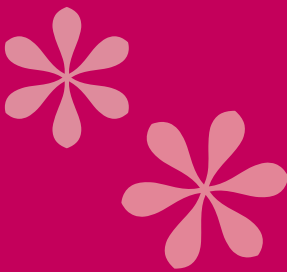




Забавни първи храни



Лесно ръководство за въвеждане на
твърди храни

Fun First Foods:
Bulgarian

Public Health 
Scotland

Допълнителна информация и ресурси

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

www.parentclub.scot/topics/food-eating/weaning-first-foods



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

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

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

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

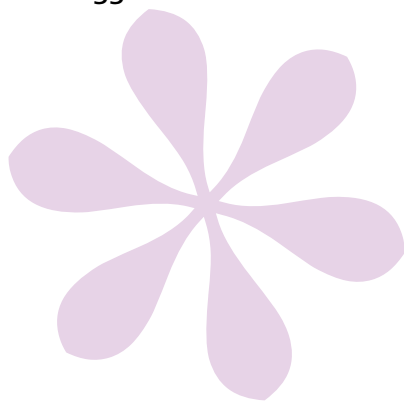
www.childsmile.nhs.scot

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



Съдържание

Как тази книжка ще Ви помогне	2
Първи стъпки	6
Безопасност на храните	10
Какво да ям?	11
Преминаване нататък	14
Малки порции	18
Какво може да пие Вашето бебе?	23
Храни, които трябва да се избягват при отбиване преди навършване на 6 месеца	29
Рецепти	33





Как тази книжка ще Ви помогне

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

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

Какво представлява отбиването?

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

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

Броят на храненията с мляко ще намалее, тъй като бебето приема повече храна. То вероятно ще Ви покаже, когато е готово да спре кърменето. Ако давате адаптирано мляко, трябва да преминете към пълномаслено или полумаслено пастьоризирано краве, козе или овче мляко в чаша без капак или чаша със свободен поток след навършване на една годинка. Количеството на необходимото за бебето мляко също ще намалява с течение на времето.

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

Въвеждането на твърди храни е важен етап от развитието на Вашето бебе. Това му помага да се запознае с нови вкусове, текстури и да се включи в семейните хранения.

Здравните експерти препоръчват Вашето бебе да започне да яде твърди храни от около 6-месечна възраст, когато то е готово. До тогава кърмата или адаптираното мляко набавят всички хранителни вещества, от които се нуждае Вашето бебе. След около 6-я месеца бебетата се нуждаят от повече хранителни вещества, включително желязо, в допълнение към храненията с мляко.

С подрастването на Вашето бебе:

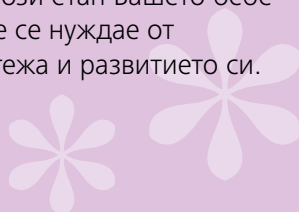
- * постепенно увеличавайте разнообразието и количеството храни
- * продължете да предлагате кърма или адаптирано мляко в допълнение към твърдите храни

В около 12-месечна възраст твърдите храни трябва да бъдат основната част от хранителния режим на Вашето бебе. Това спомага за здравословния растеж и развитие.

Защо отбиването на 6-месечна възраст (а не преди 4-я месец) е най-подходящият момент?

През първите месеци имунната система, храносмилателната система и бъбреците на Вашето бебе все още се развиват. Изчакването до около 6-я месец за започване на храненето (а не преди 4-я месец) дава време тялото му да се развие и да е готово, за да се справи безопасно с твърдите храни.

Също толкова важно е да не чакате повече от около 6-месечна възраст за започване на храненето, тъй като на този етап Вашето бебе развива важни умения за хранене и вече ще се нуждае от допълнителни хранителни вещества за растежа и развитието си.



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

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

Трябва ли да изчакам моето бебе да навърши 6-месечна възраст – мога ли да започна по-рано?

Бебетата трябва да започнат с твърдите храни на около 6-месечна възраст. Настоящото ръководство се позовава на препоръки от Научния консултативен комитет по хранене и шотландското правителство.

Ако сте получили медицински съвет да въведете твърди храни по-рано, Вие трябва да избягвате определени храни. За повече информация вижте стр. 29.

Недоносените бебета

Ако бебето Ви е родено преждевременно, това означава, че то е родено преди достигане на 37-ма седмица от бременността. Попитайте Вашия неонатален екип или здравната посетителка за съвет какво би било най-добро за него.

Допълнителна информация може да намерите от BLISS на:
www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/weaning-your-premature-baby





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

Всяко бебе се развива със свое собствено темпо, но съществуват някои признаци, че Вашето бебе е готово да премине към твърди храни. Когато бебето Ви наближи 6-месечна възраст (но не по-рано от 4 месеца), е важно да следите за признаците на развитие, които ще Ви помогнат да прецените кога то е готово. Те са:

- * Вашето бебе може да остане в седнало положение и стабилно да държи главата си изправена.
- * Може да протяга ръка и да грабва нещата точно – например може да погледне към храна, да я вземе и самичко да я поднесе до устата си.
- * Езиковият му рефлекс се е развил, за да му позволи с език да движи храната из устата, вместо да я избутва навън. Бебетата, които не са готови, ще изплюят храната обратно, тоест ще имат повече по лицето отколкото в устата си. Опитайте да предложите лъжица отново след ден или два и изчакайте, докато бебето Ви покаже признаци на преглъщане.

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

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

Първи стъпки

Как да започнете

Изберете време от деня, когато Вие и Вашето бебе сте спокойни. Няма един правилен начин, правилен е начинът, който е подходящ за Вас и Вашето бебе. След няколко седмици ще намерите начин, който подхожда и на двама ви. Ще Ви трябва лигавник за Вашето бебе, мека лъжица и купа (те трябва да бъдат чисти, но не е необходимо да се стерилизират, ако бебето Ви е на възраст над 6 месеца). Вашето бебе може да предпочете да взима храна с пръсти директно от почистена маса или поднос.

При хранене Вашето бебе трябва да седи изправено, за предпочитане в столче за хранене със здраво закрепен колан и степенка за крачетата, за да не се свлича надолу. Това ще му помогне да преглъщат добре и също така ще помогне, ако бебето Ви предпочита само да взима храната с пръсти. Възпирайте го да слага твърде много храна в устата си.



Какво може да очаквате

Бебетата обикновено се научават да се наслаждават на прехода към твърди храни. Опитайте се да не се тревожите за бъркотията. Първите няколко пъти Вашето бебе може да изплюе храната – това е нормално, просто изчакайте и опитайте друг ден. Някои бебета възприемат бързо, на други отнема повече време. Насърчавайте бебето си да дъвче, като му предлагате различни консистенции.

Възможно е да се наложи да предложите нова храна много пъти, преди тя да бъде приета. Много бебета се хранят бавно в началото – бъдете търпеливи и оставете детето да следва собственото си темпо.

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

Първите храни

Опитайте следните предложения като първи храни:

- * При възможност използвайте намачкани здравословни храни, които цялото семейство яде – не добавяйте сол, захар или подсладители.
- * Намачкани варени зеленчуци като броколи, карфиол, моркови, пащърнак или ряпа.
- * Намачкайте плодове като банан, задушена ябълка или круша.
- * Меки плодове или сготвени зеленчуци, като пъпеш или морков, нарязани на резенчета, а не на едри парчета или кръгчета.
- * Ивички препечена филийка, хляб, пита хляб или чапати.
- * Пастьоризирано сирене, бъркани или твърдо сварени яйца, или парчета варена риба, които Вашето бебе може да вземе (внимавайте и отстранете всички кости от сготвената риба).
- * Обикновен бебешки ориз или друга зърнена закуска, смесена с обичайната му храна (изцедена кърма или адаптирано мляко) – винаги в купа, не в шишето на бебето. Ако Вашето бебе е на възраст над 6 месеца, пастьоризираното пълномаслено краве мляко може да се използва за смесване със зърнени храни, но не и за пиене преди 12-месечна възраст. На стр. 23 има допълнителна информация за напитките.



Намачкан банан

Бebetата трябва да започнат с твърдите храни на около 6-месечна възраст. Ако медицинско лице Ви е посъветвало да въведете твърди храни по-рано, вижте страница 29 за повече информация и насоки относно храните, които трябва да се избягват.

Колко често и по колко?

- * Започнете с малко количество храна по време на едно хранене всеки ден, било то намачкана храна или храна за ядене с пръсти, и постепенно увеличавайте количеството.
- * Реагирайте на нуждите на Вашето бебе, като го храните, когато е гладно и спрете, когато е сито, например, когато затвори уста или извърне глава.
- * Постепенно увеличавайте количеството храна.
- * Водете се от апетита на Вашето бебе – например, то може да иска няколко чаени лъжички добре намачкана храна или няколко парченца храна за ядене с пръсти.
- * Насърчавайте бебето да се храни само, като ползва своите пръсти, веднага щом прояви интерес, за да има повече контрол върху това, което влиза в устата му.
- * Предложете на Вашето бебе набор от храни и текстури, най-вече зеленчуци и плодове.
- * Не го принуждавайте да приема храната – ако изглежда, че не я иска, опитайте отново по-късно.
- * Давайте време на Вашето бебе да преглъща всяка хапка. Уверявайте се, че устата му е празна преди да поеме следващата хапка храна. Важно е да се водите по темпото на Вашето бебе.
- * Никога не добавяйте захар, мед или сол към храните за Вашето бебе. Солта може да претовари бъбреците на малко бебе. Захарта може да навреди на зъбите на Вашето бебе и не съдържа важните хранителни вещества, от които то се нуждае.



- * Изкуствените подсладители не са подходящи за бебета. Ако бебето Ви консумира приготвената за семейството храна, цялото семейство ще извлече полза от приема на по-малко сол и захар. Страница 19 включва повече информация относно семейните ястия.
- * Не слагайте никакви храни в шишето на Вашето бебе, тъй като то ще се почувства сито, ще приема по-малко храна и може да не си набави всички необходими хранителни вещества.

Никога не оставяйте бебето само, докато се храни, в случай че се задави и винаги го наблюдавайте отблизо.



- Гответе твърдите или с жилки плодове и зеленчуци докато станат доста меки, за да ги използвате като храна за ядене с пръсти, вместо да ги предлагате сурови.
- Отстранете всички костилки, семки или твърда обелка от плодовете и зеленчуците.
- Нарезете плодовете и зеленчуците на резенчета, а не на едри парчета или кръгчета.
- Отстранете костите, кожата или жилавите части от сготвеното месо и риба.
- Въвеждайте ядките, семената и фъстъците под формата на смляна маса, масло или паста. Не давайте на бебетата цели ядки, семена или фъстъци, тъй като те крият риск от задавяне.
- Добавете малко вода към гладките ядкови масла, за да ги разредите.
- Насърчавайте бебето си да дъвче, като му предлагате различни консистенции.
- Възпирайте Вашето бебе да слага наведнъж твърде много храна в устата си.

За да видите видеоклип и съвети как да се справите със задушавашо се бебе, отидете на www.nhs.uk/choking-baby и/или www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/choking-baby



Безопасност на храните

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

Какво да ям?

Отбиването е време за изучаване на храните и привикване към храненето. Вашето бебе ще научи, че:

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

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

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

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

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





Плодове и зеленчуци

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

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

За да намалите риска от задавяне:

- * отстранете всички костилки, семки или твърда обелка преди сервиране
- * нарежете малките плодове и зеленчуци, като чери домати и грозде, на четири равни парчета
- * нарежете големите плодове на филийки, а не на парчета
- * гответе твърдите или с жилки плодове и зеленчуци докато станат доста меки, за да ги използвате като храна за ядене с пръсти, вместо да ги предлагате сурови.



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





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

Тези храни са важни за растежа и развитието на Вашето бебе и включват месо с ниско мастно съдържание, бяла риба, мазна риба (например прясна скумрия, съомга и сардини в консерва), пиле, яйца, ядки, фъстъци, дървесни ядки (бадеми, орехи, лешници, кашу, шамфъстък, бразилски орехи) и варива (боб, грах, леща и др.). Продуктите с марка Quorn и тофуто също са добри източници на белтъчини. Избягвайте преработени меса, като бекон или колбаси, тъй като те са с високо съдържание на сол. Отстранете костите, кожата или жилавите части от сготвеното месо и риба. Целите ядки, семената и фъстъците трябва да бъдат смлени или под формата на гладка паста с ниско съдържание на сол.



Пастьоризирано пълномаслено мляко и други млечни храни

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



Мазнини

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



Преминаване нататък

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

- * Повече хранения – преминаване от храна по време на едно хранене всеки ден към храна по време на две и три хранения всеки ден. До 12-месечна възраст Вашето бебе вероятно ще е на три хранения и две леки закуски между тях.
- * Повече храни – давайте на Вашето бебе храна от всяка от хранителна група (вижте стр. 11 до 13).
- * Повече текстура – от намачкана храна до бучки към смлени храни, преминавайте от меки храни за ядене с пръсти към по-твърди храни за ядене с пръсти. Смесването на нова храна с позната, като например добавяне на варена леща към пюре от моркови или пащърнак, може да улесни това.
- * Повече хранителни вещества – тъй като нуждата на Вашето бебе от желязо и други важни хранителни вещества се увеличава. На стр. 17 има допълнителна информация.
- * Повече нови неща с храна – пиене от чаша и по-широко разнообразие от храни за ядене с пръсти.

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

Повече хранения

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

Не забравяйте, че всички бебета са различни. Вашето бебе ще Ви покаже колко иска да яде и това може да варира от ден на ден. Всички храни трябва да бъдат приготвени според възрастта и етапа на Вашето дете – например на пюре, намачкани, нарязани, на четвъртинки и така нататък – за да избегнете риска от задавяне. Ето как може да изглежда типичното хранене при едно 10-12-месечно бебе:

Закуска	Зърнени закуски с ниско съдържание на захар (например пшенични бисквити или обикновени, охладени, горещи овесени зърнени храни) с фино фъстъчено масло с ниско съдържание на сол, кърма, адаптирано мляко за кърмачета или пастьоризирано пълномаслено краве мляко (ако бебето Ви е над 6-месечна възраст) Плодове – парчета меки плодове
Обяд	Мляна или намачкана храна и храни за ядене с пръсти, като: • бъркани яйца или боб с нарязана на лентички препечена филия • или домашна супа от леща и зеленчуци с нарязан на лентички хляб • или макаронени изделия с домати и зеленчуков сос или ориз с пилешко къри и зеленчуци • и/или нарязан/намачкан банан и пълномаслено обикновено кисело мляко
Вечеря	Мляна или намачкана храна и храни за ядене с пръсти, като: • риба тон (в олио или вода) и макаронени изделия със сладка царевица • или кайма или леща с картофено пюре и моркови или броколи • и/или консервирани в сок резенчета мандарина или пресни с яйчен крем

През първите девет месеца кърмата или адаптираното мляко за кърмачета все още са основният източник на хранителни вещества и след това Вашето бебе постепенно ще започне да се наслаждава на други питателни твърди храни. Ако предпочитате детето Ви да следва растителна или веганска диета, може да намерите съвети за отбиване на: **www.firststepsnutrition.org/vegan-infants**



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

Повече текстура

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

Витамини

- * Всяко дете на възраст над 5 години трябва да приема ежедневна добавка с витамин D, особено през зимните месеци.
- * На бебета под 12 месеца трябва да се дава ежедневна добавка от 8,5 до 10 микрограма (ug) витамин D през цялата година, освен ако не приемат поне 500 ml адаптирано мляко на ден, тъй като то съдържа витамин D. Деца на възраст от 1 до 4 години трябва да получават дневна добавка от 10 ug витамин D. Можете да научите повече за това защо витамин D е важен и как можете да получите безплатни добавки с витамин D на страницата "Клуб за родители" относно правилното хранене: **www.parentclub.scot/articles/eating-well-at-home**
- * В Шотландия витамините Healthy Start, съдържащи витамин D и са безплатни за всички бременни жени. Добавките с витамин D се предлагат безплатно за кърмачки и бебета до 1-годишна възраст.

Можете да получите повече информация от Вашата здравна посетителка.

Желязо

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

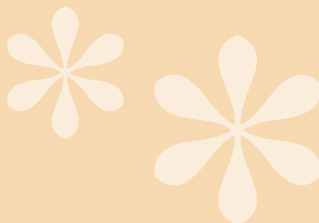
- * Всички видове месо, консервирана риба или яйца. Използвайте кайма за ястия като овчарски пай (вижте раздела с рецепти). Черният дроб съдържа много желязо, но не трябва да се консумира повече от веднъж седмично, тъй като съдържа твърде много витамин А.
- * зърнени закуски с ниско съдържание на захар и добавено желязо
- * лещата, бобът и зелените зеленчуци също съдържат малко желязо

Твърде многото фибри могат да се окажат пренасищащи за малките коремчета на бебета и малки деца под 2-годишна възраст. Това може да намали апетита им за мляко и храна. Ето защо трябва да променят вида хляб, макаронени изделия, ориз и зърнени храни, които предлагате на бебето си, и не му давате твърде много пълнозърнести разновидности.

Адаптираните млека за по-големи бебета се рекламират като добър източник на желязо, но експертите са съгласни, че те не носят полза и не са необходими.



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



Малки порции

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



Обикновен сос от домати и зеленчуци

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

Можете да намерите информация за възможните алергени на страница 30

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



- * малък сандвич с фино фъстъчено масло
- * пръчици краставица или плодови резенчета
- * хляб с пастъризирано сирене или хумус.

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

Присъединяване към семейството

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

- * Опитайте се да организирате часовете за хранене да бъдат по едно и също време всеки ден – тогава Вашето бебе ще знае какво да очаква и е по-вероятно да яде с удоволствие.
- * Сгответе нещо, което цялото семейство може да яде.
- * Не добавяйте сол или захар по време на готвене (включително неща като сос и бульон на кубчета). Бебетата не трябва да ядат солени храни, тъй като те са вредни за техните бъбреци, а захарта може да причини зъбен кариес.
- * Избягвайте да използвате готови ястия и хранителни продукти с високо съдържание на сол и захар.
- * Насърчавайте бебето си да се храни самостоятелно.
- * Усмивайте се и говорете на Вашето бебе.
- * Бебетата имитират хранителните навици на своите родители, затова не забравяйте да давате добър пример.
- * Децата трябва винаги да са седнали, когато се хранят. Съществува по-голяма вероятност децата да се задавят, ако се хранят докато лежат, тичат или играят.



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

Използване на готови бебешки храни

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

Неща, които да запомните, ако купувате бебешки храни:

- * Избирайте храни, на чийто етикет пише, че не съдържат добавена захар. Също така следете за някоя от следните думи върху етикета, всички от които са разновидности на захар: мед, захароза, глюкоза, малтоза, декстроза, фруктоза, хидролизирано нишесте, царевичен сироп, меласа, сурова/кафява захар, захарен сироп и концентриран плодов сок. Не забравяйте, че на Вашето бебе, не трябва да се дава мед преди да навърши 12 месеца.
- * Уверете се, че срокът на годност на храните не е изтекъл и че запечатващият етикет не е скъсан.
- * Стоплете само необходимото количество и изхвърлете храната, която Вашето бебе не е изяло. Не позволявайте на бебето да поставя накрайник на бебешка торбичка (пауч) в устата си.
- * Смученето на торбичка с пюрe води до изтегляне на храната и течностите през предните зъби, което ги застрашава от кариес. Ако използвате торбички за храна (пауч), не забравяйте да изпразните съдържанието ѝ в купа и да нахраните детето си с лъжица.
- * Купените бебешки храни обикновено са много по-скъпи от домашно приготвените.
- * Закуските, купени от магазина, предназначени за бебета и малки деца, не са необходими – те понякога са скъпи и с високо съдържание на захар.



Има ли храни, които не трябва да давам?

- * На бебета под 12-месечна възраст не трябва да се дават мед, сол и захар.
- * Целите ядки, включително фъстъците, трябва да се избягват до 5-годишна възраст, тъй като съществува риск от задавяне. Може обаче да давате фино смляно ядково масло на Вашето бебе.
- * Трябва да се избягват акула, марли и риба меч. Причината е, че нивата на живак в тези риби може да окаже неблагоприятно въздействие върху развиващата се нервна система на бебето/детето. Други видове риба и черупчести мекотели са подходящи от около 6-месечна възраст, но суровите черупчести мекотели не трябва да се дават на бебета, защото увеличават риска от хранително натравяне.
- * Бебетата се нуждаят от храни с високо съдържание на калории и хранителни вещества, тъй като те приемат малки количества храна. Храните с етикет „с ниско съдържание на мазнини“ или „с ниско съдържание на калории“ не са подходящи на този етап.
- * Бебетата и децата не трябва да ядат сурово, непастъризирано мляко и млечни продукти, като сирене, произведено от непастъризирано мляко, поради повишения риск от хранително натравяне.



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



Как да предпазите бебето си от задавяне

- * Бъдете винаги заедно с бебето си и го наблюдавайте внимателно, докато се храни.
- * Гответе твърдите или жилави зеленчуци, като например зелен боб и моркови, докато станат доста меки, за да ги използвате като храна за ядене с пръсти, вместо да ги предлагате сурови.
- * Отстранете всички костилки, семки или твърда обелка от плодовете и зеленчуците.
- * Нарезжете плодовете и зеленчуците на резенчета, а не на едри парчета или кръгчета.
- * Отстранете костите, кожата или жилавите части от сготвеното месо и риба.
- * Въвеждайте ядките, семената или фъстъците под формата на смляна маса, масло или паста. Целите ядки, включително фъстъците, трябва да се избягват до 5-годишна възраст, тъй като съществува риск от задавяне. Смлените ядки и фъстъците трябва да се въведат възможно най-рано.
- * Насърчавайте бебето си да дъвче, като му предлагате различни консистенции.
- * При хранене Вашето бебе трябва да седи изправено, за предпочитане в столче за хранене със здраво закрепен колан и степенка за крачетата, за да не се свлича надолу.
- * Възпирайте Вашето бебе да слага наведнъж твърде много храна в устата си.
- * Давайте време на бебето да преглътне всяка хапка и се уверявайте, че устата му е празна, преди да му дадете още. Водете се по темпото на Вашето бебе.
- * Позволете на Вашето бебе да се храни само, за да има повече контрол върху това, което влиза в устата му.
- * Следете за малки кръгли храни, тъй като те могат да заседнат в гърлото. Нарезжете храната на резенчета или настържете кашкавала, вместо да предлагате едри парчета.
- * Избягвайте да давате пуканки на деца под 5-годишна възраст, тъй като съществува риск от задавяне.

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



Какво може да пие Вашето бебе?

Твърди храни и мляко за Вашето бебе



Трябва да продължите да кърмите или да давате на бебето си адаптирано мляко (от първи етап), докато то навърши поне 1 година. Кърменето ще бъде от полза за Вас и Вашето бебе колкото и време да продължите.

С увеличаване на приема на твърди храни, количеството мляко, което бебето желае, ще намалее. Когато бебето започне да приема достатъчно количество твърда храна няколко пъти дневно, е възможно дори напълно да се откаже от едно от храненията с мляко.

Чаши за бебета

Започнете да учите бебето си да пие от чаша (обикновена или със специален накрайник) на възраст около 6 месеца и му предлагайте по няколко глътки вода по време на хранене. Използването на обикновена чаша или чаша без клапа (със свободен поток) помага на бебето да се научи да отпива и това е по-полезно за зъбите му.

След като бебето навърши 1 година, повече не се препоръчва използването на шише за хранене. Когато използвате шише или чаша за преходен период, не слагайте в тях нищо друго освен кърма, адаптирано мляко или вода, и не добавяйте нищо друго (включително захар, зърнени храни, бебешки ориз или какао на прах) към напитката.

Успокояващото смучене на подсладени напитки от шише води до появата на кариеси при малките деца. Течността преминава много бавно през бибера, което означава, че съдържащите захар вещества остават в контакт със зъбите по-дълго време.

За повече информация относно грижата за зъбите на Вашето бебе, вижте: **www.childsmile.nhs.scot/parents-carers/oral-health-for-babies-birth-to-3-years-old**

Избор на чаша за бебе

Важно е да изберете подходящия вид чаша. Обикновената чаша или чашата с капак за свободен поток (без клапа против разливане) е по-добър избор от шише или чаша с биберон, тъй като помага на бебето да се научи да отпива, вместо да суче. Щом детето Ви е готово, насърчавайте го да започне да пие от обикновена чаша.

Напитки за бебета и малки деца

Не всички напитки са подходящи за бебета и малки деца. По-долу е представена подробна информация за това какво и кога да давате на детето си.

Кърма

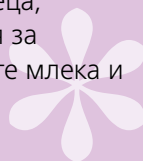
Кърмата е единствената храна или напитка, от която бебетата се нуждаят през първите 6 месеца от живота си. Тя трябва да продължи да се дава успоредно с все по-разнообразно хранене, след като въведете твърди храни (около 6-месечна възраст). Световната здравна организация препоръчва всички бебета да бъдат кърмени до 2-годишна възраст или по-дълго.

Кърменето до 12-месечна възраст се свързва с по-нисък риск от поява на кариеси.

Адаптирано мляко

Адаптираното мляко за кърмачета (от първия етап) обикновено е на основата на краве мляко и е единствената подходяща алтернатива на кърмата през първите 12 месеца от живота на бебето. Всички видове адаптирано мляко в Обединеното кралство трябва да отговарят на едни и същи стандарти, за да подпомагат растежа и развитието на бебетата. Няма значение дали ще изберете по-евтина или по-скъпа марка адаптирано мляко.

Преходното адаптирано мляко не е подходящо за бебета под 6-месечна възраст, а и не е задължително да го въвеждате след навършване на 6 месеца. След като бебето навърши 12 месеца, адаптираното мляко повече не е необходимо. Това се отнася за адаптираните млека от първи етап (за кърмачета), преходните млека и млеката за малки деца.



Кравето мляко може да се въведе като основна напитка след навършване на 12-месечна възраст.

Повече информация за видовете адаптирано мляко можете да намерите на адрес: **<https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely>**

Адаптирани млека, които не са на основата на краве мляко

Предлагат се и адаптирани млека на основата на козе мляко, които отговарят на същите хранителни стандарти като тези на основата на краве мляко. Адаптираните млека на основата на козе мляко не са подходящи за бебета с алергия към белтъка на кравето мляко – моля, вижте страница 32.

Млека за „лека нощ“ (Goodnight milk)

Млеката за „лека нощ“ не са подходящи за бебета под 6-месечна възраст. Този вид адаптирано мляко не е необходим и няма доказателства, че бебетата се успокояват по-добре или спят по-дълго след консумацията му.

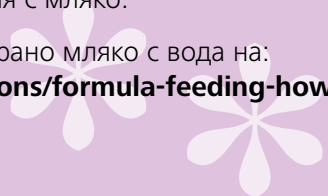
Вода

След като бебето започне да приема твърди храни (около 6-месечна възраст), можете да му предлагате вода на малки глътки от чаша по време на хранене. Не е необходимо предварителното преваряване на водата за пиене за бебета над 6-месечна възраст.

Бебетата, които се хранят изключително с кърма, нямат нужда от допълнителен прием на вода, докато не започнат да консумират твърди храни. В горещо време е възможно те да искат да сучат по-често от обикновено.

В горещо време, бебетата под 6-месечна възраст, хранени с адаптирано мляко, може да имат нужда от малки количества преварена и охладена вода, в допълнение към обичайните хранения с мляко.

Научете как безопасно да приготвите адаптирано мляко с вода на: **<https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely>**



Краве мляко

Кравето мляко може да се използва при готвене или да се смесва с храна след навършване на 6-месечна възраст, но не трябва да се дава като основна напитка на бебета, преди 12-я месец. Причината е, че кравето мляко не съдържа правилния баланс от хранителни вещества, необходими за нуждите на Вашето бебе.

Пастьоризираното пълномаслено и полуобезмасленото мляко могат да се въведат като основна напитка, след като детето навърши 1 година. Обезмасленото мляко и млякото с 1% масленост не трябва да се дават като основна напитка на деца под 5-годишна възраст, тъй като не съдържат достатъчно калории. Млека с по-ниско съдържание на мазнини могат да се използват при готвене след навършване на 1 година.

Непастьоризирано мляко

На малки деца не трябва да се дава непастьоризирано мляко поради повишения риск от хранително отравяне.

Козе и овче мляко

Козето и овчето мляко не са подходящи като основна напитка за бебета под 1-годишна възраст, тъй като – подобно на кравето мляко – те не съдържат достатъчно желязо и други хранителни вещества, необходими на бебетата на тази възраст. Ако са пастьоризирани, те могат да се дават като основна напитка, след като бебето навърши 1 година.

Напитки от соя и други алтернативи на млякото

Можете да давате на детето си неподсладени алтернативи на млякото, обогатени с калций, като напитки от соя, овес или бадеми, след навършване на 1 година като част от здравословен и балансиран хранителен режим.

Ако детето Ви има алергия или непоносимост към мляко, консултирайте се с Вашата здравна посетителка или личен лекар. Те могат да Ви посъветват относно подходящи алтернативи на млякото.

Напитки от ориз

Деца под 5-годишна възраст не трябва да консумират закупени от магазина напитки на оризова основа като заместител на кърмата, адаптираното мляко или кравето мляко, тъй като те могат да съдържат твърде много арсен. Това не се отнася за специалните оризови млека, предписани от лекар – вижте страница 32.

Арсенът се намира естествено в околната среда и той може да си проправи път до нашите храни и вода.

Оризът има склонност да абсорбира повече арсен от другите зърнени култури, но това не означава, че бебето Ви не може да яде ориз. В Обединеното кралство съществуват максимално допустими нива на неорганичен арсен в ориза и оризовите продукти, като за храните, предназначени за малки деца, определените изисквания са още по-строги.

Не се притеснявайте, ако детето Ви вече е консумирало напитки на оризова основа. Няма непосредствен риск за здравето му, но е най-добре да преминете към друг вид мляко.

Плодови сокове и смутита

Плодовите сокове, като например портокаловият сок, са добър източник на витамин С. Те обаче съдържат и естествени захари и киселини, които могат да причинят кариес. Бебетата под 12-месечна възраст нямат нужда от плодови сокове или смутита.

Ако решите да ги давате на бебето си, разреждайте соковете и смутитата (една част сок към 10 части вода). Давайте ги само по време на хранене (а не между храненията), тъй като това помага за намаляване на риска от кариес.

След навършване на 5-годишна възраст можете да давате на детето си неразредени плодови сокове или смутита. Ограничете количеството до не повече от една чаша (около 150 мл) на ден, поднесена по време на хранене.

Сокове за разреждане, ароматизирано мляко, плодови напитки и газирани напитки

Соковете за разреждане, ароматизираното мляко, плодовите напитки и газираните напитки не са подходящи за малки бебета. Те съдържат захар и могат да причинят кариес, дори когато са разреждени.

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

www.childsmile.nhs.scot

При по-големите бебета и малките деца тези напитки могат да заситят детето и то да не изпитва глад за по-здравословна храна. Вместо това предлагайте вода на малки глътки от чаша по време на хранене.

Газираните напитки са киселинни и могат да увредят зъбния емайл, затова не трябва да се дават на бебета и малки деца.

Диетичните напитки или тези с намалено съдържание на захар не се препоръчват за бебета и малки деца. Дори нискокалоричните напитки и тези без добавена захар могат да създадат у децата навик да търсят сладки вкусове.

Ледените напитки Slush

Децата на възраст до 4 години не трябва да консумират ледени напитки Slush, тъй като те могат да съдържат твърде много глицерол. Тези ледени напитки могат да съдържат високи нива на глицерол, който се използва вместо захар за постигане на характерната ледена консистенция.

Малките деца, приели твърде много глицерол, могат да получат главоболие или гадене. Приемът на големи количества глицерол може да предизвика симптоми като световъртеж, ниска кръвна захар (глюкоза), объркване и дори загуба на съзнание.

Напитки за бебета и билкови напитки

Напитките за бебета и билковите напитки обикновено съдържат захар и не се препоръчват.

Горещи напитки

Чаят и кафето не са подходящи за бебета и малки деца.

Добавянето на захар може да доведе до кариес.

Информация от уебсайта на NHS – **www.nhs.uk/baby/weaning-and-feeding/drinks-and-cups-for-babies-and-young-children** – към 1 юли 2026 г. Съдържа информация от публичния сектор, лицензирана съгласно лиценза Open Government Licence v3.0 – **www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3**



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

Ако започнете да давате твърди храни преди 6-я месец, трябва да избягвате следните храни, включително като съставки на готовите храни.

- * епастьоризирано мляко, кисело мляко или сирена - те никога и на нито един етап не трябва да се дават на бебета или малки деца.
- * Черен дроб и храни със съдържание на черен дроб (като пастет).
- * Цели ядки и семена.
- * Мед (не забравяйте, че на Вашето бебе, не трябва да се дава мед преди то да навърши 12 месеца)
- * Морски дарове.

Всички деца се нуждаят от кърма или адаптирано мляко като основна напитка до навършване на 12-месечна възраст. В началните етапи на храненето се предлагат малки количества твърда храна в допълнение към обичайното дневно количество кърма или адаптирано мляко, като постепенно намалявате приема на мляко. Ако започнете храненето преди 6-месечна възраст, предлагайте много малки количества. Ще трябва да пасирате храните до гладка, рядка консистенция. Подходящите храни, с които да започнете, са обикновен бебешки ориз, смесен с кърма или адаптирано мляко и сервиран в купа (никога в шише), пасирани зеленчуци, като спанак, тиквичка, моркови или пасирани плодове, като авокадо, круша или банан. След това преминете към други храни.

Преди Вашето бебе да навърши 6-месечна възраст, цялото оборудване за хранене с лъжица трябва да се почиства старателно с гореща сапунена вода и да се подсушава внимателно, може да се измива в съдомиялна машина или да се стерилизира. Количеството, което давате, трябва да се съобрази с апетита на Вашето бебе.

След 6-я месец е важно да преминете от пасирани към намачкани и с по-едри бучки храни, докато бебето Ви свикне да приема храни от лъжица.

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



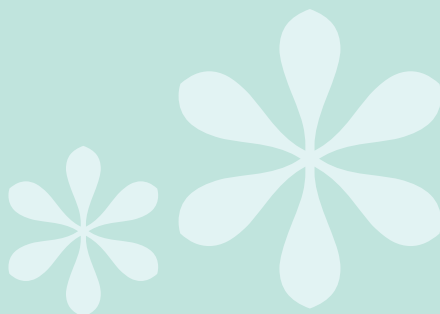
Превенция на алергии

Когато започвате захранването на бебето, се препоръчва да въвеждате по една нова храна – т.е. Да не смесвате храни – докато всяка от тях се утвърди добре в менюто на детето.

Храни, съдържащи алергени, които бебето може да опита

Редовното въвеждане и включване в менюто на следните храни още в ранните етапи на захранването може да помогне за предотвратяване на алергии: фъстъци, яйца, краве мляко, пшеница, ядки (бадеми, орехи, лешници, кашу, шамфъстък, бразилски орехи), соя, риба и сусам (тахан).

Вижте таблицата встрани за предложения как да въведете тези храни.



Алерген	Идеи за храна - ползване на лъжица	Идеи за храна - ползване на пръсти
Фъстък	Разбъркайте фъстъчено масло в овесена каша, зърнена закуска или кисело мляко	Фъстъчено масло, намазано върху препечена филия хляб, крекери, пръчици или оризови кексчета
Яйце	Намачкано, бъркано или варено яйце	Омлет, палачинка, пържена филия с яйца или фритата
Краве мляко	Кисело мляко или краве мляко, смесено с овесена каша или зърнена закуска	Омлет със сирене, кесадия или фритата. Меко сирене, намазано върху препечена филия хляб, крекери, пръчици или оризови кексчета
Пшеница	Пълнозърнеста зърнена закуска на основата на пшеница	Препечена филия хляб, палачинки, мъфини, кесадии или добре сварено макаронено изделие
Дървесни ядки	Поръсете смлени бадеми в овесена каша, зърнена закуска или кисело мляко. Разбъркайте масло от кашу или бадемово масло в овесена каша, зърнена закуска или кисело мляко	Масло от кашу или бадемово масло, намазано върху препечена филия хляб, крекери, пръчици или оризови кексчета
Соя	Пюре от едамаме или тофу. Соев сос с намалено съдържание на сол, смесен с ориз	Препечен хляб на тънки резенчета (уверете се, че съставките на хляба съдържат соя)
Риба	Бяла или мазна риба, или черупчести мекотели, пюрирани в картофи или зеленчуци	Рибни хапки
Сусам	Тахан или хумус (уверете се, че съставките съдържат сусам), пюрирани в зеленчуци.	Тахан или хумус (уверете се, че съставките съдържат сусам), намазан върху препечена филия хляб, крекери, пръчици или оризови кексчета

Когато въвеждате ядки, фъстъци или семена, те трябва да бъдат смлени, за да избегнете задавяне. Ще намерите допълнителна информация за предотвратяване на задавянето на страница 22.

Ако Вашето бебе има екзема

Храненето и преходът към твърди храни могат да бъдат свързани с цапане. Ако Вашето бебе има екзема или чувствителна кожа, трябва да се нанася плътен защитен крем, за да се предотврати директен контакт с деликатната кожа, докато не се потвърди, че храната се понася добре при прием през устата - тоест не са настъпили никакви реакции.

Препоръчително е да не нанасяте храна директно върху кожата, преди тя да е била въведена в менюто на бебето.

Алергия към белтъка на кравето мляко (АБКМ)

Ако медицинско лице е диагностицирало бебето Ви с АБКМ, може да Ви посъветват да продължите да кърмите или да използвате предписано адаптирано мляко без съдържание на млечен белтък. Моля, имайте предвид, че адаптираните млека на основата на козе мляко и тези без лактоза не са подходящи за бебета с АБКМ. Ще получите съдействие и информация относно храненето без млечен белтък от местния отдел по педиатрична диететика.

Моля, обърнете внимание също, че предписаното адаптирано мляко без млечен белтък може да бъде на основата на ориз – това е различно от оризовата напитка, която се продава в супермаркетите. Адаптираното мляко на основата на ориз не съдържа арсен и е безопасен вариант без млечен белтък, който може да бъде предписан.

Овлажняващи продукти и емолиенти за кожата

Избягвайте употребата на емолиенти, съдържащи хранителни протеини, при деца с екзема. Важно е – особено при бебетата – продуктите за грижа за кожата (овлажнители, емолиенти или масла) да не съдържат потенциални хранителни алергени, като например овес, соя или фъстъци (arachis). Причината за това е, че съществува риск от сенсibilизация през увредената кожна бариера, което впоследствие може да доведе до развитие на реална алергия към съответната храна.

Също така се уверете, че измивате ръцете си старателно преди и по време на нанасянето на хидратиращ крем и масажа на бебето.

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

Рецепти

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

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

При възможност използвайте плодове и зеленчуци от конкретния сезон, тъй като те обикновено са по-евтини и по-вкусни. Храните трябва да бъдат приготвени според възрастта и етапа на детето – например при необходимост те трябва да бъдат на пюре, намачкани, нарязани – за да избегнете риска от задавяне. Ще намерите повече информация за предотвратяване на задавянето на страница 22.



Пюре от леща и картофи (4-5 порции)

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

Начин на приготвяне:

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

Ръководство за измерване на течности:

- 1 супена лъжица е 15 мл

- 1 десертна лъжичка е 10 мл
- 1 чаена лъжичка е 5 мл



Задушена ябълка с кайсии (2-3 порции)

1 ябълка, обелена и нарязана на ситно

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

2 супени лъжици вода

Начин на приготвяне:

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



Пай със съомга и картофи (3 порции)

100 г филе от съомга без кожата

2 средни картофа, обелени и нарязани на кубчета

6 десертни лъжички пастьоризирано пълномаслено мляко – добавете малко пастьоризиран настърган кашкавал за вкус

Начин на приготвяне:

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



Лесен сос от домати и зеленчуци (8 порции сос)

Направете този лесен сос за макаронени изделия.

1 десертна лъжичка растително масло

1 малка глава лук, обелена и нарязана на ситно

1/2 червена чушка, измита, почистена от семките и нарязана на ситно

1/2 тиквичка, измита и нарязана на ситно

400 г нарязани консервирани домати в сок

Начин на приготвяне:

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

За сервиране с макаронени изделия и кашкавал:

15–20 г (2 десертни лъжички) малки макаронени формички

1 супена лъжица настърган, пастъоризиран, пълномаслен кашкавал тип чедър

Начин на приготвяне:

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

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



Кремообразно кърри от леща и зеленчуци (7 порции кърри)

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

Начин на приготвяне:

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

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

Кремообразно кърри
от леща и зеленчуци





Овчарски пай с картофено пюре (6 порции)

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

1/2 малка глава лук, ситно нарязана

1 малък морков, почистен и настърган

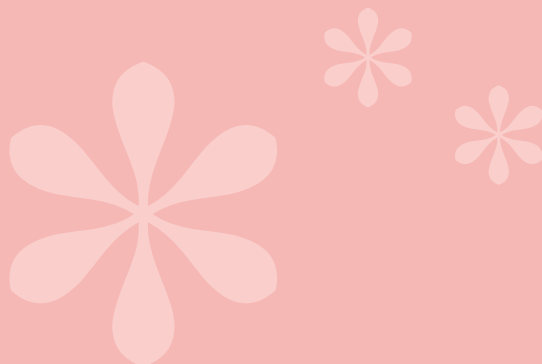
1 супена лъжица замразен грах

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

1-2 супени лъжици пастъоризирано пълномаслено мляко

Начин на приготвяне:

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





Превод



Лесен
за четене
формат



Британски
жестомимичен
език



Аудиозапис



Уголемен
шрифт



Брайлово
писмо

Превод и различни формати се предлагат при поискване до:



p^hs.otherformats@p^hs.scot



0131 314 5300

Благодарности

Благодарим на мултидисциплинарния екип на клиниката по алергология към NHS Lothian в Кралската болница за деца и младежи в Единбург за предоставената информация относно алергиите.

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

© Public Health Scotland 2026

OGL

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

За повече информация посетете

www.publichealthscotland.scot/ogl

www.nhsinform.scot/readysteadybaby

www.publichealthscotland.scot