



Смачні страви для немовлят

Простий посібник із введення
твердого прикорму

Додаткова інформація та ресурси

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

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



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

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

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

Більше інформації про догляд за зубами малюка:

www.childsmile.nhs.scot

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



Зміст

Як цей буклет може вам допомогти	2
З чого почати	6
Безпечність харчових продуктів	10
Що їсти ?	11
Рухаємося далі	14
Перекуси	18
Що можна пити малюкові?	23
Продукти, яких слід уникати при відлученні від грудей до 6 місяців	29
Рецепти приготування страв	33





Як цей буклет може вам допомогти

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

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

Що таке відлучення?

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

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

Кількість годувань молоком зменшиться, коли дитина почне більше їсти. Діти самі дадуть вам знати, коли будуть готові припинити харчування грудним молоком. Якщо ви даєте немовлятам молочні суміші, після першого дня народження слід перейти на пастеризоване незбиране або напівзнежирене коров'яче, козяче або овече молоко й поїти дитину зі звичайної дитячої чашки або чашки-непроливайки. З часом кількість молока, у якому вони відчуватимуть потребу, теж буде зменшуватися.

Коли найкраще вводити тверду їжу?

Введення прикорму — це важлива віха в розвитку немовляти. Воно допомагає дитині дізнатися про нові смаки, текстури, а також спробувати нову їжу за сімейним столом.

Експерти з охорони здоров'я рекомендують починати вводити прикорм немовляті приблизно із 6-місячного віку, коли дитина готова до нової їжі. Доти немовля отримує всі необхідні поживні речовини з грудного молока або дитячої суміші. Приблизно після 6 місяців немовлятам потрібно більше поживних речовин, зокрема заліза, ніж може забезпечити молоко.

У міру того, як немовлятко росте:

- * поступово збільшуйте кількість і різноманітність твердої їжі;
- * разом із прикормом продовжуйте годувати немовля грудним молоком або дитячою сумішшю.

Приблизно в 12 місяців основною частиною раціону немовляти має стати тверда їжа. Це допомагає дітям рости здоровими й швидко розвиватися.

Чому найкраще починати відлучення дитини від грудей приблизно в 6 місяців (а не до 4 місяців)?

У перші місяці імунна, травна система й нирки немовляти все ще розвиваються. Якщо зачекати з відлученням дитини від грудей приблизно до 6 місяців (а не починати до 4 місяців), це дасть організму немовляти необхідний час, щоб достатньо розвинутися й підготуватися до безпечного споживання твердої їжі.

Не менш важливо не зволікати з введенням прикорму після 6 місяців, адже саме в цьому віці немовля опановує важливі навички харчування й потребує додаткових поживних речовин для подальшого росту й розвитку.

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

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

Чи потрібно чекати, доки немовляті виповниться 6 місяців — можливо, можна почати раніше?

Починати вводити прикорм немовлятам потрібно приблизно в 6 місяців. Така настанова прописана в рекомендаціях уряду Шотландії й Науково-консультативного комітету з питань харчування.

Якщо медичні фахівці рекомендують вам почати прикорм раніше, вам потрібно буде уникати певних продуктів. Докладнішу інформацію див. на стор. 29.

Недоношені діти

Недоношена дитина — це немовля, народжене до 37-го тижня вагітності. Зверніться до місцевого неонатального центру або своєї патронажної медсестри за порадою і знайдіть найкраще рішення для свого немовляти.

Докладніша інформація викладена на сайті організації BLISS:

www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/weaning-your-premature-baby



Як дізнатися, коли дитина готова до твердого прикорму?

Темпи розвитку кожної дитини індивідуальні, проте існують певні ознаки того, що немовля готове до переходу на тверду їжу. В очікуванні 6-місячного віку дитини (але не раніше 4 місяців) вам потрібно помітити ознаки розвитку, які допоможуть вам визначити готовність немовляти. До них відносяться наступні:

- * Дитина вміє сидіти й тримати голову рівно.
- * Вона може впевнено простягнути руку і схопити річ; наприклад, подивитися на їжу, взяти її і самостійно піднести до рота.
- * Рефлекси язичка дитини розвинулися настільки, що вона може переміщувати їжу в роті язиком, а не виштовхувати її. Немовлята, які не готові, будуть виштовхувати їжу назад, так що в них буде більше їжі на обличчі, ніж у роті. Спробуйте запропонувати ложку знову через день або два й почекайте, поки дитина не почне ковтати.

Якщо протягом дня за дитиною доглядає хтось інший, це не повинно впливати на її відлучання від грудей. Доглядачі мають знати, чи їсть ваша дитина «пальчикову їжу», як безпечно приготувати їжу і як правильно посадити немовля у високий дитячий стільчик. Також необхідно, щоб члени сім'ї, друзі, персонал дитячого садка або няня, яка доглядає за вашою дитиною, знали, що під час годування за дитиною потрібно постійно наглядати й не відходити від неї, доки вона не проковтне всю їжу.

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

З чого почати

Початок прикорму

Виберіть час дня, коли ви і ваша дитина спокійні. Немає правильного способу, є лише той, який підходить вам і вашій дитині. Через пару тижнів ви знайдете модель, яка влаштує вас обох. Вам знадобиться нагрудник для дитини, м'яка ложка і миска (чисті, але їх не потрібно стерилізувати, якщо дитині більше 6 місяців).

Під час приймання їжі дитина має сидіти прямо, бажано на високому стільчику з надійно закріпленими ремнями й підставкою для ніг, щоб вона не зісковзувала. Це допоможе їй правильно ковтати, а також не сповзати, якщо дитина захоче сама брати «пальчикову їжу». Не дозволяйте дитині набирати в ротик за раз занадто багато їжі.



Чого очікувати

Зазвичай немовлята вчаться отримувати задоволення від переходу на тверду їжу. Намагайтеся не перейматися через безлад. Перші кілька разів малюк може виплюнути їжу — це нормально, просто зачекайте і спробуйте знову наступного дня. Одні діти швидко звикають до твердої їжі, інші – довше. Заохочуйте дитину жувати, пропонуючи продукти з різною текстурою.

Можливо, вам доведеться пропонувати нову їжу багато разів, перш ніж її приймуть. Багато немовлят спочатку повільно їдять; будьте терплячі й дозвольте їм їсти у власному темпі.

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

Перші страви

Пропонуємо спробувати такі перші страви:

- * За можливості використовуйте сімейні здорові страви, готуючи їх у вигляді пюре й не додаючи сіль, цукор або підсолоджувачі.
- * Пюре з варених овочів, таких як броколі, цвітна капуста, морква, пастернак або ріпа.
- * Фруктове пюре, наприклад, банан, тушковане яблуко або груша.
- * Ягоди або варені овочі, такі як диня чи морква, нарізані соломкою, а не шматочками або кружечками.
- * Смужки тоста, хліба, піти або лаваша.
- * Пастеризований сир, омлет чи круто зварені яйця або шматочки вареної риби, які дитина може брати руками (обов'язково видаляйте всі кістки з вареної риби).
- * Звичайний дитячий рис або інша крупа, змішана зі звичним харчуванням (зцідженим грудним молоком або сумішшю) – завжди в мисці, а не в пляшечці. Якщо вашій дитині 6 місяців або більше, можна використовувати пастеризоване незбиране коров'яче молоко для змішування з кашами, але не давати його пити до 12-місячного віку. Додаткову інформацію про напої ви знайдете на сторінці 23.



Бананове пюре

Починати вводити прикорм немовлятам потрібно приблизно в 6 місяців. Якщо медичний фахівець порадив вам вводити прикорм раніше, див. стор. 29 із докладнішою інформацією й рекомендаціями щодо продуктів, яких слід уникати.

Як часто і скільки?



- * Почніть з невеликої кількості їжі за один прийом щодня, у вигляді пюре або їжі соломкою, і поступово збільшуйте кількість.
- * Слідкуйте за потребами дитини, годуйте її, коли вона голодна, і зупиняйтесь, коли вона наїлась, наприклад, коли вона закриває рот або відвертає голову.
- * Поступово збільшуйте кількість їжі.
- * Орієнтуйтеся на апетит дитини, наприклад, вона може захотіти кілька чайних ложок пюре або кілька шматочків їжі.
- * Заохочуйте дитину самостійно їсти пальчиками, як тільки вона виявить до цього інтерес, щоб вона могла краще вправлятися з тим, що потрапляє в рот.
- * Пропонуйте дитині різноманітні продукти і текстури, особливо овочі та фрукти.
- * Не змушуйте їх їсти, якщо вони не хочуть, спробуйте пізніше.
- * Давайте дитині достатньо часу, щоб проковтнути кожну грудку їжі. Перед наступною порцією їжі упевніться, що ротик порожній. Підлаштовуйтеся під темп вашої дитини.
- * Ніколи не додавайте цукор, мед або сіль в їжу для дитини. Сіль може перевантажити нирки малюка. Цукор може завдати шкоди зубам і не містить необхідних поживних речовин.



- * Штучні підсолоджувачі не корисні для немовлят. Якщо ваша дитина їсть ті ж страви, що і вся сім'я, всім буде корисна менша кількість солі й цукру. Більше про сімейні страви читайте на стор. 19.
- * Не наливайте у пляшечку дитини напої, оскільки вона насититься, з'їсть менше їжі і не отримає всіх необхідних поживних речовин.

Якщо дитина їсть, ніколи не залишайте її саму, щоб вона не вдавилася, і постійно за нею наглядajte.



- Якщо фрукти й овочі тверді або з прожилками, готуйте їх доти, доки вони не стануть достатньо м'якими, щоб використати їх як «пальчикову їжу», а не давати дитині сирими.
- Із фруктів і овочів видаліть усі кісточки, зернятка й зніміть товсту шкірку.
- Поріжте фрукти й овочі соломкою, а не шматочками або кружечками.
- З вареного м'яса й риби видаліть кісточки, шкірку й жилаві шматочки.
- Вводьте горіхи, насіння й арахіс у вигляді перемеленої суміші, масла або пасти. Не слід давати немовлятам цілі горіхи, насіння й арахіс через ризик удушення.
- До горіхових паст додавайте трохи води, щоб пом'якшити текстуру пасти.
- Заохочуйте дитину жувати, пропонуючи продукти з різною текстурою.
- Не дозволяйте немовляті набирати в ротик за раз занадто багато їжі.

Переглянути відео й поради, як допомогти дитині, яка вдавилася, можна за посиланнями: www.nhs.uk/choking-baby та/або www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/choking-baby



Безпечність харчових продуктів

- * Мийте руки перед приготуванням їжі та мийте руки дитині перед їжею.
- * Переконайтеся, що зона приготування їжі чиста. Не підпускайте до цієї зони домашніх тварин.
- * Протирайте стіл чистим полотенцем до і після годування. Мийте всі миски, ложки, чашки для годування та інший посуд, в гарячій мильній воді. Можна мити їх в посудомийній машині.
- * Ретельно мийте всі фрукти та овочі. Це стосується і запакованих продуктів.
- * М'ясо має бути повністю приготоване по всій товщині; особливо це стосується курки й фаршу. Перевірте, щоб усередині не було рожевого м'яса, щоб із нього не витікав сок і щоб усередині м'ясо пройшло належну високотемпературну обробку.
- * Обов'язково перемішуйте і перевіряйте підігріту їжу, перш ніж давати її малюкові.
- * Переконайтеся, що ви не їсте продукти, термін придатності яких минув. Дотримуйтеся вказаних на етикетках інструкцій.
- * Зберігайте приготовану їжу в холодильнику (нижче 5°C) і з'їжте її протягом двох днів.
- * Ретельно розморожуйте заморожені продукти перед повторним розігріванням і не заморожуйте залишки їжі.
- * Підігріваючи їжу, прогрійте її по всій товщині до появи пари, а потім охолодіть перед тим, як давати дитині. Підігрівайте лише ту кількість їжі, яка вам потрібна. Викидайте нез'їдену розігріту їжу.
- * На яйцях має бути маркування системи «British Lion» або знак якості «Laid in Britain» на упаковці.

Що їсти ?

Відлучення від грудей – це час для вивчення продуктів і звикання до їжі. Ваша дитина навчиться, що:

- * страви бувають різних кольорів, смаків і текстур
 - * деяку їжу їдять з ложки, а інші можна тримати і їсти руками
 - * деякі напої п'ють з чашки.
- * Слід продовжувати грудне вигодовування або годування сумішшю (перше молоко на основі сироватки) та поступово вводити твердий прикорм. Пропонувати тверду їжу малюкові слід тоді, коли він спокійний і в гарному настрої. Спочатку можна спробувати тверду їжу після звичайного годування.

Слід щодня їсти продукти з наступних п'яти груп.

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

Ці продукти — важливе джерело енергії, вітамінів і мінералів, тому вони мають складати основну частину раціону дитини. До цієї групи також належать сухі сніданки (без харчових добавок) із низьким вмістом цукру (наприклад цільнозернові пшеничні пластівці), картопля, солодка картопля, каші, локшина, кускус, батат, овочеві банани (плантани) й коржі чапаті.





Фрукти та овочі

Хороше джерело клітковини, вітамінів і мінералів, необхідних для здоров'я вашого малюка. Вони повинні бути основною частиною раціону вашої дитини. Можна давати свіжі, консервовані, сушені та заморожені фрукти та овочі. Якщо ви купуєте консервовані фрукти, вибирайте їх в натуральному соку, оскільки це краще для зубів дитини, ніж консерви в сиропі. Якщо ви купуєте консервовані овочі, купуйте ті, що не містять солі. Давайте сушені фрукти під час основного приймання їжі, а не в якості перекусу, тому що вони теж можуть бути шкідливими для зубів дитини.

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

Щоб дитина не вдавилась, слід:

- * спершу видалити всі кісточки, зернятка й зняти товсту шкірку
- * невеликі фрукти та овочі, наприклад, помідори черрі та виноград, розрізати на чотири рівні частини
- * нарізати великі фрукти скибочками, а не шматочками.
- * якщо фрукти й овочі тверді або з прожилками, готуйте їх доти, доки вони не стануть достатньо м'якими, щоб використати їх як «пальчикову їжу», а не давати сирими.



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

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

Ці продукти важливі для росту й розвитку дитини і включають нежирне м'ясо, білу рибу, жирну рибу (наприклад, свіжу скумбрію, лосось і консервовані сардини), куряче м'ясо, яйця, горіхи, арахіс, деревні горіхи (мигдаль, волоські горіхи, фундук, кеш'ю, фісташки, бразильські горіхи) і бобові (квасолю, горох, сочевицю тощо).

Соєве м'ясо і тофу також є хорошими джерелами білка.

Не годуйте дітей переробленим м'ясом, таким як бекон або ковбаси, оскільки в них багато солі. З вареного м'яса й риби видаліть кісточки, шкірку й жилаві шматочки. Цілі горіхи, насіння й арахіс потрібно вживати у вигляді перемеленої суміші або кремоподібної пасти з низьким вмістом солі.



Пастеризоване жирне молоко та інші молочні продукти

Ці продукти містять кальцій, необхідний для міцних кісток і зубів. Вони також забезпечують дитину енергією, білком, вітамінами та мінералами.

Молочні продукти, наприклад, сир і йогурт, виготовляються з молока. Слідкуйте за тим, щоб ви використовували пастеризовані повножирні або незбирані молочні продукти, такі як простий (без добавок) повножирний непідсолоджений йогурт або м'який сир і пастеризоване незбиране коров'яче молоко, коли готуєте, наприклад, сирний соус, заварний крем, рисовий пудинг і манну кашу.



Жири

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



Рухаємося далі

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

- * Більше прийомів їжі – перехід від твердої їжі один раз на день до двох і трьох разів на день. До 12 місяців ваш малюк, ймовірно, буде їсти три рази на день і ще два рази перекушувати між прийомами їжі.
- * Більше страв - давайте дитині страви з кожної групи продуктів (див. стор. 11-13).
- * Більше текстури — від пюре до грудочок і далі до порізаної їжі, рухаючись від м'якої пальчикової їжі до твердішої пальчикової їжі. Змішування нової їжі зі знайомою, наприклад додавання вареної сочевиці до морквяного або пастернакового пюре, може полегшити перехід.
- * Більше поживних речовин – оскільки потреба дитини в залізі та інших важливих поживних речовинах зростає. Додаткову інформацію дивіться на сторінці 17.
- * Набуваємо нового досвіду – вчимося пити з чашки і самостійно їсти різноманітну їжу соломкою.

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

Більше страв

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

Пам'ятайте, що всі малюки різні. Ваша дитина дасть вам знати, скільки вона хоче їсти, і кількість може змінюватися кожного дня. Усю їжу необхідно готувати з урахуванням віку й рівня розвитку вашого немовляти (наприклад, пюре, потовчена, подрібнена їжа, четвертинками тощо), щоб дитина не подавилася. Типовий денний раціон харчування 10-12-місячної дитини може бути таким:

Сніданок	Каша з низьким вмістом цукру (наприклад, пшеничні брикети або охолоджена вівсяна каша без добавок) із кремоподібною арахісовою пастою з низьким вмістом солі, грудне молоко, дитяча суміш або пастеризоване незбиране коров'яче молоко (якщо дитині 6 місяців і більше) Фрукти – м'які фруктові шматочки
Обід	Подрібнена їжа або пюре, їжа соломкою, наприклад: • яєчня або запечена квасоля зі скибочками тостів • або домашній сочевично-овочевий суп із печивом «bread fingers» • або паста з томатно-овочевим соусом або рис із куркою в м'якому соусі карі й овочами • та/або нарізаний/розім'ятий банан і нежирний йогурт без добавок.
Вечеря	Подрібнена їжа або пюре, їжа соломкою, наприклад: • тунець (в олії або воді) і паста із солодкою кукурудзою • або м'ясний фарш або сочевиця, з картопляним пюре і морквою або броколі • та/або кілька шматочків свіжих або консервованих у соку мандаринів, із заварним кремом.

Грудне молоко або молочні суміші залишаються основним джерелом поживних речовин протягом перших дев'яти місяців, а після цього ваша дитина поступово почне вживати іншу поживну тверду їжу. Якщо ви хочете, щоб у вашої дитини був рослинний або веганський раціон харчування, ознайомтеся з порадами щодо введення прикорму на сторінці: **www.firststepsnutrition.org/vegan-infants**



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

Більше текстури

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

Вітаміни

- * Щоденний прийом вітаміну D, особливо в осінньо-зимовий період рекомендується всім людям віком від 5 років включно.
- * Немовлята від народження до 12 місяців повинні отримувати від 8,5 до 10 мікрограмів (мкг) вітаміну D на день протягом усього року, якщо тільки вони не випивають щодня 500 мл або більше суміші, у складі якої завжди є вітамін D. Малюкам віком від 1 до 4 років потрібно щодня давати 10 мкг вітаміну D. Дізнатися докладніше про важливість вітаміну D й про можливість безплатно отримувати добавки вітаміну D можна на сторінці сайту «Parent Club» «Eating Well» (Правильне харчування): **www.parentclub.scot/articles/eating-well-at-home**
- * У Шотландії вітаміни «Healthy Start», що містять вітамін D, безкоштовні для всіх вагітних жінок. Наразі добавки з вітаміном D доступні безплатно для жінок, які годують груддю, і немовлят віком до 1 року.

Більш детальну інформацію ви можна отримати у медичного працівника.

Залізо

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

- * Всі види м'яса, рибні консерви або яйця. Використовуйте фарш для таких страв, як вівчарський пиріг (див. розділ з рецептами). Печінка містить багато заліза, але її не слід їсти частіше одного разу на тиждень, оскільки в ній занадто багато вітаміну А.
- * сухі сніданки з низьким вмістом цукру й додаванням заліза
- * сочевиця, квасоля й зелені овочі також містять залізо

Забгато клітковини в їжі немовлят і малюків до 2 років може викликати відчуття переповнення маленьких шлуночків. Це може спричинити втрату апетиту й відмову від молока та їжі. Тому вам слід давати дітям різні види хліба, макаронних виробів, рису й каш і не давати занадто багато продуктів із цільнозернового борошна чи цільнозернових круп.

Суміші для подальшого харчування продаються як хороше джерело заліза, але експерти сходяться на думці, що вони не дають ніякої користі і не є необхідними.



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



Перекуси

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



Простий томатно-овочевий соус

- * 3-4 порції різноманітних фруктів та овочів щодня
- * 3-4 порції крохмалевмісних страв щодня, наприклад, картоплі, хліба, рису
- * 2 порції білкових продуктів, таких як м'ясо, риба, яйця чи бобові
- * 2-3 порції пастеризованих молочних продуктів, таких як молочний пудинг, йогурт чи сир.

Інформацію про потенційні алергени можна знайти на стор. 30.

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



- * маленькі бутерброди з кремоподібною арахісовою пастою
- * огірки соломкою або скибочки фруктів
- * хліб з пастеризованим сиром або хумусом.

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

Разом з сім'єю

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

- * Старайтеся їсти в один і той самий час кожного дня, тоді дитина знатиме, чого очікувати, і напевно їстиме із задоволенням.
- * Приготуйте щось, що буде їсти вся родина.
- * Готуючи їжу, не додавайте солі або цукру (а також інших інгредієнтів, таких як підливи й бульйонні кубики). Немовлятам не варто їсти солоні страви — це шкідливо для дитячих нирок, а також цукру, який може спричинити карієс.
- * Не купуйте готові страви і продукти з високим вмістом солі та цукру.
- * Заохочуйте малюка їсти самостійно.
- * Посміхайтесь і розмовляйте з дитиною.
- * Діти копіюють харчові звички своїх батьків, тому не забувайте подавати хороший приклад.
- * Під час приймання їжі дитина завжди повинна сидіти. Імовірність подавитися у дитини буде вищою, якщо вона їсть лежачи, бігаючи по кімнаті або граючись.



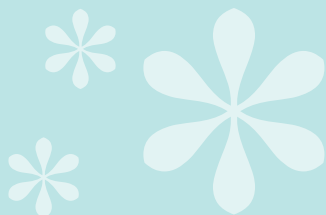
Зведіть до мінімуму солодкі продукти, пропонуйте їх рідко та ніколи не пропонуйте між прийомами їжі. Не використовуйте їжу як покарання чи винагороду.

Готове дитяче харчування

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

Прості правила для тих, хто купує дитяче харчування:

- * Обирайте продукти, на етикетці яких зазначено, що вони не містять доданого цукру. Також зверніть увагу на наступні слова на етикетці, які позначають різновиди цукру: мед, сахароза, глюкоза, мальтоза, декстроза, фруктоза, гідролізований крохмаль, кукурудзяний або маїсовий сироп, патока, цукор-сирець/коричневий цукор, патока і концентрований фруктовий сік. Пам'ятайте, що мед не можна давати дітям до 12 місяців.
- * Переконайтеся, що термін придатності продуктів не закінчився і упаковка ціла.
- * Підігрівайте лише необхідну кількість і викидайте їжу, яку дитина не з'їла. Не дозволяйте дітям брати до рота закрутки від пакетів дитячого харчування.
- * Смоктання пюре з пакетика сприяє тому, що їжа та напої застрягають між передніми зубами, що підвищує ризик розвитку карієсу. Якщо ви купуєте дитяче харчування, не забувайте висипати страву в миску і годувати дитину з ложки.
- * Куплене дитяче харчування, як правило, набагато дорожче, ніж власне приготування їжі.
- * Оминайте в крамницях перекуси, що рекомендуються для немовлят і малят, — вони можуть бути дорогими й містити багато цукру.



Чи є продукти, які не можна давати?

- * Мед, сіль і цукор не можна давати немовлятам до 12 місяців.
- * Цілих горіхів, зокрема арахісу, слід уникати до 5 років через ризик удавлення. Замість них немовляті можна давати кремоподібну горіхову пасту.
- * Слід уникати вживання акули, марліна й меч-риби. Причиною відмови є ртуть, яка знаходиться в цій рибі й може пошкодити дитячу нервову систему, що розвивається. Вживання інших видів риби й молюсків дозволяється приблизно з 6-місячного віку, проте сирі молюски не можна давати немовлятам, щоб не підвищувати ризик харчового отруєння.
- * Немовлята їдять мало, тому їм потрібна їжа з високою калорійністю й високою концентрацією поживних речовин. Для дітей цієї вікової категорії продукти з маркуванням «нежирні» або «низькокалорійні» не підходять.
- * Немовлятам і дітям не слід вживати сире, непастеризоване молоко і молочні продукти, такі як сир з непастеризованого молока, через підвищений ризик харчових отруєнь.



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



Що робити, щоб дитина не вдавилась

- * Коли немовля їсть, завжди будьте поруч і постійно за ним наглядуйте.
- * Варіть тверді або жорсткі овочі, такі як стручкова квасоля та морква, до тих пір, поки вони не стануть м'якими для дітей, щоб не давати їх сирими.
- * Із фруктів і овочів видаліть усі кісточки, зернятка й зніміть товсту шкірку.
- * Поріжте фрукти й овочі соломкою, а не шматочками або кружечками.
- * З вареного м'яса й риби видаліть кісточки, шкірку й жилаві шматочки.
- * Вводьте горіхи, насіння й арахіс у вигляді перемеленої суміші, масла або пасти. Цілих горіхів, зокрема арахісу, слід уникати до 5 років через ризик удавлення. Вводити в раціон мелені цілі горіхи й арахіс потрібно якомога швидше.
- * Заохочуйте дитину жувати, пропонуючи продукти з різною текстурою.
- * Під час приймання їжі дитина має сидіти прямо, бажано на високому стільчику з надійно закріпленими ремнями й підставкою для ніг, щоб вона не зісковзувала.
- * Не дозволяйте немовляті набирати в ротик за раз занадто багато їжі.
- * Давайте дитині достатньо часу, щоб проковтнути кожен грудку їжі, і перед наступною порцією обов'язково перевіряйте, чи ротик пустий. Підлаштовуйтеся під темп вашої дитини.
- * Давайте дитині можливість їсти самостійно, щоб вона могла краще вправлятися з тим, що потрапляє в рот.
- * Перевіряйте їжу на відсутність маленьких круглих шматочків — вони можуть застрягнути в горлі. Їжу краще нарізати скибочками, а сир терти, ніж давати шматочками.
- * Не давайте дітям попкорн до 5 років через ризик удавлення.

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



Що можна пити малюкові?



Тверда їжа й молоко для немовляти

Хоча б до одного року вам варто продовжувати годувати дитину груддю або давати початкову дитячу суміш. Грудне вигодовування буде корисним для вас і вашого немовляти доти, доки ви його продовжуєте.

У міру того як дитина споживатиме більше твердої їжі, кількість молока, яку вона вимагатиме, буде зменшуватися. Як тільки немовля почне їсти багато твердої їжі кілька разів на день, воно може навіть повністю відмовитися від молока.

Чашки-поїльники й дитячі чашки для немовлят

Приблизно з 6-місячного віку починайте привчати дитину пити з дитячої чашки або чашки-поїльника й давайте малючку сьорбати воду під час приймання їжі. Використання відкритої чашки або чашки-поїльника без клапана допоможе немовляті навчитися пити ковтками й буде кориснішим для його зубів.

Коли дитині виповниться рік, годування з пляшечки має поступово припинитися. Якщо ви використовуєте пляшечку або чашку-непроливайку, не наливайте туди нічого, крім грудного молока, молочної суміші або води, і нічого не додавайте до напою (зокрема цукру, каш, дитячого рису чи шоколадного порошку).

Неспішне смоктання пляшечки з підсолодженими напоями призводить до появи карієсу в малюків. Рідина витікає через соску дуже повільно, і це означає, що солодкий напій довше знаходиться в контакті із зубами дитини.

Докладнішу інформацію про догляд за зубами немовляти див. на стор.: **www.childsmile.nhs.scot/parents-carers/oral-health-for-babies-birth-to-3-years-old**

Вибір чашки-поїльника або дитячої чашки для немовляти

Важливо вибрати чашку-поїльник або дитячу чашку правильного типу. Дитяча чашка й чашка-поїльник із кришкою з вільним витіканням рідини (без клапана, що запобігає проливанню) кращі за пляшечку чи чашку-поїльник із соскою, оскільки вони допомагають немовляті навчитися пити маленькими ковтками, а не смоктати. Щойно дитина буде готова, заохочуйте її переходити до пиття з відкритої чашки.

Напої для немовлят і малюків

Не всі напої корисні для немовлят і малюків. Далі докладніше пояснюється, що й коли давати вашій дитині.

Грудне молоко

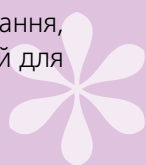
Грудне молоко — це єдина їжа або напій, який потрібен немовлятам у перші 6 місяців життя. Після введення прикорму приблизно в 6 місяців, дитині необхідно продовжувати давати грудне молоко разом із дедалі різноманітнішим меню. Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує годувати немовлят груддю до 2 років і довше.

Грудне вигодовування до 12-місячного віку пов'язують із нижчим ризиком появи карієсу.

Молочна суміш

Зазвичай початкова дитяча суміш (суміш №1) виготовляється на основі коров'ячого молока, і це єдина підходяща альтернатива грудному молоку в перші 12 місяців життя немовляти. Усі дитячі суміші у Великій Британії повинні відповідати єдиним стандартам, що забезпечують здоровий розвиток немовлят. І це не залежить від того, який бренд суміші ви вибираєте — дешевший чи дорожчий.

Суміш для подальшого вигодовування не підходяща для немовлят віком до 6 місяців, і вам не потрібно вводити її в раціон дитини після 6 місяців. Молочні суміші не потрібні дітям старше 12 місяців. Це стосується початкової дитячої суміші, суміші для подальшого вигодовування, молочних сумішей для росту дітей (Growing-up milk) і сумішей для малюків (Toddler milk).



З 12-місячного віку в раціон дитини в якості основного напою можна вводити коров'яче молоко.

Докладнішу інформацію про типи дитячих сумішей див. на стор.:

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

Дитячі суміші на основі не коров'ячого молока

У продажу є суміші на основі козячого молока, які виробляються з дотриманням тих самих харчових стандартів, що й суміші на основі коров'ячого молока. Суміші на основі козячого молока не рекомендуються для немовлят з алергією на білок коров'ячого молока (див. стор. 32).

Молоко на ніч

Молочна суміш «Goodnight milk» не рекомендується для немовлят віком до 6 місяців. Суміш такого типу непотрібна, і доказів того, що після її вживання немовлята швидше заспокоюються або довше сплять, немає.

Вода

Коли немовля почне їсти тверду їжу (приблизно з 6 місяців), разом із їжею йому можна давати пити воду маленькими ковтками з дитячої чашки або чашки-поїльника. Дітям старше 6 місяців воду для пиття можна не кип'ятити.

Немовлятам, які перебувають виключно на грудному вигодовуванні, не потрібно давати воду, доки вони не почнуть вживати тверду їжу. У спекотну погоду вони можуть вимагати годування груддю частіше, ніж зазвичай.

Немовлятам віком до 6 місяців, які перебувають на штучному вигодовуванні, у спекотну погоду, окрім звичних порцій суміші, може знадобитися трохи охолодженої кип'яченої води.

Дізнайтеся, як безпечно готувати дитячу суміш із додаванням води:

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



Коров'яче молоко

Коров'яче молоко можна використовувати для приготування страв або додавати до їжі немовлятам приблизно із 6-місячного віку, проте його не рекомендують у якості основного напою дітям до 12 місяців. Це пов'язано з тим, що в коров'ячому молоці немає правильного співвідношення поживних речовин, яке б відповідало потребам немовляти.

Пастеризоване незбиране молоко й напівзнежирене молоко можна вводити в раціон у якості основного напою дітям старше 1 року. Знежирене молоко й молоко з жирністю 1 % не рекомендується в якості основного напою дітям до 5 років через низьку калорійність. Сорти молока з меншим вмістом жирів можна використовувати для приготування страв дітям від 1 року.

Непастеризоване молоко

Малюкам не рекомендують непастеризоване молоко через підвищений ризик харчового отруєння.

Козяче й овече молоко

Козяче й овече молоко не рекомендуються в якості основного напою для немовлят до 1 року, оскільки в них, як і в коров'ячому молоці, немає достатньої кількості заліза й інших поживних речовин, необхідних дітям цього віку. Якщо таке молоко пастеризоване, його можна давати в якості основного напою дітям старше 1 року.

Соєві напої й інші замітники молока

Дітям старше 1 року можна давати непідсолоджені збагачені кальцієм немолочні альтернативні напої (наприклад, соєві, вівсяні або мигдалеві напої), додаючи їх до здорового збалансованого раціону харчування.

Якщо у вашої дитини алергія на молоко або його непереносимість, проконсультуйтеся зі своєю патронажною медсестрою або лікарем загальної практики. Вони зможуть порадити вам відповідні замітники молока.

Рисові напої

Дітям до 5 років не рекомендують вживати покупні рисові напої в якості замітника грудного молока, молочної суміші або коров'ячого молока через можливий високий вміст миш'яку. Це не стосується рисових сумішей, призначених лікарем (див. стор. 32).

Зазвичай миш'як міститься в природному середовищі, звідки може потрапляти в нашу їжу й воду.

Рис має здатність накопичувати більше миш'яку, ніж інші зернові культури, проте це не означає, що немовлятам взагалі не можна їсти рис. У Великій Британії встановлено максимальні рівні вмісту неорганічного миш'яку в рисі й рисових продуктах, причому ці показники для продуктів, призначених для малюків, ще суворіші.

Не хвилюйтеся, якщо ви вже давали дитині рисові напої. Це не створює безпосереднього ризику для здоров'я дитини, але краще перейти на інший тип молока.

Фруктові соки й смузі

Фруктові соки, наприклад апельсиновий сок, є природним джерелом вітаміну С. Проте в них містяться природні цукри й кислоти, які можуть спричинити карієс. Немовлятам до 12 місяців не потрібні фруктові соки й смузі.

Якщо ви все ж вирішите давати соки й смузі своєму немовляті, розбавляйте їх (одна частина соку на 10 частин води). Пропонуйте їх лише під час основного приймання їжі (а не в проміжках між ними) — це допомагає знизити ризик появи карієсу.

Дітям старше 5 років можна давати нерозбавлені фруктові соки й смузі. Обмежте кількість до однієї склянки на добу (приблизно 150 мл) і давайте напій під час основного приймання їжі.

Сквоші, ароматизоване молоко, напої зі смаком фруктів або соку й газовані напої

Сквоші, ароматизоване молоко, напої зі смаком фруктів або соку й газовані напої не корисні для немовлят. У цих напоях є цукор, який може спричинити карієс, навіть якщо їх розбавляти.

Догляд за зубами: Починати чистити зуби немовляті потрібно відразу після появи першого зубчика. Користуйтеся м'якою зубною щіткою з маленькою голівкою. Для дітей до 3 років досить мазка фторвмісної зубної пасти на суху щітку. www.childsmile.nhs.scot

У дітей пізнього грудного віку й малят такі напої можуть викликати відчуття ситості, через що дитина не почувається голодною й не хоче їсти кориснішу їжу. Натомість пропонуйте дитині під час їжі пити воду невеликими ковтками з чашки.

Газовані напої кислотні; вони можуть руйнувати зубну емаль, і тому їх не слід давати немовлятам і малюкам.

Дієтичні напої й напої з низьким вмістом цукру не рекомендуються для немовлят і малюків. Навіть низькокалорійні напої й напої без доданого цукру можуть сприяти формуванню в дітей потягу до солодкого.

Напої типу «крижаний slash»

Дітям до 4 років включно не рекомендуються крижані slashи (які іноді називаються просто slashами) через можливий високий вміст гліцерину. У крижаних slashах можуть бути високі концентрації гліцерину, який використовують замість цукру для створення характерної консистенції крижаної крихти.

Підвищена кількість гліцерину в дитячому організмі може спричинити головний біль або нудоту. Якщо в організм потрапляє велика кількість гліцерину, це може призвести до появи таких симптомів, як запаморочення, зниження рівня цукру (глюкози) в крові, сплутаність свідомості й навіть непритомність.

«Напої для немовлят» і трав'яні напої

У напоях для немовлят і трав'яних напоях зазвичай містяться цукри, тому вживати їх не рекомендують.

Гарячі напої

Чай і кава — непідходящі напої для немовлят і малюків.

У разі додавання цукру, це може призвести до карієсу.

Інформація з вебсайту NHS — www.nhs.uk/baby/weaning-and-feeding/drinks-and-cups-for-babies-and-young-children — станом на 1 липня 2026 року. Містить публічну інформацію, ліцензовану відповідно до Open Government Licence v3.0 — www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3



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

Якщо ви починаєте давати прикорм до 6 місяців, слід уникати вказаних нижче продуктів (це стосується й інгредієнтів готових до вживання продуктів).

- * Непастеризовані молоко, йогурти або сири — цих продуктів узагалі не можна давати немовлятам і дітям будь-якого молодшого віку.
- * Печінка й продукти з неї (наприклад, паштет).
- * Цілі горіхи й насіння.
- * Мед (пам'ятайте, що мед не можна давати немовляті до 12 місяців).
- * Молюски.

Усім дітям віком до 12 місяців в якості основного напою потрібне грудне молоко або дитяча суміш. На початкових етапах відлучення від грудей немовляті дають невеликі порції прикорму на додаток до звичної добової кількості грудного молока або суміші, поступово зменшуючи цю кількість. Якщо ви відлучаєте від грудей дитину віком до 6 місяців, порції прикорму мають бути дуже малі. Продукти доведеться розтирати до однорідної рідкої маси. Підходящою їжею на першому етапі відлучення може стати дитячий рис без добавок, змішаний із грудним молоком або дитячою сумішшю і поданий у мисці (у жодному разі не в пляшечці); пюре з овочів, таких як шпинат, кабачок, морква, або пюре з фруктів, таких як авокадо, груша або банан. Потім можна вводити інші продукти.

Поки немовляті не виповниться 6 місяців, усе обладнання для годування з ложечки необхідно ретельно мити гарячою мильною водою й добре висушувати, мити в посудомийній машині або стерилізувати. Кількість їжі, яку ви даєте, повинна відповідати апетиту дитини.

З 6 місяців, коли дитина звикне їсти з ложки, потрібно переходити від пюре до розім'ятої і грубішої їжі.

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

Як не допустити алергічної реакції

Під час відлучення немовляти від грудей рекомендується вводити кожного разу лише один новий продукт (а не кілька нових) доти, доки цей продукт не стане звичною частиною раціону харчування.

Прикорм продуктами, що містять алергени

Якщо із самих перших етапів відлучення від грудей вводити в раціон і регулярно давати немовляті вказані нижче продукти, це може допомогти уникнути алергії. До таких продуктів відносяться арахіс, яйця, коров'яче молоко, пшениця, деревні горіхи (мигдаль, волоські горіхи, фундук, кеш'ю, фісташки, бразильські горіхи), соя, риба й кунжут (тахіні).

У таблиці поруч викладені рекомендації щодо того, як саме вводити ці продукти.



Алерген	Прикорм при годуванні з ложки	Прикорм при харчуванні пальчиками
Арахіс	Додавання арахісової пасти до каші, пластівців або йогурту	Арахісова паста, намазана на тости, крекери, снеки (пуфи) або рисові коржики
Яйце	Яєчний паштет, яєчня-бовтанка або варене яйце	Омлет, млинець, грінки в яйці або фрітата
Коров'яче молоко	Йогурт або коров'яче молоко, змішане з кашею або пластівцями	Омлет, кесадилья або фрітата із сиром. М'який сир, намазаний на тости, крекери, пуфи або рисові коржики
Пшениця	Цільнозернові пшеничні пластівці	Тости, млинці, мафіни, кесадилья або добре проварена паста
Деревні горіхи	Посипка з меленого мигдалю на кашу, пластівці або йогурт. Додавання пасти з кеш'ю або мигдалю до каші, пластівців або йогурту	Паста з кеш'ю або мигдалю, намазана на тости, крекери, пуфи або рисові коржики
Соя	Паштет із бобів едамаме або тофу. Соєвий соус зі зниженим вмістом солі, змішаний із рисом	Тости-палички (упевніться, що до складу хліба входить соя)
Риба	Біла або жирна риба або молюски, розім'яті з картоплею чи овочами	Рибні палички або рибні котлетки
Кунжут	Тахіні або хумус (упевніться, що в інгредієнтах є кунжут), розім'ятий з овочами.	Тахіні або хумус (упевніться, що до складу входить кунжут), намазаний на тости, крекери, пуфи або рисові коржики

При введенні в раціон дитини горіхів, арахісу й насіння, їх потрібно перемелювати, щоб уникнути удушення. Докладніша інформація про те, як уникнути удушення, викладена на стор. 22.

Якщо у вашого немовляти екзема

Процес годування й давання прикорму може бути неохайним. Якщо у вашого немовляти екзема або чутлива шкіра, на неї потрібно наносити густий захисний крем, щоб запобігти безпосередньому контакту їжі з ніжною дитячою шкірою, поки ви не впевнитися, що організм добре переносить цю їжу при вживанні через рот і що не з'являється жодних реакцій.

Рекомендується уникати прямого контакту їжі зі шкірою, поки дитина не скуштує цю їжу ротом.

Алергія на білок коров'ячого молока (АБКМ)

Якщо медичний фахівець діагностував АБКМ у вашого немовляти, вам можуть порадишити продовжити грудне вигодовування або використовувати призначену лікарем безмолочну дитячу суміш.

Зауважте: немовлятам з АБКМ не можна давати дитячі суміші на основі козячого молока й безлактозні дитячі суміші. Місцеве відділення дитячої дієтології надасть вам допомогу й інформацію про безмолочні продукти.

Також зауважте, що до категорії безмолочних дитячих сумішей, які призначає медичний фахівець, належать і рисові молочні суміші; і їх не слід плутати з рисовим молочним напоєм із супермаркету. У рисовій молочній суміші немає миш'яку, тому це безпечна безмолочна дитяча суміш, яку може призначати медичний фахівець.

Зволожувальні й пом'якшуючі засоби (емолієнти) для шкіри

Не використовуйте емолієнти, що містять харчові білки, для шкіри дітей з екземою. Необхідно, щоб у засобах для догляду за шкірою, особливо за шкірою немовлят, — зволожувальних, пом'якшуючих засобах і оліях — не було потенційних харчових алергенів, таких як овес, соя й арахіс. Це пов'язано з тим, що через пошкоджений захисний бар'єр шкіри в дитини може з'явитися підвищена чутливість, яка згодом призведе до розвитку алергії на відповідний харчовий продукт.

Також слід ретельно мити руки перед і під час нанесення зволожувального засобу й масажу немовляти.

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

Рецепти приготування страв

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

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

Їжу необхідно готувати з урахуванням віку й рівня розвитку вашого немовляти (наприклад, пюре, потовчена або подрібнена їжа залежно від потреби), щоб дитина не подавилася. Докладніша інформація про те, як не допустити задухи, викладена на стор. 22.



Пюре з сочевиці та картоплі (4-5 порцій)

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

Спосіб приготування:

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

Інструкція з вимірювання рідин:

- 1 столова ложка – це 15 мл

- 1 десертна ложка – 10 мл
- 1 чайна ложка – 5 мл



Тушковане яблуко з абрикосами (2-3 порції)

1 солодке яблуко, очищене та дрібно нарізане

**5 консервованих абрикосів (в натуральному соку, не в сиропі),
нарізаних шматочками**

2 столові ложки води

Спосіб приготування:

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



Пиріг з лососем та картоплею (3 порції)

100 г філе лосося без шкіри

2 середні картоплини, почищені та нарізані кубиками

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

Спосіб приготування:

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



Простий томатно-овочевий соус (8 порцій соусу)



Готуйте цей простий соус до пасти.

1 десертна ложка рослинної олії

1 невелика цибулина, очищена та дрібно нарізана

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

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

400 г консервованих порізаних помідорів у соку

Спосіб приготування:

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

Подавайте з макаронами та сиром:

15-20 г (2 десертні ложки) дрібних макарон

1 столова ложка тертого, пастеризованого, жирного сиру чеддер

Спосіб приготування:

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

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



Простий томатно-овочевий соус (7 порцій соусу)

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

Спосіб приготування:

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

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



Вершкове каррі
з сочевицею та овочами





Пиріг з фаршем та пюре (6 порцій)

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

1/2 невеликої подрібненої цибулини

1 невелика морква почищена і натерта на тертці або дрібно нарізана

1 столова ложка замороженого гороху

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

1–2 столові ложки пастеризованого незбираного молока

Спосіб приготування:

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





Переклади



Легке
читання



Британська
жестова мова



Аудіо



Великий
шрифт



Шрифт
Брайля

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



phs.otherformats@phs.scot



0131 314 5300

Подяка

Щиро дякуємо мультидисциплінарній групі клініки алергології NHS Lothian при дитячій лікарні «Royal Hospital for Children and Young People» в Единбурзі за інформацію про алергічні реакції.

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

© Public Health Scotland 2026

OGL

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

www.publichealthscotland.scot/ogl

www.nhsinform.scot/readysteadybaby

www.publichealthscotland.scot