



Увлекательные первые продукты



Простое руководство по добавлению твердой пищи

Russian Version:
Fun First Foods

Public Health 
Scotland

Дополнительная информация и ресурсы

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

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



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

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

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

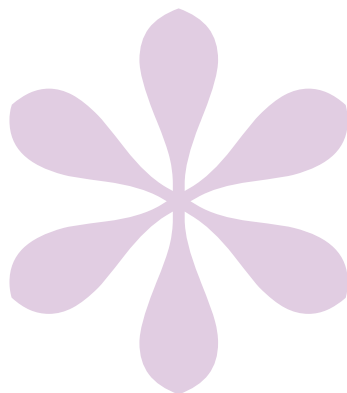
Дополнительная информация по уходу за зубами ребенка содержится здесь: **www.childsmile.nhs.scot**

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



Содержание

Чем вам поможет данная брошюра	2
С чего начать	6
Безопасность пищевых продуктов	10
Что есть?	11
Что дальше	14
Мини-еда	18
Что может пить ваш ребенок?	23
Каких продуктов следует избегать при прикармливании до шести месяцев	29
Рецепты	33





Чем вам поможет данная брошюра

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

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

Что такое прикорм?

Введение прикорма означает постепенное включение в рацион ребенка разнообразных продуктов наряду с грудным молоком или детской смесью, вплоть до того момента, когда он начнет питаться так же здорово, как и остальные члены семьи. Иногда это называют «Начало употребления твердой пищи».

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

Количество молочных кормлений будет сокращаться по мере того, как ваш ребенок начнет потреблять больше пищи. Скорее всего, он даст вам понять, когда придет время прекратить грудное вскармливание. Если вы даете ребенку молочную смесь, вам следует перейти на пастеризованное цельное или полуобезжиренное коровье, козье или овечье молоко в открытой или чашке-непроливайке после того, как ребенку исполнится год. Количество необходимого ему молока также со временем уменьшится.

Когда лучше начать вводить твердую пищу?

Введение прикорма — важный этап в развитии вашего малыша. Он помогает им знакомиться с новыми вкусами и текстурами, а также участвовать в семейных трапезах.

Специалисты в области здравоохранения рекомендуют начинать вводить твердую пищу примерно в 6-месячном возрасте, когда ваш ребенок будет к этому готов. До этого момента грудное молоко или детская смесь обеспечивают ребенка всеми необходимыми питательными веществами. Примерно с шестимесячного возраста детям наряду с молочным питанием требуются дополнительные питательные вещества, в том числе железо.

По мере роста вашего малыша:

- * постепенно увеличивайте разнообразие и количество продуктов
- * продолжайте предлагать грудное молоко или детскую смесь наряду с твердой пищей

Примерно к 12 месяцам твердая пища должна составлять основу рациона вашего ребенка. Это способствует здоровому росту и развитию.

Почему возраст около 6 месяцев (но не ранее 4 месяцев) — лучшее время для введения прикорма?

В первые месяцы жизни иммунная и пищеварительная системы, а также почки вашего малыша все еще продолжают развиваться. Поэтому, если отложить начало введения прикорма до возраста примерно 6 месяцев (и не начинать раньше 4 месяцев), организм ребенка успеет окрепнуть и будет готов безопасно усваивать твердую пищу.

Столь же важно не откладывать введение прикорма надолго после достижения ребенком шестимесячного возраста, поскольку именно в этот период он начинает осваивать важные навыки питания, а для дальнейшего роста и развития ему требуются дополнительные питательные вещества.

Нужно ли начинать давать крупным детям твердую пищу раньше?

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

Обязательно ли ждать, пока ребенку исполнится примерно 6 месяцев, или можно начать раньше?

Вводить прикорм следует примерно в возрасте шести месяцев. Данное руководство основано на рекомендациях Научно-консультативного комитета по вопросам питания и правительства Шотландии.

Если врач рекомендовал вам начать вводить прикорм раньше, вам потребуется исключить из рациона определенные продукты. См. стр. 29 для получения дополнительной информации.

Недоношенные дети

Если ребенок родился недоношенным, это означает, что он появился на свет до того, как срок беременности достиг 37 недель. Обратитесь за советом к местным специалистам по уходу за новорожденными или к патронажной медсестре, чтобы узнать, что лучше всего подойдет вашему ребенку.

Дополнительную информацию можно получить в организации BLISS на вебсайте: www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/weaning-your-premature-baby



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

Каждый ребенок развивается в своем собственном темпе, но существуют признаки, указывающие на готовность к переходу на твердую пищу. Когда ваш ребенок приближается к шестимесячному возрасту (но не ранее четырех месяцев), важно обращать внимание на признаки развития, которые помогут определить, готов ли он к этому. Это:

- * Ваш ребенок может оставаться в сидячем положении и держать ровно головку.
- * Он может протягивать ручку и точно хватать предметы; например, он может посмотреть на еду, взять ее и самостоятельно поднести ко рту.
- * Его языковой рефлекс развит и позволяет ему перемещать пищу по рту с помощью языка, а не выталкивать ее наружу. Неготовые к этому младенцы будут выталкивать еду обратно, так что на личике ее окажется больше, чем во рту. Попробуйте снова предложить ребенку ложку через день или два и подождите, пока он не начнет глотать.

Если в течение дня за вашим ребенком присматривает кто-то другой, это не должно повлиять на то, как вы его отнимаете от груди. Тому, кто присматривает за вашим ребенком, нужно знать, ест ли ваш ребенок продукты, которые можно есть руками, как безопасно готовить еду и как обеспечить ребенку правильную поддержку на высоком стульчике. Также очень важно, чтобы вы позаботились о том, что любой член семьи, друг, персонал детского сада или няня, присматривающие за вашим ребенком, постоянно контролируют прием пищи и проверяют, вся ли еда проглочена, прежде чем оставить ребенка.

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

С чего начать

С чего начать

Выберите время дня, когда вы и ваш ребенок будете расслаблены. Не существует единственно правильного способа, есть только способ, который подходит вам и вашему ребенку. Через пару недель выработается схема, которая устраивает вас обоих. Вашему ребенку понадобится детский нагрудник, мягкая ложка и тарелка (они должны быть чистыми, но стерилизовать их не нужно, если вашему ребенку больше шести месяцев).

Во время еды ребенок должен сидеть прямо, желательно на высоком стульчике с надежно закрепленными ремнями безопасности и подставкой для ножек, чтобы не соскальзывать. Это поможет ребенку правильно глотать, а также будет полезно, если ребенок захочет сам брать еду руками. Не позволяйте ему класть в рот слишком много еды за один раз.



Чего ожидать

Малыши обычно учатся получать удовольствие от перехода на твердую пищу. Постарайтесь не беспокоиться о беспорядке. Возможно, в первые несколько раз малыш будет выплевывать еду — это нормально; просто подождите и попробуйте снова в другой день. Некоторые малыши осваивают это быстро, другим требуется больше времени. Поощряйте ребенка жевать, предлагая ему продукты разной текстуры.

Возможно, вам придется предлагать новую еду много раз, прежде чем она будет принята. Многие дети сначала едят медленно; проявите терпение и позвольте вашему ребенку есть в его собственном темпе.

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

Первые продукты

Попробуйте начать с таких продуктов:

- * По возможности, измельчайте в мелкую крошку полезные для здоровья семейные блюда, не добавляя туда соль, сахар или подсластители.
- * Пюре из вареных овощей, таких как брокколи, цветная капуста, морковь, пастернак или репа.
- * Размятые фрукты, такие как бананы, тушеные яблоки или груши;
- * Мягкие фрукты или приготовленные овощи, такие как дыня или морковь, нарежьте ломтиками, а не кусками или кружочками.
- * Полоски тоста, хлеба, питы или чапатти.
- * Пастеризованный сыр, яичница-болтунья, сваренные вкрутую яйца или кусочки отварной рыбы, которые ребенок может взять руками (не забудьте удалить все косточки из рыбы).
- * Простой измельченный рис или другая крупа, перемешанная с обычным питанием для ребенка (сцеженное грудное молоко или смесь), – всегда в тарелке, а не в бутылочке. Если вашему ребенку 6 месяцев и больше, можно использовать пастеризованное цельное коровье молоко для смешивания с хлопьями, но не пить его до достижения 12-месячного возраста. Дополнительную информацию о напитках можно найти на странице 23.



Размятый банан

Вводить прикорм следует примерно в возрасте шести месяцев. Если медицинский специалист рекомендовал вам ввести прикорм раньше, обратитесь к странице 29 за дополнительной информацией и рекомендациями относительно продуктов, которых следует избегать.

Как часто и сколько?

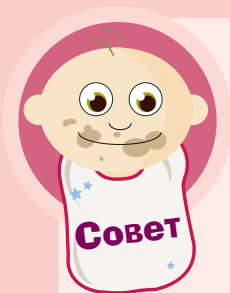


- * Начинайте с небольшого количества продуктов за один прием пищи каждый день, или в размятом виде, или в виде ломтиков, чтобы ребенок мог брать их руками, и постепенно увеличивайте их количество.
- * Реагируйте на потребности ребенка, кормя его, когда он голоден и прекращая, когда он сыт, например, когда закрывает рот или отворачивается.
- * Постепенно увеличивайте количество пищи.
- * Руководствуйтесь аппетитом ребенка, например, он может хотеть несколько чайных ложек пюре или несколько ломтиков твердой пищи, чтобы есть руками.
- * Поощряйте ребенка есть самостоятельно с помощью пальцев, как только он проявит интерес, так он сможет лучше контролировать, что попадает ему в рот.
- * Предложите ему на выбор разные продукты с различной структурой, особенно фрукты и овощи.
- * Не заставляйте ребенка принимать пищу – если он не хочет, попробуйте позже.
- * Дайте ребенку время проглотить каждый кусочек. Прежде чем давать ребенку следующую порцию еды, убедитесь, что во рту у него ничего нет. Важно подстроиться под темп вашего ребенка.
- * Никогда не добавляйте в еду ребенка сахар, мед или соль. Соль может перегрузить почки маленького ребенка. Сахар может испортить его зубы и не содержит важных питательных веществ, которые необходимы вашему ребенку.



- * Искусственные подсластители не подходят для младенцев. Если ваш малыш ест ту же пищу, что и остальные члены семьи, то всей семье пойдет на пользу снижение потребления соли и сахара. На странице 19 рассказывается подробнее о семейных трапезах.
- * Не помещайте продукты в бутылочку, поскольку он почувствует сытость, будет есть меньше пищи и возможно не получит всех питательных веществ, которые ему необходимы.

Никогда не оставляйте ребенка одного во время еды, чтобы он не подавился, и внимательно следите за ним.



- Готовьте твердые или волокнистые фрукты и овощи до тех пор, пока они не станут достаточно мягкими, чтобы их можно было есть руками, а не предлагайте их сырыми.
- Удаляйте из фруктов и овощей все кости, косточки и жесткую кожуру.
- Нарезайте фрукты и овощи ломтиками, а не кусками или кружочками.
- Удалите кости, кожу и жилистые части из приготовленного мяса и рыбы.
- Вводите орехи, семена и арахис в измельченном виде либо в виде пасты или масла. Малышам не следует давать цельные орехи, семена и арахис, так как они могут стать причиной удушья.
- Добавьте немного воды в однородную ореховую пасту, чтобы сделать её консистенцию более жидкой.
- Поощряйте ребенка жевать, предлагая ему продукты разной текстуры.
- Не позволяйте ребенку класть в рот слишком много еды за один раз.

Чтобы посмотреть видео и советы о том, что делать, если ваш ребенок захлебнулся или подавился, перейдите по ссылке www.nhs.uk/choking-baby и/или www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/choking-baby



Безопасность пищевых продуктов

- * Мойте руки перед приготовлением еды и мойте руки ребенка перед едой.
- * Место приготовления еды должно быть чистым. Не пускайте туда домашних животных.
- * Протрите поверхность стола чистой тканью перед началом кормления и после него. Тщательно вымойте тарелки, ложки, чашки для кормления и все используемые контейнеры горячей мыльной водой. Можно использовать посудомоечную машину.
- * Тщательно мойте все фрукты и овощи перед употреблением. Это относится и к продуктам в упаковке.
- * Тщательно готовьте любое мясо, особенно курицу и мясной фарш. Убедитесь, что внутри нет розового мяса, сок стал прозрачным, а само мясо — очень горячим.
- * Вы должны помешивать и пробовать всю нагретую пищу, перед тем как давать ребенку.
- * Вы не должны использовать продукты после окончания срока хранения. Следуйте инструкциям, указываемым на этикетках.
- * Храните пищу, которую вы приготовили, в холодильнике (при температуре ниже 5°C), и ее нужно съесть в течение двух дней.
- * Тщательно размораживайте замороженные продукты перед нагреванием, при этом нельзя повторно замораживать какую-либо оставшуюся пищу.
- * При разогревании пищи нагревайте её до тех пор, пока она не прогреется полностью и от неё не начнёт идти пар, а затем остудите, прежде чем дать ребёнку. Разогревайте только то количество еды, которое вам нужно. Выбрасывайте все несъеденные разогретые продукты.
- * Яйца должны иметь маркировку British Lion или быть сертифицированы в рамках программы Laid in Britain.

Что есть?

Введение прикорма – это период, когда ребенок знакомится с продуктами и привыкает есть. Ваш ребенок узнает, что:

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

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

Есть продукты из следующих пяти групп, которые нам следует употреблять каждый день: Чтобы рацион был здоровым, дети должны есть разнообразные продукты из каждой группы.

Картофель или макароны, рис, хлеб и другие крахмалосодержащие продукты

Эти продукты являются важными источниками энергии, витаминов и минералов и должны составлять основную часть рациона вашего ребенка. В эту группу также входят хлопья для завтрака с низким содержанием сахара (например, пшеничные хлопья), сладкий картофель, каши, лапша, кускус, ямс, плантаны и чапатти.



Фрукты и овощи



Эти продукты – хороший источник пищевых растительных волокон, витаминов и минералов, которые важны для здоровья вашего ребенка. Они также должны быть важной составляющей рациона вашего ребенка. Можно употреблять свежие, консервированные, сушеные и замороженные фрукты и овощи. Если вы покупаете консервированные фрукты, выбирайте фрукты в натуральном соке, так как это полезнее для зубов вашего ребенка, чем консервированные фрукты в сиропе. Если вы покупаете консервированные овощи, покупайте овощи без добавления соли. Давайте ребенку сухофрукты во время основных приемов пищи, а не в качестве перекуса, так как они могут быть вредны для зубов.

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

Чтобы ребенок не подавился пищей:

- * удаляйте перед подачей на стол удалите все кости, косточки и жесткую кожу
- * разрежьте фрукты и овощи небольшого размера, такие как помидоры «черри» и виноград, на четыре равные части;
- * режьте крупные фрукты на тонкие дольки, а не на ломти;
- * готовьте твердые или волокнистые фрукты и овощи до тех пор, пока они не станут достаточно мягкими, чтобы их можно было есть руками, а не предлагайте их сырыми.



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

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

Эти продукты важны для роста и развития вашего ребенка; к ним относятся нежирное мясо, белая рыба, жирная рыба (например, свежая скумбрия, лосось и консервированные сардины), курица, яйца, орехи (арахис и древесные орехи: миндаль, грецкие орехи, фундук, кешью, фисташки, бразильские орехи) и бобовые (фасоль, горох, чечевица и т. д.).

Кворт и тофу — тоже хорошие источники белка. Избегайте переработанных мясных продуктов, таких как бекон или сосиски, поскольку в них содержится много соли. Удалите кости, кожу и жилистые части из приготовленного мяса и рыбы. Цельные орехи, семена и арахис следует измельчать или использовать в виде однородной пасты с низким содержанием соли.



Пастеризованное цельное молоко и другие молочные продукты

Эти продукты содержат кальций, который необходим для укрепления костей и зубов. Они также обеспечивают ребенка энергией, белками, витаминами и минералами.

Молочные продукты производятся из молока, например, сыр и йогурт. Обязательно используйте такие пастеризованные необезжиренные или цельные молочные продукты, как жирный, простой, несладкий йогурт или творог и пастеризованное цельное коровье молоко при приготовлении, например, сырного соуса, заварного крема, рисового пудинга и манной крупы.



Жиры

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



Что дальше

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

- * Больше приемов пищи – переход от одного приема пищи каждый день до двух или трех ежедневных приемов пищи. К 12 месяцам он, вероятно, будет есть три раза в день с двумя промежуточными перекусами.
- * Больше видов продуктов – употребление продуктов из каждой группы (см. стр. 11 - 13).
- * Более разнообразная текстура — от пюреобразной и комковатой пищи до мелконарезанной, а также переход от мягких продуктов, которые удобно брать руками, к более твердым. Смешивание нового продукта с уже знакомым, например, добавление вареной чечевицы к пюре из моркови или пастернака, может облегчить этот процесс.
- * Больше питательных веществ – по мере возрастания потребности вашего ребенка в железе и других питательных веществах. Дополнительную информацию можно найти на странице 17.
- * Больше экспериментов с едой – дайте ребенку возможность самостоятельно пить из кружки и разнообразьте набор продуктов, которые нужно брать руками.

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

Больше приемов пищи

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

Помните, что все дети индивидуальны. Ваш ребенок даст знать, сколько он хочет есть, и это количество может различаться в разные дни. Вся пища должна быть приготовлена в соответствии с возрастом и стадией развития вашего ребенка, например, протерта, размята, измельчена, разделена на четвертинки и т. д., чтобы избежать риска удушья. Для некоторых детей в возрасте от 10 до 12 месяцев типичный дневной прием пищи может выглядеть следующим образом:

Завтрак	Каша с низким содержанием сахара (например, пшеничное печенье/брикеты или обычная овсяная каша без добавок, остуженная до комфортной температуры) с однородной арахисовой пастой с низким содержанием соли, грудным молоком, детской смесью или пастеризованным цельным коровьим молоком (если ребенку уже исполнилось 6 месяцев) Фрукты – мягкие ломтики фруктов
Обед	Рубленые или толченые продукты или продукты, которые можно есть руками, например: • яичница или тушеная фасоль с гренками • или домашний суп из чечевицы и овощей с хлебными палочками • или паста с томатно-овощным соусом, или рис с куриным карри (неострым) и овощами • и/или рубленый или размятый банан с необезжиренным йогуртом без добавок
Ужин	Рубленые или толченые продукты или продукты, которые можно есть руками, например: • тунец (в масле или собственном соку) и макароны с кукурузой • или мясной фарш, или чечевица с картофельным пюре и морковью или брокколи • и/или дольки мандарина, консервированные в соке или свежие, с заварным кремом

Помните, что грудное молоко и молочные смеси остаются основной частью рациона младенца до 9-месячного возраста, поэтому в первое время он продолжит употреблять привычное для него количество. Если вы предпочитаете, чтобы ваш ребенок придерживался растительного или веганского питания, рекомендации по введению прикорма можно найти на сайте: www.firststepsnutrition.org/vegan-infants



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

Давайте ребенку побольше пищи твердой консистенции

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

Витамины

- * С 5 лет всем рекомендуется ежедневный прием пищевой добавки с витамином D, особенно в зимние месяцы.
- * Детям в возрасте до 12 месяцев следует давать ежедневную добавку в размере от 8,5 до 10 микрограммов (мкг) витамина D в течение всего года, если только они не получают не менее 500 мл детской смеси в день, так как она уже содержит витамин D. Детям в возрасте от 1 до 4 лет следует давать ежедневную добавку в размере 10 мкг витамина D. Вы можете узнать больше о том, почему важен витамин D и как вы можете получить бесплатные добавки витамина D, на странице Родительского клуба о правильном питании: www.parentclub.scot/articles/eating-well-at-home
- * В Шотландии в рамках программы Healthy Start всем беременным женщинам бесплатно предоставляются витамины, содержащие витамин D. Добавки с витамином D бесплатно доступны для всех женщин, кормящих грудью, и младенцев в возрасте до 1 года.

Более подробную информацию можно узнать у патронажной сестры.

Железо

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

- * Мясо всех видов, консервированную рыбу и яйца. Используйте рубленое мясо для таких блюд, как картофельная запеканка с мясом (см. раздел рецептов). Печень содержит много железа, но ее можно есть не чаще раза в неделю, поскольку в ней содержится очень много витамина А.
- * сухие завтраки с низким содержанием сахара и добавлением железа
- * чечевица, фасоль и зеленые овощи тоже содержат некоторое количество железа.

Избыток клетчатки может оказаться слишком тяжелым для маленьких желудков малышей и детей в возрасте до двух лет, вызывая у них чувство переполненности. Это может снизить у них аппетит к молоку и пище. Поэтому стоит чередовать виды хлеба, макаронных изделий, риса и каш, которые вы предлагаете малышу, и не давать слишком много продуктов из цельнозерновой муки или цельного зерна.

Молочные смеси второго уровня рекламируются на рынке в качестве хорошего источника железа, но эксперты приходят к мнению, что они не приносят пользы и не являются необходимыми.



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



Мини-еда

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



Простой томатно-овощной соус

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

Информация о потенциальных аллергенах содержится на странице 30.

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



- * небольшой гладкий бутерброд с арахисовым маслом
- * палочки огурцов или ломтики фруктов;
- * хлеб с пастеризованным сыром или хумусом.

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

Совместный прием пищи с членами семьи

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

- * Попробуйте организовывать прием пищи в одно время каждый день – ребенок будет знать, чего ждать, и, вероятнее всего будет есть с большим удовольствием.
- * Готовьте то, что может есть вся семья.
- * Не добавляйте соль или сахар во время приготовления (в том числе в такие продукты, как подливы и бульонные кубики). Младенцам не следует давать соленую пищу, так как она вредна для почек, а сахар может вызвать кариес.
- * Избегайте употребления готовых блюд из магазина и продуктов с повышенным содержанием соли и сахара.
- * Поощряйте самостоятельный прием пищи.
- * Улыбайтесь и разговаривайте с ребенком.
- * Дети копируют пищевые привычки своих родителей, поэтому показывайте хороший пример.
- * Дети всегда должны сидеть во время еды. Дети чаще давятся едой, если едят лежа, бегая или играя.



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

Употребление готового детского питания

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

На что обратить внимание при покупке детского питания:

- * Выбирайте продукты, на этикетке которых написано, что они не содержат добавленного сахара. Всегда обращайте внимание на следующие слова на этикетке, все они являются формами сахара: мед, сахароза, глюкоза, мальтоза, декстроза, фруктоза, гидролизированный крахмал, кукурузный сироп, патока, сахар-сырец, желтый сахар, меласса и концентрированный фруктовый сок. Помните, что мед нельзя давать детям до 12 месяцев.
- * Проверяйте срок хранения продуктов и целостность упаковки.
- * Нагревайте только необходимое количество и выбрасывайте всю еду, которую ребенок не съест. Не разрешайте детям брать горлышки пищевых пакетов в рот.
- * Всасывание пищи из мягких пакетов с пюре развивает у ребенка привычку втягивать еду и напитки между передними зубами, что увеличивает риск порчи зубов. Если вы используете мягкие пакеты с едой, не забывайте выложить из них еду в тарелку и кормить ребенка с ложки.
- * Покупать детское питание обычно намного дороже, чем готовить самим.
- * Не обязательно покупать снеки для детей в магазине – они могут быть недешевы и содержать много сахара.

Какие продукты нельзя давать?

- * Меда, соли и сахара не следует давать, пока ребенку не исполнится 12 месяцев.
- * Детям до 5 лет не следует давать цельные орехи (включая арахис) из-за риска подавиться. Тем не менее, ребенку можно давать ореховую пасту однородной консистенции.
- * Следует избегать употребления в пищу акулы, марлина и рыбы-меч. Это связано с тем, что уровень ртути в такой рыбе может пагубно сказаться на развивающейся нервной системе младенца или ребенка. Другие виды рыбы и моллюсков можно вводить в рацион примерно с 6-месячного возраста, однако сырых моллюсков давать детям не следует, так как это повышает риск пищевого отравления.
- * Младенцам необходима пища с высоким содержанием калорий и питательных веществ, поскольку они едят небольшими порциями. На данном этапе продукты с маркировкой «с низким содержанием жира» или «низкокалорийные» не подходят.
- * Младенцам и детям нельзя давать сырое, непастеризованное молоко и молочные продукты, например сыр из непастеризованного молока, из-за повышенного риска пищевого отравления.



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



Как следить за тем, чтобы ребенок не подавился едой

- * Всегда находитесь рядом с малышом и внимательно следите за ним во время еды.
- * Готовьте твердые или волокнистые овощи, такие как зеленая фасоль и морковь, пока они полностью не размягчатся, для того чтобы их можно было есть руками, - не давайте ребенку сырые овощи;
- * Удаляйте из фруктов и овощей все кости, косточки и жесткую кожуру.
- * Нарезайте фрукты и овощи ломтиками, а не кусками или кружочками.
- * Удалите кости, кожу и жилистые части из приготовленного мяса и рыбы.
- * Вводите орехи, семена или арахис в измельченном виде либо в виде пасты или масла. Детям до 5 лет не следует давать цельные орехи (включая арахис) из-за риска подавиться. Измельченные цельные орехи и арахис следует вводить в рацион как можно раньше.
- * Поощряйте ребенка жевать, предлагая ему продукты разной текстуры.
- * Во время еды ребенок должен сидеть, желательно на высоком стульчике с надежно закрепленными ремнями безопасности и подставкой для ног, чтобы не соскальзывать.
- * Не позволяйте ребенку класть в рот слишком много еды за один раз.
- * Давайте малышу время проглотить каждый кусочек и убедитесь, что он проглотил пищу, прежде чем давать следующую порцию. Важно подстроиться под темп вашего ребенка.
- * Позвольте ребенку есть самостоятельно, чтобы он мог лучше контролировать то, что попадает ему в рот.
- * Будьте осторожны с небольшими продуктами круглой формы, поскольку они могут застрять в горле. Нарезайте продукты ломтиками или натирайте сыр, вместо того чтобы оставлять их крупными кусками.
- * Не давайте попкорн детям младше 5 лет, так как существует риск подавиться.

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



Что может пить ваш ребенок?



Твердая пища и молоко для вашего малыша

Вам следует продолжать кормить ребенка грудью или давать ему первую детскую смесь как минимум до достижения им возраста одного года. Грудное вскармливание будет приносить пользу вам и вашему малышу до тех пор, пока вы его продолжаете.

По мере того как ваш малыш будет есть больше твердой пищи, количество молока, которое он хочет получать, будет уменьшаться. Когда ваш малыш начнет есть достаточное количество твердой пищи несколько раз в день, он может даже полностью отказаться от одного кормления молоком.

Поильники и чашки для малышей

Начинайте приучать малыша пить из чашки или поильника примерно с шестимесячного возраста и предлагайте ему понемногу воды во время еды. Использование открытой чашки или чашки со свободным потоком жидкости (без клапана) поможет вашему малышу научиться пить небольшими глотками и полезнее для его зубов.

Когда ребенку исполнится год, следует отучать его от кормления из бутылочки. При использовании бутылочки или обучающего поильника не наливайте в них ничего, кроме грудного молока, молочной смеси или воды, и не добавляйте в питание никаких других ингредиентов (включая сахар, каши, рисовые хлопья или шоколадный порошок).

Привычка успокаиваться сосанием из бутылочки напитков с добавлением сахара приводит к разрушению зубов у маленьких детей. Жидкость проходит через соску очень медленно, а это значит, что содержащие сахар вещества дольше контактируют с зубами.

Дополнительную информацию об уходе за зубами вашего ребенка можно найти на вебсайте: www.childsmile.nhs.scot/parents-carers/oral-health-for-babies-birth-to-3-years-old

Выбор поильника или чашки для малыша

Важно выбрать подходящий тип поильника или чашки. Чашка или поильник с крышкой, обеспечивающей свободный поток жидкости (без непроливайки), лучше, чем бутылочка или поильник с соской, так как это поможет малышу научиться пить небольшими глотками, а не сосать. Как только ваш ребенок будет готов, поощряйте его переходить на питье из открытой чашки.

Напитки для младенцев и детей младшего возраста

Не все напитки подходят для младенцев и детей младшего возраста. Ниже приведена подробная информация о том, что и когда следует давать вашему ребенку.

Грудное молоко

Грудное молоко — это единственная пища или напиток, необходимые младенцам в первые 6 месяцев жизни. Его следует продолжать давать наряду с постепенно расширяющимся рационом после того как вы начнете вводить твердую пищу (примерно с 6 месяцев). Всемирная организация здравоохранения рекомендует кормить детей грудью до двух лет или дольше.

Грудное вскармливание в течение периода до 12 месяцев связано с более низким риском развития кариеса.

Молочные смеси

Смеси для детей первого года жизни обычно изготавливаются на основе коровьего молока и являются единственной подходящей альтернативой грудному молоку в течение первых 12 месяцев жизни ребенка. Все детские смеси в Великобритании должны соответствовать единым стандартам, способствующим росту и развитию младенцев. Не имеет значения, выберете ли вы более дешевую или более дорогую марку детской смеси.

Последующая молочная смесь не подходит для детей младше 6 месяцев, и вводить ее после достижения этого возраста не требуется. После того как ребенку исполнится 12 месяцев, молочные смеси больше не нужны. Сюда входят смеси для детей с рождения, последующие смеси, а также молочные напитки для детей старше года и малышей.

Коровье молоко можно вводить в качестве основного напитка с 12 месяцев.

Подробнее о видах детских смесей читайте на сайте <https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely>

Смеси на основе молока, отличного от коровьего

В продаже имеются смеси на основе козьего молока, которые производятся в соответствии с теми же стандартами пищевой ценности, что и смеси на основе коровьего молока. Смесь на основе козьего молока не подходит для детей с аллергией на белок коровьего молока — см. стр. 32.

Молоко «Спокойной ночи»

Молоко «Спокойной ночи» не подходит для детей младше 6 месяцев. В такой смеси нет необходимости, и нет никаких доказательств того, что после ее употребления младенцы быстрее успокаиваются или дольше спят.

Вода

Когда ваш ребенок начнет есть твердую пищу (примерно с 6 месяцев), вы можете предлагать ему пить воду из чашки или поильника во время еды. Питьевую воду для детей старше 6 месяцев не нужно предварительно кипятить.

Младенцам, находящимся исключительно на грудном вскармливании, не требуется вода, пока они не начнут получать твердую пищу. В жаркую погоду им может хотеться прикладываться к груди чаще, чем обычно.

Младенцам в возрасте до 6 месяцев, находящимся на искусственном вскармливании, в жаркую погоду помимо обычных кормлений смесью может потребоваться немного остуженной кипяченой воды.

Узнайте, как безопасно приготовить детскую смесь с использованием воды, на сайте:

<https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely>



Коровье молоко

Коровье молоко можно использовать при приготовлении пищи или смешивать с едой, начиная примерно с 6-месячного возраста, однако его не следует давать детям в качестве основного напитка до достижения ими 12 месяцев. Это связано с тем, что в коровьем молоке нет оптимального баланса питательных веществ, необходимых вашему ребенку.

Пастеризованное цельное или частично обезжиренное молоко можно вводить в рацион в качестве основного напитка, когда ребенку исполнится год. Обезжиренное молоко и молоко с жирностью 1% не следует давать детям младше 5 лет в качестве основного напитка, так как они содержат недостаточно калорий. Молоко с пониженным содержанием жира можно использовать в приготовлении пищи для детей старше одного года.

Непастеризованное молоко

Маленьким детям не следует давать непастеризованное молоко из-за повышенного риска пищевого отравления.

Козье и овечье молоко

Козье и овечье молоко не подходят в качестве основного напитка для детей в возрасте до одного года, поскольку, как и коровье молоко, они не содержат достаточного количества железа и других питательных веществ, необходимых детям этого возраста. Если они пастеризованы, их можно давать в качестве основного напитка, когда ребенку исполнится год.

Напитки из сои и другие альтернативы молоку

Начиная с годовалого возраста, в рамках здорового и сбалансированного питания вы можете давать ребенку несладкие растительные напитки (например, соевый, овсяный или миндальный), обогащенные кальцием.

Если у вашего ребенка аллергия или непереносимость молока, проконсультируйтесь с патронажной медсестрой или врачом общей практики. Они могут посоветовать вам подходящие альтернативы молоку.

Рисовые напитки

Детям в возрасте до 5 лет не следует давать покупные рисовые напитки в качестве замены грудного молока, детской смеси или коровьего молока, так как они могут содержать слишком много мышьяка. Это не распространяется на рисовые смеси, назначенные врачом (см. стр. 32).



Мышьяк естественным образом встречается в окружающей среде и может попадать в пищу и воду в разных концентрациях.

Рис имеет свойство накапливать больше мышьяка, чем другие злаки, но это не означает, что вашему ребенку нельзя есть рис. В Великобритании установлены предельно допустимые уровни содержания неорганического мышьяка в рисе и рисовой продукции, а для продуктов питания, предназначенных для детей младшего возраста, установлены еще более строгие нормы.

Не волнуйтесь, если ваш ребенок уже пробовал напитки из риса. Им ничего не угрожает в данный момент, но лучше перейти на другой вид молока.

Фруктовые соки и смузи

Фруктовые соки, например апельсиновый, — хороший источник витамина С. Однако они также содержат природные сахара и кислоты, способные вызвать разрушение зубов. Детям до 12 месяцев не нужны фруктовые соки или смузи.

Если вы решите давать их своему малышу, разбавляйте соки и смузи (одна часть сока на 10 частей воды). Ограничьте их употребление временем приема пищи (а не перекусами между едой), так как это помогает снизить риск развития кариеса.

С 5 лет ребенку можно давать неразбавленный фруктовый сок или смузи. Ограничьтесь одним стаканом (около 150 мл) в день и употребляйте его во время еды.

Концентрированные напитки (сквоши), ароматизированное молоко, напитки со вкусом фруктов или сокосодержащие напитки, а также газированные напитки.

Концентрированные фруктовые напитки (сквоши), ароматизированное молоко, напитки со вкусом фруктов или сокосодержащие напитки, а также газированные напитки не подходят для маленьких детей. Они содержат сахар и могут вызывать кариес даже в разбавленном виде.

Уход за зубами: Важно чистить зубы малышу, как только появится первый зуб. Используйте мягкую зубную щетку с маленькой головкой. Для детей младше 3 лет используйте небольшое количество фторсодержащей зубной пасты на сухой зубной щетке. www.childsmile.nhs.scot

Для детей постарше такие напитки могут создать ощущение сытости, из-за чего ребенок не захочет есть более полезную пищу. Вместо этого предлагайте запивать еду небольшими глотками воды из чашки.

Газированные напитки обладают кислой средой и могут повредить зубную эмаль, поэтому их не следует давать младенцам и детям младшего возраста.

Напитки с пониженным содержанием сахара или с пометкой «лайт» (диетические) не рекомендуются для младенцев и детей младшего возраста. Даже низкокалорийные напитки и напитки без добавленного сахара могут способствовать формированию у детей пристрастия к сладкому.

Напитки со льдом (слаш)

Детям в возрасте 4 лет и младше не следует употреблять напитки типа «слаш» (ледяная крошка с сиропом), так как они могут содержать слишком много глицерина. Напитки типа «слаш» (ледяная крошка) могут содержать высокий уровень глицерина. вместо сахара для создания эффекта ледяной крошки.

У маленьких детей при избыточном потреблении глицерина могут возникнуть головная боль или тошнота. При высоком содержании глицерина могут возникать такие симптомы, как головокружение, снижение уровня сахара (глюкозы) в крови и спутанность сознания; возможна даже потеря сознания.

Напитки для малышей и напитки на основе трав

Детские и травяные напитки обычно содержат сахар и поэтому их употребление не рекомендуется.

Горячие напитки

Чай и кофе не подходят для младенцев и детей младшего возраста. Добавление сахара может привести к разрушению зубов.

Информация с сайта NHS — www.nhs.uk/baby/weaning-and-feeding/drinks-and-cups-for-babies-and-young-children — по состоянию на 1 июля 2026 года. Содержит информацию государственного сектора, распространяемую на условиях лицензии Open Government Licence v3.0 — www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3



Каких продуктов следует избегать при прикармливании до шести месяцев

Если вы начинаете давать ребенку твердую пищу до 6 месяцев, следует избегать следующих продуктов, в том числе в качестве ингредиентов готовых блюд. Это дополнение к списку продуктов, которых следует избегать в первый год жизни ребенка.

- * епастеризованное молоко, йогурты или сыры — их ни в коем случае нельзя давать младенцам или детям раннего возраста.
- * Печень и продукты из печени (например, паштет).
- * Цельные орехи и семена.
- * Мёд (помните: мёд нельзя давать ребенку, пока ему не исполнится 12 месяцев).
- * Моллюски

Всем детям до 12-месячного возраста в качестве основного напитка необходимо грудное молоко или детская молочная смесь. На начальных этапах введения прикорма твердая пища будет предлагаться в небольших количествах в дополнение к привычному суточному объему грудного молока или смеси, а количество грудного молока или смеси вы будете постепенно уменьшать. Если вы начинаете прикорм до достижения ребенком 6-месячного возраста, предлагайте еду в очень небольших количествах. Вам потребуется измельчать продукты в пюре до получения однородной жидкой консистенции. Подходящими продуктами являются пустой детский рис, смешанный с грудным молоком или детской смесью и подаваемый в миске (ни в коем случае не в бутылочке), протертые овощи, такие как шпинат, кабачки, морковь или протертые фрукты, такие как авокадо, яблоко, груша или банан. Затем переходите к другим продуктам.

Пока ребенку не исполнится 6 месяцев, все принадлежности для кормления с ложечки необходимо тщательно мыть в горячей воде с мылом и насухо вытирать, мыть в посудомоечной машине либо стерилизовать. Объем порции должен зависеть от аппетита вашего малыша.

Начиная с шестимесячного возраста, по мере того как малыш привыкает есть с ложки, важно переходить от пищи в виде пюре к еде более густой консистенции, размятой или с комочками.

Младенцев ни в коем случае не следует отлучать от груди (или переводить на другой тип питания) ранее 4 месяцев (17 недель).



Профилактика аллергии

При введении прикорма рекомендуется предлагать ребенку по одному новому продукту за раз, не смешивая их, пока каждый из этих продуктов прочно не закрепится в его рационе.

Продукты-аллергены, которые стоит предложить вашему малышу

Регулярное включение в рацион (начиная с ранних этапов введения прикорма) следующих продуктов может помочь предотвратить аллергию: арахис, яйца, коровье молоко, пшеница, орехи (миндаль, грецкие орехи, фундук, кешью, фисташки, бразильские орехи), соя, рыба и кунжут (тахини).

Рекомендации по введению этих продуктов в рацион приведены в таблице на соседней странице.

Аллерген	Предложения по кормлению с ложки	Идеи для продуктов, которые удобно есть руками
Арахис	Добавьте арахисовую пасту в кашу, сухой завтрак или йогурт и перемешайте.	Арахисовая паста, намазанная на тост, крекеры, воздушные хлебцы или рисовые хлебцы.
Яйца	Яйцо (размятое, в виде болтуни или вареное)	Омлет, блины, гренки или фриттата
Коровье молоко	Йогурт или коровье молоко, добавленные в кашу или сухой завтрак	Омлет с сыром, кесадилья или фриттата. Мягкий сыр, который намазывают на тосты, крекеры, слоеные изделия или рисовые хлебцы.
Пшеница	Цельнозерновой злаковый продукт на основе пшеницы	Тосты, оладьи, маффины, кесадилья или хорошо сваренные макароны
Древесные орехи	Посыпьте молотым миндалем кашу, сухой завтрак или йогурт. Добавьте пасту из кешью или миндаля в кашу, сухой завтрак или йогурт и перемешайте.	Паста из кешью или миндаля, намазанная на тост, крекеры, слоеные хлебцы или рисовые хлебцы.
Соя	Размятые бобы эдамаме или тофу. Рис, смешанный с соевым соусом с пониженным содержанием соли	Хлебные палочки (убедитесь, что в составе хлеба есть соя)
Рыба	Белая или жирная рыба либо моллюски, смешанные с картофельным или овощным пюре	Рыбные палочки или рыбные котлеты
Кунжут	Тахини или хумус (убедитесь, что в составе есть кунжут), смешанные с овощным пюре.	Тахини или хумус (убедитесь, что в составе есть кунжут) на тост, крекеры, слоеные хлебцы или рисовые хлебцы.

При введении в рацион орехов, арахиса или семян их следует измельчать, чтобы избежать удушья. Более подробную информацию о профилактике удушья можно найти на странице 22.

Если у вашего ребенка экзема

Еда и переход на твердую пищу могут сопровождаться беспорядком. Если у вашего ребенка экзема или чувствительная кожа, следует наносить плотный защитный крем, чтобы предотвратить прямой контакт продукта с нежной кожей малыша, и делать это до тех пор, пока не будет подтверждено, что ребенок хорошо переносит этот продукт при приеме внутрь (то есть не возникает никаких реакций).

Не рекомендуется наносить продукты непосредственно на кожу до того, как они будут введены в рацион через рот.

Аллергия на белок коровьего молока (АБКМ)

Если медицинский работник диагностировал у вашего ребенка аллергию на белок коровьего молока (АБКМ), вам могут порекомендовать продолжить грудное вскармливание или использовать назначенную врачом безмолочную смесь. Обратите внимание: смеси на основе козьего молока и безлактозные смеси не подходят для детей с аллергией на белок коровьего молока. Местное отделение педиатрической диетологии предоставит вам информацию о безмолочном питании.

Обратите внимание: назначенная врачом безмолочная смесь может быть на основе риса, однако она не имеет ничего общего с рисовым напитком из супермаркета. Смесь на основе рисового молока не содержит мышьяка и является безопасной безмолочной смесью, которую можно назначать.

Увлажняющие и смягчающие средства для кожи

Избегайте использования эмолентов, содержащих пищевые белки, у детей с экземой. Важно, особенно для младенцев, чтобы средство по уходу за кожей (увлажняющий крем, эмомент или масло) не содержало потенциальных пищевых аллергенов, таких как овес, соя или арахис. Это происходит потому, что через поврежденный кожный барьер может развиться сенсибилизация, которая впоследствии перерастает в настоящую аллергию на этот продукт.

Кроме того, тщательно мойте руки перед нанесением увлажняющего средства и проведением массажа малышу, а также в процессе этих процедур.

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

Рецепты

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

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

По возможности давайте сезонные фрукты и овощи, так как они обычно дешевле и вкуснее. Пищу следует готовить с учетом возраста и стадии развития ребенка, например, пюрируя, разминая и измельчая по мере необходимости, чтобы избежать риска удушья. Более подробную информацию о профилактике удушья можно найти на странице 22.



Чечевично-картофельное пюре (на 4-5 порций)

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

Способ приготовления:

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

Таблица объемов для жидкостей:

- 1 столовая ложка – 15 мл

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



**Тушеные яблоки с абрикосами
(на 2-3 порции)**

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

Способ приготовления:

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



Пирог с лососем и картофелем (на 3 порции)

100 г филе лосося без кожи;
2 картофелины среднего размера, очищенные и нарезанные кубиками;
6 десертных ложек пастеризованного цельного молока – добавьте немного пастеризованного тертого сыра для вкуса

Способ приготовления:

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



Простой томатно-овощной соус (на 8 порций)

Приготовьте этот простой соус к макаронным изделиям.

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

Способ приготовления:

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

Подавать с макаронными изделиями и сыром:

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

Способ приготовления:

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

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



Сливочное чечевично-овощное карри (на 7 порций)

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

Способ приготовления:

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

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



Сливочное чечевично-
овощное карри





Запеканка из мяса с картофельным пюре (на 6 порций)

100 г говядины или рубленой баранины, курицы, свинины или искусственного мяса;

1/2 маленькой луковицы, измельченной;

1 маленькая морковь, очищенная и тертая;

1 столовая ложка замороженного гороха;

4 клубня обычного или сладкого картофеля среднего размера, очищенные и разрезанные на четыре равные части;

1–2 столовые ложки пастеризованного цельного молока.

Способ приготовления:

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





Переводы на
другие языки



Легко
читаемый
формат



Британский
язык жестов
(BSL)



Аудио



Крупный
шрифт



Шрифт
Брайля

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



p^hs.otherformats@p^hs.scot



0131 314 5300

Благодарность

Благодарим междисциплинарную команду
аллергологического отделения NHS Lothian при
Королевской больнице для детей и подростков в
Эдинбурге за информацию об аллергии.

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

© Public Health Scotland 2026



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

www.nhsinform.scot/readysteadybaby

www.publichealthscotland.scot