддалену або сільську місцевість у Шотландії і користуєтеся приватним водогonom, слід переконаватися, що воно добре контролюється і захищене від мікробного забруднення. Ця порада актуальна для будь-якого віку, в тому числі для дітей, яких відлучають від грудей. Якщо ви не впевнені, що ваше приватне джерело безпечне, всю воду (в тому числі ту, що використовується для миття фруктів і овочів або додається в інші продукти харчування) слід кип'ятити і охолоджувати перед вживанням.





# Продукти, яких слід уникати при відлученні від грудей до 6 місяців

Відлучення від грудей до 6 місяців не рекомендується. Однак, якщо ви починаєте давати тверду їжу до 6 місяців, слід уникати наступних продуктів (це стосується і інгредієнтів готових кормів):

- \* непастеризованого молока, йогуртів та сирів. Не слід давати немовлятам або дітям будь-якого молодшого віку:
- \* пастеризовані молочні продукти (наприклад, сир, сиркову масу, заварний крем, молочні соуси та йогурт)
- \* молочні продукти. До 12 місяців слід давати тільки грудне молоко або молочну суміш
- \* печінку та продукти з неї (наприклад, паштет)
- \* цільні горіхи та насіння
- \* мед (пам'ятайте, що мед не можна давати дитині до 12 місяців)
- \* продукти, що містять глютен, такі як пшениця, жито, ячмінь і овес. Це такі продукти як макарони, сухарі, хліб, борошно та сухі сніданки з глютенном.



Якщо ви вирішите відлучити дитину від грудей до 6 місяців, слід замінити грудне молоко або молочну суміш, які мають дуже високий вміст поживних речовин. Тому краще не відлучати дитину раніше 6 місяців, а якщо відлучаєте, то давайте дуже маленькі порції. Продукти доведеться пюрувати до однорідної рідкої консистенції. Підходящою їжею є звичайний дитячий рис, змішаний з грудним молоком або дитячою сумішшю і поданий в мисці (ніколи не в пляшечці), пюре з овочів, наприклад, моркви або пастернаку, або пюре з фруктів, наприклад, яблука, груші або банана.

Все обладнання для годування з ложечки необхідно ретельно мити гарячою мильною водою і добре висушувати, мити в посудомийній машині, або стерилізувати, поки дитині не виповниться 6 місяців. Кількість їжі, яку ви даєте, повинна відповідати апетиту дитини. Важливо переходити від пюре до пюре і більш грубої їжі з 6 місяців, коли дитина звикає їсти з ложки.

Немовлят не можна відлучати від грудей раніше 4 місяців (17 тижнів).



## Алергічні реакції

Немовлята більш схильні до розвитку алергії, якщо в сім'ї є випадки екземи, астми, сінної лихоманки або інших видів алергії. Для таких сімей особливо рекомендується виключно грудне вигодовування протягом перших 6 місяців. Рекомендується вводити продукти, які найчастіше викликають харчову алергію, по одному, починаючи з невеликої кількості, і не раніше, ніж вашій дитині виповниться 6 місяців, щоб ви могли помітити будь-яку реакцію. Це такі продукти як:

- \* селера
- \* арахіс
- \* горіхи
- \* насіння
- \* яйця
- \* соя
- \* пшениця (та інші зернові, що містять глютен, такі як жито, ячмінь і овес)
- \* риба та молюски
- \* будь-яке молоко, крім грудного або дитячої суміші.



Для отримання додаткової інформації відвідайте веб-сайт Агентства харчових стандартів: [www.food.gov.uk/safety-hygiene/food-allergy-and-intolerance](http://www.food.gov.uk/safety-hygiene/food-allergy-and-intolerance)

Дитячі суміші з козячого молока тепер дозволені до продажу у Великій Британії. Однак, молочні суміші з козиного молока не підходять для дітей з алергією на білки коров'ячого молока, тому їх не слід давати їм, якщо тільки це не рекомендовано лікарем.

Якщо ви починаєте давати горіхи, арахіс або насіння, їх слід мілко подрібнити, щоб малюк не вдавився. Більше про те, що робити, щоб дитина не вдавилася, можна знайти на зворотному боці сторінки.

## Алергія на арахіс

Раніше дітям із сімейною історією алергії радили не їсти арахіс до 3 років. Зараз ця порада змінилася, оскільки останні дослідження показали, що немає чітких доказів того, що це допоможе знизити ризик розвитку алергії на арахіс у вашої дитини.

Для дітей, у найближчих родичів яких алергія (якщо батьки, брати чи сестри дитини страждають на астму, екзему, поліноз або інші види алергії), робоча порада полягає в тому, що перед тим, як вводити арахіс у раціон дитини, слід проконсультуватися зі своїм лікарем або медичним працівником.

Якщо вже відомо, що у вашої дитини алергія, наприклад, діагностована харчова алергія або діагностована екзема, то вона має вищий ризик розвитку алергії на арахіс. У цьому випадку вам слід спочатку звернутися за порадою до свого лікаря або патронажного медпрацівника.

Дітям, які не страждають на алергію і не мають алергічних захворювань у сім'ї, подрібнений арахіс можна вводити як частину здорового, збалансованого харчування так само, як і інші продукти, що зазвичай викликають алергію (тобто по одному за раз та слідкувати, щоб не було алергії).

**Потрібна допомога?** Якщо ви вважаєте, що у вашої дитини алергія на їжу, зверніться до медпрацівника або лікаря. Запишіть, що сталося, і не давайте цю їжу знову, якщо вам не порекомендують.

# Рецепти приготування страв

**Пам'ятайте:** Готуйте дитячу їжу без цукру та солі. Якщо ви не вмієте готувати, запитайте у медпрацівника про кулінарні курси у вашому районі.

Усі рецепти підходять для заморожування, якщо не вказано інше. Заморозьте страви в невеликих контейнерах, як тільки їжа охолоне.

Готуйте сезонні фрукти та овочі, коли можливо, оскільки вони, як правило, дешевші та смачніші.



## Пюре з сочевиці та картоплі (4-5 порцій)

50 г (4 десертні ложки) промитої червоної сочевиці  
1 середня картоплина, почищена та нарізана невеликими кубиками

### Спосіб приготування:

- Викладіть сочевицю в каструлю. Додайте 300 мл води і доведіть до кипіння. Накрийте кришкою і тушуйте 10 хвилин.
- Додайте картоплю в ту ж каструлю і готуйте ще 15 хвилин. Варити, поки суміш не стане м'якою, додаючи ще води, щоб вона не пригорала.
- Пропустіть суміш через сито, але залиште рідину, щоб підлити її пізніше.
- Розімніть суміш та збризніть її бульйоном. Додайте ще бульйону, якщо суміш загуста.

### **Інструкція з вимірювання рідин:**

- 1 столова ложка – це 15 мл
- 1 десертна ложка – 10 мл
- 1 чайна ложка – 5 мл



### **Тушковане яблуко з абрикосами (2-3 порції)**

1 солодке яблуко, очищене та дрібно нарізане  
5 консервованих абрикосів (в натуральному соку,  
не в сиропі), нарізаних шматочками  
2 столові ложки води

#### **Спосіб приготування:**

- Покладіть яблуко та абрикоси в каструлю з водою і готуйте на повільному вогні, поки фрукти не стануть м'якими. За потреби під час приготування долийте ще трохи води.
- Добре розімніть.





## Простий томатно-овочевий соус (8 порцій соусу)

Готуйте цей простий соус до пасти.

1 десертна ложка рослинної олії

1 невелика цибулина, очищена та дрібно нарізана

1/2 червоний перець, вимитий, очищений від насіння і дрібно нарізаний

1/2 червоний перець, вимитий, очищений від насіння і дрібно нарізаний

400 г консервованих порізаних помідорів у соку

### Спосіб приготування:

- Розігрійте олію і спасеруйте цибулю протягом 5 хвилин на повільному вогні, постійно помішуючи.
- Додайте перець і кабачки та готуйте на повільному вогні ще 5 хвилин. Помішуйте.
- Додайте помідори, накрити кришкою і готуйте 15 хвилин або поки овочі не стануть м'якими, періодично помішуючи.

Подавайте з макаронами та сиром:

15-20 г (2 десертні ложки) дрібних макарон

1 столова ложка тертого, пастеризованого, жирного сиру чеддер

### Спосіб приготування:

- Відваріть макарони згідно з інструкцією на упаковці.
- Зцідіть і подавайте з двома десертними ложками томатно-овочевого соусу та зверху посипані сиром.

**Або:** Додайте 200 г (8 унцій) яловичого фаршу, до спасерованої цибулі, і готуйте далі за рецептом, щоб приготувати соус болоньезе. Кількість порцій за рецептом буде більшою.



## Простий томатно-овочевий соус (7 порцій соусу)

- 1 десертна ложка рослинної олії
- 1 невелика цибулина, очищена та дрібно нарізана
- 1 невелика морква, почищена і натерта на тертці або дрібно нарізана
- 100 г (8 десертних ложок) червоної сочевиці
- 1/2 чайна ложка негострого порошку карі (не пасти)
- 200 мл води
- 1 невелика упаковка пастеризованого жирного натурального йогурту

### Спосіб приготування:

- Розігрійте олію і пасеруйте цибулю протягом 5 хвилин.
- Перемішайте моркву, сочевицю та порошок каррі.
- Долийте воду, перемішайте і доведіть до кипіння. Накрийте кришкою і тушуйте 15-20 хвилин. Постійно помішуйте (щоб не підгоріло) та за потреби долийте ще трохи води. Суміш має бути досить густою, але не сухою.
- Коли сочевиця стане м'якою, зніміть її з вогню і додайте натуральний йогурт.
- За потреби розімніть та подавайте з відвареним білим рисом.

**Або:** Невелику курячу грудку без шкіри або соєве м'ясо, дрібно нарізане кубиками, можна додати в олію на початку разом з цибулею.



Вершкове каррі  
з сочевицею та овочами





## **Пиріг з фаршем та пюре (6 порцій)**

100 г яловичого фаршу або фаршу з ягнятини, курки, свинини або сої

1/2 невеликої подрібненої цибулини

1 невелика морква почищена і натерта на тертці або дрібно нарізана

**1 столова ложка замороженого гороху**

4 середні картоплини або батат, почищені та розрізані на чотири рівні частини

1-2 столові ложки пастеризованого жирного молока

### **Спосіб приготування:**

- Покладіть фарш і подрібнену цибулю в невелику сковороду і тушуйте на повільному вогні, поки фарш не підрум'яниться. Додайте 2-3 столові ложки води і терту моркву. Накрийте кришкою і залиште варитися на повільному вогні на 15-20 хвилин. За 5 хвилин до готовності додайте горошок.
- Періодично помішуйте, доливаючи воду за потреби.
- Залийте картоплю водою в каструлі і накрийте кришкою. Відваріть до м'якості. За потреби додайте ще води. Злийте воду і розімніть з 1-2 столовими ложками молока.
- Коли фарш приготується, подавайте його з пюре.





## Картопляне пюре з овочами (4 порції)

2 середні картоплини або батат (або 1 середня картоплина та 1 середній пастернак), почищені та нарізані кубиками

5 невеликих суцвіть броколі, цвітної капусти або стручкової квасолі

1 зелена цибулина, вимита та поріzana

Пастеризоване жирне молоко для змішування (за бажанням)

### Спосіб приготування:

- Відваріть картоплю (і пастернак, якщо використовується) в каструлі з киплячою водою. Додайте броколі в сковороду в останні 5 хвилин приготування.
- Відцідіть овочі та відкладіть броколі.
- Розімніть картоплю (разом з пастернаком, якщо є). Додайте молоко/воду, щоб отримати однорідне пюре. Дрібно наріжте зелену цибулю і додайте до картоплі.
- Подавайте з суцвіттями броколі на гарнір.



Домашній пиріг  
з пюре



## Пиріг з лососем та картоплею (3 порції)

100 г філе лосося без шкіри

2 середні картоплини, почищені та нарізані кубиками

6 десертних ложок пастеризованого жирного молока –  
додайте трохи пастеризованого тертого сиру для смаку

### Спосіб приготування:

- Покладіть філе в каструлю і залийте молоком. Тушкуйте на повільному вогні, поки рибу можна буде легко розібрати виделкою.
- Вийміть філе, не виливайте молоко, щоб долити його до картоплі пізніше.
- Варіть картоплю в каструлі з киплячою водою протягом 10 хвилин або до м'якості. Злийте воду та змішайте картоплю з молоком від лосося. За потреби долити ще трохи молока.
- Подрібніть рибу та додайте до картоплі, або подавайте їх окремо.



## Рибні котлети (виходить 9 невеликих рибних котлет)

Суміш для пирога з лососем та картоплею (інгредієнти,  
як зазначено вище)

1 збите яйце

### Спосіб приготування:

- Додайте збите яйце до суміші лосося та картоплі для пирога.
- Розігрійте сковороду на середньому вогні та викладіть рибну суміш маленькими ложками.
- Коли суміш піджариться до золотистої шкірки знизу, переверніть і готуйте з іншого боку. Обережно натисніть на золотисту шкірку зверху ножем або лопаткою, щоб розрівняти кожну котлету.
- Коли обидва боки стануть золотистими, зніміть зі сковороди та остудіть.

## **Що робити, щоб дитина не вдавилась:**

- Завжди будьте біля дитини, коли вона їсть.
- Варіть тверді або жорсткі овочі, такі як стручкова квасоля та морква, до тих пір, поки вони не стануть м'якими для дітей, щоб не давати їх сирими.
- Вчіть дитину жувати, але не давайте їй дрібні продукти. Такі продукти, як виноград або цілі помідори черрі, потрібно розрізати на чотири рівні частини.
- Слідкуйте, щоб малюк не клав до рота занадто багато їжі.
- Перевірте, чи дитина все з'їла, перш ніж давати більше. Важливо годувати малюка в його темпі.
- Дозвольте дитині їсти самій, щоб вона контролювала процес і їжа не потрапляла в горло.

Запитайте медпрацівника що робити, якщо дитина вдавилась. Якщо ваша дитина має додаткові потреби і вам потрібна порада фахівця, зверніться до логопеда.



Переклади



Легке  
читання



Британська  
жестова мова



Аудіо



Великий  
шриффт



Шриффт  
Брайля

Щоб отримати цю брошуру в перекладі на інші мови або в іншому форматі, звертайтеся:



**p<sup>h</sup>s.otherformats@p<sup>h</sup>s.scot**



**0131 314 5300**

«Охорона здоров'я Шотландії» — це національне агентство з покращення та охорони здоров'я та благополуччя населення Шотландії.

© Public Health Scotland 2023

**OGL**

Дозволяється повторне використання публікації відповідно до Ліцензії відкритого уряду, версії 3.0. Щоб отримати додаткову інформацію, відвідайте вебсторінку:

**[www.publichealthscotland.scot/ogl](http://www.publichealthscotland.scot/ogl)**

**[www.nhsinform.scot/readysteadybaby](http://www.nhsinform.scot/readysteadybaby)**

**[www.publichealthscotland.scot](http://www.publichealthscotland.scot)**